

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Déjeuner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pain complet ou paysan, beurre, confiture fromage, lait, café, chocolat chaud ou froid, thé</li> <li>• Yogourt nature avec des céréales ou un fruit frais coupé en morceaux ou râpé.</li> </ul>						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tresse maison ou pain du dimanche</li> </ul>
<b>Dîner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poulet chasseur</li> <li>• Salade endives et oignons</li> <li>• Pommes de terre au four</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lasagnes aux légumes</li> <li>• Salade verte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ragoût grand-mère</li> <li>• Purée de pommes de terre</li> <li>• Petits pois-carottes</li> <li>• Salade iceberg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gratin épinards</li> <li>• Œufs pochés</li> <li>• Riz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Filets de perche aux amandes</li> <li>• Pommes de terre nature persillées</li> <li>• Salade mêlée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emincé natura-beef forestier</li> <li>• Röstis</li> <li>• Salade de chou rouge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambon au miel</li> <li>• Pommes de terre frites</li> <li>• Brocolis</li> </ul>
<b>Suggestions</b>		<i>Idéal à préparer à l'avance avec des légumes de saison</i>		<i>A chaque saison son légume, à chaque légume son gratin</i>	<i>On trouve sur le marché du filet de perche de nos lacs</i>	<i>Utiliser des champignons frais ou en conserve</i>	
<b>Souper</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potage courge</li> <li>• Pain complet</li> <li>• Fromage Tête de Moine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hamburgers maison</li> <li>• Salade de carottes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bircher aux fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Croquettes de pommes de terre à la Tête de Moine</li> <li>• Salade chicorée pain de sucre</li> </ul>	<b>A préparer avec les enfants :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potage aux légumes</li> <li>• Tarte aux pruneaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nouilles aux légumes et curry</li> <li>• Salade doucette</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café complet : pain aux graines, beurre, confiture, yogourt aux fruits</li> </ul>
<b>Suggestions</b>	<i>Fromage Tête de Moine spécialité du Jura bernois et Jura</i>	<i>Utiliser des restes de légumes</i>	<i>Aux fruits de saison ou fruits séchés mis à tremper en avance</i>		<i>Utiliser des légumes de saison</i>	<i>Utiliser également un reste de pâte</i>	<i>Pain aux graines : utiliser de la farine aux graines ou rouler la pâte dans les graines</i>
<b>Desserts</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glace vanille</li> <li>• Coulis pruneaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mousse aux mûres</li> </ul>	<b>A préparer avec les enfants :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poires en hérisson</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cake aux carottes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarte au citron</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flan vanille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pommes meringuées</li> </ul>
<b>Collations</b>	Choisissez entre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muffins aux petits fruits</li> <li>• Escargots fourrés</li> <li>• Pain aux fruits</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits frais de saison</li> <li>• Wegg au massepain</li> </ul>			
<b>Suggestions</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Le surplus de muffins et d'escargots fourrés se conserve sans problème pendant plusieurs jours dans une boîte hermétique</i></li> <li>• <i>Le pain du dimanche se prépare avec la même pâte que la tresse, seule diffère la forme (boule, pain carré, miche)</i></li> </ul>						
<b>Boissons</b>	Choisissez entre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Thé froid aux fleurs séchées, mélange selon la saison et les réserves, jus de pommes</li> <li>• Eau du robinet / eau minérale</li> <li>• Sirop maison (framboise, raisinet, bouillon blanc, menthe...)</li> </ul>						