



## Menu de Nathalie Sainseaux

# **Lundi 30 Septembre 2019**

### **Petit-déjeuner**

Une prune

### **Déjeuner**

Un poireau cuit avec deux œufs durs  
Assaisonnement : Citron et ciboulette

### **Collation**

Une prune

### **Dîner**

Quelques radis  
Du fenouil avec de la pintade grillée  
Assaisonnement : Citron, ail et basilic

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



## Menu de Nathalie Sainseaux

### **Mardi 1<sup>er</sup> Octobre 2019**

#### **Petit-déjeuner**

Un yaourt à 0% avec une cuillère de miel

#### **Déjeuner**

Des champignons avec du thon  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

#### **Collation**

Une clémentine

#### **Dîner**

Du brocoli avec une omelette  
Assaisonnement : Citron, ciboulette et parmesan

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



## Menu de Nathalie Sainseaux

### **Mercredi 2 Octobre 2019**

#### **Petit-déjeuner**

Une prune

#### **Déjeuner**

Des cœurs de palmier avec un avocat  
Assaisonnement : Citron, persil et ciboulette

#### **Collation**

Une prune

#### **Dîner**

Quelques tomates cerise  
De la fondue de poivrons avec des aiguillettes de canard  
Assaisonnement : Citron ail et basilic

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



Menu de Nathalie Sainseaux

## **Jeudi 3 Octobre 2019**

### **Petit-déjeuner**

Deux fruits de la passion

### **Déjeuner**

Une petite salade de concombre et viande des grisons  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

### **Collation**

Un fruit de la passion

### **Dîner**

Recette de Poulet aux asperges

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



## Menu de Nathalie Sainseaux

### **Vendredi 4 Octobre 2019**

#### **Petit-déjeuner**

Un kiwi

#### **Déjeuner**

Une tomate et une mozzarella  
Assaisonnement : Huile d'olive et basilic

#### **Collation**

Un kiwi

#### **Dîner**

Recette de Choucroute de la mer

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



## Menu de Nathalie Sainseaux

### **Samedi 5 Octobre 2019**

#### **Petit-déjeuner**

Un yaourt à 0% (type Malo frais) et une cuillère de miel

#### **Déjeuner**

Une salade de haricots verts avec tartare de saumon  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, coriandre, câpres,  
ciboulette, baies roses et persil

#### **Collation**

Un citron pressé avec du gingembre

#### **Dîner**

Recette de Salade d'aubergines avec de la pintade grillée

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté*

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



Menu de Nathalie Sainseaux

## **Dimanche 6 Octobre 2019**

### **Petit-déjeuner**

Quelques myrtilles

### **Déjeuner**

Des moules

Assaisonnement : Citron, échalote, coriandre et persil

### **Collation**

Quelques myrtilles

### **Dîner**

Recette de Pâtes aux courgettes

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté*

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*