

25

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Salade de
Pâtes
Haricots verts
Maïs

Paupiettes de
Veau Ninja Air
Fryer
Purée de
Pommes de
Terre et Carottes

Smile

Mardi

Omelette
Champignons
et Lardons
Salade

One Pot
Boullgour
au Poulet
et aux
Légumes

Mercredi

Steack Haché
Frites et
Carottes
au four

Tarte à la
moutarde et au
Thon à la
Tomate
Endives

Jeudi

Salade
Composée :
Bacon
Carottes râpées
Asperges
Croûtons - Maïs

Colin à
l'oseille
Semoule
Brocolis

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Croq'Roulés
Poulet
Fromage
Salade
Tomates

Samedi

Dinde
Blé
Carottes

Bruschetta
Jambon Cru
Tomate
Salade

Dimanche

Gratin
de Pomme de
Terre
Bacon Poireaux
Salade

Toast
Tartinade de
Sardines à la
Tomate
Salade de Radis
et Champignons

Notes

- Parfois, la meilleure chose à faire est d'arrêter de penser, de se poser des questions, de s'imaginer plein de choses...
Simplement, respirez et ayez confiance que tout va aller pour le mieux.