

La fraîche'Attitude dans l'assiette !

	Matin	Midi	Soir
Vendredi 1/06	Toasts aux fruits et yaourt d'érable Thé ananas-hibiscus Pomme	Crumble de tomates à l'anis étoilé Noix de St-Jacques au cacao Bananes en papillottes	Tomates-mozzarella au balsamique Rôti de boeuf et pdt chocolat. Laitue Tartes citron-framboises et tropézienne
Samedi 2/06	Muesli à la mangue Thé du hammam rouge	Pain garni au boeuf et salsa d'avocat Parfait glacé à la mangue	Salade aux framboises et fruits de mer
Dimanche 3/06	Pancakes aux bananes et aux épices Thé	Porc aux cacahuètes Salade de tomates et graines de tournesol Gelée de mangues et framboises	Curry d'épinards et citrouille
Lundi 4/06	Muesli maison Thé	Rouleaux de printemps au saumon fumé Marmelade de fruits exotiques	Timbale d'aubergine à la provençale Oeuf cocotte tomate-bacos
Mardi 5/06	Gaufres légères aux fraises Thé	Feuilles de laitue farcies Blettes à la catalane Riz safrané aux légumes variés Panna cotta aux figues séchées	Brunoise de mangues et de légumes
Mercredi 6/06	Porridge aux fruits secs Thé	Mousseline légère de poireaux et son poisson vapeur Crumble fenouil-pomme	Crème de poivrons aux noix Tajine de lotte au fenouil Dessert royal aux fraises
Jeudi 7/06	Muffins légers à la confiture de mangues Thé	Tajine de boeuf aux patates douces Pomme au four à la vapeur	Pain de légumes au poulet
Vendredi 8/06	Porridge et sa compote de pommes et de poires Thé	Salade aux pêches, jambons et asperges grillées	Pavé de saumon aux pointes d'asperge grillées
Samedi 9/06	Toasts au jambon à l'avocat et aux tomates rôties Thé	Ile flottante chevrottantes sur mer de carottes glacées Mousse aux spéculoos	
Dimanche 10/06	Bagels Jus de cerises frappé Thé	Burgers de tomates, courgettes et pignons Ananas split Crumble aux fraises	