

13

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Oeuf sur
le plat
Farfalles
Haricots verts

Poulet aux
Poivrons et au
Chorizo Ninja
Air Fryer
Riz

Mardi

Poêlée de
blé à la
tomate et au
jambon

Paupiettes
aux Oignons
et à la Tomate
Röstis
Brocolis

Mercredi

Sandwich
au Thon et
Oeufs
Salade
Tomate

Spaghettis
Bolognaise
Carottes

Jeudi

Wrap
Bacon
Fromage
Carottes râpées
Endives

Fondue de
Poireaux et de
Bacon
Boulgour

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Hachi
Parmentier de
Canard
Salade

Samedi

Curry de Pois
Chiches
Julienne de
Légumes
Perles de Blé

Brushetta
aux
Légumes
Salade

Dimanche

Poulet
Frites au Four
Tomates
à la
provençale

Omelette
Tomates
Bacon
Endives

Notes

- La vie est
faite de ces
petits
bonheurs
quotidiens
dont on se
lasse, dont il
faut être privé
pour
apprécier la
valeur.
René Ouvrard