|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 vapeur50 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)OignonsLardons 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) |