

# Vit' Equilibre

RESTAURANT DIETETIQUE DES THERMES ET DU SPA

## MENU

### Déjeuner

### Diner

#### LUNDI

26 octobre

Salade de carottes râpées à l'orange  
et aux raisins  
Mijoté de poisson au curry et aux  
choux-fleurs  
Pain et fromage  
Fruits de saison

Velouté céleri-carottes  
Bowl végétarien (pois chiches,  
quinoa, tomates, avocat,  
tomates cerises, sauce fromage  
blanc)  
Smoothie kiwi mangue  
gingembre

#### MARDI

27 octobre

Duo choux-carottes  
Tajine de poulet aux navets et aux  
olives  
Semoule  
Compote pomme poire

Tartine d'avocat  
Filet de poisson aux poireaux  
Samoussa à la pomme

#### MERCREDI

28 octobre

Betteraves rouges vinaigrette  
Emincé de dinde et poêlée d'épeautre  
champignons carottes  
Crème chocolat

Salade verte  
Gratin de blé et blettes à la  
tomate et au chèvre  
Fruits de saison

#### JEUDI

29 octobre

Jeunes pousses pommes et noix  
Parmentier de lapin aux carottes et  
aux patate douces  
Salade de fruits frais

Velouté de potiron au curry  
Grande salade vosgienne  
Poire Farcie aux amandes

#### VENDREDI

30 octobre

Taboulé de quinoa  
Filet de poisson et poêlée de céleri  
aux olives  
Poires et figues aux noisettes sur lit  
de fromage blanc

Salade de pâtes aux cœurs  
d'artichauts  
Crevettes sautées aux brocolis  
Orange à la cannelle

#### SAMEDI

31 octobre

Salade de chou blanc au comté et  
aux noix  
Escalope de veau à la moutarde  
tagliatelles aux champignons  
Aspic de fruits

Barquettes d'endives au thon  
Curry de chou-fleur aux lentilles  
corail  
Gâteau aux pommes

#### DIMANCHE

1 novembre

Champignons à la grecque  
Blanquette de la mer aux légumes et  
riz complet  
Papillote de fruits au miel

Œuf mimosa  
Gratin de courge au jambon  
Compote de pomme banane