

# MA SEMAINE DE MENUS DU 23 AU 29 JANVIER 2017

## Ma semaine de menus du 23 au 29 Janvier 2017

Pour une fois, j'ai été plus que raisonnable : une seule galette des Rois en 1 mois ! Pour ma collection de fèves, je compte sur mes enfants et en route pour les crêpes de février



## Le château de Bazoches

### Lundi 23 Janvier

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

1 tranche de jambon dégraissé (1pp- 1 sp)

Midi : potage courgettes panais ( 0pp- 0 sp) – 2 petites côtelettes d'agneau grillées sans MG ( 6pp- 6 sp) -100 g de flageolets ( 2pp-2 sp) – 1 yaourt chèvre 0 % ( 1pp- 1 sp) – 1 kiwi ( 0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade de mâche betterave + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp) – 1 part de tarte poulet courgettes (6pp- 7 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – 2 clémentines (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 120 g de flageolets à midi (3 sp) et remplacer le fromage blanc du soir par un yaourt 0% (2 sp)

### **Mardi 24 Janvier**

Matin : thé lait sans sucre (1pp- 1 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3 pp- 3 sp) – 2 bridelight (1pp- 1 sp)

Midi : potage butternut à la chinoise (1pp- 1 sp) –colombo de crevettes à la mangue (8pp-8 sp recette du 10 10 2016)- mousse citron (1pp- 1 sp) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade de roquette cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp) – croque- madame (7pp- 9 sp) – 1 yaourt Saint Malo 0 % (1 pp- 1 sp) -1 poire (0pp -0 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain le matin (4 sp) et remplacer le bridelight par 30 g de merzer (2 sp)

### **Mercredi 25 Janvier**

Matin : thé lait sans sucre (1pp- 1 sp) – 4 wasas allégés (4 pp- 4 sp) – 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) – 1 tranche de blanc de poulet (1pp- 1 sp)

Midi : choucroute de la mer (7pp- 6 sp recette du 23 12 2016)  
– 2 petits suisses 0 % myrtilles (1pp- 1 sp – thé vert sans sucre (0pp- 0 sp)

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

Soir : salade de carottes jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – millefeuille de mini crêpes de sarrasin (7pp- 8 sp) – 30 g de merzer (2pp- 2 sp) – salade de fruits maison (0pp- 0 sp )

Pour 30 sp, remplacer 1 fruit par une compote sans sucre (3 sp)

### **Jeudi 26 Janvier**

Matin : thé lait sans sucre (1pp- 1 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) – 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) – 30 g de gruyère allégé (2pp- 2 sp)

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – filet mignon à la normande (9pp- 9 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade de mâche betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 120 g coquillettes jambon (5pp- 5 sp) – 2 petits suisses 0 % myrtilles (1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : mettre 3 tranches de pain de mie le matin (4sp) et remplacer les petits suisses par 1 yaourt 0 % (2 sp)

### **Vendredi 27 Janvier**

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

Midi : potage chou courgettes (0pp- 0 sp) – 120 g de bavette

grillée sans MG (4pp-3 sp )- 150 g de frites actifry +1 c à c d'huile ( 4pp- 4 sp ) – 1 yaourt chèvre 0 % ( 1pp- 1 sp) – litchis frais ( 0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade mâche cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp) – 1 tartine croq poire (5pp- 6 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp)

Pour 30 sp, rajouter 1 yaourt 0% le matin (2 sp)

### **Samedi 28 Janvier**

Matin : thé lait sans sucre (1pp- 1 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 dégraissé (1pp- 1 sp)

Midi : salade de champignons à la crème (1pp- 2 sp recette du 05 01 2017)- gratinée de pommes de terre au merzer et son omelette (9pp- 10 sp) – 2 clémentines (0pp- 0 sp)- thé vert sans sucre

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

Soir : salade de scarole + 1 c à c d'huile (1pp- 1 p) – 120 g de cabillaud brunoise de légumes en papillote (3pp- 1 sp) – 120g de lentilles (3pp- 3 sp) – 2 petits suisses 0% ( 1pp- 1 sp) – 1 poire ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain de seigle le matin (4 sp) et 1 yaourt 0 % à 16 h (2 sp)

### **Dimanche 29 Janvier**

Matin : thé lait sans sucre (1 pp- 1 sp) – 2 crumpets (4 pp- 4 sp) – 2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

Midi : salade de céleri rave à la crème ( 1pp- 2 sp) – émincés

de dinde champignons pommes de terre olives ( 7pp- 6 sp  
recette du 25 08 2016) -100g de fromage blanc 0% framboises(  
1pp- 1 sp) – thé vert sans sucre

16h : thé des songes sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de  
d'amandes (2pp- 2 sp) – 2 kiwis (0pp- 0 sp)

Soir : salade composée 80 g de thon, haricots verts betterave  
+ 1 c à c d'huile (3 pp- 2 sp) – 1 part de tarte poires  
amandes (6pp- 7 sp)

Pour 30 sp : remplacer le fromage blanc de midi par 1 yaourt 0  
% ( 2 sp) et rajouter 1 œuf dur le soir ( 2 sp)