

# 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 :**

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