

# MA SEMAINE 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)