|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| tampon-signature-2012violet.png | **Samedi** | **Dimanche** | **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** |
| **Midi** | Rillettes de thon maison (2pp)50 g de pain (2pp)\*\*\*Tournedos de boeuf (4pp)Carottes vapeur P de T sautées Actifry 100 g (3pp)\*\*\*Fraises 5 g de sucre (1pp) | Betteraves + crème 4% MG et vinaigre \*\*\*25 g de pain (2pp)2 tranches de jambon blanc 80 g (2pp)200 g de riz (6pp)Brocolis vapeur\*\*\*BananeCollation : 1 glace chez le glacier (5pp) | **Plat Picard + d'équilibre** (Aiguillette de poulet sauce moutarde) (7pp)J'aime bien cette gamme, de bons petits plats suffisamment copieux, plutôt gourmands entre 7 et 9pp50 g de pain (3pp)\*\*\*1 yaourt vanille (3pp) Fraises | Plat Picard (ben oui, quand il n'y a pas de restes....) (9pp)\*\*\*1 yaourt nature (1pp)5 g de sucre (1pp)50 g de pain (3pp)1 banane | 2 tranches de jambon de poulet (2pp)200 g de riz cuit (6pp)Bol vapeur Picard haricots / épinards... 50 g de pain (3pp)\*\*\*1 yaourt vanille (3pp)Fraises et banane | **Repas chez mes Beaux-parents**Tomates cerises \*\*\* 100 g de blanc de poulet rôti (4pp)50 g de pommes de terre sautées (4 pp)Haricots verts 75 g de pain (5pp)\*\*\*Fraises et framboises 1 CAS de chantilly (1pp)  | **Crêperie** Galette pommes de terre chèvre lardons (14 pp ?) \*\*\*Crêpe à la confiture d'abricot (3pp) |
| **Soir** | Courgettes sautées 1 cc d'huile (1pp)2 tranches de jambon blanc 80 g (2pp)200 g de pâtes cuites (6 pp)10 g de pignons de pin (2pp)10 g de parmesan (1pp)\*\*\*1 banane 1 Yopa abricot (2pp) | Tournedos de boeuf (4pp)50 g de pommes de terre rissolées (4pp)Bol vapeur Picard Panais Patate douce... (4pp)\*\*\*Fraises 5 g de sucre (1pp)Jus de citron | 100 g de pilons de poulet rôtis à l'Actifry (4pp)300 g de purée maison (8pp)Courgettes sautées 1 cc d'huile (1pp)\*\*\*1 poire 1 Yopa abricot (2pp) | Tomates cerises \*\*\*50 g de côte de porc (3pp)200 g de riz cuit (6pp)Chou fleur vapeurCrème fraiche 15% 2 CAS (1pp)Moutarde \*\*\*1 yaourt (1pp)5 g de sucre (1pp)1 poire | Tomates cerises et radis \*\*\*Steack haché 4% MG (4pp)Pommes de terre vapeur 200 g (4pp)Beurre 41 % de MG (1pp)Poireaux vapeur\*\*\*1 Yopa Pêche Passion (3pp) | Jambon de poulet 2 tranches (2pp)Purée maison 250 g (6pp)Légumes vapeur Beurre à 41%de MG (1pp)50 g de pain (3pp)\*\*\*1 Yopa abricot (2pp) | **Apéro chez ma CopiVoisine** Chou fleur, tomates cerises, carottes...... 2 feuilletés (4pp)Quelques bretzels (2pp)1 palmito (1pp)Sauce légère pour dips (1pp)Salade de fruits (2pp ?)**Du coup je n'ai pas diné en rentrant :)**  |