

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Déjeuner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pain complet, beurre, confiture, chocolat chaud, lait, thé, café et jus de fruits</li> <li>Complément: séré avec céréales, yogourt, fromages</li> </ul>						<ul style="list-style-type: none"> <li>Tresse, beurre, yogourt, fruits frais, lait, café, thé, jus de fruits</li> </ul>
<b>Dîner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe velours</li> <li>Potée automnale</li> <li>Salade de chicorée pain de sucre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Emincé de veau flambé</li> <li>Fondant de choux rouges</li> <li>Pommes de terre à la vapeur</li> </ul>	<b>A préparer avec les enfants</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Steaks hachés</li> <li>Frites de légumes d'automne et pommes de terre au four</li> </ul>	<b>Menu économique et sain</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Risotto turbo</li> <li>Salade d'endive avec des œufs durs (scarole)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Filet de truite aux choux raves</li> <li>Ebli</li> <li>Salade mêlée (endive belge, carottes, céleri)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Choucroute garnie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Filet de porc au citron</li> <li>Brocoli à la vapeur</li> <li>Pdt rissolée à la poêle</li> </ul>
<b>Remarques</b>			<i>Déguster, ce n'est que du plaisir, vous allez découvrir les vraies saveurs ajoulotes !</i>				<i>Cette recette convient aussi pour la cuisson à basse température.</i>
<b>Souper</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Clafoutis aux cerises du congélateur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade à la tête de Moine</li> <li>Pain 5 céréales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Omelettes au GALA</li> <li>Salade de racines rouges</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tommes en chemises</li> <li>Pain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Velouté aux carottes et à l'orange et ses croûtons de pain</li> <li>Oeufs pochés sur son lit de salade de trévisse rouge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pizza à la courge</li> <li>Salade de doucette</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assiette froide Jurassienne</li> <li>Salade de céleri aux raisins secs</li> <li>Pain</li> </ul>
<b>Remarques</b>	<i>Utilisez des cerises du congélateur.</i>			<i>Préparer à l'avance et congeler. On peut remplacer les feuilles de chou par la laitue et des côtes des bettes.</i>			
<b>Dessert</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mousse fine au chocolat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de fruits de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tartelettes aux carottes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crème à la confiture</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crème aux mûres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Choux à la crème</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mousse aux pruneaux</li> </ul>
<b>Remarques</b>					<i>Peut-être préparée la veille.</i>		
<b>Collations</b>	Choisissez entre : <ul style="list-style-type: none"> <li>Fruits de saison: pommes, poires, gâteau aux fruits, pâte à tartiner maison</li> </ul>						
<b>Boissons</b>	Choisissez entre : <ul style="list-style-type: none"> <li>Jus de pommes et de fruits (raisinets, mûres, framboises), sirop maison, limonade maison, thé froid maison, eau du robinet</li> <li>Café pour la paysanne !</li> </ul>						