

MENUS DU 15 AU 21 AOÛT 2016

Menus de la semaine du 15 au 21 Août 2016

Je me base sur les pp pour moi. A vous de compléter pour les sp

Lundi 15 août

Matin : thé lait (1pp- 1 sp)- 60 g de pain de seigle (4pp- 4 sp)- 2 bridélight (1 pp- 1 sp)

Midi : salade frisée + 1 c à c d'huile d'olive (1 pp- 1 sp)- lasagnes jambon cœurs de céleri (8pp- 7 sp)- mousse pêche (1 pp- 2 sp) –thé vert

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

Soir : salade pommes de terre (150 g) haricots verts thon + 1 c à c d'huile (6pp- 5sp)- 1 flan maison (2 pp- 2 sp)- 1 nectarine (0pp- 0 sp)

Mardi 16 août

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

Midi : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)-100 g de rôti de porc dans le filet (4pp- 3sp)-100 g de pâtes (3pp- 3 sp)- 150 g de ratatouille maison sans MG (0pp- 0 sp)- 1 pêche(0pp- 0 sp)-thé vert

16h : menthe sans sucre (0pp- 0 sp)- 10 g de noix (2 pp- 2 sp) – 1 pomme (0pp- 0 sp)

Soir : velouté froid de courgettes (1pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon dégraissé (1 pp- 1 sp)-120 g de lentilles en salade + 1 c à c jardin d'orange (3pp- 3 sp)- cocotte fraises rhubarbe (5pp- 6 sp)

Mercredi 17 août

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 60 g de pain de seigle (4 pp- 4 sp) – 2 saint Môret (1 pp- 2 sp)

Midi : melon + 50 g de jambon serrano (3pp- 2 sp) -œufs de caille au nid (6pp- 7 sp)-2 petits suisses 0 % (1 pp- 2 sp) –thé vert

16h : thé blanc (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2 pp- 2 sp) – 2 abricots (0pp- 0 sp)

Soir : salade verte+ tomates + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- croque – monsieur (6 pp- 8 sp)- 1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp) – 1 pêche (0pp- 0 sp)

Jeud 18i août

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 60 g de pain de seigle (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre 41 % (1 pp- 2sp) – 2 c à café de confiture (1pp- 2 sp)

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – émincés de dinde en persillade champignons pommes de terre olives (7pp- 6 sp) -1 flan maison (2 pp- 2 sp) – 1 nectarine (0pp- 0 sp) –thé vert

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

Soir : salade composée 100g de blanc de poulet, cœurs de palmiers, asperges + 1 c à c d'huile (4pp- 3 sp)- 2 wasas light (2 pp- 2 sp)- 2 petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp) – myrtilles (0pp- 0 sp)

Vendredi 19 août

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

Midi : salade fruitée d'écrevisses (4pp- 3 sp) – cabillaud en papillote (3 pp-1 sp)- 100 g de riz basmati (3 pp- 3 sp) – 1

yaourt chèvre 0 % (1 pp- 1 sp) – thé vert

16h : thé glacé sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2 pp- 2 sp) – 2 kiwis gold (0pp- 0sp)

Soir : clafoutis du jardinier (6pp- 7 sp recette du 31 juillet 2016) – salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -2 petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp) – 2 abricots (0pp- 0 sp)

Samedi 20 août

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 3 wasas légers (3 pp- 3 sp)- 10 g de beurre 41 % (1 pp- 2 sp) – 2 c à café de confiture (1pp- 2 sp)

Midi : salade de céleri rave au fromage blanc 0 % (1 pp- 1 sp) -120 g de filet de bœuf (4pp- 3 sp)- haricots verts + fond de veau (1 pp- 1 sp)- 1 tartelette pêche thym citron (4pp- 5 sp) –thé vert

16h : thé glacé (0pp- 0 sp)- 10 g de noix (2 pp- 2 sp) – 1 pomme (0pp- 0 sp)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –omelette ratatouille (4 pp- 5 sp)-30 g de pain (2 pp- 2 sp)- 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)-2 abricots (0pp- 0 sp)

Dimanche 21 août

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

Midi : salade de betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- Noix de Saint Jacques poulet aux abricots -risotto aux raisins (10 pp- 9 sp) – 1 yaourt sveltesse vanille (1 pp- 1 sp) –thé vert

16 h : thé blanc (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2 pp- 2 sp) – 1 pêche (0 pp- 0 sp)

Soir : gratin jambon -100g de coquillettes –courgettes – 10 g de parmesan râpé (5 pp- 5 sp)- 1 faisselle 0 % (1 pp- 1 sp) –

2 prunes (0 pp- 0 sp)