



Menu d'Anne de Beaumont

Samedi 20 Novembre 2021

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Quelques champignons et une escalope de veau

Assaisonnement : Citron, cumin et persil

Collation

Une tisane et une demi-mangue

Dîner

Des tomates cerises cuites un turbot au four

Assaisonnement : Citron, ail, thym et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Anne de Beaumont

Dimanche 21 Novembre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Une endive fondue et aiguillettes de canard

Assaisonnement : Citron, échalotes, balsamique et basilic

Collation

Une tisane et un kiwi

Dîner

Des fonds d'artichauts avec œufs mollets et saumon

Assaisonnement : citron, ciboulette et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Anne de Beaumont

Lundi 22 Novembre 2021

Petit-déjeuner

Une petite poire

Déjeuner

Une poignée d'épinards et quelques Saint Jacques
Assaisonnement : Citron, poivre et persil

Collation

Une tisane et une petite poire

Dîner

De la soupe de courgette avec des lardons
Assaisonnement : Citron, ail et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Anne de Beaumont

Mardi 23 Novembre 2021

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

Une tomate cuite et un steak haché grillé
Assaisonnement : Citron, ail et persil

Collation

Une tisane et une clémentine

Dîner

Recette de Brochette kebab

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



Menu d'Anne de Beaumont

Mercredi 24 Novembre 2021

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

Des haricots verts avec un filet de limande
Assaisonnement : Citron et persil

Collation

Une tisane et une clémentine

Dîner

Du chou-fleur avec du filet de porc
Assaisonnement : Citron, échalote, balsamique,
miel et persil

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



Menu d'Anne de Beaumont

Jeudi 25 Novembre 2021

Petit-déjeuner

Une petite pomme

Déjeuner

Du chou-fleur et du foie de morue

Assaisonnement : Citron et persil

Collation

Une tisane et une petite pomme

Dîner

Des blettes avec du jambon

Assaisonnement : Citron, ail, échalote et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Anne de Beaumont

Vendredi 26 Novembre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Un poireau et un œuf dur

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Une tisane et un kiwi

Dîner

Du quinoa avec de la sauce tomate

Assaisonnement : Huile d'olive, tomates pelées en boîte,
persil, ail et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion