



## Menu de Ruth Bono

# Vendredi 15 Octobre 2021

### **Petit-déjeuner**

Une tranche d'ananas

### **Déjeuner**

Une tranche d'ananas et un filet de daurade  
Assaisonnement : Citron vert, coriandre et gingembre

### **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 Ruth Bono

# **Samedi 16 Octobre 2021**

### **Petit-déjeuner**

Une demi-mangue

### **Déjeuner**

Une demi-mangue et ceviche de thon

Assaisonnement : Citron vert, oignon, menthe, coriandre,  
persil et gingembre

### **Collation**

Des framboises

### **Dîner**

Des épinards et Recette de Crevettes sautées au basilic

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Ruth Bono

# Dimanche 17 Octobre 2021

### **Petit-déjeuner**

Des fraises

### **Déjeuner**

Un poireau avec de la féta

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

### **Collation**

Des fraises

### **Dîner**

De la fondue de courgette et une omelette

Assaisonnement : Citron, ail et ciboulette

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Ruth Bono

# Lundi 18 Octobre 2021

### **Petit-déjeuner**

Un kiwi

### **Déjeuner**

Une tomate cuite avec un steak haché  
Assaisonnement : Citron, ail et basilic

### **Collation**

Un kiwi

### **Dîner**

Du chou blanc sauté avec des aiguillettes de canard  
Assaisonnement : Citron, balsamique et basilic

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



## Menu de Ruth Bono

### **Mardi 19 Octobre 2021**

#### **Petit-déjeuner**

Une petite poire

#### **Déjeuner**

Des asperges avec de la truite fumée  
Assaisonnement : Citron, ciboulette et persil

#### **Collation**

Une petite poire

#### **Dîner**

De la fondue de chicons avec du cabillaud  
Assaisonnement : Citron, 1 c-à-c de miel et basilic

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



## Menu de Ruth Bono

### **Mercredi 20 Octobre 2021**

#### **Petit-déjeuner**

Un kiwi

#### **Déjeuner**

Du brocoli avec du thon

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

#### **Collation**

Un kiwi

#### **Dîner**

De la fondue de poireaux avec des Saint Jacques

Assaisonnement : Citron, coriandre et baies roses

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Ruth Bono

### **Jeudi 21 Octobre 2021**

#### **Petit-déjeuner**

Des myrtilles

#### **Déjeuner**

Des crevettes et un petit avocat

Assaisonnement : Citron vert, ciboulette et coriandre

#### **Collation**

Des myrtilles

#### **Dîner**

Du chou sauté avec du saumon grillé

Assaisonnement : Citron, sauce soja et coriandre

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*