MA SEMAINE DE MENUS DU 07 AU 13 NOVEMBRE 2016

Ma semaine de menus du 07 au 13 Novembre 2016

Auxerre

Lundi 07 Novembre

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

Midi : salade de chou blanc +1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – julienne au thym (6pp-6 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1

poire (0pp- 0 sp) –thé vert

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

Soir : salade d'endives + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) – 1 crêpe de sarrasin crevettes poireaux (5pp- 3 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter une crêpe confiture (4 sp) et 1 yaourt 0 % à 16h (2 sp)

Mardi 08 Novembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 4 galettes de quinoa (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre 41 % (1 pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon (1 pp- 1 sp)

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – 100 g de saucisses de lapin (5pp- 5 sp)- épinards avec fond de veau (1pp- 1 sp) – 150 g de pommes de terre à l'eau + 100 g de fromage blanc 0 % (4pp- 4 sp) – raisins (0pp- 0 sp) – thé vert

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

Soir : Salade de carottes + jus d'une1/2 orange (0pp- 0 sp) -1 part de tarte aux champignons courgettes parmesan (5pp- 6 sp) – 1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 1 sp) – 2 clémentines (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp , rajouter 1 yaourt 0 % à 16 h (2 pp)

Mercredi 09 Novembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 2 vache qui rit light (2pp- 2 sp)

Midi : potage de courgettes + 30 g de pâtes à potage (3 pp- 3 sp) – 100 g de rôti de bœuf (3 pp- 2 sp) –haricots verts avec un fond de veau (1pp- 1 sp) – mousse framboise 1pp- 2 sp)

–thé vert

16h : infusion citron sans sucre (0pp- 0 sp) – 20g de noix (3 pp- 3 sp) -1/2 Kaki (0pp- 0 sp)

Soir : salade d'endives + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) – gratinée de carottes petits pois aux trois fromages (7pp- 8 sp) – 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : à midi, mettre 150 g de bœuf (3 sp) – à 16h , un yaourt 0 % (2 sp)

Jeudi 10 Novembre

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

Midi : salade de betteraves + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –navarin safrané de la mer (8pp- 7 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp) – 2 clémentines – thé vert

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

Soir : salade de roquette cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 part de tarte champignons courgettes parmesan (5pp- 6 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp)-1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 tranches de jambon de poulet (2 sp) et le soir, rajouter 1 œuf dur dans la salade (2 sp)

Vendredi 11 Novembre

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 2 crêpes de froment (4 pp- 4 sp) – 2 c à c de confiture (1pp- 2sp)

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – agneau grillé aux chanterelles et rattes (9 pp-9 sp) -1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp) – raisins (0pp- 0 sp) –thé vert

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

sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)

Soir : salade de mâche betterave + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) – crêpe jambon poireaux à la béchamel (5pp-7) – 2 petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp, remplacer les petits suisses par un yaourt 0 % (2sp)

Samedi 12 Novembre

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

Midi : radis 100 g de fromage blanc 0 % salé (1pp- 1 sp) – 1 steak haché 5 % (5pp- 4 sp) – chou-fleur avec 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) – 1 tartelette poire noisette (4pp- 5 sp) –thé vert

16h : thé des songes sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Soir : salade verte + cœurs d'artichauts +100 g de pommes de terre + 1 œuf dur + 1 c à c d'huile (5 pp- 5 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -1 petite banane (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp, le compte est bon

Dimanche 13 Novembre

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

Midi : asperges cœurs de palmier mayonnaise légère 10 g (1pp- 1 sp) – poulet à la broche (4pp- 2 sp)- 150 g de pommes de terre sous la cendre (3pp- 3 sp) – 100 g de fromage blanc ciboulette salé 0% (1pp- 1 sp)-salade de fruits maison (0pp- 0 sp) –thé vert

16h : thé sencha sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2sp) – 3 mini madeleines au citron (1pp- 2 sp)

Soir : salade d’endives + 1 c à c d’huile de noix (1pp- 1 sp) – croque- monsieur (6 pp- 8 sp) – mousse framboises (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp , soit rajouter 1 yaourt 0 % à 16 h ou 3 madeleines supplémentaires (2 sp)