



Menu de Peggy Nicolas

Dimanche 17 Mars 2019

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Une salade de concombre et une boîte des sardines
Assaisonnement : Huile d'olive, citron et persil

Collation

(Une tranche d'ananas)

Dîner

Une tranche d'ananas
Recette de Salade d'aubergine avec
Côtelettes d'agneau
Une tranche d'ananas

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté
Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



Menu de Peggy Nicolas

Lundi 18 Mars 2019

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Un légume et une viande grillé
Assaisonnement : classique

Collation

(Un demi pamplemousse)

Dîner

De la fondue de poireaux avec de la côte de veau
Assaisonnement : Citron, sauge et persil

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté
Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



Menu de Peggy Nicolas

Mardi 19 Mars 2019

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Un légume avec un poisson grillé
Assaisonnement : Citron ou vinaigre aux échalotes

Collation

(Un kiwi)

Dîner

Des épinards avec de l'omelette
Un kiwi
Assaisonnement : Citron, un peu de râpé et ciboulette

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté
Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



Menu de Peggy Nicolas

Mercredi 20 Mars 2019

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

Un légume et une viande grillée
Assaisonnement : Citron et persil

Collation

(Une clémentine)

Dîner

Des tomates cuites avec du poulet
Un yaourt à 0% avec une cuillère de miel
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, thym,
oignon, ail et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté
Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Peggy Nicolas

Jeudi 21 Mars 2019

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Un légume et une viande grillée
Assaisonnement : Citron et persil

Collation

(Une tranche d'ananas)

Dîner

Des haricots verts avec de la dinde grillée
Une tranche d'ananas
Assaisonnement : Citron, basilic et persil

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté
Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



Menu de Peggy Nicolas

Vendredi 22 Mars 2019

Petit-déjeuner

Un yaourt à 0% avec une cuillère de miel

Déjeuner

Un légume et un poisson grillé
Assaisonnement : Citron, ciboulette et persil

Collation

(Une clémentine)

Dîner

Des fonds d'artichauts avec
Recette de Purée de chou-fleur et du cabillaud
Assaisonnement : Citron, sauce soja, gingembre,
coriandre et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Peggy Nicolas

Samedi 23 Mars 2019

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Une endive fondue avec quelques Saint Jacques
Assaisonnement : Vinaigre balsamique, huile d'olive,
baies roses, persil et coriandre

Collation

(Un demi pamplemousse)

Dîner

Une pizza végétarienne SANS HUILE PIQUANTE

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté
Un verre de vin rouge le soir à discrétion