



Menu de Mélanie et Frédéric

Samedi 26 Octobre 2019

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

De la salade de roquette avec Recette de steak thaï poêlé
Assaisonnement : Citron vert, huile d'olive, balsamique,
coriandre et basilic

Collation

Une demi-mangue

Dîner

Des haricots verts avec Recette de Curry de poisson

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



Menu de Mélanie et Frédéric

Dimanche 27 Octobre 2019

Petit-déjeuner

Un / Deux kiwis

Déjeuner

Des œufs brouillés avec des champignons
Assaisonnement : Ciboulette et citron

Collation

Un / Deux kiwis

Dîner

Des bâtonnets de courgettes au four avec du filet mignon
Assaisonnement : Citron, ail thym et persil

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



Menu de Mélanie et Frédéric

Lundi 28 Octobre 2019

Petit-déjeuner

Un kaki

Déjeuner

Des cœurs de palmier avec des crevettes
Assaisonnement : Coriandre, huile d'olive et baies roses

Collation

Une clémentine

Dîner

Recette de Roulades d'aubergines

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



Menu de Mélanie et Frédéric

Mardi 29 Octobre 2019

Petit-déjeuner

Une / Deux clémentines

Déjeuner

Une tomate cuite avec une escalope de veau
Assaisonnement : Citron, ail, thym et basilic

Collation

Un / Deux clémentines

Dîner

Des épinards avec Recette de Merlan sauce moutarde

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Mélanie et Frédéric

Mercredi 30 Octobre 2019

Petit-déjeuner

Un yaourt à 0% avec une cuillère de miel

Déjeuner

Un poivron grillé avec un onglet grillé
Assaisonnement : Citron et basilic

Collation

Une clémentine

Dîner

Recette de Pizza de chou-fleur

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



Menu de Mélanie et Frédéric

Jeudi 31 Octobre 2019

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Deux fonds d'artichauts de la truite fumée

Assaisonnement : Citron et ciboulette

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Des tomates au four avec des cuisses de dinde

De l'ananas rôti avec de la cannelle

Assaisonnement : Citron, thym, ail, échalote et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Mélanie et Frédéric

Vendredi 1^{er} Novembre 2019

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Une poêlée de champignons avec une côte de veau
Assaisonnement : Citron, ail et persil

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

Recette de Pomme de terre au four

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