

MA SEMAINE DE MENUS DU 28 NOVEMBRE AU 04 DÉCEMBRE 2016

Ma semaine du 28 au 04 Décembre 2016

Et voilà décembre qui pointe son nez avec tous ses dangers ...



Arbres givrés du Québec

Lundi 28 Novembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) – 30 g de merzer (2pp- 2 sp)

Midi : potage de courgettes à la vache qui rit (1pp- 1 sp) – sauté de veau aux amandes (8pp-7 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 kiwi (0pp- 0 sp)-thé vert

16h : thé blanc sans sucre (0pp- 0 sp) – 1 pomme cannelle au four (0pp- 0 sp) -1 biscuit (1pp- 1 sp)

Soir : salade de roquette + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) – omelette (4pp- 5 sp) – 120g de petits pois (2pp- 2 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % salé (1pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 yaourt 0 % à 16h (2sp)et 1 biscuit (1 sp) –mettre 1 mousse myrtilles le soir à la place du fromage blanc (2 sp)

Mardi 29 Novembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 3 wasas légers (3pp- 3 sp) – 10

g de beurre 41 % (1 pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon dégraissé (1 pp- 1 sp)

Midi : salade de chou-rouge (5 pp- 6sp) – 30 g de pain de seigle (2pp- 2 sp) – 30 g de camembert 5 % (1pp- 1 sp) – thé vert

16h : infusion pamplemousse sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2sp) -1 poire (0pp- 0 sp)

Soir : potage de vermicelle (4pp- 4 sp) – 120 g de blanc de poulet froid avec moutarde (4pp-2sp) –salade d'endives + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp) -1 faisselle 0 % (1 pp- 1 sp) – 1 clémentine (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre 50 g de camembert (2 sp) – 1 yaourt 0 % le soir à la place de la faisselle (2pp- 2 sp) et 1 œuf dur supplémentaire avec la salade de chou (2pp- 2 sp)

Mercredi 30 Novembre

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

Midi : radis + 100 g de fromage blanc salé 0 % (1pp- 1 sp) – 120 g de cabillaud au four (4pp-2 sp) – 120 g de riz aux poivrons (4pp- 4 sp) – 1 pomme (0pp- 0 sp) -thé vert

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

Soir : velouté de flageolets hachis de poulet noisette (3pp- 3 sp) – salade de mâche aux betteraves et 4 œufs de caille + 1 c à c d'huile (2pp- 3 sp) – 1 flan maison (2 pp- 2 sp) – $\frac{1}{2}$ kaki (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer les œufs de caille par 2 œufs (5sp) et mettre 1 yaourt 0 % en plus à 16h (2 sp)

Jeudi 01 Décembre

Matin : thé lait (1pp- 1 sp) – 50 g de pain de seigle intégral (3 pp- 3sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon de poulet (1pp- 1 sp)

Midi : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – sauté de veau au chorizo (8pp- 6 sp) – 100 g de pommes de terre nature (2pp- 2 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – 1 clémentine (0pp- 0 sp) – thé vert

16h : thé des songes sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2 pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

Soir : salade de roquette + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -1 part de tarte agenaise (5pp- 6 sp recette du 19 août 2016) –2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 kiwi (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : mettre le matin : 60 g de pain (4 sp) et 2 tranches de jambon (2 sp) –remplacer les petits suisses du soir par 1 yaourt 0 % (2 sp)

Vendredi 02 Décembre

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

Midi : poireaux en salade + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- 100 g de sauté de dinde à la tomate (3pp- 2 sp)- 120 g de pâtes (4pp- 4 sp) – 1 yaourt chèvre (1pp- 1 sp) – litchis frais (0pp- 0 sp)-thé vert

16h : infusion fruits rouges sans sucre (0pp- 0 sp) – 20 g de noix (3 pp- 3sp) –raisins (0pp- 0 sp)

Soir : potage de courgettes (0pp- 0 sp) -salade de lentilles aux crevettes (7pp- 5 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp)

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

biscuits d'épeautre (2 sp)

Samedi 03 Décembre

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

Midi : salade de carottes + jus d'une $\frac{1}{2}$ orange (0pp- 0 sp) – 120 g de rôti de bœuf (4pp- 3 sp)-150 g de frites actifry (4pp- 4 sp) – 2 petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp) – raisins (0pp- 0 sp) –thé vert

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

Soir : salade de roquette + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –tarte au merzer (8 pp- 9 sp) – salade de fruits maison (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 yaourt 0% à 16h (2 sp) .Mettre 60 g de pain le matin (4 sp) et rajouter 1 tranche de jambon le matin (1 sp)

Dimanche 04 Décembre

Matin : thé lait (1 pp- 1 sp) – 1 crumpet (2pp- 2 sp) – 2 c à c de confiture (1pp- 2 sp) – 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp)

Midi : asperges + 10 g de mayonnaise légère (1pp- 1 sp) – rôti de porc boulangère (7pp- 6 sp) recette du 24 septembre 2016) – mousse poire (1 pp- 2 sp)

16h : 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 (1pp- 1 sp) – crêpe de blé noir jambon poireau (3 pp- 3 sp) -clafoutis de mangue (6 pp-7sp)

Pour 30 sp : mettre 20 g d'amandes (3 sp)