|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| tampon-signature-2012violet.png | **Samedi** | **Dimanche** | **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** |
| **Midi** | Carottes râpées (1pp)\*\*\*Bar au four (3pp) Sauce hollandaise WW (2pp)Riz 150 g cuits (5pp)\*\*\*Yaourt Vanille (3pp) + fraises | Tomates cerises à l'apéritif30 g de pain (2pp)Rillettes de sardines (2pp)\*\*\*Confit de canard (12 pp)Pommes de terre sautées, 100 g (4pp)Purée de courge (1pp)\*\*\*Bavarois à la framboise 1/2 part (4pp) | Restes :Filet mignon sauce persil, caviar d'aubergine, 150 g de pâtes(11 pp)\*\*\*1 yaourt nature (1pp)5g de sucre vanillé (1pp)\*\*\*1 kiwi | Restes :2 tranches de jambon150 g de riz cuitCourgettes sautéesSauce crème et citron (9 pp)\*\*\*1 yaourt nature (1pp)5 g de sucre vanillé (1pp)\*\*\*Pomme | Betteraves vinaigrette (1pp)\*\*\*Polenta bolognaise (7pp)\*\*\*50 g de pain (3pp)\*\*\*Mousse à l'abricot (2pp)\*\*\*2 Cookies (3pp) | Plat WW Rigatoni au chèvre (8pp)50 g de pain (3pp)\*\*\*1 mousse à l'abricot (2pp)\*\*\*1 pomme 1 kiwi | Asperges \*\*\*Plat du congel : 2 tranches de jambon150 g de riz cuitCourgettes sautéesSauce crème et citron (9 pp)50 g de pain (3pp)\*\*\*Yaourt aux fruits (2pp)\*\*\*Pomme |
| **Soir** | Filet Mignon sauce Persil (4pp)Caviar d'aubergine (1pp)Riz 100 g cuits (3pp)50 g de pain (3pp)\*\*\*Mousse à l'abricot Charles et Alice (2pp)\*\*\*Fruits | 1 tranche de jambon, 35 g (1pp)150 g de pâtes (5pp)Purée de brocolis nature Beurre à 41% de MG (1pp)\*\*\*Banane au four (1pp) | Carottes râpées (1pp)\*\*\*2 tranches de jambon (2pp)150 g de riz cuit (5pp)Courgettes sautées Huile d'olive (1pp)Sauce citron, cumin, crème liquide à 4% de MG (1pp)\*\*\*PommeBiscuits (3pp) | Réunion d'équipe, je termine à 18h15 et je suis en réunion de 18h30 à 21h...Sandwich poulet crudités (15pp)\*\*\*1 yaourt nature (1pp)5 g de sucre vanillé (1pp) | Quiche sans pâte aux oignons et chèvre (9pp)Salade verte (1pp)\*\*\*1 yaourt nature (1pp)5 g de sucre vanillé (1pp) | Salade verteVinaigrette (2pp)Comté, 30 g (3pp)Aiguillettes de poulet grillé (3pp)Tomates cerises\*\*\*Yaourt nature (1pp)5 g de sucre (1pp)\*\*\*Biscuits (3pp)Pomme | Betteraves vinaigrette (1pp)\*\*\*2 tranches de rôti de porc (2pp)150 g de pâtes cuites (5pp)Haricots verts \*\*\*50 g de pain (3pp)\*\*\*Mousse à l'abricot (2pp)\*\*\*Fraises au sucre (2pp) |