

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Base : pain, beurre, confiture, fromage, viande séchée, lard, lait, café, thé Selon envie et appétit : flocons d'avoine, un fruit frais ou des baies congelées, avec du lait ou du yogourt.						
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> • Choléra (tarte couverte au poireau et aux pommes de terre) • Salade de rampon 	<ul style="list-style-type: none"> • Gigot d'agneau Garniture de légumes • Salade de chou blanc 	<ul style="list-style-type: none"> • Croûtes au fromage à la mode de grand-mère • Salade de haricots et carottes 	<ul style="list-style-type: none"> • Gsottus et son risotto au safran 	<ul style="list-style-type: none"> • Minäschtra (potage), pain et fromage 	<ul style="list-style-type: none"> • Escalopes à la valaisanne • Pâtes • Salade de carottes et de chou 	<ul style="list-style-type: none"> • Brunch
Suggestions		<i>On peut ajouter 100 g de lardons grillés à la salade de chou blanc</i>		<i>La viande est salée et séchée de façon traditionnelle</i>			
Souper	<ul style="list-style-type: none"> • Soupe de carottes avec du pain et du fromage râpé 	<ul style="list-style-type: none"> • Sii 	<ul style="list-style-type: none"> • Spaghettis à la paysanne 	<ul style="list-style-type: none"> • Soupe de pain précédée d'une salade verte 	<ul style="list-style-type: none"> • Gratin de bouilli • Riz aux légumes 	<ul style="list-style-type: none"> • Riz au lait et compote de pommes 	<ul style="list-style-type: none"> • Raclette
Suggestions					<i>Pour le gratin, utiliser le reste de bouilli de la veille</i>		
Dessert	Coupe rapide aux myrtilles	Mousse d'abricots (prendre des fruits gelés)	Crème aux pommes crues	Fruits variés	Tarte aux pommes	Crème au chocolat	Cake ou fruits de saison
Collations	Choisissez entre: <ul style="list-style-type: none"> • Pommes • Mélange de fruits secs • Sandwich au fromage ou à la viande séchée • Gâteau 						
Boissons	A midi, choisissez entre: <ul style="list-style-type: none"> • Eau du robinet • Thé • Jus de pommes • Sirop maison (p.ex.: sirop de sureau) • Café 						

