|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |