|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| tampon-signature-2012violet.png | **Samedi** | **Dimanche** | **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** |
| **Midi** | Carottes râpées  Vinaigrette (1pp)  \*\*\*  **Plat Picard +d'équilibre (ah oui, il était tard et je n'avais plus le temps de cuisiner !)** (10pp)  \*\*\*  Cerises  1 yaourt vanille (3pp) | Restaurant...  Salade d'accueil (3pp) Kir (3pp) Pain (3pp) \*\*\*  Pavé de Rumsteack (6pp) Pomme de terre au four (7pp) Haricots verts (2pp)  \*\*\*  Fromage blanc au coulis de fruits (4pp ?) | **Restes :**  Pâtes aux poireaux et saumon fumé (9pp)  Pain 50 g (3pp)  \*\*\*  1 yaourt nature (1pp)  Sucre (1pp)  1 banane | **Restes :**  50 g de pain (3pp)  2 tranches de jambon (2pp) **Flans de carottes** (3pp)  150 g de pâtes cuites (5pp)  \*\*\*  1 yaourt (1pp) Fraises | Vraies pâtes carbonara (recette à venir) (11pp)  \*\*\*  Glace Smoothie Picard (1pp)  Pomme | **Restes :**  Champignons farcis (5pp) 150 g de riz (5pp)  50 g de pain (3pp)  \*\*\*  1 Yopa Abricot (2pp) Banane | **Plat congelé par mes soins :**  **Poulet au citron vert** (6pp)150 g de riz (5pp)  \*\*\*  Yaourt nature  5 g de sucre (1pp)  Banane |
| **Soir** | Pâtes aux poireaux et saumon fumé (recette à venir) (9pp)  \*\*\*  Gaufre Picard (3pp)  Fraises  Sucre glace (1pp) | Pizza maison... Je n'ai pas compté mais je n'ai pas lésiné sur le fromage, j'étais trop triste... je l'ai arrosée avec un très bon Chinon Rosé...  Si j'en crois ma pesée de ce matin, j'ai bien fait de craquer ! Ca ne m'a pas empêchée de maigrir, au contraire ! | Tomates cerises  \*\*\*  2 tranches de jambon (2pp) **Flans de carottes** (3pp)  150 g de pâtes cuites (5pp)  \*\*\*  1 Yopa Cerise (2pp) 1 pomme | Radis  \*\*\*  **Champignons farcis** (5pp)  100 g de riz cuit (3pp)  \*\*\*  1 yaourt vanille (3pp)  Fraises | Pizzas sur tortilla (9pp)  \*\*\*  2 boules de sorbet citron (2pp)  2 biscuits Gerblé (3pp) | **Réunion...**  Gâteaux apéro pendant la réunion (3pp)  1 jus de pomme (2pp)  En rentrant, un plat Picard +d'équilibre à 23 heures... (7pp) | **Salade de pommes de terre :**  250 g de pommes de terre cuites (5pp)  Mâche  Tomates cerises  20 g de Comté (2pp) 2 pétales de tomates séchées (1pp) 100 g de blanc de poulet sauté (3pp) Sel poivre vinaigre  \*\*\*  1 Yopa Abricot (2pp) |