

19

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Steack Haché
Mélange
Brocolis
Quinoa

Poulet au
Cheddar
Spaghettis
Haricots verts

Mardi

Filet de Bar
au Citron
Semoule
Asperges

Saucisse
Pommes de
terre Vapeur
Endives cuites

Mercredi

Omelette
Frites et
Carottes
Actifry

Fondue de
Poireaux
Pavé de
Saumon
Blé

Jeudi

Wrap Poulet
Carotte
Salade

Viande
Hachée et
Courgettes
à la
Cancoillotte
Riz

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Rôti de Boeuf
Ninja
Air Fryer
Röstis
Carottes

Samedi

Salade
de
Tomates
Croûtons
Surimi

Restaurant

Dimanche

Poulet Tikka
Massala
Riz
Julienne de
Légumes

Tarte Oignons
Lardons
Salade

Notes

- Le bonheur se
trouve dans
l'instant
présent, pas
dans les
calculs.
Alors, vivons
pleinement,
sans regrets !
Christ kibeloh