

11

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Oeufs
sur le Plat
Blé
Carottes Vapeur

One Pot
Boullgour au
Poulet et aux
Légumes

Smile

Mardi

Steack Haché
Poêlée de
Légumes

Rôti Orloff
Ninja
Air Fryer
Julienne de
Légumes
Riz

Mercredi

Colin à la
provençale
Frites au four
Endives cuites

Hachi
Parmentier
Salade
Tomates
Cerises

Jeudi

Reste de la
semaine
Tout en
gardant une
assiette
équilibrée

Poireaux au
jambon
Coquillettes

Vendredi

Poisson Pané
Purée
Duo Haricots
verts

Curry de
Lentilles et de
Poulet aux
Poivrons

Samedi

Penne
Viande de
bœuf haché
Brocolis

Quiche au
Thon à la
moutarde
Tomates
Salade

Dimanche

Roti de Boeuf
Pomme de
Terre Vapeur
Gratin de
Choux fleurs

Soupe
Complète aux
Carottes, Pois
Chiche,
Poireaux et
Chorizo

Notes

**- Le bonheur
n'est pas
toujours dans
un ciel
éternellement
bleu, mais dans
les choses les
plus simples
de la vie.
Confucius**