

Menus « Saveurs et Equilibre »

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

Nom:

Prénom:

Air de Famille Côté:

Logement:

Dates: Du au

Nombre de personnes:

Semaine



Air de Famille
RÉSIDENCES THERMALES

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 la 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