



## Menu de Samira Jouadi

### **Lundi 20 Septembre 2021**

#### **Petit-déjeuner**

Une petite pomme

#### **Déjeuner**

Un demi concombre en salade avec du thon  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

#### **Collation**

Une petite pomme

#### **Dîner**

Recette de Cabillaud à la portugaise  
Des framboises

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



## Menu de Samira Jouadi

### **Mardi 21 Septembre 2021**

#### **Petit-déjeuner**

Un demi pamplemousse

#### **Déjeuner**

Un avocat avec des cœurs de palmiers  
Assaisonnement : Persil, ciboulette et coriandre

#### **Collation**

Un demi pamplemousse

#### **Dîner**

Un demi pamplemousse  
Recette de Fondue de poivrons et aiguillettes de canard  
Assaisonnement : Citron et basilic

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



## Menu de Samira Jouadi

### **Mercredi 22 Septembre 2021**

#### **Petit-déjeuner**

Un kiwi

#### **Déjeuner**

Des champignons avec une escalope de dinde  
Assaisonnement : Citron, ail et persil

#### **Collation**

Un kiwi

#### **Dîner**

Recette de Saumon frais aux épinards

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



## Menu de Samira Jouadi

### **Jeudi 23 Septembre 2021**

#### **Petit-déjeuner**

Une poire

#### **Déjeuner**

Un poireau cuit et un chèvre frais

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

#### **Collation**

Une poire

#### **Dîner**

Des tomates cuites avec de la côte de veau

Un yaourt à 0% type Malo frais avec une cuillère de miel

Assaisonnement : Ail, citron, sauge et persil

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Samira Jouadi

# **Vendredi 24 Septembre 2021**

### **Petit-déjeuner**

Des framboises

### **Déjeuner**

Des asperges avec deux œufs durs  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

### **Collation**

Des framboises

### **Dîner**

Une salade de concombre : Citron, huile d'olive et persil  
Recette de Poulet au fenouil

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



## Menu de Samira Jouadi

# **Samedi 25 Septembre 2021**

### **Petit-déjeuner**

Une demi-mangue

### **Déjeuner**

Une demi-mangue avec du thon cru en dés  
Assaisonnement : Citron vert, oignon, ciboulette,  
menthe et coriandre

### **Collation**

Un thé

### **Dîner**

Recette d'Aubergine à la parmigiana

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



## Menu de Samira Jouadi

# Dimanche 26 Septembre 2021

### **Petit-déjeuner**

Une tranche d'ananas

### **Déjeuner**

Des haricots verts avec un steak grillé  
Assaisonnement : Citron, ail et persil

### **Collation**

Une tranche d'ananas

### **Dîner**

Du brocoli 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 Samira Jouadi

# Lundi 27 Septembre 2021

### **Petit-déjeuner**

Un kiwi

### **Déjeuner**

Une salade de tomates avec un blanc de poulet  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

### **Collation**

Un kiwi

### **Dîner**

De la salade de mâche avec une omelette  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et fines herbes

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





## Menu de Samira Jouadi

### **Mardi 28 Septembre 2021**

#### **Petit-déjeuner**

Une petite poire

#### **Déjeuner**

Une tomate mozzarella

Assaisonnement : Huile d'olive et basilic

#### **Collation**

Une petite poire

#### **Dîner**

Des fenouils avec Recette de Côte de veau au cumin

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Samira Jouadi

### **Mercredi 29 Septembre 2021**

#### **Petit-déjeuner**

Un kiwi

#### **Déjeuner**

Des tomates cerise avec du jambon de poulet

Assaisonnement : Persil et ciboulette

#### **Collation**

Un kiwi

#### **Dîner**

Recette de Pâtes aux courgettes

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*