



Menu de Mélanie et Frédéric

Samedi 28 Septembre 2019

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas / Deux tranches d'ananas

Déjeuner

Une tranche d'ananas avec des crevettes

Assaisonnement : Ciboulette, persil et coriandre

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Une tranche d'ananas

Recette de Poulet aux asperges

Une tranche d'ananas

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Mélanie et Frédéric

Dimanche 29 Septembre 2019

Petit-déjeuner

Un kiwi / Deux kiwis

Déjeuner

Une petite salade de mâche avec un chèvre frais
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Un kiwi

Dîner

Une salade de tomate
De l'omelette au jambon avec un peu de râpé
Assaisonnement : Citron, échalote et ciboulette

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



Menu de Mélanie et Frédéric

Lundi 30 Septembre 2019

Petit-déjeuner

Un yaourt à 0% avec une cuillère de miel

Déjeuner

Une courgette et une tranche de roastbeef
Assaisonnement : Citron, thym et persil

Collation

Quelques framboises

Dîner

Des aubergines grillées avec de la pintade
Assaisonnement : Citron, ail, thym et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Mélanie et Frédéric

Mardi 1^{er} Octobre 2019

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Une endive crue avec un tartare de saumon
Assaisonnement : Citron, oignon, baies roses, persil,
ciboulette et coriandre

Collation

Une demi-mangue

Dîner

De la ratatouille avec du thon
Assaisonnement : Citron, ail, échalotes, thym et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Mélanie et Frédéric

Mercredi 2 Octobre 2019

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Deux fonds d'artichauts avec 2 œufs durs
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

Recette de Lasagnes de chou frisé

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



Menu de Mélanie et Frédéric

Jeudi 3 Octobre 2019

Petit-déjeuner

Une petite grappe de raisin

Déjeuner

Un fenouil haché avec des dés de jambon
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Une petite poire

Dîner

Quelques radis
Recette de Brochettes de dinde au poivron

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



Menu de Mélanie et Frédéric

Vendredi 4 Octobre 2019

Petit-déjeuner

Un kiwi / Deux kiwis

Déjeuner

Une petite salade de concombre et de thon
Assaisonnement : Citron, quelques olives noires, huile
d'olive et ciboulette

Collation

Un kiwi

Dîner

Recette de Cannelloni à la ricotta

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