|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 ! |