

MA SEMAINE DE MENUS DU 15 AU 21 JUILLET 2019

Dijon : les moutardes de Edmond Fallot

Ma semaine de
menus du 15 au 21 Juillet 2019

Des salades, beaucoup de salades diverses ...

Lundi 15 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -60 g de pain de seigle intégral (4pp-4sp) -2 portions allégées de saint Moret (2pp-2 sp)

10 h : 1 pêche (0pp-0 sp)

Midi : concombre crevettes (2pp-1spl-recette du 27 10 2017) -100 g de cabillaud poché (2pp-0spl) -150 g de pommes de terre en robe des champs (3pp-3sp) -100 g de fromage blanc 0% salé (1pp-1sp) -2 abricots (0pp-0sp)-10 g de chocolat noir 99 % (1pp-3sp)- thé vert sans sucre

16 h : citronnade sans sucre (0pp-0sp) -10g d'amandes (2pp-2sp)
-1 boule de glace café (2pp-4sp)

Soir : salade de pois chiches aux œufs de caille (4pp-2spl) -2 petits suisses 0% (1pp-1sp) -100 g de compote maison sans sucre ajouté (2pp-0spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Mardi 16 juillet

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

10 h : 1 poignée de cerises (0pp-0sp)

Midi : salade de foies de volaille (5pp-6sp-recette du 07-06-2019) -1 tartelette aux abricots (4pp-5sp-recette du 13-08-2017) -thé vert sans sucre

16 h : menthe à l'eau sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2 sp) -1 yaourt 0% (1pp-0spl)

Soir : radis + 100 g de skyr (1pp-0spl) -salade de carottes citron (0pp-0sp) -1 croque-monsieur avec 1 tranche de jambon de dinde (6pp-5sp) -100 g de compote maison sans sucre ajouté (2pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Mercredi 17

Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -50 g de pain nordique (3pp-3sp) -30 g de coulommiers (2pp-3sp)

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

Midi : 50 g avocat citron (2pp-3sp) -100 g de blanc de poulet froid + cornichons (3pp-0spl) -ratatouille maison (0pp-0sp) -100 g de boulgour (3pp-3sp) -mousse fraise avec 2petits suisses 0 % (1pp-1sp) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -1 boule de sorbet framboise (1pp-3 sp)

Soir : salade de pâtes aux anchois (8 pp-5spl) -1 yaourt chèvre 0 % (1pp-0spl) -1 nectarine (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Jeudi 18

Juillet

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

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

Midi : salade d'encornets à la marocaine (5pp-4sp-2spl-recette du11-08-2017) -tartelette aux cerises (4pp-5sp-recette du 04 06 2017) -thé vert sans sucre

16 h : thé glacé sans sucre (0pp-0 sp) -10 g d'amandes (2pp-2sp) -1 flan maison (2pp-2 sp)

Soir : salade laitue cœurs de palmier + 1 c à c d'huile de noix (1 pp-1 sp) -120 g de merlan (3pp-0spl) -fenouil braisé (0pp-0sp) -riz au lait saveur fraise (3pp-5 sp- recette du 14 05 2017)

Pour 26pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Vendredi 19 juillet

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2 sp) -30 g de chèvre frais (2pp-3 sp)

16 h : mangue (0pp-0sp)

Midi : tomates cerises à la croque au sel (0pp-0 sp) –
filets de maquereau à l'orange (9 pp-4spl) -coupe meringuée de
cerises

(2pp-3spl-recette du 21 04 2019) -thé vert sans sucre

16 h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes

(2pp-2sp) -1 boule de sorbet fraise (1pp-3sp)

Soir : salade sucrine haricots verts +1 c à c d'huile de
noix (1pp-1sp) -2 nems au poulet (6pp-4spl-recette du 20 02
2019) -1faisselle

0% (1pp-1sp)-framboises (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23spl : le compte est bon

Samedi 20 Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -50 g de pain
nordique (3pp-3 sp) -2 portions allégées de vache qui rit (2
pp-2 sp)

10 h : 1 pêche de vigne (0 pp-0 sp) –

Midi : melon (0 pp-0 sp) -fleurs de courgettes farcies (7
pp-5spl-recette du 27 06 2018) -crème chocolatée (2 pp-1 spl-
recette du 17 06 2018)

-thé vert sans sucre

16 h : thé vert glacé sans sucre (0pp-0sp) -10 g de cerneaux
de noix (2 pp-2 sp) –1 biscuit sec (1pp-1 sp)

Soir : velouté froid de concombre à la menthe (5pp-5sp-recette
du 27 07 2016) – salade de pommes de terre aux herbes (

3pp-3sp-recette du 15
07 2019)-1 tranche de jambon (1pp-1sp)-3 abricots (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 21

Juillet

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0 sp) -2 crumpets
(4pp-4 sp) -10 g de beurre à 41 % (1 pp-2 sp) -50 g de
confiture Gerblé
(1pp-1sp)

10 h : 1 tranche de terrine fruitée d'été (0pp-0 sp)

Midi : avocat pamplemousse sorbet citron vert (3pp-5sp)
-assiette froide de saumon (5pp-1spl-recette du 10 05 2018)
-2petits suisses 0%
(1 pp-1 sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion fruits jaunes glacée sans sucre (0 pp-0
sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -1 flan maison (2
pp-2sp)

Soir : omelette 1oeuf + 1 blanc (2pp-0spl) -ratatouille
maison (0pp-0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3sp) -1
crème de
roquefort allégée (2 pp-2sp) -raisin (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très belle semaine à vous toutes et tous

Lilou 3158: cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés