|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| tampon-signature-2012violet.png | **Samedi** | **Dimanche** | **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** |
| **Midi** | Journée dans le Marais Poitevin, pas de comptage de pp !  Pique nique avec Piémontaise, pâté, chips, fromage et tarte aux pommes... | Salade de tomates et 30 g de fêta (2pp)  \*\*\*  1 tranche de jambon braisé (2pp)  Purée de potimarron  Frites à l'Actifry (150 g 4pp)  \*\*\*  1 pomme  Gâteau au chocolat 6pp | **Restes de la veille :**  Dinde à l'ananas et riz (10pp)  50 g de pain (3pp)  \*\*\*  1 yaourt nature + 5 g de sucre (2pp)  1 banane | **Plat sorti du congel :**  **Poulet Quinoa / Ananas**  (8pp)  50 g de pain (3pp)  \*\*\*  1 yaourt nature (2pp)  1 compote sans sucre ajouté (2pp) | Hamburgers maison (recette à venir) parce que c'est mercredi, et qu'il faut bien que je trouve une recette qui fasse plaisir aux enfants et qui rentrent dans mes pp :p On en reparle donc... | **Plat sorti du congel :**  **Sauce Bolognaise WW (3pp)**  200 g de pâtes (6pp)  10 g de parmesan (1pp)  \*\*\*  1 Yopa Cerise (2pp)  1 pomme | **Restes de la veille :**  2 tranches de rôti de porc (2pp)  Semoule 150 g cuits (5pp) aux raisins (1pp)  Haricots verts  \*\*\*  50 g de pain (3pp)  1 Yopa Cerise (2pp) 1 pomme |
| **Soir** | ... diner dans un restau très sympa avec saumon fumé home made, agneau en croûte et mogettes, tarte pomme et angélique... | **Dinde Sautée à l'Ananas** (5 pp) 150 g de riz (5 pp)  \*\*\*  1 Yopa Cerise (2pp)  1 Pomme | **Blanc de poulet à l'optigrill** (4pp)  Ratatouille rôtie (1pp)  150 g de pâtes (5pp)  \*\*\*  1 Yopa Abricot (2pp)  1 pomme | **Poulet Coco Basilic (5pp)**  150 g de riz (5pp)  \*\*\*  **Pana Cotta** (1pp)  1 pomme | Jambon (2 tranches, 2pp)  Brocolis vapeur (oui oui on a dit burgers le midi !!)  100 g de pâtes (3 pp)  \*\*\*  1 pomme  Je prévois un menu très light, je l'enrichirai si les burgers du midi me le permettent :p | Betteraves  Vinaigre + crème liquide à 4% MG  \*\*\*  2 tranches de rôti de porc (2pp)  Semoule 150 g cuits (5pp) aux raisins (1pp)  Haricots verts  \*\*\*  1 yaourt au lait entier (3pp)  1 banane | **Grosse salade**  Salade verte  30 g de bacon grillé (1pp)  Blanc de poulet grillé 60 g (2pp)  Copeaux de parmesan 10 g (1pp)  Pommes de terre en robe des champs 200 g (4pp)  Echalote  Tomates séchées (1pp)  Vinaigrette (2pp) |