

MA SEMAINE DE MENUS DU 31 OCTOBRE AU 06 NOVEMBRE 2016

Ma semaine du 31 Octobre au 6 Novembre 2016

Que le temps passe vite, l'aiguille de la balance descend plus lentement mais elle descend ...



Les halles de Dijon

Lundi 31 Octobre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4 pp- 4 sp) – 30 g de gruyère allégé (2pp – 2 sp)

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) –filet mignon à la hongroise (9 pp- 9 sp) – mousse framboises (1pp- 2 sp) –thé vert

16h : infusion camomille sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g de noix (3pp- 3 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp – 1 sp) –omelette 1 œuf +1 blanc, champignons ,100g de pommes de terre (4pp- 4 sp) – 100 g de fromage blanc 0% (1pp- 1 sp) -2 figues (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 œufs entiers pour l'omelette (5 sp)

Mardi 01 Novembre

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 3 wasas légers (3pp- 3 sp) – 2 bridelight (1pp- 1 sp)

Midi : crevettes aux fruits de la passion (3 pp- 2 sp) – gambas flambées (5pp- 4 sp) – 1 part de gâteau de pâtissier (? pp sp pris dans la réserve) – 1 flute de champagne (3 pp- 3 sp)

16 h : thé blanc sans sucre (0 pp- 0 sp)

Soir : potage aux vermicelles (3 pp- 3 sp) – 1 tranche de jambon (1 pp- 1 sp) –salade d'endives +1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 yaourt sveltesse 0 % (1 pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

22 pp – 20 sp sans le gâteaupas de rajout supplémentaire, la pâtisserie n'est pas donnée chez ww

Mercredi 02 Novembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon de poulet (1pp- 1 sp)

Midi : potage potiron carotte (0pp- 0 sp) – cabillaud sur lit de fèves (7pp- 6 sp) – flan maison (2pp- 2 sp) – raisins (0pp- 0 sp) –thé vert

16h : thé à la menthe sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g de noix (3pp- 3 sp) -1/2 kaki (0pp- 0 sp)

Soir : salade d'endives aux pommes + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) –100 g de bœuf froid cornichons (3pp- 2sp)- 100g de pâtes cuites (3pp- 3sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 d de pain de seigle (4 sp) + 2 tranches de jambon de poulet le matin (2sp) , 1 yaourt 0 à

16 h (2 sp) et 120 g de bœuf froid (3 sp)

Jeudi 03 Novembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 3 tartines quinoa (3 pp- 3 sp)
– 2 saint Môret légers (1pp- 2 sp)

Midi : potage de panais à la citronnelle (1pp- 2 sp) – truite
au four (4pp- 3 sp) – 100 g de riz basmati cuit (3 pp- 3 sp) –
1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp) – 1 kaki (0pp- 0 sp) –thé vert

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g de noix (3pp- 3
sp) – 1 banane (0pp- 0 sp)

Soir : salade frisée + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) – 1
croque madame (7 pp-9 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1
sp) – 1 pomme au four cannelle (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : soit rajouter 1 tartine quinoa le matin (4 sp) ou
120 g de riz cuit à midi (4 sp)

Vendredi 04 Novembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 50 g de pain de seigle intégral
(3 pp- 3 sp) – 30 g de merzer (2pp- 2 sp)

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) –filet mignon et sa
compotée de chou rouge et marrons aux épices (9pp- 9 sp) -1
yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – 1 kiwi (0pp- 0 sp) – thé vert

16h : infusion hibiscus sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g
d'amandes (3 pp- 3 sp)-2 figues (0pp 0sp)

Soir : radis avec 100 g de fromage blanc 0 % salé (1pp- 1 sp)
– 100 g de filet de dinde Fleury Michon (1pp- 1 sp)- purée 100
g de pommes de terre courgettes + 1 c à c d'huile d'olive (3pp- 3 sp)- 1 flan maison (2pp- 2 sp)- 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : 60 g de pain de seigle le matin (4 sp) – 150 g de
rôti de dinde (2 sp) avec 150 g de pommes de terre dans la
purée (4 sp)

Samedi 05 Novembre

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 3 tranches de pain de mie ww (4 pp- 4 sp) – 10 g de beurre 41 % (1 pp- 2 sp) – 2 c à c de confiture (1 pp- 2 sp)

Midi : potage de tomates (0pp- 0 sp) – 1 tranche de foie de veau + 1 c à c d'huile (5 pp -4 sp) – 120 g de petits pois (2 pp -2 sp)- 50 g de camembert à 5 % (2 pp- 2 sp) – raisins (0pp- 0 sp) –thé vert

16 h : thé des songes sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g d'amandes (3 pp- 3 sp) – 1 banane (0pp- 0 sp)

Soir : salade d'endives + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – tartine gratinée (5 pp- 6 sp) – 2 petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp) – 2 clémentines (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp, rajouter 1 yaourt 0 % (2 sp)

Dimanche 06 Novembre

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 2 crumpets (4 pp- 4 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1 pp- 2 sp) 2 c à c de miel (1pp- 3 sp)

Midi : salade laitue asperges cœurs de palmier + 1 c à c de vinaigrette sans huile (0 pp- 0 sp)- poulet rôti (4pp -2sp) -150 g de frites actifry (4pp- 4 sp) – mousse myrtilles (1 pp- 2 sp) – thé vert

16 h : infusion citron sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g de noix (3 pp- 3 sp) – 1 pomme au four cannelle (0pp- 0 sp)

Soir : salade de cabillaud aux artichauts (4 pp- 3 sp) – 30 g de pain de seigle (2 pp- 2 sp) -2 bridélight (1 pp- 1 sp) – 3 figues (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp , rajouter 1 yaourt 0 % à 16 h (2 sp) et remplacer le bridelight par 2 Saint Môret légers (2 sp)