|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  \*\*\*  Banane  Collation : 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 9pp  50 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 vapeur  Crème 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 :)** |