

	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</li> <li>Beurre, confiture</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Yogourt nature avec des baies</li> <li>Céréales</li> <li>Fromage, viande séchée</li> </ul>		
<b>Repas principal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oeufs en sauce tomates</li> <li>Riz créole</li> <li>Salade verte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rôti haché lardé</li> <li>Purée de pommes de terre</li> <li>Salade verte</li> </ul>	<b>Menu économique et sain</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gratin de chou-fleur</li> <li>Cornettes</li> <li>Salade verte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tranches valaisannes</li> <li>Pommes de terre au four aux romarin et tomates</li> <li>Salade de carottes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de légumes chauds</li> <li>Poisson grillé</li> <li>Risotto au safran de Mund</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piccata de porc</li> <li>Spaghetti</li> <li>Salade mêlée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomates farcies aux légumes</li> <li>Rôti de boeuf mariné</li> <li>Knöpfli</li> <li>Salade verte</li> </ul>
<b>Suggestions</b>			<i>Pour la sauce béchamel, regarder dans les archives des recettes ou utiliser une sauce prête à l'emploi.</i>				
<b>Repas léger</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pizza aux légumes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crêpes sucrées ou salées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Velouté de pommes de terre</li> <li>Pain bis</li> <li>Saucisse de porc</li> </ul>	<b>A préparer avec les enfants</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Croûtes au fromage</li> <li>Salade de céleri aux noix</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soufflé au pain et au raisin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assiette valaisanne</li> <li>Pain de seigle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>"Heiperschoch chüecho" (omelette aux myrtilles)</li> </ul>
<b>Suggestions</b>			<i>Au lieu de saucisses de porc, vous pouvez servir du fromage.</i>		<i>Servir avec du compote de pommes ou des baies.</i>	<i>Servir avec du beurre et du vin rouge.</i>	
<b>Dessert</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crème rapide aux myrtilles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gratin de baies meringué</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gâteau de groseilles à maquereau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Myrtilles fraîches avec de la crème</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boisson au yogourt aux myrtilles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crème de séré aux abricots</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de fruits</li> </ul>
<b>Collations</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yogourt nature avec fruits frais ou baies</li> <li>Fruits de saison</li> <li>Dips de légumes</li> <li>Barre de céréales</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Frappé aux baies</li> <li>Gâteau aux fruits</li> <li>Fruits secs</li> <li>Pain aux fruits</li> </ul>		
<b>Boissons</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Thé froid (par ex.: menthe poivrée, mélisse citronnelle, herbes aromatiques, tilleul)</li> <li>Eau</li> <li>Jus de pommes coupé à l'eau</li> <li>Sirop de sureau ou de baies</li> </ul>						