|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| tampon-signature-2012violet.png | **Samedi** | **Dimanche** | **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** |
| **Midi** | **Restaurant imposé par le boulot...**  2 cuillères à soupe de salade piémontaise 1 petit morceau de pâté (5 pp)  \*\*\*  1 tranche de jambon grillé (4 pp)  Pommes noisettes (6pp)  \*\*\*  50 g de pain (3pp) | Poireaux vapeur vinaigrette (1pp)  \*\*\*  Boeuf haché 5% de MG (4pp)  Purée maison 300 g (8 pp)  Salade verte vinaigrette (1pp)  \*\*\*  Salade de fraises citron sucre vanillé (1pp) | Plat Picard (Aiguillettes de poulet au miel et aux épices + semoule 9pp)  La gamme + d'équilibre est vraiment sympa, avec des plats entre 7 et 9 pp plus savoureux et plus copieux que les plats industriels WW...  \*\*\*  1 yaourt (1pp)  5 g de sucre vanillé (1pp)  1 pomme | Restes :  Courgettes farcies (5pp)  150 g de riz cuit (5pp)  50 g de pain (3pp)  \*\*\*  1 yaourt nature (1pp) 5 g de sucre vanillé (1pp)  \*\*\*  Banane | Betteraves vinaigrette (1pp)  \*\*\*  **Aiguillettes de poulet panées** (4pp) 100 g de pommes duchesse (4pp)  Carottes vapeur + beurre (1pp)  \*\*\*  Mousse à l'abricot (2pp)  \*\*\*  Biscuits au goûter (3pp) | Restes  Quiche sans pâte (9pp)  50 g de pain (3pp)  \*\*\*  1 Yopa (2pp)  \*\*\*  1 banane | Restes en salade 3 pp de poulet  4 pp de pommes de terre  1 pp de vinaigrette  Salade verte  50 g de pain (3pp)  \*\*\*  Yopa (3pp)  \*\*\*  Fraises |
| **Soir** | Croque Monsieur chez ma copine... Je n'ai pu en manger qu'un je commençais à me sentir mal :  1 pp de jambon  3 pp de pain de mie  3 pp de fromage | 1 tranche de rôti de porc (1pp)  150 g de semoule (5pp)  Haricots verts  \*\*\*  50 g de pain (3pp) 30 g de chèvre frais (2pp)  \*\*\*  Pomme | **Courgettes farcies** (5 pp)  150 g de riz cuit (5 pp)  \*\*\*  1 yaourt au lait entier à la vanille (3pp)  Fraises | Carottes râpées + vinaigrette (1pp)  \*\*\*  **Pâtes au thon et à la tomate** (11pp)  \*\*\*  Pomme | **Quiche sans pâte aux épinards et chèvre** (9pp)  Salade verte (1pp)  \*\*\*  1 yaourt nature (1pp)  5 g de sucre vanillé (1pp) | **Brochettes de poulet mariné** (4pp)  Pommes de terre au four (6 pp)  Sauce crème légère ciboulette (2pp)  \*\*\*  Yaourt nature (1pp)  5 g de sucre vanille (1pp)  \*\*\* Pomme | Carottes râpées vinaigrette (1pp)  \*\*\*  **Poulet Quinoa Ananas** (8pp)  \*\*\*  Mousse à l'abricot (2pp)  \*\*\*  Pomme |