

MENU BIEN-ÊTRE

SEMAINE 1*

	Déjeuner	Dîner
Lundi	<p>Salade Parisienne  (salade, maïs, jambon blanc, emmental)</p> <p>Dos de lieu noir et son huile au basilic Carottes fondantes et pâtes à la coriandre fraiche </p> <p>Abricot rôti au sirop d'érable et amandes torréfiées </p>	<p>Gaspacho de tomates  et sa roquette au pesto</p> <p>Longe de porc et sa crème de Cantal, Riz basmati et haricots verts à l'huile d'olive </p> <p>Verrine de fraises à la menthe </p>
Mardi	<p>Chiffonade de saumon fumé à l'aneth - salade verte citronnée à l'huile d'olive</p> <p>Paleron de boeuf braisé  Polenta poêlée et ses courgettes</p> <p>Crème dessert au lait végétal  et son coulis de fraises fraîches</p>	<p>Taboulé et ses petits légumes aux fruits secs  </p> <p>Omelette aux girolles, founol et ciboulette Aubergines grillées et cacahuètes torréfiées </p> <p>Pêche rôtie au miel de région </p>
Mercredi	<p>Houmous de pois chiches au cumin et son granola salé</p> <p>Risotto aux crevettes et parmesan Pointes d'asperges</p> <p>Compotée de fruits d'été </p>	<p>Célerie râpé aux copeaux de jambon d'Auvergne et sa vinaigrette à la moutarde à l'ancienne </p> <p>Escalope de veau à la milanaise Tagliatelles et tomate à la provençale</p> <p>Tartelette aux fruits de saison (sans gluten) </p>
Jeudi	<p>Coleslaw acidulé au zest d'orange </p> <p>Pavé de saumon et son beurre blanc Pommes de terre boulangères et fondue de poireaux</p> <p>Crumble aux fruits de saison (sans gluten) </p>	<p>Salade composée (fonds d'artichauts, tomate au parmesan et croûtons à l'ail) </p> <p>Émincé de poulet mariné et ses herbes de provence </p> <p>Quinoa et poêlée de légumes du soleil</p> <p>Salade de fruits de saison et sa meringue </p>
Vendredi	<p>Mesclun et tomate cerises, pignons de pins</p> <p>Rôti de veau et son jus épicé Semoule et carottes fondantes</p> <p>Coupe de sorbet citron et sa tuile</p>	<p>Salade de brocolis aux amandes et sa vinaigrette balsamique </p> <p>Sardines grillées à l'Escabèche Petit épeautre et ses haricots beurre persillés</p> <p>Fraisier sans gluten </p>
Samedi	<p>Toast à la tapenade d'olives et anchois</p> <p>Dos de cabillaud au chorizo  Crumble de courgettes et patates douces</p> <p>Salade de fruits frais d'été  et son financier (sans gluten)</p>	<p>Velouté de lentilles vertes froid  à la crème végétale persillées</p> <p>Emincé de boeuf au poivre vert Boulgour et sa poêlée estivale (radis, courgettes et menthe) </p> <p>Île flottante et sa crème anglaise au lait d'amandes</p>
Dimanche	<p>Salade d'épinards à l'orange et ses radis </p> <p>Tranche de gigot d'agneau et son jus d'ail Pommes de terre grenailles et poêlée forestière</p> <p>Tarte aux abricots</p>	<p>Concombre au fromage blanc et ciboulette </p> <p>Lasagnes de lotte aux légumes d'été Mesclun et ses noisettes concassées</p> <p>Mousse aux fruits du soleil</p>

* La semaine 1 correspond aux dates suivantes : les lundis 23/06, 14/07, 04/08, 25/08, 15/09, 06/10

Menus communiqués à titre indicatif et susceptibles d'être modifiés

MENU BIEN-ÊTRE

SEMAINE 2*

	Déjeuner	Dîner
Lundi	<p>Gaspacho de melon et pastèque au basilic</p> <p>Cuisse de canard aux olives Riz et tomates provençales </p> <p>Brochette de fruits et son sabayon </p>	<p>Salade de chèvre chaud et ses petits lardons</p> <p>Pavé de saumon Teriyaki Pommes de terre boulangères et courgettes rôties</p> <p>Sorbet fruits rouges et sa meringue</p>
Mardi	<p>Carottes râpées aux raisins secs et sa vinaigrette au Xéres </p> <p>Emincé de boeuf sauce chimichurri Sarrasin aux petits légumes </p> <p>Clafoutis aux cerises </p>	<p>Salade normande (Pommes fruits, jambon blanc, moutarde et crème végétale) </p> <p>Oeufs brouillés au bleu d'Auvergne Tian provençal et son crumble de boulgour </p> <p>Mousse abricots aux éclats de pistaches</p>
Mercredi	<p>Tomate mozzarella et son pesto </p> <p>Filet de loup sauce citron </p> <p>Freekeh et poêlée de fenouil à l'huile d'olive</p> <p>Brownie au noix de pécan et sa crème anglaise</p>	<p>Duo de haricots verts et ananas en salade et sa vinaigrette aux épices</p> <p>Couscous au poulet </p> <p>(Légumes couscous, pois chiches et semoule)</p> <p>Fromage du jour - salade verte et ses mendiants </p>
Jeudi	<p>Caviar d'aubergines et son toast </p> <p>Saucisse </p> <p>Lentilles du Puy - en - Velay et ses carottes</p> <p>Coupe de fraises façon Melba</p>	<p>Tagliatelles de courgettes marinées aux pignons de pins</p> <p>Nouilles sautées aux crevettes et petits légumes </p> <p>Crème végétale aux agrumes </p>
Vendredi	<p>Duo de céleri et ses graines de courge au vinaigre de cidre et huile de sésame </p> <p>Suprême de poulet à la crème balsamique Tagliatelles et sa poêlée de girolles à la coriande fraîche </p> <p>Brick aux fruits accompagnée de son sorbet</p>	<p>Tartare de concombres et saumon fumé </p> <p>Tomate farcie à l'ancienne Riz de camargue </p> <p>Pavlova aux fruits de saison </p>
Samedi	<p>Caponata d'aubergines et pesto de noix de cajou </p> <p>Dos de cabillaud aux olives Écrasé de pommes de terre et poêlée de haricots verts et fèves </p> <p>Crème dessert au lait végétal et son coulis de fruits jaunes</p>	<p>Salade de jeunes pousses d'épinards et ricotta </p> <p>Escalope de volaille aux épices d'orient Quinoa et ses légumes de saison </p> <p>Mille feuilles</p>
Dimanche	<p>Duo de champignons à la grecque</p> <p>Sauté de veau au paprika </p> <p>Semoule et sa concassée de tomates fraîches</p> <p>Muffin au chocolat (sans gluten) et son coulis de fraises au basilic</p>	<p>Salade de melon et feta</p> <p>Filet de lieu noir sauce vierge </p> <p>Patates douces au four et poêlée légumes du soleil</p> <p>Pêche rôtie et sa crème à la fleur d'hibiscus </p>

* La semaine 2 correspond aux dates suivantes : les lundis 30/06, 21/07, 11/08, 01/09, 22/09, 13/10

Menus communiqués à titre indicatif et susceptibles d'être modifiés

MENU BIEN-ÊTRE

SEMAINE 3*

	Déjeuner	Dîner
Lundi	Carottes râpées à l'indienne  Jambon braisé et son jus corsé Tagliatelles et gratin de cardes  Clafoutis aux abricots (au lait d'amandes) 	Mousse de petits pois au chèvre  Cassolette de la mer (Moules, crevettes, calamars) Riz pilaf et poêlée de haricots verts Salade de fruits d'été 
Mardi	Houmous aux deux pois au citron vert et ses bâtonnets de carottes Pavé de saumon à l'aneth Epeautre et aubergines grillées  Sorbet aux fruits et sa tuile	Salade de concombres, olives noires et tomates  Rôti de dinde et son jus aux épices douces Polenta crémeuse et carottes fondantes Paris Brest à la crème végétale 
Mercredi	Crème de tomates au basilic et ses croûtons à l'ail  Moules marinières Potatoes de patates douces Tarte aux abricots (sans gluten)	Salade fraîcheur (Pastèque - melon - échalotes - vinaigre balsamique) Piccata de porc marinée au jus d'orange Crozet au sarrasin et brocolis persillés  Riz au lait (d'amandes)
Jeudi	Mesclun à la fourme et ses mendiants Soupions à la provençale Quinoa et tian de légumes Mousse aux fruits du soleil 	Verrine de concombres et radis roses au crumble de fromage frais  Saucisse  Poêlée campagnarde Crème caramel (au lait végétal)
Vendredi	Caviar d'aubergines grillées  Filet de merlu aux amandes  Semoule aux raisins secs et tomates provençales Salade de fruits frais et son financier 	Mélange de salade gourmande, oeuf mollet, parmesan, lardons, pignons de pin Freekeh et sa compotée de fenouil au Cantal Bavarois (sans gluten) à la framboise
Samedi	Salade de pommes de terre et son huile d'olive aux anchois  Crevettes sautées au curry Tagliatelles fraîches et haricots beurre Crème dessert (au lait d'amandes) et sa brunoise de fruits d'été	Tomates - mozzarella  et huile d'olive au basilic  Rôti de boeuf sauce au poivre vert  Crumble de courgettes et pommes de terre Tarte aux fruits de saison (sans gluten) 
Dimanche	Melon au jambon de Pays  Pavé de thon snaké et son huile vierge  Risotto (à la crème végétale) et parmesan et courgettes Coupe de glace meringuée	Terrine de légumes et sa mayonnaise au paprika Escalope de volaille à la milanaise et son coulis de tomates  Boullgour et carottes fondantes  Fromage du jour - salade verte et ses mendiants 

* La semaine 3 correspond aux dates suivantes : les lundis 07/07, 28/07, 18/08, 08/09, 29/09, 20/10

Menus communiqués à titre indicatif et susceptibles d'être modifiés