|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| tampon-signature-2012violet.png | **Samedi** | **Dimanche** | **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** |
| **Midi** | **Poulet Crème et Citron (5pp)**  200 g de riz cuit (6 pp)\*\*\*  **Banane comme flambée** (1pp) | Carottes râpées vinaigrette (1pp)  \*\*\*  **Parmentier Poulet Epinards** (8pp)  50 g de pain (3pp)  \*\*\* | Tomates cerises à grignoter en cuisinant  \*\*\*  Jambon (2pp)  Pommes de terre vapeur 300 g (6pp) écrasées avec du beurre à 41% de MG (1pp)  Carottes vapeur 50 g de pain (3pp)  \*\*\*  Pomme | Carottes râpées vinaigrette (1pp)  \*\*\*  Stock du congel :  **Sauce bolognaise (3pp)** +  200 g de pâtes cuites (6pp)  50 g de pain (3pp)  \*\*\*  1 yaourt (1pp)  Pomme | **Salade de chou fleur rôti** 2 portions (4pp)  200 g de pommes de terre vapeur (4pp)  2 tranches de jambon (2pp)  \*\*\*  1 Yopa (2pp)  1 banane | Velouté de Butternut (1pp)  \*\*\*  2 tranches de jambon (2pp) 200 g de pâtes cuites (6pp) 1 sachet de légumes vapeur Picard  \*\*\*  1 pomme | **Plat congelé par mes soins :**  **Poulet au citron vert** (6pp)150 g de riz (5pp)  \*\*\*  Yaourt nature  5 g de sucre (1pp)  Banane |
| **Soir** | **Velouté de Chou Fleur & Boulettes de poulet bacon et parmesan (4pp)**  200 g de pommes de terre vapeur (4pp)  \*\*\*  30 g de fromage de chèvre (3pp) 25 g de pain (2pp)  \*\*\*  1 Yopa cerise (2pp) | Crêpes complètes  2 crêpes (3pp) des courgettes sautées en dés (1pp pour l'huile d'olive) Oignons Lardons 45 g (3pp) Chèvre frais 60 g (4pp)  2 oeufs (4pp)  \*\*\*  Pomme | Carottes râpées vinaigrette (1pp)  30 g de pain (2pp)  \*\*\*  **Pâtes au thon et à la tomate** (10pp)  \*\*\*  1 yaourt (1pp)  Pomme | **Courgettes farcies** (4pp)  150 g de riz cuit (5 pp)  **\*\*\***  Yaourt à la vanille (3pp)  Pomme | **Velouté de butternut (1pp**)  \*\*\*  **Dinde à l'ananas** (5pp)  150 g de riz cuit (5pp)  \*\*\*  1 yaourt à la vanille (3pp)  Banane | 2 tranches de jambon de poulet(2pp)  150 g de semoule cuite (5pp)  Courgettes sautées à l'origan frais (1pp)  \*\*\*  50 g de pain (3pp)  30 g de chèvre frais (2pp)  \*\*\*  **Crumble aux pommes** (2pp) | **Salade de pommes de terre :**  250 g de pommes de terre cuites (5pp)  Mâche  Tomates cerises  20 g de Comté (2pp) 2 pétales de tomates séchées (1pp) 100 g de blanc de poulet sauté (3pp) Sel poivre vinaigre  \*\*\*  1 Yopa Abricot (2pp) |