|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| tampon-signature-2012violet.png | **Samedi** | **Dimanche** | **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** |
| **Midi** | Pâtes à la bolognaise (9pp) (recette à venir)  \*\*\*  Yopa abricot (2pp)  Banane | 2 verres de vin et des frites (ne jamais aller prendre l'apéro à un tournoi de foot...) (9pp)  \*\*\*  1 tranche de jambon (1pp)  Bol de légumes vapeur Picard (0 pp)  \*\*\*  1 yaourt (1pp)  1 pomme | Restes de pâtes bolognaises (9pp)  Parmesan 10 g (1pp)  50 g de pain (3pp)  \*\*\*  1 Yopa Cerise (2pp)  2 nectarines | **Plat congelé par mes soins :**  Curry de légumes (5pp)  130 g de riz cuit (4pp)  1 tranche de jambon (1pp)  50 g de pain (3pp)  \*\*\*  1 yaourt nature (1pp)  1 pomme | Betteraves + crème à 4% de MG et vinaigre  \*\*\*  **Aiguillettes de poulet panées aux épices** (4pp)  Purée carottes et pommes de terre (6pp)  \*\*\*  1 cookie (3pp)  1 pomme | **Restes :**  Aiguillettes de poulet panées aux épices et purée pommes de terre carottes (10 pp)  50 g de pain (3pp)  \*\*\*  1 Yopa Abricot (2pp) 1 nectarine  1 pomme | **Restes :**  2 tranches de jambon (2pp)  Petits pois / carottes / pommes de terre (6pp)  50 g de pain (3pp)  \*\*\*  Yaourt nature  5 g de sucre (1pp)  Banane |
| **Soir** | Poireaux vapeur en vinaigrette (1pp)  50g de pain (3pp)  \*\*\*  Dos de cabillaud au court bouillon (3pp)  **Crumble de tomates** (2pp)  150 g de riz (5 pp)  \*\*\*  1 yaourt nature (1pp)  Fraises | **Barbecue :)**  Carottes râpées vinaigrette (1pp)  \*\*\*  **Brochette de poulet mariné** (3pp)  **Purée de courgettes** (2pp)  300 g de pommes de terre au four (6pp)  Sauce crème ciboulette (2pp)  \*\*\*  Fraises au sucre (1pp) | **Flammekueche sur tortilla** (9 pp)  Salade verte  Vinaigrette (1pp)  \*\*\*  **Pana cotta fruits rouges** (1pp) | 2 tranches de jambon de volaille (2pp)  200 g de pâtes cuites (6pp)  Sauce au chèvre (recette à venir) (2pp)  Courgettes  5 g de pignons de pin (1pp)  \*\*\*  1 nectarine  10 g de chocolat (1pp) | Betteraves + crème à 4% de MG et vinaigre  \*\*\*  2 tranches de jambon (2pp)  Petits pois / carottes / pommes de terre (6pp)  \*\*\*  1 yaourt vanille (3pp)  Nectarines coupées en dés dedans  2 speculoos émiettés (1pp) | Carottes râpées  Vinaigrette (1pp)  \*\*\*  Jambon de pays (2pp)  Semoule 150 g cuits (5pp)  **Poireaux à la parmesane** (1pp)  \*\*\*  1 yaourt nature + 5 g de sucre vanillé (2pp)  1 banane | 1 verre de rosé (3pp)  \*\*\*  **Gratin de chou fleur crumble de jambon** (7pp)  \*\*\*  1 glace smoothie Picard (1pp)  1 yaourt (3pp)  1 pomme |