



N° 10 Octobre 2011



REPAS DE MIDI

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Poêlée poulet-champignons**	Galette de viande à la sauce tomate** Pommes de terre rôties	Salade Macaroni au fromage et pesto aux noisettes*	Salade Emincé de porc aux poires sur couronne de riz**	Salade Quiche d'automne**
** recette tirée au dernier numéro	** recette tirée au dernier numéro		** recette tirée au dernier numéro	** recette tirée au dernier numéro

REPAS DU SOIR

Gâteau pomme-noix** Lait frais	Légumes, taillés en bâtonnets Sauce au séré Fromages Pain aux noix	Soupe aux légumes Croissants au fromage et au jambon*	Yoghourt aux fruits frais Pain complet Fromage, beurre	Salade paysanne* Pain complet
** recette tirée au dernier numéro				

DESSERT/QUATRE-HEURES

				<b>Dessert:</b> Verrines aux pommes**
				** recette tirée au dernier numéro

CONSEIL

				Toutes les recettes avec * et ** figurent sur les pages suivantes.
--	--	--	--	--