



Menu de Samira Jouadi

Jeudi 20 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Une tranche d'ananas et un blanc de poulet
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Une tranche d'ananas
Une omelette aux poivrons, ail et ciboulette
Une tranche d'ananas

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



Menu de Samira Jouadi

Vendredi 21 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

Une salade de mâche avec du thon
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Un kiwi

Dîner

Recette de Bœuf et aubergine au coulis de tomate

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Samira Jouadi

Samedi 22 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Recette de Salade de cabillaud du chef J-P Piège

Collation

Une clémentine

Dîner

Un demi pamplemousse

Du fenouil avec du saumon grillé

Assaisonnement : Ciboulette, citron et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Samira Jouadi

Dimanche 23 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Un avocat avec des tomates cerise
Assaisonnement : Citron, persil et coriandre

Collation

Un kiwi

Dîner

Chou blanc émincé et sauté et 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 Samira Jouadi

Lundi 24 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Une petite pomme

Déjeuner

Un poireau avec un chèvre frais
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Une petite pomme

Dîner

Des tomates cuites avec du filet de dinde
Assaisonnement : Citron, ail, échalotes et persil

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



Menu de Samira Jouadi

Mardi 25 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Une salade de chou et un blanc de poulet
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et coriandre

Collation

Un kiwi

Dîner

Des endives cuites avec
Recette de Filet de merlan à la moutarde

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



Menu de Samira Jouadi

Mercredi 26 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Des champignons avec un steak grillé
Assaisonnement : Citron et persil

Collation

Une demi-mangue

Dîner

Des pâtes à la sauce tomate
Assaisonnement : Boite de tomates pelées, ail, huile
d'olive, parmesan et basilic

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