

27

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Steack Haché  
Brocolis  
Quinoa

-----  
Emincé de  
Poulet à la  
Moutarde  
Pâtes  
Haricots verts

Mardi

Colin à la  
provençale  
Riz  
Carottes

-----  
Pommes de  
Terre  
grenailles  
Ninja Air Fryer  
Pavé de bœuf  
Champignons

Mercredi

Côte de Porc  
Purée de  
légumes

-----  
Repas  
en  
Extérieur

Jeudi

Wrap Jambon  
Fromage  
Carotte  
Salade

-----  
Courgette  
farcié  
au bœuf et  
Oignons  
Blé

Smile

Vendredi

Salade  
Composée au  
Poulet et aux  
tomates

-----  
Spaghettis  
au Jambon  
Sauce  
Poireaux

Samedi

Reste de la  
semaine  
Tout en  
gardant une  
assiette  
équilibrée

-----  
Grillade  
Chips  
Tomates  
provençales

Dimanche

Filet Mignon  
Petits Pois  
Carottes

-----  
Tenders au  
Poulet  
Poêlée de  
Légumes  
Pommes frites

Notes

- Prenez le temps  
de chanter, de  
rire, de vous  
amuser.

Tout le monde  
sait bien qu'après  
tout la vie est  
souvent jolie  
quand on la prend  
du bon côté.

Charles Trenet