MENUS DU 15 AU 21 AOÛT 2016

Menus de la semaine du 15 au 21 Août 2016

Je me base sur les pp pour moi. A vous de compléter pour les sp

Lundi15 août

Matin : thé lait (1pp- 1 sp)- 60 g de pain de seigle (4pp- 4 sp)- 2 bridélight (1 pp- 1 sp)

Midi : salade frisée + 1 c à c d'huile d'olive (1 pp- 1 sp)lasagnes jambon cœurs de céleri (8pp- 7 sp)- mousse pêche (1 pp- 2 sp) —thé vert

16h : thé glacé sans sucre- 10 g de noix (2pp- 2sp) — 1 banane

Soir : salade pommes de terre (150 g) haricots verts thon + 1 c à c d'huile (6pp- 5sp) - 1 flan maison (2 pp- 2 sp) - 1 nectarine (0pp- 0 sp)

Mardi 16 <u>août</u>

Matin : thé lait (1pp- 1 sp)- 3 wasas légers (3 pp- 3 sp)- 30 g de gruyère allégé (2pp- 2 sp)

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)-100 g de rôti de porc dans le filet (4pp- 3sp)-100 g de pâtes (3pp- 3 sp)- 150 g de ratatouille maison sans MG (0pp- 0 sp)- 1 pêche(0pp- 0 sp)-thé vert

16h : menthe sans sucre (0pp- 0 sp)- 10 g de noix (2 pp- 2 sp) - 1 pomme (0pp- 0 sp)

Soir : velouté froid de courgettes (1pp- 2 sp) — 1 tranche de jambon dégraissé (1 pp- 1 sp)-120 g de lentilles en salade + 1 c à c jardin d'Orante (3pp- 3 sp)- cocotte fraises rhubarbe (5pp- 6 sp)

Mercredi 17 août

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) - 60 g de pain de seigle (4 pp- 4 sp) - 2 saint Môret <math>(1 pp- 2 sp)

Midi : melon + 50 g de jambon serrano (3pp- 2 sp) -œufs de caille au nid (6pp- 7 sp)-2 petits suisses 0 % (1 pp- 2 sp) —thé vert

16h : thé blanc (0pp-0 sp)-10 g d'amandes (2 pp-2 sp)-2 abricots (0pp-0 sp)

Soir : salade verte+ tomates + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)-croque — monsieur (6 pp- 8 sp)- 1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp) — 1 pêche (0pp- 0 sp)

Jeud 18i août

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) - 60 g de pain de seigle (4pp- 4 sp) - 10 g de beurre 41 % (1 pp- 2sp) - 2 c à café de confiture (1pp- 2 sp)

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp) — émincés de dinde en persillade champignons pommes de terre olives (7pp- 6 sp) -1 flan maison (2 pp- 2 sp) — 1 nectarine (0pp- 0 sp) — thé vert

16h : jus de citron sans sucre $(0pp-\ 0\ sp)$ -10 g d'amandes $(2pp-\ 2\ sp)$ — 1 banane $(0pp-\ 0\ sp)$

Soir : salade composée 100g de blanc de poulet, cœurs de palmiers, asperges + 1 c à c d'huile (4pp-3 sp)-2 wasas light (2 pp-2 sp)-2 petits suisses 0 % (1 pp-1 sp)- myrtilles (0pp-0 sp)

<u>Vendredi 19</u> <u>août</u>

Matin : thé lait (1 pp-1 sp) - 50 g de pain de seigle (3 pp-3 sp)-1 tranche de jambon dégraissé (1pp-1 sp)-

Midi : salade fruitée d'écrevisses (4pp- 3 sp) — cabillaud en papillote (3 pp-1 sp) - 100 g de riz basmati (3 pp- 3 sp) — 1

yaourt chèvre 0 % (1 pp- 1 sp) - thé vert

16h : thé glacé sans sucre (0pp-0 sp) - 10 g de noix (2 pp-2 sp) - 2 kiwis gold (0pp-0sp)

Soir : clafoutis du jardinier (6pp- 7 sp recette du 31 juillet 2016) — salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -2 petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp) — 2 abricots (0pp- 0 sp)

Samedi 20 août

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) - 3 wasas légers (3 pp- 3 sp)- 10 g de beurre 41 % (1 pp- 2 sp) - 2 c à café de confiture (1pp- 2 sp)

Midi : salade de céleri rave au fromage blanc 0 % (1 pp- 1 sp) -120 g de filet de bœuf (4pp- 3 sp)- haricots verts + fond de veau (1 pp- 1 sp)- 1 tartelette pêche thym citron (4pp- 5 sp) —thé vert

16h : thé glacé (0pp- 0 sp)- 10 g de noix (2 pp- 2 sp) — 1 pomme (0pp- 0 sp)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) —omelette ratatouille (4 pp- 5 sp)-30 g de pain (2 pp- 2 sp)- 2 petits suisses 0 %(1pp- 1 sp)-2 abricots (0pp- 0 sp)

Dimanche 21 août

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) - 2 crumpets (4 pp- 4 sp)- 10 g de beurre 41 % (1 pp- 2 sp)

Midi : salade de betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) - Noix de Saint Jacques poulet aux abricots -risotto aux raisins (10 pp- 9 sp) - 1 yaourt sveltesse vanille (1 pp- 1 sp) -thé vert

16 h : thé blanc (0pp-0 sp) - 10 g d'amandes (2 pp-2 sp) - 1 pêche (0 pp-0 sp)

Soir : gratin jambon -100g de coquillettes —courgettes — 10 g de parmesan râpé (5 pp- 5 sp) - 1 faisselle 0 % (1 pp- 1 sp) —

2 prunes (0 pp- 0 sp)