



Menu de Marie-Laure Garello

Jeudi 28 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Un demi pamplemousse avec des crevettes
Assaisonnement : Citron, ciboulette et coriandre

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

Un demi pamplemousse
Recette de Fondue de poivrons avec de la dinde
Assaisonnement : Citron, ail, thym et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Marie-Laure Garello

Vendredi 29 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Une tomate en salade avec du thon
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Un kiwi

Diner

Des épinards et fonds d'artichauts avec du cabillaud
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, gingembre,
coriandre et baies roses

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Marie-Laure Garello

Samedi 30 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Une tomate cuite et une bavette grillée
Assaisonnement : Citron, ail et persil

Collation

Un kiwi

Dîner

Des haricots verts avec Recette de Dinde rôtie au citron
(tenter avec un fenouil au four)

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Marie-Laure Garello

Dimanche 31 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Une endive fondue avec quelques Saint Jacques
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et coriandre

Collation

Une demi-mangue

Dîner

Une salade de mâche avec une omelette
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Marie-Laure Garello

Lundi 1^{er} Novembre 2021

Petit-déjeuner

Un yaourt de chèvre

Déjeuner

Des champignons au choix avec un blanc de poulet
Assaisonnement : Citron, ail et persil

Collation

Une clémentine

Dîner

Recette de Pizza de courgette

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Marie-Laure Garello

Mardi 2 Novembre 2021

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

Un poireau cuit avec un chèvre frais

Assaisonnement : Citron, huile d'olive, baies roses, persil

Collation

Une clémentine

Dîner

Des blettes ou pack choi avec

Recette de Poulet au gingembre

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Marie-Laure Garello

Mercredi 3 Novembre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Des cœurs de palmiers avec un petit avocat
Assaisonnement : Citron, persil et ciboulette

Collation

Un kiwi

Dîner

Des haricots verts avec
Recette de Boulettes à la sauce tomate

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



Menu de Marie-Laure Garello

Jeudi 4 Novembre 2021

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Une boîte de sardines à l'huile et un demi pamplemousse

Assaisonnement : Citron et ciboulette

Collation

Une clémentine

Dîner

Chou blanc émincé et revenu avec aiguillettes de poulet

Assaisonnement : Baies rose, vinaigre balsamique,
basilic et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Marie-Laure Garello

Vendredi 5 Novembre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

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

Collation

Un kiwi

Dîner

Des tomates cerise et du turbot au four
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, échalotes, ail,
thym et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Marie-Laure Garello

Samedi 6 Novembre 2021

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Une demi-mangue avec des crevettes
Assaisonnement : Citron vert, menthe, gingembre, baies roses, coriandre, menthe 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