



# Air de Famille

RÉSIDENCES THERMALES

## Tout Nouveau et Nulle Part Ailleurs : !!! Restauration diététique à Domicile !!!

Une Formule de Menus « Saveurs et Equilibre » vous est proposée.  
Les repas (entrée, plat, dessert) sont élaborés par un diététicien et concoctés par un traiteur spécialisé (le Relais de la Mothe).

Les produits sont soigneusement choisis, les cultures locales, écoresponsables et raisonnées sont privilégiées.  
Les menus sont livrés directement dans votre frigo individuel, la cuisine ne vous attend que pour les dresser. Repas variés et produits de saison, Air de Famille propose également des repas lunch-box pour pique-niquer ailleurs.

Sur un Air de Liberté... de Cuisiner et de Déguster,  
Composez votre séjour comme vous l'entendez.

Demi-Pension (pdj + 1 menu) - 22 €/ jour/par personne,  
Pension Complète (pdj + 2 menus) - 36 €/ jour/par personne,  
Pension Spéciale (2 menus) - 31 €/ jour/par personne.  
A la carte : Petit déjeuner 7€ - Menu 17€

Afin de choisir le meilleur du marché, nous vous demandons 3 jours ouvrables d'anticipation.  
Pensez à réserver.

**Vous serez chez vous chez nous !**  
**Bienvenue dans la Famille...**

Juillet 2020						
l	m	m	j	v	s	d
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Août 2020						
l	m	m	j	v	s	d
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Septembre 2020						
l	m	m	j	v	s	d
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Octobre 2020						
l	m	m	j	v	s	d
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Novembre 2020						
l	m	m	j	v	s	d
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Décembre 2020						
l	m	m	j	v	s	d
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



# Menus « Saveurs et Equilibre »

Air de famille et le Relais de la Mothe vous proposent cette Semaine...



Air de Famille  
RÉSIDENCES THERMALES

Nom : ..... Prénom : .....  
Air de Famille Côté : ..... Logement : .....  
Dates : Du ..... au ..... Nombre de personnes : .....

DI

## Midi :

Aumônière croustillante de gambas  
Filet mignon au romarin et carottes  
Gâteau de semoule à l'orange

## Soir :

Râpé de céleri rave aux raisins secs  
Dos de cabillaud, Purée de pois chiche  
Fruit

LU

## Petit déjeuner

## Midi :

Salade de mâche, noix et magret de canard fumé  
Escalope de dinde à la crème légère, Haricots verts  
Crème Citron

## Soir :

Champignons à la grecque  
Omelette ciboulette, Salade  
Fruit  
Pain

MA

## Petit déjeuner

## Midi :

Betterave rouge vinaigrette allégée  
Pépites de cabillaud au curry, Riz aux petits légumes  
Faisselle

## Soir :

Quiche sans pâte aux légumes  
Pâte cabonara  
Compote de pomme, cannelle

ME

## Petit déjeuner

## Midi :

Aumônière de jambon blanc, méli-mélo de légumes  
Canard aux carottes  
Pont L'évêque  
Ananas frais

## Soir :

Carottes râpées maraichère, vinaigrette allégée  
Emincé de bœuf à la ciboulette, Tomate à la provençale  
Riz au lait

JE

## Petit déjeuner

## Midi :

Tartare de légumes au pesto  
Lapin aux herbes de garigue et riz basmati  
Flan

## Soir :

Salade de chou rouge  
Galette de sarrasin au chèvre, Courgette  
Brunoise de fruits

VE

## Petit déjeuner

## Midi :

Salade niçoise (haricots verts, thon, œuf dur, tomate)  
Filet de poisson blanc sauce Bordelaise, Pomme vapeur  
Fruit

## Soir :

Potage maison ou gaspacho  
Poulet, Salade verte, Mais, Cœur de palmier  
Ile flottante

SA

## Petit déjeuner

## Midi :

Salade de lentilles et oignons  
Steak de porc mariné au thym et romarin, Ratatouille  
Compote de rhubarbe

## Soir :

Guacamole maison et crevette décortiquée  
Rôti de dindonneau, Épinards  
Petit suisse  
Petit pain aux céréales

DI

## Petit déjeuner

## Midi :

Tomates cerises, mozzarella et vinaigrette  
Rôti de veau à la vapeur, Poêlée de légumes de la région  
Mousse chocolat revisitée  
Petit pain

## Soir :

Crème de chou-fleur aux amandes  
Pavé de saumon, Riz  
Gourmandise fraise-framboise

Je prends// ..... x le petit déjeuner\*

..... x le menu midi ou soir

\*Le petit déjeuner comprend : laitage / œuf ou viande ou fromage / pain / fruit frais

# Menus « Saveurs et Equilibre »

Air de famille et le Relais de la Mothe vous proposent cette Semaine...

Semaine



Air de Famille  
RÉSIDENCES THERMALES

Nom: .....

Prénom: .....

Air de Famille Côté: .....

Logement: .....

Dates: Du ..... au .....

Nombre de personnes: .....

DI

**Midi :**

Tomates cerises, mozzarella et vinaigrette  
Rôti de veau à la vapeur, Poêlée de légumes de la région  
Mousse chocolat revisitée  
Petit pain

**Soir :**

Crème de chou-fleur aux amandes  
Pavé de saumon, Riz  
Gourmandise fraise-framboise

LU

**Petit déjeuner**

**Midi :**

Salade de betterave rouge à la féta  
Emincé d'agneau, Flageolet  
Fruit

**Soir :**

Poireaux vinaigrette  
Blanc de poulet rôti aux herbes de Provence, Salsifis  
Crêpe

MA

**Petit déjeuner**

**Midi :**

Duo chou-carotte  
Aile de raie à a vapeur, Riz complet  
Fromage blanc

**Soir :**

Cœur d'artichaut mariné au pistou  
Jambon grillé, gratin de chou-fleur-brocoli  
Pomme poêlée  
Petit pain complet

ME

**Petit déjeuner**

**Midi :**

Œuf mimosa  
Ballotin de volaille aux petits légumes  
Salade ananas et mangue

**Soir :**

Concombre sauce yaourt ciboulette  
Sauté de veau au curry, Tomate à la Provençale  
Mousse de fromage blanc aux fruits rouges  
Pain aux céréales

JE

**Petit déjeuner**

**Midi :**

Salade Parisienne (salade, tomate, jambon, emmental)  
Cuisse de dinde rôtie, Blinis de pomme de terre  
Fruit

**Soir :**

Potage maison ou gaspacho  
Gratin façon Tian  
Petit suisse  
Pain

VE

**Petit déjeuner**

**Midi :**

Salade de lentilles, poivrons rouges et verts  
Papillote de filet de julienne aux petits légumes  
Gâteau au fromage blanc

**Soir :**

Tartine de pain complet et chèvre aux herbes de Provence  
Œuf brouillé la ciboulette, Salade de feuille de chêne  
Fruit

SA

**Petit déjeuner**

**Midi :**

Salade de chou-fleur aux anchois  
Paupiette de veau aux carottes et citron  
Faisselle  
Pain complet

**Soir :**

Salade de pâtes, poivrons, oignons rouges sauce yaourt  
Filet de dinde, Haricots verts  
Compote pomme cannelle

DI

**Petit déjeuner**

**Midi :**

Salade piémontaise et mayonnaise allégée  
Paleron de bœuf, Céleri braisé  
Crème caramel

**Soir :**

Tomate mozzarella  
Filet de saumon, Julienne de légumes  
Pain aux céréales  
Fruit

Je prends//  ..... x le petit déjeuner\*

..... x le menu midi ou soir

\*Le petit déjeuner comprend: laitage / œuf ou viande ou fromage / pain / fruit frais

# Menus « Saveurs et Equilibre »

Air de famille et le Relais de la Mothe vous proposent cette Semaine...



Air de Famille  
RÉSIDENCES THERMALES

Nom: ..... Prénom: .....

Air de Famille Côté: ..... Logement: .....

Dates: Du ..... au ..... Nombre de personnes: .....

DI

- Midi :**  
Salade piémontaise et mayonnaise allégée  
Paleron de bœuf, Céleri braisé  
Crème caramel

- Soir :**  
Tomate mozzarella  
Filet de saumon, Julienne de légumes  
Pain aux céréales  
Fruit

LU

- Petit déjeuner**  
 **Midi :**  
Radis roses, beurre allégé  
Pâtes au thon  
Yaourt nature

- Soir :**  
Concombre à la Bulgare  
Gigolette de lapin à la moutarde, Boulgour  
Ananas tranché

MA

- Petit déjeuner**  
 **Midi :**  
Carotte râpée  
Filet de cabillaud, purée de patate douce  
Salade de fruits rouges  
Pain aux céréales

- Soir :**  
Salade complète (salade verte, tomate, œuf dur, asperge, et quinoa)  
Clafoutis aux griottes

ME

- Petit déjeuner**  
 **Midi :**  
Poireaux vinaigrette allégée  
Couscous aux 7 légumes  
Fruit

- Soir :**  
Caviar d'aubergine  
Rôti de porc, Pomme vapeur  
Brie Meaux

JE

- Petit déjeuner**  
 **Midi :**  
Betterave rouge  
Blanquette de veau, Riz complet  
½ Pamplemousse rose

- Soir :**  
Fagot d'asperges vertes  
Filet de poulet au pesto, Salade verte  
Fromage blanc à la cannelle  
Pain aux céréales

VE

- Petit déjeuner**  
 **Midi :**  
Taboulé aux crevettes  
Aile de raie aux câpres, Haricots beurre  
Fruit

- Soir :**  
Tartarine de ratatouille  
Omelette aux herbes, Salade  
Yaourt fruit  
Pain

SA

- Petit déjeuner**  
 **Midi :**  
Salade de chou-fleur  
Aiguillette de blé et carotte, poêlée de céréales  
Entremet pistache

- Soir :**  
Millefeuille de tomate, aubergine et mozzarella  
Sauté de poulet sauce barbecue, Poêlée de champignons  
Ananas

DI

- Petit déjeuner**  
 **Midi :**  
Aumônière croustillante de gambas  
Filet mignon au romarin et carottes  
Gâteau de semoule à l'orange

- Soir :**  
Râpé de céleri rave aux raisins secs  
Dos de cabillaud, Purée de pois chiche  
Fruit

Je prends//  ..... x le petit déjeuner\*  ..... x le menu midi ou soir

\*Le petit déjeuner comprend: laitage / œuf ou viande ou fromage / pain / fruit frais