



N° 1/2 2010



## LE SEMAINIER DU MENU

Semaine 2 janvier/février 2010

## MENU DE LA SEMAINE

Tresse au beurre

Faite maison avec du beurre  
frais, quel délice!

### REPAS DE MIDI

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Riz à l'émincé de boeuf** Chou rouge	Gratin de papillons au jambon de pays**	Salade Rösti aux oeufs et aux herbes*	Polenta aux poireaux* Petits légumes	Brochettes de poisson Epinard Pommes de terre Sauce au citron*
** recette tirée au dernier numéro	** recette tirée au dernier numéro			

### REPAS DU SOIR

Salade tricolore à la sauce au miel et aux pommes* Pain aux noix	Pommes de terre en robe des champs Fromage, cottage cheese Légumes, taillés en bâtonnets	Soupe aux légumes Tarte aux pommes et au miel**	Salade de farfalle aux champignons et aux carottes*	Séré aux fruits frais Pain paysan Beurre
		** recette tirée au dernier numéro		

### DESSERT/QUATRE-HEURES

		A quatre heures: Muffins de Linz* Servir avec un verre de lait		
--	--	--	--	--

### CONSEIL

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