

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|------------------------|---|---|---|--|---|---|--|
| Déjeuner | <ul style="list-style-type: none"> Lait/café/thé Pain bis, complet, paysan, d'épeautre, tresse du dimanche Beurre, confiture | | | | <ul style="list-style-type: none"> Yogourt nature avec des baies Céréales Fromage Oeufs brouillés | | |
| Repas principal | <ul style="list-style-type: none"> Salade verte Filets de poulet farcis aux pruneaux Gratin dauphinois Carottes à l'étuvée | A préparer avec les enfants <ul style="list-style-type: none"> Dips de légumes et sauce au séré Spaghetti carbonara | <ul style="list-style-type: none"> Salade de carottes Emincé (porc) Knöpfli au séré Tomates au four | <ul style="list-style-type: none"> Bouillon célestine Strudel aux légumes Sauce au séré | <ul style="list-style-type: none"> Salade de carottes rouges Roulades de poisson Risi bisi (riz avec des dés de carottes et des petits pois) | <ul style="list-style-type: none"> Salade verte Crêpes aux rôtis et au fromage à raclette | <ul style="list-style-type: none"> Salade verte Rôti de porc aux pruneaux Purée de pommes de terre Ratatouille |
| Remarques | | | | Utiliser les restes de crêpes (mercredi) et de sauce au séré du soir d'avant | Utiliser les restes de légumes | Utiliser le reste des pommes de terre en robe des champs | |
| Repas léger | Menu économique et sain <ul style="list-style-type: none"> Pain perdu avec de la compote de pruneaux | <ul style="list-style-type: none"> Salade verte Pommes de terre en robe des champs Chutney de pruneaux Fromage et sauce au séré | <ul style="list-style-type: none"> Crêpes à la confiture de pruneaux | <ul style="list-style-type: none"> Salade verte Croûtes bâloises à la chair à saucisse | <ul style="list-style-type: none"> Tarte flambée | <ul style="list-style-type: none"> Birchermüesli Pain bâlois | <ul style="list-style-type: none"> Café complet |
| Remarques | Utiliser les restes de pain du week-end pour le pain perdu | | Remplacer la confiture par les restes de compote, du Nutella, du sucre-cannelle, etc. | | | | |
| Dessert | <ul style="list-style-type: none"> Muffins aux pruneaux | <ul style="list-style-type: none"> Jalousies aux pruneaux | <ul style="list-style-type: none"> Tranches d'Oltigen | <ul style="list-style-type: none"> Flans de semoule et compote de pruneaux | <ul style="list-style-type: none"> Biscuit aux pruneaux sur plaque à gâteau | <ul style="list-style-type: none"> Crème aux pruneaux | <ul style="list-style-type: none"> Parfait à la vanille et compote de pruneaux |
| Goûter | <ul style="list-style-type: none"> Yogourt nature avec des fruits frais ou baies Fruits de saison Dips de légumes Barres de céréales | | | | <ul style="list-style-type: none"> Milkshake aux baies Gâteau aux fruits Fruits secs Pain aux fruits | | |
| Boissons | <ul style="list-style-type: none"> Thé froid (par ex. : menthe poivrée, mélisse citronnelle, herbes aromatiques, tilleul) Eau Schorle (jus de pommes dilué) Sirop de sureau ou de baies | | | | | | |