

# Mercu de la semaine 43



DEJEUNER

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Mignonnettes de porc aux pruneaux Pommes de terre à la paysanne Yaourt 0% 9,5pts	Filet de merlan sauce flammande Riz basmati + Beurre 15% Yaourt 0% 10,5pts	Salade de pommes de terre à la niçoise Pain 1tr. Yaourt 0% 9pts	Poulet braisé au cidre Pates complètes Yaourt 0% 9pts	Spaghetti au thon et à la tomate Yaourt 0% 7,5pts	Salade de torsades Yaourt 0% 5pts	Veau à la provençale Pommes de terre sautées persillées Yaourt 0% 9pts  Gouter: Cheese-cake aux speculos 5pts

DINER

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Soupe Opts Haricots verts à la crème Croque Monsieur Tartare Yaourt 0%  6pts  19,5 pts	Soupe Opts Tomate Farcies aux épinards Yaourt 0% 4,5pts  19 pts	Soupe Opts Haricots verts à la carbonara Blanc de poulet 1tr. Yaourt 0% 5pts  18 pts	Soupe Opts Croque Pizza Yaourt 0% 7pts  20 pts	Soupe Opts Tian de légumes au chèvre Blanc de poulet 1tr. Yaourt 0% Pruneaux 5,5pts  17 pts	Soupe Opts Gateau de courgettes Blanc de poulet 1tr. Yaourt 0% 8pts  17 pts	Gratin Fermier à la féta Roti de porc Yaourt 0% 8,5pts  26,5 pts