

MENU

LA TABLE EST L'ENTREMETTEUSE DE L'AMITIÉ (PROVERBE FRANÇAIS)

Samedi soir

- ◆ Spaghettis à la bolognaise et fromage râpé
- ◆ ... et pour les végétariens : Spaghettis à la sauce provençale et fromage râpé
- ◆ Fruits (nectarine)

Portions suggérées :

125 g de spaghettis par personne (à ajuster selon les appétits bien sûr !)
100 g de sauce par personne

Dimanche midi

- ◆ Salade verte (Iceberg) assaisonnée au vinaigre balsamique et à l'huile d'olive
- ◆ Fish & chips (filet de colins au citron et frites)
- ◆ Fruits (pêches plates)

Portions suggérées :

200 g de frites par personne
1 quart de citron par personne

Dimanche soir

- ◆ Tomates-Mozzarella au vinaigre balsamique
- ◆ Brochettes de poulet au citron et riz Basmati (à faire cuire au four)
- ◆ Fruits (abricots)

Portions suggérées :

1 tomate par personne
1 demi-verre de riz par personne
1 boule de 125 g de Mozzarella pour 2 personnes
3 abricots par personne

Lundi midi

- ◆ Grande salade de maïs, tomates, olives et oignons, assaisonnée au vinaigre balsamique et à l'huile d'olive
- ◆ Omelette à l'emmental râpé et au persil
- ◆ Fruits (pommes)

Portions suggérées :

120 g de maïs par personne
1 demi-tomate par personne
1 oignon pour 3 personnes
2 œufs par personne

Livraison des nouvelles courses

le mercredi entre 8h et 10h dans votre villa :

Brochettes de poulet au Curry, pêches, melons, tomates, concombres, courgettes, poivrons, laitue et fromage blanc.

Mercredi midi

- ◆ Salade de tomates au vinaigre balsamique et à l'huile d'olive
- ◆ Omelette aux olives et aux champignons
- ◆ Fromage blanc Câlin

Portions suggérées :

1 tomate par personne
2 œufs par personne

Mercredi soir

- ◆ Salade de concombres & Féta
- ◆ Penne Rigate à la sauce tomate-basilic
- ◆ Fruits (prunes)

Portions suggérées :

1 concombre pour 3 personnes
125 g de penne par personne
100 g de sauce par personne

Jeudi midi

- ◆ Salade de courgettes assaisonnée à l'huile d'olive
- ◆ Brochettes de poulet au Curry et riz (Camargue ou Basmati)
- ◆ Fruits (nectarines)

Portions suggérées :

1 concombre pour 3 personnes
1 demi-verre de riz par personne

Lundi soir

- ◆ Taboulé
- ◆ Melon
- ◆ Courgettes gratinées
- ◆ Fromage
- ◆ Glaces Viennetta

Portions suggérées :

100 g de taboulé par personne
1 melon pour 3 personnes
1 demi-courgette par personne
1 Viennetta pour 5 personnes

Mardi midi

- ◆ Salade verte (cœur de romaine), au vinaigre balsamique et à l'huile d'olive
- ◆ Steak haché de bœuf et riz de Camargue
- ◆ Yaourt Câlin

Portions suggérées :

1 demi-verre de riz par personne

Mardi soir

Pique-nique sur la dune du Pyla.

- ◆ Préparez vos sandwichs : pain, fromage, pâté, jambon de poulet, tomates,...
- ◆ Fruits
- ◆ N'oubliez pas également d'amener vos boissons

A noter :

Nous avons augmenté le nombre de baguettes par logement le mardi pour que vous puissiez préparer des sandwichs.

Menu élaboré par Club PEA

Remarques & suggestions : info@club-vacances-pea.com

Jeudi soir

- ◆ Melon
- ◆ Plateau de fromages
- ◆ Fruits (pêches plates)

Portions suggérées :

1 melon pour 3 personnes

A noter :

Nous avons légèrement augmenté le nombre de baguettes par logement le jeudi pour votre plateau de fromage.

Vendredi midi

- ◆ Grande salade de penne, thon, poivrons et tomates
- ◆ Fromage

Portions suggérées :

100 g de pâtes par personne
50 g de thon par personne
1 demi-tomate par personne

Vendredi soir

Terminez les restes de la semaine... (nous vous demandons de ne rien laisser dans vos frigos et vos placards quand vous partez).

INFOS COMPLEMENTAIRES

Pain :

Pain livré chaque matin à 8h sur le côté gauche de la villa n°8. Portions :

> villa 10 personnes : 8 baguettes par jour

> villa 5 personnes & appartement 4 personnes : 4 baguettes par jour

(Portions légèrement augmentées le mardi et le jeudi. Portion réduite le samedi du départ)

Autres courses contenues dans votre panier-repas :

Petit déjeuner : pain, beurre, confiture, thé, café, jus d'orange, lait, brioches.

Goûter : biscuits.

Apéritif : coca, schweppes, vin, chips.

Divers: Sel, poivre, moutarde, huile, vinaigre balsamique, sucre en poudre.

Entretien : Savon, lessive, sacs poubelles, papier WC, liquide vaisselle, éponges.

A noter :

Libre à chacun de compléter le panier-repas durant la semaine. Un hypermarché (Leclerc) est situé à 5 minutes en voiture de la résidence.