

17

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Dinde
Riz
Courgettes

Tenders au
Poulet à la
Ninja Air Fryer
Pommes de
Terre Actifry
Champignons

Mardi

Omelette
Bacon
Tomates
Provençales

Blé au Jambon
et aux
Haricots verts
à la Crème

Mercredi

Poisson à la
parisienne
Riz
Brocolis

Brick au
Poulet et aux
Poivrons
Salade
Tomate

Jeudi

Steack Haché
Flageolets
Carottes

Crevettes au
Curry
Semoule
Haricots Verts

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Steack
Frites
Salade

Samedi

Escalope de
Poulet
Poêlée de
Champignons
Coquillettes

Repas
entres
amis

Dimanche

Roti de
Boeuf
Poêlée de
Légumes

Tarte
au Thon
Tomates à la
Moutarde
Salade

Notes

- Parfois,
nous fuyons le
bonheur parce
qu'il nous semble
une chose trop
simple, et,
en provoquant
notre propre
échec,
nous voulons
nous donner
raison d'y avoir
renoncé.