MA SEMAINE DE MENUS DU 07 AU 13 NOVEMBRE 2016

Ma semaine de menus du 07 au 13 Novembre 2016

Pas besoin de séances de sport au Mont Saint Michel

SAMSUNG DIGITAL CAMERA

Les toits vus du Mont Saint Michel

Lundi 07 Novembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 30g de merzer (2pp- 2 sp)

Midi : salade de chou blanc +1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – julienne au thym (6pp-6 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp) –thé vert

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g d'amandes (3pp- 3 sp) – 1 petite banane (0pp- 0 sp)

Soir : salade d’endives + 1 c à c d’huile de noix (1pp- 1 sp) – 1 crêpe de sarrasin crevettes poireaux (5pp- 3 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter une crêpe confiture (4 sp) et 1 yaourt 0 % à 16h (2 sp)

Mardi 08 Novembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 4 galettes de quinoa (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre 41 % (1 pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon (1 pp- 1 sp)

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – 100 g de saucisses de lapin (5pp- 5 sp)- épinards avec fond de veau (1pp- 1 sp) – 150 g de pommes de terre à l’eau + 100 g de fromage blanc 0 % (4pp- 4 sp) – raisins (0pp- 0 sp) – thé vert

16h : thé russe sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g de noix (3 pp- 3 sp) – 1 pomme au four (0pp- 0 sp)

Soir : Salade de carottes + jus d’une1/2 orange (0pp- 0 sp) -1 part de tarte aux champignons courgettes parmesan (5pp- 6 sp) – 1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 1 sp) – 2 clémentines (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp , rajouter 1 yaourt 0 % à 16 h (2 pp)

Mercredi 09 Novembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 2 vache qui rit light (2pp- 2 sp)

Midi : potage de courgettes + 30 g de pâtes à potage (3 pp- 3 sp) – 100 g de rôti de bœuf (3 pp- 2 sp) –haricots verts avec un fond de veau (1pp- 1 sp) – mousse framboise 1pp- 2 sp) –thé vert

16h : infusion citron sans sucre (0pp- 0 sp) – 20g de noix (3 pp- 3 sp) -1/2 Kaki (0pp- 0 sp)

Soir : salade d'endives + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) – gratinée de carottes petits pois aux trois fromages (7pp- 8 sp) – 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : à midi, mettre 150 g de bœuf (3 sp) – à 16h , un yaourt 0 % (2 sp)

Jeudi 10 Novembre

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

Midi : salade de betteraves + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –navarin safrané de la mer (8pp- 7 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp) – 2 clémentines – thé vert

16h : infusion verveine sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g de noix (3pp- 3 sp) – 1 banane (0pp- 0 sp)

Soir : salade de roquette cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 part de tarte champignons courgettes parmesan (5pp- 6 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp)-1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 tranches de jambon de poulet (2 sp) et le soir, rajouter 1 œuf dur dans la salade (2 sp)

Vendredi 11 Novembre

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 2 crêpes de froment (4 pp- 4 sp) – 2 c à c de confiture (1pp- 2sp)

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – agneau grillé aux chanterelles et rattes (9 pp-9 sp) -1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp) – raisins (0pp- 0 sp) –thé vert

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g de noix (3pp- 3 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp)

Soir : salade de mâche betterave + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) – crêpe jambon poireaux à la béchamel (5pp-7) – 2 petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp, remplacer les petits suisses par un yaourt 0 % (2sp)

Samedi 12 Novembre

Matin : thé lait (1pp – 1 sp) – 2 crumpets (4 pp- 4 sp) – 10 g de beurre 41 (1pp- 2 sp) -2 c à c de miel (1pp- 3 sp)

Midi : radis 100 g de fromage blanc 0 % salé (1pp- 1 sp) – 1 steak haché 5 % (5pp- 4 sp) – chou-fleur avec 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) – 1 tartelette poire noisette (4pp- 5 sp) –thé vert

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

Soir : salade verte + cœurs d'artichauts +100 g de pommes de terre + 1 œuf dur + 1 c à c d'huile (5 pp- 5 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -1 petite banane (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp, le compte est bon

Dimanche 13 Novembre

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

Midi : asperges cœurs de palmier mayonnaise légère 10 g (1pp- 1 sp) – poulet à la broche (4pp- 2 sp)- 150 g de pommes de terre sous la cendre (3pp- 3 sp) – 100 g de fromage blanc ciboulette salé 0% (1pp- 1 sp)-salade de fruits maison (0pp- 0 sp) –thé vert

16h : thé sencha sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2sp) – 3 mini madeleines au citron (1pp- 2 sp)

Soir : salade d'endives + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) – croque- monsieur (6 pp- 8 sp) – mousse framboises (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp , soit rajouter 1 yaourt 0 % à 16 h ou 3

madeleines supplémentaires (2 sp)