

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Déjeuner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lait / café / thé</li> <li>Pain bis, pain complet, pain paysan, pain d'épeautre, tresse du dimanche ou à l'occasion une tresse au fromage</li> <li>Beurre, confiture</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Yogourt nature avec des baies</li> <li>Birchermuesli</li> <li>Fromage</li> <li>Oeufs brouillés</li> </ul>		
<b>Repas principal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hachis Parmentier aux haricots</li> <li>Salade pommée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Emincé aux pommes</li> <li>Nouilles</li> <li>Tomates à l'étuvée</li> <li>Salade de concombre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gâteau au fromage et aux haricots</li> <li>Salade de tomates sur feuilles de pommée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cordon bleu (Version AR)</li> <li>Pommes de terre farcies</li> <li>Brocolis</li> <li>Salade verte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Filets de poisson sur lit de légumes</li> <li>Riz</li> <li>Simple salade de haricots</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe de haricots</li> <li>Salade des pompiers</li> <li>Pain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rôti de porc</li> <li>Tranches de polenta</li> <li>Salade de courgettes et salade à tondre</li> </ul>
<b>Suggestions</b>				<i>Cuire une double ration de pommes de terre en prévision de la salade des pompiers de samedi</i>	<i>Utiliser des haricots frais ou en conserve</i>		
<b>Repas léger</b>	<b>Menu économique et sain</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gaspacho</li> <li>Pain</li> <li>Fromage d'Appenzell</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gratin de semoule</li> <li>Compote de fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de haricots et cervelas</li> <li>Pain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crêpes au séré farcies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toasts à la chair à saucisse et au lard</li> <li>Salade iceberg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grillades: poulet, steaks</li> <li> pommes de terre</li> <li> courgettes</li> <li> Pain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assiette froide appenzelloise :</li> <li>Rôti froid</li> <li>Fromage Appenzeller</li> <li>Pain</li> </ul>
<b>Suggestions</b>							<i>Restes de rôti de midi</i>
<b>Dessert</b>	<b>A préparer avec les enfants</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Glace aux myrtilles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muffins aux fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verrines de crème aux fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruits frais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cake aux raisinets</li> </ul>	<b>A préparer avec les enfants</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crème aux baies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mousse au Toblerone à la mode d'Appenzell</li> </ul>
<b>Collations</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yogourt nature avec des fruits ou des baies fraîches</li> <li>Fruits de saison (cerises, framboises, cassis, groseilles)</li> <li>Bâtonnets de légumes (colraves, carottes, concombres, tomates)</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Frappé aux baies</li> <li>Gâteau aux fruits</li> </ul>		
<b>Boissons</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Thé froid (p.ex. menthe, mélisse citronnelle, tilleul)</li> <li>Eau</li> <li>Sirop de fleurs de sureau, sirop de baies</li> </ul>						