# MA SEMAINE DE MENUS DU 14 AU 20 AOÛT 2017

# Ma semaine de menus du 14 au 20 Août 2017

Deux restaurants plus un anniversaire, j'ai fait fort cette semaine



# Noyers sur Serein ( 89)

# Lundi 14 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 ssp)-2 tranches de pain de mie ww (2pp-2 sp)-30 g de fromage de chèvre frais (2pp-2 sp)

10 h : 1 pêche (0pp- 0sp)

Midi : restaurant : gambas sésame miel en entrée puis filet de flétan sur mousse d'avocat et enfin mousse de mangue .thé vert sans sucre Impossible de faire des calculs

16h : thé sans sucre (0pp- 0 sp)

Soir : salade aillée de pâtissons (3pp-4 sp)-30 g de pain de seigle intégral (2pp-2 sp)-1 yaourt 125 g 0 % (1 pp-2 sp)-2 abricots (0pp-0 sp)

10 pp- 12 sp assurés, reste 16 pp- 18 sp pour midi

#### Mardi 15 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp)-2 wasas légers (2pp-2 sp)-2 bridelight (1pp-1 sp)

10h : 2 figues (0pp- 0 sp)

Midi : mousse d'avocat \_au crabe (3pp- 3 sp -recette du 03 07 2017) - lotte au chou-fleur épicé (4 pp- 3 sp) - 1 part de gâteau aux fruits d'anniversaire (8 pp- 12sp) - thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp-0 sp)-10 g de noix (2pp-2 sp)-1 yaourt 100 g Saint Malo 0% (1 pp-1 sp)

Soir : salade composée 50 g de mais, haricots verts, tomates + 1 c à c d'huile (3 pp- 3sp)- 1 tranche de jambon dégraissé ( 1pp-1 sp)-2 petits suisses 0% ( 1pp-1 sp)-1 petite grappe de raisin ( 0pp-0 sp)

Pour 30 sp : remplacer le yaourt de 16h par un yaourt 125 g 0 % (2 sp)

# Mercredi 16 Août

Matin : thé noir sans sucre  $(0pp-\ 0\ sp)-50\ g$  de pain de seigle intégral  $(3pp-\ 3\ sp)-2$  tartares légers  $(2pp-\ 2\ sp)$ 

10h : 1 petite banane

Midi : restaurant : 1 tranche de foie gras) - sauté de canard avec légumes verts et linguines -sabayon aux fruits — thé vert sans sucre (pp- sp ?)

16h : thé froid sans sucre (0pp- 0 sp)

Soir : salade de haricots verts + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)-1 brochette de poulet aux épices italiennes (3pp- -3 sp) -100 g de pomme de terre sous la cendre (2pp- 2 sp)- 100 g de fromage blanc 0 % (1 pp- 1 sp) - fraises (0pp- 0 sp)

12 pp- 12 sp vérifiés, reste 14 pp- 18 sp pour midi

#### Jeudi 17 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -50 g de pain de seigle intégral (3 pp-3sp) - 10 g de beurre à 41 % (1pp-2 sp) - 30 g de camembert à 5 % (1pp-1 sp)

10 h : 1 poire (0pp- 0 sp

Midi : salade de carottes jus d'orange (0pp-0 sp)-poulet à l'indienne (10 pp-11 sp)-mousse mangue avec 2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp)-thé vert sans sucre

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

Soir : salade sucrine betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) - omelette 2 œufs aux pommes de terre 100 g (6pp- 7 sp) - 100 g de faisselle 0 % (1pp- 1 sp) - framboises (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 60 g de pain le matin (4sp) ou 50 g de camembert (2 sp)

### Vendredi 18 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp)-2 tranches de pain de mie ww (2pp-2sp)-30 g de ricotta (2pp-2sp)

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

Midi: melon (0pp- 0 sp) — filets de truite aux amandes et son écrasé de carottes (6pp- 5 sp) -100 g de semoule (3pp- 3 sp) — mousse abricot avec 1 yaourt 125g 0 % (1pp- 2 sp) — thé vert sans sucre

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

Soir : salade de tomates + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) - 1 croque — monsieur (6pp-8 sp) -1 flan maison (2pp-2 sp) - 1 pêche (0pp-0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

#### Samedi 19 Août

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

16h : 1 petite grappe de raisin (0pp- 0 sp)

Midi : salade de concombre à l crème (1pp-2 sp)-120 g de filet de bœuf (4pp-3 sp)-150 g de pommes de terre grenailles actifry +1 c à c d'huile (4pp-4sp) -salade de fruits maison (0pp-0 sp) - thé vert sans sucre

16h : thé sencha sans sucre  $(0pp-\ 0\ sp)-10\ g$  de noix  $(2pp-\ 2sp)-1$  flan maison  $(2pp-\ 2sp)$ 

Soir : salade de batavia cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (  $1pp-\ 1 sp)$  —pomme de terre farcie au saumon (  $5pp-\ 5 sp)$  — yaourt 125 g 0 % (  $1pp-\ 2 sp)$  — 2 figues (  $0pp-\ 0 sp)$ 

Pour 30 sp : remplacer les figues par 100 g de compote (3 sp)

#### Dimanche 20 Août

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp)-1 crumpet (2pp-2 sp)-10 g de beurre 41 % (1pp-2 sp)-2 c à c de confiture (1pp-2 sp)-1 yaourt 100 g 0 % (1pp-1 sp)

10h :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse (0pp- 0 sp)

Midi : radis et tomates à la croque au sel (0pp-0 sp) — lapin à la marocaine (7pp-6 sp-recette du 03 11 2016)-salade de fruits maison (0pp-0 sp) — 2 parts de gâteau à la banane (3pp-4 sp)-thé vert sans sucre

16h : thé glacé sans sucre (0pp-0 sp)-10 g de noix (2pp-2 sp)-2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp)

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -1 tartelette chèvre poire miel (4pp- 5 sp- recette du 29 10 2016) — coupe de fraises (0 pp- 0 sp) — 2 parts de gâteau à la banane (3pp-4 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon