

9

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Omelette
Tomates
Champignons
Salade
Riz

Poulet Panés
Crumble de
Carottes
Blé

Mardi

Merlu
Purée de
Brocolis et
Pomme de
Terre

Poêlée de
Haricots Verts
Bacon

Mercredi

Escalope de
Dinde
Choux Fleurs
Carottes

Boulettes de
Porc à la
Sauce Tomate
Tagliatelle

Jeudi

Haché de
Jambon
Ratatouille
Perle de Blé

Tarte
feuilletée au
Thon et aux
Légumes
Endives

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Gratin de
Légumes
Poulet
Camembert
Salade

Samedi

Steack
Haché
Petits Pois
Champignons

Galette
Endive
Crêpes
Party

Dimanche

Pavé de
Saumon
Poêlée de
Légumes

Velouté de
Poireaux et de
Pommes
de Terre
œufs à la
Coque
Toast

Notes

- Dans 20 ans,
tu seras plus déçu
par les choses
que tu n'as pas
faites que par
celles que tu
auras faites.
Alors, sors des
sentiers battus.
Mets les voiles.
Explore. Rêve.
Découvre.
Mark Twain