

26

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Tortilla
Poivron
Champignons
Tomate
Salade

Penne au
Thon
et aux
Poivrons

Mardi

Pilons
de
Poulet
Purée
Haricots verts

Poisson à la
Bordelaise
Semoule
Brocolis

Mercredi

Boulettes
Falafel
Pommes
de Terre et
Asperges

Curry
de
Poulet
aux Carottes

Jeudi

Salade de Riz
Tomates Maïs
Blanc de
Poulet
Salade

Sauté de
Dinde
Poêlée de
Légumes

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en
gardant une
assiette
équilibrée

Pizza
Wrap
Saumon

Samedi

Thon
Oeufs durs
Betteraves
Asperges
Pain de mie

Côte de Porc
Duo haricots
verts
Riz

Dimanche

Barbecue
Ratatouille
Patate douce

Tarte aux
Légumes
et à la
Moutarde
Salade
Tomates cerises

Notes

- J'ai appris
qu'il ne faut
jamais rien
regretter.
Il faut tenir
compte de ses
erreurs, mais
les regrets ne
servent à rien,
sinon à
t'empêcher
d'avancer.
Didier Quesne