

# RELAIS THALASSO

- BÉNODET -

## FORMULES

DÉJEUNER

<p><b>FORMULE 2 PLATS</b></p> <p>Entrée ***</p> <p>Plat ***</p> <p>Dessert (<i>dessert du jour ou fromage ou assortiments de glaces et sorbets</i>)</p> <p><b>18 €</b></p>	<p><b>FORMULE 3 PLATS</b></p> <p>Entrée ***</p> <p>Plat ***</p> <p>Dessert (<i>dessert du jour ou fromage ou assortiments de glaces et sorbets</i>)</p> <p><b>20 €</b></p>
--	--

## MENU DU JOUR

### ENTRÉE

Œuf cocotte à l'émulsion de fèves  
Champignons sautés

### PLATS

Dos de sébaste au curry  
**ou**  
Paleron de veau confit au jus

### Garnitures

Polenta crémeuse, fricassée de légumes

### DESSERTS

Salade de fruits de saison  
**ou**  
Les Fromages affinés, Salade de saison  
**ou**  
Fruits frais

---

### NOS CONSEILS WELLNESS À L'HEURE DU DÉJEUNER

Le bien-être commence dans l'assiette... Une alimentation variée et équilibrée est indissociable du bien-être physique et mental.

En fin de matinée, votre organisme nécessite des apports glucidiques, lipidiques afin de couvrir vos besoins énergétiques. Les apports protéiques quant à eux sont importants car source d'acides aminés, dont la tyrosine qui permet la libération de 2 neurotransmetteurs : la dopamine et la noradrénaline, qui ont un rôle dans la concentration, la motivation, la stimulation du système nerveux, ... Le déjeuner permet également de faire le plein en vitamines et minéraux, substances indispensables pour le bon fonctionnement de notre organisme tout au long de la journée.

---

Prix net service compris

Liste des allergènes consultables auprès de notre Maître d'Hôtel

**W** Cuisine Wellness orientée sur la micro-nutrition et les bienfaits pour l'organisme