|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| tampon-signature-2012violet.png | **Samedi** | **Dimanche** | **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** |
| **Midi** | Asperges sel poivre\*\*\*Pâtes 200 g cuites (6pp) Sauce bolognaise WW (4pp)Parmesan 10 g (1pp)\*\*\*1 compote sans sucre ajouté pomme rhubarbe (2pp) | **Quiche sans pâte épinards chèvre** (9pp) Salade, vinaigrette à 0pp (celle de Marc Veyrat Jardin d'Orante)\*\*\*1 yaourt nature avec des morceaux de fraises dedans (1pp) | **Plat congelé par mes soins** : **Sauté de porc aux cocos de Paimpol** (10pp) \*\*\*Pain 50 g (3pp) 1 yaourt + sucre (2pp) 1 banane  | Restes de pommes de terre farcies (10pp)\*\*\*1 Yopa (2pp) 1 pomme Alice était malade, j'ai fait sur le pouce... | Carottes râpées Vinaigrette (1pp)\*\*\*Steack haché de jambon (3pp) Pâtes 200 g cuites (6pp) Brocolis vapeur Beurre à 41% de MG (1pp) \*\*\*Yopa ananas (2pp) 1 pomme  | **Plat Picard + d'équilibre (oui je sais, ça revient pas mal le midi en ce moment... la faute d'un ado affamé le soir, il faut que je revois mes quantités ! Donc *Pâtes complètes aux légumes du soleil*) (10pp)** \*\*\*50 g de pain (3pp) 1 pomme | Restes de la veille avec une tranche de jambon à la place de l'oeuf (8 pp) 50 g de pain (3pp) \*\*\*1 Yopa cerise (2pp) |
| **Soir** | **Repas sur le pouce, nous sommes rentrés tard... Je compte 3 pp pour l'apéro chez les copains**Asperges sel poivre \*\*\*Jambon de poulet, 2 tranches (2pp) 200 g de riz cuit (6pp) \*\*\*Yopa cerise (2pp) | Tomates cerises \*\*\*Filet de merlu meunière Picard (4pp)Carottes + beurre à 41% de MG (1pp) Quinoa / Boulghour 200 g cuits (6pp) \*\*\*Fraises au sucre (1pp) Chocolat dans la journée (3pp)1 Smoothie Picard au goûter (1pp) | **Pommes de terre farcies à la cancoillotte et au brocolis** (10pp)Salade Vinaigrette (1pp) \*\*\*1 pomme  | Sandwiches pain de mie jambon, pas l'idéal, mais c'était mon soir de réunion... + 1 banane | Pâtes carbonara (recette qui tue à venir) (10pp) \*\*\*1 yaourt à la vanille au lait entier (3pp) De l'ananas frais dedans  | **Pommes de terre à la Paysanne** (7pp)1 oeuf au plat (2pp)\*\*\*50 g de pain (3pp) 1 yaourt nature (1pp)5g de sucre (1pp) 1 banane | **Spectacle de la crèche...** 1 verre de cidre (3pp) 2 gâteaux secs (2pp) **Puis barbecue...** Là j'avoue, je n'ai pas compté...J'ai bu du coca light que j'avais emporté, j'ai mangé une saucisse et une poignée de chips, un petit morceau de brownie...disons 15 pp ! |