



N° 1 2011

LE SEMAINIER DU MENU

Semaine 2 janvier/février 2011



MENU DE LA SEMAINE

**Tranches au séré
Sauce à l'orange****



** recette tirée au dernier numéro

REPAS DE MIDI

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Riz à l'émincé de boeuf* Chou rouge	Salade Rösti aux oeufs et aux herbes*	Gratin de papillons au jambon de pays*	Salade Coquelets laqués aux pommes de terre** ** recette tirée au dernier numéro	Polenta aux poireaux* Petits légumes

REPAS DU SOIR

Pommes de terre en robe des champs Fromage, cottage cheese Légumes, taillés en bâtonnets	Salade vitaminée et tartines beurrées*	Soupe aux légumes Tarte aux pommes et au miel*	Salade de rampon au fromage* Pain d'épeautre*	Séré aux fruits frais Pain paysan Beurre
--	--	---	--	--

DESSERT/QUATRE-HEURES

	Quatre-heures: Gâteau au citron** ** recette tirée au dernier numéro			
--	---	--	--	--

CONSEIL

Préparer la double quantité de pommes de terre pour le rösti.			Préparer en avance la polenta aux poireaux.	Toutes les recettes avec * et ** figurent sur les pages suivantes.
---	--	--	---	--