



## Menu de Mélanie et Frédéric

# **Samedi 12 Octobre 2019**

### **Petit-déjeuner**

Une tranche d'ananas

### **Déjeuner**

Une tomate cite et une escalope de dinde  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, ail et basilic

### **Collation**

Une tranche d'ananas

### **Dîner**

Des haricots verts avec Recette de Poulet à l'ananas

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



## Menu de Mélanie et Frédéric

# **Dimanche 13 Octobre 2019**

### **Petit-déjeuner**

Un / Deux kiwis jaunes

### **Déjeuner**

Burger, tomate, salade, cornichon acide, oignon, fromage, moutarde de Dijon et tomates confites

### **Collation**

Un kiwi jaune

### **Dîner**

De la soupe : Brocoli Stilton et persil

Une omelette : Citron 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 14 Octobre 2019**

#### **Petit-déjeuner**

Trois quetsches

#### **Déjeuner**

Une petite salade de concombre et un blanc de poulet  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

#### **Collation**

Deux quetsches

#### **Dîner**

Du fenouil et de la pintade au four  
Assaisonnement : Citron, ail et 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 15 Octobre 2019**

#### **Petit-déjeuner**

Une petite pomme

#### **Déjeuner**

Des tomates cerise avec un yaourt à 0%

Assaisonnement : Citron et ciboulette

#### **Collation**

Une petite pomme

#### **Dîner**

Des tomates cuites avec quelques olives et du cabillaud

Assaisonnement : Citron, ail, sauge 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 16 Octobre 2019**

#### **Petit-déjeuner**

Une demi-mangue

#### **Déjeuner**

Un fenouil râpé et un œuf dur

Assaisonnement : Citron, persil et ciboulette

#### **Collation**

Une demi-mangue

#### **Dîner**

Recette de Pizza verte

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Mélanie et Frédéric

### **Jeudi 17 Octobre 2019**

#### **Petit-déjeuner**

Un demi pamplemousse

#### **Déjeuner**

Un poireau et une boîte de sardines

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

#### **Collation**

Un demi pamplemousse

#### **Dîner**

Recette de Purée de chou-fleur et aiguillettes de canard

Assaisonnement : Citron, balsamique et persil

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Mélanie et Frédéric

# **Vendredi 18 Octobre 2019**

### **Petit-déjeuner**

Un kiwi

### **Déjeuner**

Un avocat et des crevettes

Assaisonnement : Huile d'olive et coriandre

### **Collation**

Un kiwi

### **Dîner**

Recette de Daurade au citron confit

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*