



N° 10 octobre 2011

# LE SEMAINIER DU MENU

Semainier 2 octobre 2011



## MENU DE LA SEMAINE

Cupcakes au  
pommes\*\*

\*\*recette tirée au dernier numéro

### REPAS DE MIDI

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade Rouleaux de beau farcis enrobés de Sbrinz** Riz aux légumes  **recette tirée au dernier numéro	Quartiers de courge au poulet** Brocolis Pâtes au blé complet  **recette tirée au dernier numéro	Salade Spätzlis aux épinards et poêlée de champignons**  **recette tirée au dernier numéro	Escalopes de fromage d'Italie* Sauce tartare Carottes Pommes de terre rôtis	Salade mêlée Gâteau au fromage et aux raisins*

### REPAS DU SOIR

Pommes de terre en robe des champs Fromage, sauce au séré Légumes, taillés en bâtonnets	Gratin dauphinois aux légumes*	Pain complet, fromage, yogourt aux fruits frais	Potage de légumes aux haricots blancs**  **recette tirée au dernier numéro	Polenta aux pommes, aux raisins secs et à la cannelle*
---	-----------------------------------	--	---	--

### DESSERT/QUATRE-HEURES

	<b>Quatre-heures:</b> Cake aux coings** servir avec un verre de lait  **recette tirée au dernier numéro			
--	---	--	--	--

### CONSEIL

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