# MA SEMAINE DE MENUS DU 09 AU 15 JANVIER 2017

**Ma semaine de menus du 09 au 15 Janvier 2017**

**Montréal : un écureuil parmi tant d'autres dans un parc enneigé**

**Lundi 09 Janvier**

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) –50 g de pain complet (3pp- 3 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1 pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon dégraissé (1pp- 1 sp)

Midi : potage brocolis courgettes + 30 g de vermicelles (3pp- 3 sp) – 60 g de boudin blanc (4 pp-6sp)+ 1 c à c d'huile ( 1pp- 1 sp) -haricots verts + fond de veau ( 1pp- 1 sp) – 2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp) – 1 kiwi ( 0pp- 0 sp) –thé vert

16h : infusion citron sans sucre (0pp- 0 sp) –10 g de noix (2pp- 2 sp) – 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Soir : salade de mâche + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –crêpe de sarrasin poireaux crevettes curry (6pp- 6sp) – 1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp) – 1 fressinette (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer la faisselle du soir par 1 yaourt 0 % (2 sp)

**Mardi 10 Janvier**

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

Midi : potage de cresson pomme de terre (2 pp- 2 sp) – poulet salsifis sauce foie gras (7pp-7 sp) – 1 yaourt 100g 0 % Saint Malo (1pp- 1 sp) – 1 /2 kaki (0pp- 0 sp) –thé vert

16h : infusion pamplemousse sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 2 clémentines (0pp- 0 sp

Soir : gratin 100g de coquillettes ,1 tranche de jambon, 15 g de  gruyère allégé (5pp-5 sp)-salade endive cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp) -1/2 kaki ( 0pp- 0sp)

Pour 30 sp : faire le gratin avec 120 g de pâtes cuites (4 sp) 2 tranches de jambon ( 2 sp) et 30 g de gruyère ( 2 sp) et mettre 20 g d'amandes à 16h ( 3 sp)

**Mercredi 11 Janvier**

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 4 wasas légers (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1 pp- 2 sp) – 2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

Midi : soupe de poissons (2pp- 1 sp) –  papillote de truite aux petits légumes (4pp- 3 sp)- 100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp)- 1 yaourt sveltesse citron (1pp- 1 sp) – 1 poire ( 0pp- 0 sp) – thé vert

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2 pp- 2 sp) – 1 petite banane (0pp- 0 sp)

Soir : salade roquette 10 g de copeaux de parmesan + 1 c à c d'huile (2pp- 2 sp) –omelette 1oeuf + 1 blanc 100g de pommes de terre ( 4pp- 4 sp) – 1 faisselle 0 % ( 1pp- 1 sp) – litchis frais ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : faire une omelette avec 2 œufs  et 100 g de pommes de terre ( 7 sp) et remplacer la faisselle par un yaourt 0 % ( 2 sp)

**Jeudi 12 Janvier**

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

Midi : potage 100% légumes (0pp- 0 sp) – 120g de bœuf grillé sans MG (3pp- 2 sp ) – 150 g de frites actifry + 1 c à c d'huile ( 4pp- 4 sp) – 1 yaourt 0 % ( 1pp- 2 sp) – salade de fruits maison ( 0pp- 0 sp) – thé vert

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

Soir : salade de carottes + jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – 1 tartine normande (6pp -7sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp)

Pour 30 sp : rajouter 100 g de compote sans sucre le matin (3 sp)

**Vendredi 13 Janvier**

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 3 tartines au quinoa (3pp- 3 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon dégraissé (1pp- 1 sp)

Midi : velouté épicé aux carottes (0pp- 0 sp recette du 8 01 2017)- gratin au Mont d'Or (8pp- 8 sp) – mousse myrtilles (1pp- 2 sp) –thé vert

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – 2 kiwi (0pp- 0 sp)

Soir : salade d'endives + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp) -1 tartelette écrevisses gingembre citronnelle (5pp- 6 sp recette du 30 11 2016)- 1compote sans sucre (2pp- 3 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)

Pour 30 sp, le compte est bon

**Samedi 14 Janvier**

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) -30 g de

camembert à 5 %  (1pp- 1 sp)

Midi : salade de cœurs d'artichauts + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -90 g de côtelettes d'agneau dans le filet  grillées sans MG ( 6pp- 6 sp) – 100 g de flageolets ( 2pp- 2 sp) – 1 yaourt 0 % ( 1pp- 2 sp) – 1 poire ( 0pp- 0 sp) thé vert

16h : infusion au thym sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – 1 petite banane (0pp- 0 sp)

Soir : salade composée au  thon + 1 c à c d'huile (3 pp- 2 sp) – 2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp) – 1 part de tarte Florian pomme noisette  ( 4pp- 5 sp)

Pour 30 sp : mettre 50 g de camembert à 5 % le matin (2 sp) et 120 g de flageolets à midi ( 3 sp)

**Dimanche 15 Janvier**

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

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – noix de saint jacques et sa purée de céleri au cerfeuil (4pp-3 sp) – 1 part de tarte Florian pomme noisette (4pp- 5 sp)- thé vert

16h : infusion pamplemousse sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – ½ kaki (0pp- 0 sp)

Soir : potage de vermicelle grillé au poulet (6pp- 6 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 laitage 1 sp à midi : 2 petits suisses 0 %- 100g de fromage blanc 0 % …