

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Déjeuner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain bis</li> <li>• Beurre</li> <li>• Lait, café, cacao</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain au lard</li> <li>• Beurre</li> <li>• Lait, café, cacao</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain bis</li> <li>• Beurre</li> <li>• Lait, café, cacao</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mélange de céréales avec des baies et du yogourt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain bis</li> <li>• Beurre</li> <li>• Lait, café, cacao</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain bis</li> <li>• Beurre</li> <li>• Lait, café, cacao</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tresse</li> <li>• Beurre</li> <li>• Lait, café, cacao</li> </ul>
<b>Dîner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fricadelles</li> <li>• Cornettes</li> <li>• Brocolis</li> <li>• Salade de carottes rouges</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Filets de poisson, sauce aux herbes</li> <li>• Riz</li> <li>• Carottes</li> <li>• Salade pommée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cordons bleus</li> <li>• Frites</li> <li>• Choux-pommes</li> <li>• Salade à tondre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade mêlée</li> <li>• Macaronis de chalet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Steak</li> <li>• Croquettes au four</li> <li>• Chou-fleur</li> <li>• Salade de concombres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assiette fitness avec une escalope de porc panée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grillades</li> <li>• Pommes de terre au grill</li> <li>• Tomates, mozzarella</li> <li>• Poivrons</li> <li>• Salade verte</li> <li>• Chips</li> </ul>
<b>Suggestions</b>	<i>Faire une conserve de carottes rouges au vinaigre</i>						
<b>Souper</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assiette de salade avec œuf et pain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rösti avec oeufs au plat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Birchermüesli</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade de cervelas et de fromage avec du pain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>A préparer avec les enfants :</b></li> <li>• Pizza</li> <li>• Salade à tondre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assiette froide avec du pain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tresse et confiture</li> <li>• Yogourt</li> </ul>
<b>Suggestions</b>	<i>Vinaigre de fraises maison</i>		<i>Yogourt fait maison</i>				<i>Confiture de fraises, raisinets ou myrtilles</i>
<b>Dessert</b>	Séré aux pommes et au citron	Salade de fruits	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>A préparer avec les enfants :</b></li> <li>• Glace aux fruits</li> </ul>	Roulade aux baies	Meringues et crème	Gâteau au chocolat	Tiramisu aux fraises
<b>Suggestions</b>					<i>Acheter les meringues chez une paysanne</i>		
<b>Collations</b>	Choisir parmi : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baies du jardin</li> <li>• Fruits</li> <li>• Sandwiches à la viande et aux légumes</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boisson au yogourt</li> <li>• Bâtonnets de légumes frais</li> <li>• Glace</li> <li>• Frappé aux fraises</li> </ul>		
<b>Boissons</b>	Choisir parmi : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sirop de fleurs de sureau, de fraises, de mélisse citronnelle</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Thé froid</li> <li>• Soir : lait chaud ou froid</li> </ul>		