

# MA SEMAINE DE MENUS DU 13 AU 19 MARS 2017

## Ma semaine de menus du 13 au 19 Mars 2017

Les fêtes, anniversaires étant finis, il est temps de reprendre son rythme de croisière



## **Conques**

### Lundi 13 Mars

Matin : thé sans sucre- 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – – 50 g de blanc de poulet froid (2pp- 1 sp)

Midi : salade de tomates + 1 c à c d'huile d'olive ( 1 pp- 1

sp) – hachis de légumes ( 4 pp – 5 sp) – 1 yaourt 0 % ( 1pp- 2 sp) – 1 part de tarte aux pommes noisettes ( 4pp- 5 sp recette du 21 janvier 2017 ) – thé vert sans sucre

16 h : infusion citron sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 1 banane (0pp- 0 sp )

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp) – 1 chausson au pot au feu (5pp- 6 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 100 g de poulet froid le matin (2 sp)

### **Mardi 14 Mars**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3 pp- 3 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon light (1pp- 1 sp)

Midi : salade de champignons à la crème (1pp- 2 sp recette du 05 01 2017) – 120 g d'onglet grillé sans MG (5pp- 5 sp) -150 g de frites actifry (4pp- 4 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – 1 kiwi (0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + tomates + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 part de tartes poireaux pommes (6pp- 7 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 mandarine (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Mercredi 15 Mars**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp)- 30 g de merzer (2 pp- 2 sp)

Midi : radis + 100 g de fromage blanc salé (1pp- 1 sp) – risotto crevettes petits pois champignons (8pp- 7 sp) –salade de fruits maison (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

16h : thé sencha sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2 pp- 2 sp) – 1 compote sans sucre (2pp- 3 sp)

Soir : salade de 100 g de pommes de terre + haricots verts + 1 œuf dur + 1 c à c d'huile ( 5 pp- 5 sp) – 1 flan maison ( 2pp- 2 sp) – 2 mandarines ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 œufs durs et 150 g de pommes de terre le soir (9 sp)

### **Jeudi 16 Mars**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 tranches de pain de mie ww (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon de poulet (1pp- 1 sp)

Midi : salade de céleri rémoulade truffée aux noix (2pp- 3 sp) –aiguillettes de canard à l'orange (7pp- 6 sp recette du 10 01 2017) – 1 mousse fraise (1pp- 2 sp ) –thé vert sans sucre

16h : infusion pêche abricot sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Soir : salade composée laitue cœurs de palmiers tomates + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -1 part de tarte poulet courgettes (6pp- 7 sp recette du 30 01 2017) – 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – 1 mandarine ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Vendredi 17 Mars**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 wasas légers (3pp- 3 sp) – 2 vache qui rit allégées (2pp- 2 sp)

Midi : salade de 100 g de mais poivrons + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp) – pintade aux poires et aux choux de Bruxelles (7pp- 6 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) –thé vert sans sucre

16h : infusion fruits rouges sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g de

noix (2pp- 2 sp) – 1 petite banane (0pp- 0 sp)

Soir : salade de roquette betterave+ 1 c à c d'huile ( 1pp- 1 sp) – 1 tartelette écrevisse gingembre citronnelle ( 5pp- 6 sp recette du 30 11 2016 )- 2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp) – 1 pomme ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer la banane de 16h par 100 g de compote sans sucre (3 sp)

### **Samedi 18 Mars**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 50 g de camembert à 5 % (2pp- 2 sp )

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – cabillaud à la florentine et noisettes (6pp- 6 sp recette du 02 10 2016) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 2 kiwis (0 pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

16h : infusion fruits jaunes sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Soir : salade de blé aux anchois (8pp- 8 sp)-1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 biscuit sec Gerblé sans sucre à 16 h ( 2 sp)

### **Dimanche 19 Mars**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crumpets (4pp- 4 sp) –10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp)- 2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

Midi :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse ( 0pp- 0 sp) – 100 g de gigot d'agneau ( 6 pp- 6 sp) – 120 g de flageolets (3 pp- 2 sp) – 120 g de haricots verts ( 0pp- 0 sp ) – 1 mini baba au rhum ( 3pp-5 sp) -2 petits suisses 0 % fouettés en mousse ( 1pp- 1 sp) –

thé vert sans sucre

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

Soir : salade de roquette + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 crêpe de blé noir jambon ratatouille (3 pp- 3 sp ) – 100 g de fromage blanc 0 % fraises ( 1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : remplacer les petits suisses de midi par 1 yaourt 0 % ( 2 sp) transformé en mousse avec de la gélatine ou de l'agar agar et sucré avec du sucralose