

# 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 :**

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, Maïs, 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