



Menu de Nathalie Sainseaux

Lundi 6 Juillet 2020

Petit-déjeuner

Quelques myrtilles

Déjeuner

Un poireau avec sauce recette sauce Ravigote
Assaisonnement : Citron, coriandre et persil et menthe

Collation

Un citron pressé avec du gingembre

Dîner

De la fondue de poivrons avec aiguillettes de canard
Assaisonnement : Citron, ail, balsamique et basilic

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



Menu de Nathalie Sainseaux

Mardi 7 Juillet 2020

Petit-déjeuner

Deux fruits de la passion

Déjeuner

Des coeurs de palmiers avec du thon
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et coriandre

Collation

Un citron pressé avec du gingembre

Dîner

Salade de tomate, une mozzarella et jambon blanc
Assaisonnement: Citron, huile d'olive et basilic

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



Menu de Nathalie Sainseaux

Mercredi 8 Juillet 2020

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Une demi-mangue avec des crevettes
Assaisonnement : Citron, coriandre et basilic

Collation

Un citron pressé avec du gingembre

Dîner

Des blettes avec du rôti de porc
Assaisonnement : Citron, ail, échalote et thym

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



Menu de Nathalie Sainseaux

Jeudi 9 Juillet 2020

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Recette de salade du Chef J.F. Piège

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Une tranche d'ananas

Recette de Choucroute au cabillaud

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



Menu de Nathalie Sainseaux

Vendredi 10 Juillet 2020

Petit-déjeuner

Quelques fraises

Déjeuner

Une tomate en salade avec de la ricotta fraîche
(traiteur italien rue Mouffetard)
Assaisonnement : Huile d'olive et basilic

Collation

Un citron pressé avec du gingembre

Dîner

Recette de Pâtes complètes aux légumes

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



Menu de Nathalie Sainseaux

Samedi 11 Juillet 2020

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Des champignons avec une côte de veau
Assaisonnement : Citron, sauge et persil

Collation

Quelques framboises

Dîner

Recette d'Aubergine à la Bohémienne avec
Filet mignon grillé au citron et basilic

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



Menu de Nathalie Sainseaux

Dimanche 12 Juillet 2020

Petit-déjeuner

Quelques fraises

Déjeuner

Deux fonds d'artichauts avec du saumon fumé
Assaisonnement : Citron, carré frais 0%
ciboulette et persil

Collation

Quelques fraises

Dîner

Recette de d'Omelette aux poivrons

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