

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Base : pain, beurre, confiture, lait, fromage, café, cacao. Pain aux noix, aux pommes, pain à la farine complète. Composer son propre mélange de céréales avec des fruits, des raisins et des flocons d'avoine. Faire un maximum de choses soi-même, sinon les acheter auprès de paysannes.						Tresse maison
Repas principal	<ul style="list-style-type: none"> Bouillon aux légumes en julienne Riz au poireau Salade pain de sucre 	<ul style="list-style-type: none"> Lasagne Salade de céleri à l'ananas 	<ul style="list-style-type: none"> Soupe à la courge Knöpfli, fricandeaux de bœuf salade d'hiver 	<ul style="list-style-type: none"> Potée d'agneau et de chou Pommes de terre nature ou purée Salade de betteraves rouges 	<ul style="list-style-type: none"> Soupe à la farine rôtie Plat de pommes de terre-carottes Salade de chou chinois 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta Rôti haché Chou rouge 	<ul style="list-style-type: none"> Gratin de pommes de terre Filet mignon au four Choux de Bruxelles Salade de rampon
Suggestions			<i>Les courges récoltées en automne se conservent très bien au frais. La soupe à la courge se congèle très bien!</i>	<i>Remplacer l'agneau par du porc ou du bœuf.</i>	<i>Le jus de la cuisson des légumes peut également être utilisé dans une soupe.</i>		
Repas léger	<ul style="list-style-type: none"> Macaronis de chalet Compote de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> Toast Williams 	<ul style="list-style-type: none"> Riz au lait et compote de pommes 	<ul style="list-style-type: none"> Crêpes nature ou à la confiture 	<ul style="list-style-type: none"> Croissants au jambon Salade 	<ul style="list-style-type: none"> Gratin de cornettes Salade de carottes, céleri et pommes 	<ul style="list-style-type: none"> Raclette Pommes de terre en robe des champs Concombres au vinaigre, courgettes au curry
Suggestions				<i>Le reste des crêpes peut être utilisé pour un potage Célestine</i>			<i>Faire soi-même ses courgettes au curry en été</i>
Dessert	Pain au poires	Tiramisu aux pommes	Tarte de Linz	Pâté uranais	Tarte aux pommes	Crème au jus de pommes	Roulade aux framboises
Collations	<ul style="list-style-type: none"> Pommes, oranges, poires, figes, mandarines. Un yogourt nature avec des céréales ou des fruits Barres de céréales Tartines avec de la viande ou des légumes 						
Boissons	<p>A midi, choisissez entre :</p> <ul style="list-style-type: none"> Eau Thé de menthe, de tilleul, de mélisse citronnelle Boisson au jus de pommes, jus de pommes Punch chaud aux fruits <p>Boisson avec le dessert:</p> <ul style="list-style-type: none"> Boisson au yogourt, eau, lait <p>Le soir, choisissez entre :</p> <ul style="list-style-type: none"> Thé de fleurs d'oranger ou de mélisse citronnelle Boisson bonne nuit Eau Lait chaud ou froid 						