



Menu de Mélanie et Frédéric

Samedi 5 Avril 2019

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Une petite salade avec une bavette grillée
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

Recette de Pintade aux aubergines

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



Menu de Mélanie et Frédéric

Dimanche 6 Avril 2019

Petit-déjeuner

Une petite pomme

Déjeuner

Quelques asperges avec deux œufs durs

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Une petite pomme

Dîner

Recette de Rôti de veau à la sauge

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Mélanie et Frédéric

Lundi 7 Avril 2019

Petit-déjeuner

Deux fruits de la passion

Déjeuner

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

Collation

Un fruit de la passion

Dîner

De la fondue de courgette avec une omelette
Assaisonnement : Citron, ail et persil

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



Menu de Mélanie et Frédéric

Mardi 8 Avril 2019

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Un poireau cuit et de la viande des grisons

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

Quelques radis

Une poêlée de champignons avec de l'escalope de dinde

Assaisonnement : Citron, ail et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Mélanie et Frédéric

Mercredi 9 Avril 2019

Petit-déjeuner

Un yaourt à 0% avec une cuillère de miel

Déjeuner

Une courgette crue râpée avec du thon
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et basilic

Collation

Une prune

Dîner

Recette de Cabillaud à la compote de haricots verts

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Mélanie et Frédéric

Jeudi 10 Avril 2019

Petit-déjeuner

Quelques framboises

Déjeuner

Une endive en salade avec canard séché

Assaisonnement : Citron, persil et ciboulette

Collation

Quelques framboises

Dîner

Quelques radis

Recette de Filet mignon

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Mélanie et Frédéric

Vendredi 11 Avril 2019

Petit-déjeuner

Une prune

Déjeuner

Des cours de palmier avec des crevettes
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Une prune

Dîner

Des spaghettis à la sauce tomate
Assaisonnement : Huile d'olive, basilic
et un peu de parmesan

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