

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Déjeuner</b>	Lait, cacao, café ou thé, pain bis ou complet, beurre, confiture, fromage; <b>Pour changer</b> : fruits, birchermuesli ou céréales avec du lait ou du yogourt Le dimanche, une tresse au beurre maison						
<b>Dîner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paupiettes de veau à la sauce au citron</li> <li>Brocolis</li> <li>Nouilles</li> <li>Salade verte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viande hachée Stroganoff</li> <li>Riz créole</li> <li>Salade pommée et radis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Strudel aux asperges et sauce hollandaise</li> <li>Salade verte</li> <li>Salade de tomates</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Côtelette de porc au grill</li> <li>Pommes de terre nouvelles en robe d. champs, séré aux fines herbes</li> <li>Pois mange-tout</li> <li>Salade feuille de chêne et dés de tomates</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pizza aux rösti garnie de jambon, tomates et mozzarella</li> <li>Assiette de salade verte garnie de carottes, maïs, haricots</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assiette de salade de carottes, maïs et tomates</li> <li>Escalope de filet de poulet du grill</li> <li>Pain frais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brunch : jus de fruits, oeuf au plat, jambon cuit, fromages divers, tresse et pain frais</li> <li>lait, café et cacao</li> </ul>
<b>Suggestions</b>	<i>La farce peut très bien être préparée à l'avance</i>		<i>Conserver l'eau de cuisson des asperges au réfrigérateur et l'utiliser pour un potage velouté aux asperges</i>	<i>Préparer une double ration de pommes de terre et utiliser le solde pour les rösti de vendredi</i>	<i>Les rôtis peuvent être préparés avec des pommes de terre crues. Prendre évt. les haricots du congélateur</i>		<i>Le dimanche, on peut déjeuner tranquillement en famille</i>
<b>Souper</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Birchermuesli aux framboises, fraises et cassis</li> <li>Pain et beurre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Omelette nature au sucre-cannelle</li> <li>Compote de rhubarbe ou</li> <li>Compote de cerises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soufflé au fromage</li> <li>Poires au sirop (consERVE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potage velouté au vin blanc, pain et fromage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tarte aux abricots garnie de crème fouettée</li> <li>Lait froid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risotto aux épinards en branches ou aux asperges</li> <li>Salade de tomates parsemée de persil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saumon fumé</li> <li>Mousse au raifort</li> <li>Pain toast</li> <li>Dips de légumes (bâtonnets de carottes, colraves), sauce aux herbes</li> </ul>
<b>Suggestions</b>	<i>Compléter à volonté de pain et de fromage</i>	<i>La compote de rhubarbe peut être servie sur du pain toasté</i>					<i>Pour les dips, utiliser des légumes de saison</i>
<b>Dessert</b>	Crème au chocolat	Tranches aux raisinets	Crème de yogourt aux framboises	<i>Plat de fruits (abricots, bananes, fraises)</i>	Roulade aux fraises, crème	Cherry-Cheesecake (cerises et fromage frais)	Mets divin aux framboises
<b>Collations</b>	Choisissez entre : <ul style="list-style-type: none"> <li>Yogourt nature ou au bifidus</li> <li>Fraises ou autres fruits frais</li> <li>1 morceau de pain et de chocolat</li> <li>Carottes, colrave, concombre crus</li> <li>un pain d'épice</li> </ul>						
<b>Suggestions</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Profitez des baies de saison. Les fraises et les cassis font de délicieuses confitures.</i></li> <li><i>Anticipez l'hiver en congelant des fruits de saison</i></li> </ul>						
<b>Boissons</b>	Choisissez entre : <ul style="list-style-type: none"> <li>Thé froid (menthe, mélisse citronnelle, tilleul)</li> <li>Jus de pommes, évt. dilué</li> <li>Sirop</li> <li>Eau</li> </ul>						