



N° 3 2010

## LE SEMAINIER DU MENU

Semaine 2, mars 2010



## MENU DE LA SEMAINE

Biscuit au yogourt\*\*

\*\*Recette tirée du dernier numéro

### REPAS DE MIDI

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Risotto au chou frisé** Emincé de bœuf  **Recette tirée du dernier numéro	Poulet et légumes rôtis sur plaque** Séré aux fines herbes  **Recette tirée du dernier numéro	Poêlée de Knöpfli*	Paupiettes de poisson gratinées* Epinards étuvés Riz	Salade Balthazar le mille-pattes et son manteau de ketchup* Frites au four

### REPAS DU SOIR

Salade Focaccia de printemps**  **Recette tirée du dernier numéro	Bread pudding* Purée de pommes	Pommes de terre en robe des champs Cottage cheese, Fromage Salade mêlée	Strudel aux pommes et à l'avoine**  **Recette tirée du dernier numéro	Salade de riz avec du jambon, des boules de mozzarella et du maïs
---	-----------------------------------	---	---	---

### DESSERT/QUATRE-HEURES

		Quatres-heures Barres aux fruits confits* Servir avec un verre de lait		Dessert Carrot cake marbré*  **Recette tirée du dernier numéro
--	--	--	--	---

### CONSEIL

			Preparer la double quantité de riz pour la salade	Toutes les recettes avec ** et * figurent sur les pages suivantes
--	--	--	---	---