20

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Escalope de
Dinde à la
moutarde
Coquillettes
Brocolis

Gratin de
Courgettes
Ninja Air Fryer
Omelette

Mardi

Poêlée de
Légumes
Saucisse
Fumée

Poulet à la
crème de
Poireaux au
Curry
Blé

Mercredi

Gratin de
Macaronis
au Jambon
Salade

Tian de
Légumes
Riz

Jeudi

Poisson Pané
Lentilles
Haricots au
beurre

Rôti Farci au
Chorizo
Pommes de
Terres et
Carottes
Vapeur

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Galette
au blé noir
Salade

Samedi

Quenelle
Pâtes
Champignons
et Oignon

Pommes de
Terre Sautées
Boeuf
Brocolis

Dimanche

Repas
Extérieur

Velouté
Pain
Fromage

Notes

- Il faut de la
sérénité pour
accepter les
choses qu'on ne
peut pas
changer, du
courage pour
changer les
choses qu'on
peut changer, et
de la sagesse
pour distinguer
l'un de l'autre.