



## Menu d'Hélène Demade

### **Lundi 27 Avril 2026**

#### **Petit-déjeuner**

Une tranche d'ananas et un fromage blanc à 0%

#### **Déjeuner**

Salade de mâche, d'œufs durs et une tranche d'ananas  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

#### **Collation**

(Une tranche d'ananas et un fromage blanc à 0%)

#### **Dîner**

Une tranche d'ananas  
Omelette aux asperges vertes  
Une tranche d'ananas

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



## Menu d'Hélène Demade

### **Mardi 28 Avril 2026**

#### **Petit-déjeuner**

Des fraises et un fromage blanc à 0%

#### **Déjeuner**

Salade d'avocat, crevettes et cœurs de palmier  
Assaisonnement : Huile d'olive, citron et persil

#### **Collation**

(Des fraises et un fromage blanc à 0%)

#### **Dîner**

Recette de Salade d'aubergine avec du jambon

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



## Menu d'Hélène Demade

### **Mercredi 29 Avril 2026**

#### **Petit-déjeuner**

Des framboises et un fromage blanc à 0%

#### **Déjeuner**

Une petite salade de haricots verts, poulet et pignons  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

#### **Collation**

(Des framboises)

#### **Dîner**

Recette de Spaghettis de courgettes à la sauce tomate

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



## Menu d'Hélène Demade

### **Jeudi 30 Avril 2026**

#### **Petit-déjeuner**

Des myrtilles et un fromage blanc à 0%

#### **Déjeuner**

Sucrines et magret fumé en salade  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, noix,  
ciboulette et persil

#### **Collation**

(Des myrtilles)

#### **Dîner**

Recette de Flétan sauce asiatique (ou autre poisson plat)

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



## Menu d'Hélène Demade

### **Vendredi 1<sup>er</sup> Mai 2026**

#### **Petit-déjeuner**

Un kiwi et un fromage blanc à 0%

#### **Déjeuner**

Burger party sans pain dans feuilles de salade  
Assaisonnement : Fromage, tomates, tomates confites ou  
bruschetta sans amidon, oignon, moutarde, cornichons...

#### **Collation**

(Un kiwi un fromage blanc à 0%)

#### **Dîner**

Salade de chou et tartare de poissons ou sashimis  
Assaisonnement : Sauce soja, coriandre, oignon,  
ciboulette, citron vert, huile de sésame

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu d'Hélène Demade

### **Samedi 2 Mai 2026**

#### **Petit-déjeuner**

Une demi-mangue et un fromage blanc à 0%

#### **Déjeuner**

Un poireau avec des Saint Jacques  
Assaisonnement : Citron, (carré frais 0%) et persil

#### **Collation**

(Une demi-mangue et un fromage blanc à 0%)

#### **Dîner**

Recette de Cabillaud à la compote de haricots verts

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



## Menu d'Hélène Demade

### **Dimanche 3 Mai 2026**

#### **Petit-déjeuner**

Des fraises et un fromage blanc à 0%

#### **Déjeuner**

Barbecue viande + légumes **sans amidons**

#### **Collation**

(Des fraises)

#### **Dîner**

Un œuf dur

Des tomates cuites et un blanc de dinde  
Assaisonnement : Citron, thym et basilic

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



## Menu d'Hélène Demade

### **Lundi 4 Mai 2026**

#### **Petit-déjeuner**

Des framboises et un fromage blanc à 0%

#### **Déjeuner**

Recette d'Asperges mimosas et un blanc de poulet

#### **Collation**

(Des framboises et un fromage blanc à 0%)

#### **Dîner**

Wok : Germes de soja, poivron, pack-choï, porc émincé

Assaisonnement : Citron, ail, sauce soja, gingembre,  
coriandre et basilic

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

*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu d'Hélène Demade

### **Mardi 5 Mai 2026**

#### **Petit-déjeuner**

Des myrtilles et un fromage blanc à 0%

#### **Déjeuner**

Tranches d'aubergine (Picard), grison et roquette  
Assaisonnement : Citron, carré frais à 0%,  
huile d'olive et persil

#### **Collation**

(Des myrtilles et un fromage blanc à 0%)

#### **Dîner**

Des courgettes avec de l'omelette aux champignons  
Assaisonnement : Citron, ail et ciboulette

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



## Menu d'Hélène Demade

### **Mercredi 6 Mai 2026**

#### **Petit-déjeuner**

Un kiwi et un fromage blanc à 0%

#### **Déjeuner**

Salade de mâche, tomates et viande des grisons  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

#### **Collation**

(Un kiwi blanc à 0%)

#### **Dîner**

De la fondue d'endive avec des aiguillettes de canard  
Assaisonnement : Balsamique, 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*