

# Vit' Equilibre

RESTAURANT DIETETIQUE DES THERMES ET DU SPA

## MENU

### Déjeuner

### Diner

#### LUNDI

21 SEPTEMBRE

Artichauts en salade  
Filet de maquereau sur fondue de poireaux  
Pain complet fromage  
Fruits de saison

Carottes râpées  
Cocotte de haricots blancs aux courgettes et à la sauce tomate  
Clafoutis aux pommes

#### MARDI

22 SEPTEMBRE

Assortiment de crudités  
Ballotine de volaille aux tomates séchées et olives noires  
Purée de potirons  
Tartare kiwi mangue

Salade de pommes de terre  
Pavé de saumon grillé sauce tartare et brocolis  
Crème banane rhum coco

#### MERCREDI

23 SEPTEMBRE

Salade fenouil et pomme  
Osso bucco de dinde et haricots verts  
Tartelette aux quetsches

Velouté carottes et courgettes saveurs indiennes  
Salade de chèvre croustillant  
Yaourt aux raisins façon granola

#### JEUDI

24 SEPTEMBRE

Salade de boulgour aux petits légumes  
Aiguillettes de canard grillées et salsifis persillés  
Cocotte pommes figues et noix

Duo chou / carotte  
Riz aux poireaux, champignons viande de grison et parmesan  
Fruits de saison

#### VENDREDI

25 SEPTEMBRE

Choux-fleurs vinaigrette  
Filet de poisson fenouil à la tomate  
Pain complet et fromage  
Fruits de saison

Haricots verts en salade  
Tomates farcies au thon et au sarrasin  
Smoothie mangue ananas citron vert

#### SAMEDI

26 SEPTEMBRE

Cèleri rémoulade  
Poulet basquaise  
Tagliatelles  
Salade de fruits frais

Tartare concombre avocat  
Clafoutis aux épinards, tomates cerises et feta  
Compote pomme vanille

#### DIMANCHE

27 SEPTEMBRE

Mille-feuille de betterave et fromage frais  
Escalope de veau à la moutarde  
Tomates provençales et quinoa  
Poire pochée aux amandes

Salade verte  
Moussaka végétarienne  
Fruits de saison