|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 verte30 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)EchaloteTomates séchées (1pp)Vinaigrette (2pp) |