MA SEMAINE DE MENUS DU 21 AU 27 MAI 2018

Ma semaine de menus du 21 au 27 Mai 2018

Cette semaine se termine par une très belle fête que tous les enfants ont préparé avec amour et certains ont même envahi votre cuisine. Alors laissez faire et allez vous reposer pour une fois

Lundi 21 Mai

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

10h : 1pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Midi : asperges+15 g de mayonnaise légère (2pp-2 sp) -120 g de rumsteck grillé(3pp-2sp) -100 g de petits pois (2pp-0 spl) -1 compote sans sucre Charles et Alice (2pp-3sp) -2 petits suisses 0 %(1pp-1sp) -thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de noix(2pp-2sp) -10 g de chocolat noir 99%(1pp-3sp)

Soir : salade composée de sarrasin (6pp-4spl) – 1yaourt 0% (1pp-0 sp) -1 poire(0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Mardi22 Mai

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3sp) -30 g de gruyère allégé (2pp-2 sp)

10h : 1petite mangue sauvage(0pp-0sp)

Midi : salade des iles (2pp-3sp) -cabillaud sur lit de fèves (7pp-6sp-4spl-recette du 09 11 2016) -1 flan maison (2pp- 2 sp) -thé vert sans sucre

16h : thé glacé sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2 sp) -10 g de chocolat 99%(1pp-3sp)

Soir : salade haricots verts +1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -100 g de blanc de poulet froid (3pp-0p) -100 g de pommes de terre en robe des champs (2pp -2sp) -100 g de fromage blanc 0% salé (1pp-1sp) -fraises(0pp-0sp)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Mercredi 23 Mai

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) – 2 wasas légers (2pp-2sp) -30 g de coulommiers (2pp-2sp)

10 h : une poignée de cerises (0pp-0 sp)

Midi : radis à la croque au sel (0pp-0sp) -pavé d'autruche sauce poivre vert, purée, champignons (7pp-8sp) -1 faisselle 0 % (1pp-1spl) -framboises(0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : thé sencha sans sucre (0pp-0sp) -10 g de noix(2pp-2sp) -10 g de chocolat noir 99%(1pp-3sp)

Soir : assiette froide terre mer (8pp-7sp-5spl-recette du 04 07 2017) – compote maison sans sucre (2pp-0spl) -1 yaourt 0%(1pp-0spl) –

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Jeudi 24 Mai

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) -50 g de pain de

seigle intégral (3pp-3 sp) -2 saint moret légers (2pp- 2sp)

10h : ½ pamplemousse(0pp-0sp)

Midi : restaurant : mousse d’avocat-saumon sur lit de petits légumes +rattes-compotée de fraises-café

Soir : salade Collioure (6pp-2spl) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2sp) -1yaourt chèvre 0 %(1pp-0spl) -1 kiwi gold (0pp-0 sp)

Pour 26pp :il me restait 12pp pour le restaurant

Pour23spl :il me restait 14spl pour le restaurant

Vendredi25 Mai

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 30 g de ricotta (2pp-2 sp)

10h : ½ pamplemousse (0pp- 0 sp)

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp) -émincés de veau aux carottes et lentilles (7pp-4spl) -fraises au fromage blanc 0 %(1pp- 1 sp) -thé vert sans sucre

16h : thé froid à la menthe sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g d’amandes (2pp- 2 sp) – 10 g de chocolat noir 99%(1pp-3sp)

Soir : salade riz crevettes cœurs de palmier œuf dur +1 c à c d’huile(7pp-4spl) -1flan maison (2pp- 2 sp) -1 banane frécinette (0pp-0 sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 26 mai

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) -2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) -2 bridelight (1pp- 1 sp)

10 h: 1 pomme (0pp- 0 sp)

Midi : tomates à la croque au sel (0pp- 0 sp) -maquereau à la moutarde curry(11pp-6spl) -2 petits suisses 0 %(1pp-1 spl) -1 poire (0pp- 0 sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion fruits rouges sans sucre (0pp-0sp) -10 g de noix (2pp- 2 sp) -10 g de chocolat 99 %(1pp-3 sp)

Soir : assiette italienne (7pp- 7 s- recette du 02 08 2016) -mousse fraise avec 100g de fromage blanc 0 %(1pp-1spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 27 mai

Matin : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) -2 crumpets (4pp- 4 sp) -50 g de confiture Gerblé (1pp- 1 sp) -2 petits suisses 0%(1pp- 1 sp)

10 h: 2 kiwis gold (0pp- 0 sp)

Midi : asperges à la russe (2pp-2spl-recette du 08 05 2017) -noix de saint jacques riz ananas(7pp-5spl) -1 boule de sorbet citron hypoglucidique (1pp-1 sp) -thé vert sans sucre

16h : thé froid sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g de noix (2pp- 2 sp) – 10 g de chocolat 99%(1pp-3sp)

Soir : salade composée laitue tomate concombre radis+ 1 c à c d’huile (1pp-1 sp)-1 tranche de jambon de poulet (1 pp-0sp)-clafoutis aux cerises et amandes(5pp-3spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

J’espère que toutes les mamans ont été gâtées et très bonne semaine à venir

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés