



N° 12/2010



# LE SEMAINIER DU MENU

Semaine 1 décembre 2010



## MENU DE LA SEMAINE

### Bonhommes de pâtes

Faite maison avec du beurre frais.

### REPAS DE MIDI

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade verte mêlée Hachis aux légumes*	Salade Rouleaux de polenta au jambon* Fenouil	Salade de chicorée Chaussons de poulet ** poireaux ou petits pois poêlés  ** Recette tirée du dernier numéro	Salade mêlée Gratin de pommes de terre, de poire et aux noix*	Salade de mâche Nouilles multicolores sauce aux boulettes*

### REPAS DU SOIR

Potage de légumes râpés** Petits pains*  ** Recette tirée du dernier numéro	Pommes de terre en robe des champs Fromage Légumes, taillés en bâtonnets Sauce au séré	Bircher aux amandes* Pain complet, beurre	Salade de carottes Crostini au cottage cheese*	Cafe complet avec yoghourt aux fruits frais, pain, fromage, beurre
--	---	--	---	--

### DESSERT/QUATRE-HEURES

	Dessert: Crème au jus de pomme*		À quatre heures: Muffins de l'aveil** Servir avec un verre de lait  ** Recette tirée du dernier numéro	
--	------------------------------------	--	--	--

### CONSEIL

	Préparer la double quantité de pommes de terre pour le gratin.	Adapter la recette de bircher pour quatre personnes.		Toutes les recettes avec ** et * figurent sur les pages suivantes.
--	--	--	--	--