

Plan de menus de St-Gall

Juillet 09

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Pain, pain complet, beurre, confiture, fromage, lait, café, cacao, yogourt avec des baies fraîches, tresse, miel						
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> Mah-Meh au poulet et aux légumes 	<ul style="list-style-type: none"> "Chrazete" (crêpe effilochée) Saucisse de l'Olma Sauce à l'oignon Brocoli / chou-fleur Salade de tomates et mozzarella 	<ul style="list-style-type: none"> Crêpes gratinées aux légumes Salade feuille 	<ul style="list-style-type: none"> Riz casimir et émincé de veau aux fruits frais Salade pommée – carottes 	<ul style="list-style-type: none"> Truite et légumes au grill Pommes de terre persillées Salade à tondre et radis 	<ul style="list-style-type: none"> Spaghetti aux tomates fraîches Piccata Salade à tondre et tomates cerises 	<ul style="list-style-type: none"> Boulettes de viande hachée Pommes de terre au four Bâtonnets de légumes et sauces à dips
Suggestions							
Souper	<ul style="list-style-type: none"> Salade de pâtes au fromage Salade pommée 	<ul style="list-style-type: none"> Gâteau aux tomates et aux olives Salade de haricots 	<ul style="list-style-type: none"> Birchermuesli 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de cervelas Petits pains complets 	<ul style="list-style-type: none"> Ribel et compote de pommes (évent. en réserve) 	<ul style="list-style-type: none"> Soirée grillades Escargots en pâte levée farcis Plat de viande à griller Salade de pommes de terre Salades variées 	<ul style="list-style-type: none"> Plat de viande froide Salades feuilles multicolores Petits pains d'épeautre
Suggestions							
Dessert	Muffins aux raisinets	Tourte aux fraises ou aux framboises	Délice des dieux aux myrtilles	"Schlorzifladen"	Tourte au yogourt	Glace vanille et baies	Panna cotta aux cerises
Collations	Choisissez entre : <ul style="list-style-type: none"> Bâtonnets de légumes et sauce au séré Petits pains complets, salade et fromage Yogourt avec des cornflakes et des baies Fruits frais 						
Suggestions							
Boissons	Choisissez entre : <ul style="list-style-type: none"> Eau Jus de pommes, Thé / thé froid (tilleul, menthe, mélisse) Sirop (fleurs de sureau, menthe, mélisse, monarde, rhubarbe) 						

