

# MA SEMAINE DE MENUS DU 13 AU 19 MARS 2017

Ma semaine de menus du 13 au 19 Mars 2017

Les fêtes, anniversaires étant finis, il est temps de reprendre son rythme de croisière



**Conques**

**Lundi 13 Mars**

Matin : thé sans sucre- 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – – 50 g de blanc de poulet froid (2pp- 1 sp)

Midi : salade de tomates + 1 c à c d'huile d'olive ( 1 pp- 1

sp) – hachis de légumes ( 4 pp – 5 sp) – 1 yaourt 0 % ( 1pp- 2 sp) – 1 part de tarte aux pommes noisettes ( 4pp- 5 sp recette du 21 janvier 2017 ) – thé vert sans sucre

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

Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp) – 1 chausson au pot au feu (5pp- 6 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 100 g de poulet froid le matin (2 sp)

### **Mardi 14 Mars**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 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 light (1pp- 1 sp)

Midi : salade de champignons à la crème (1pp- 2 sp recette du 05 01 2017) – 120 g d'onglet grillé sans MG (5pp- 5 sp) -150 g de frites actifry (4pp- 4 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – 1 kiwi (0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

16 h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2 pp- 2 sp) – 1 petit kaki (0pp- 0 sp)

Soir : salade verte + tomates + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 part de tartes poireaux pommes (6pp- 7 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 mandarine (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Mercredi 15 Mars**

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

Midi : radis + 100 g de fromage blanc salé (1pp- 1 sp) – risotto crevettes petits pois champignons (8pp- 7 sp) –salade de fruits maison (0pp- 0 sp) – thé vert sans sucre

16h : thé sencha sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2 pp- 2 sp) – 1 compote sans sucre (2pp- 3 sp)

Soir : salade de 100 g de pommes de terre + haricots verts + 1 œuf dur + 1 c à c d'huile ( 5 pp- 5 sp) – 1 flan maison ( 2pp- 2 sp) – 2 mandarines ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 2 œufs durs et 150 g de pommes de terre le soir (9 sp)

### **Jeudi 16 Mars**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 tranches de pain de mie ww (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon de poulet (1pp- 1 sp)

Midi : salade de céleri rémoulade truffée aux noix (2pp- 3 sp) –aiguillettes de canard à l'orange (7pp- 6 sp recette du 10 01 2017) – 1 mousse fraise (1pp- 2 sp ) –thé vert sans sucre

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

Soir : salade composée laitue cœurs de palmiers tomates + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -1 part de tarte poulet courgettes (6pp- 7 sp recette du 30 01 2017) – 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – 1 mandarine ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Vendredi 17 Mars**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 wasas légers (3pp- 3 sp) – 2 vache qui rit allégées (2pp- 2 sp)

Midi : salade de 100 g de mais poivrons + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp) – pintade aux poires et aux choux de Bruxelles (7pp- 6 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) –thé vert sans sucre

16h : infusion fruits rouges sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g de

noix (2pp- 2 sp) – 1 petite banane (0pp- 0 sp)

Soir : salade de roquette betterave+ 1 c à c d'huile ( 1pp- 1 sp) – 1 tartelette écrevisse gingembre citronnelle ( 5pp- 6 sp recette du 30 11 2016 )- 2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp) – 1 pomme ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer la banane de 16h par 100 g de compote sans sucre (3 sp)

### **Samedi 18 Mars**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 50 g de camembert à 5 % (2pp- 2 sp )

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – cabillaud à la florentine et noisettes (6pp- 6 sp recette du 02 10 2016) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 2 kiwis (0 pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

16h : infusion fruits jaunes sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp)

Soir : salade de blé aux anchois (8pp- 8 sp)-1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 biscuit sec Gerblé sans sucre à 16 h ( 2 sp)

### **Dimanche 19 Mars**

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

Midi :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse ( 0pp- 0 sp) – 100 g de gigot d'agneau ( 6 pp- 6 sp) – 120 g de flageolets (3 pp- 2 sp) – 120 g de haricots verts ( 0pp- 0 sp ) – 1 mini baba au rhum ( 3pp-5 sp) -2 petits suisses 0 % fouettés en mousse ( 1pp- 1 sp) –

thé vert sans sucre

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

Soir : salade de roquette + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 crêpe de blé noir jambon ratatouille (3 pp- 3 sp ) – 100 g de fromage blanc 0 % fraises ( 1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : remplacer les petits suisses de midi par 1 yaourt 0 % ( 2 sp) transformé en mousse avec de la gélatine ou de l'agar agar et sucré avec du sucralose