

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Base : Pain, beurre, confiture, fromage, viande séchée, lard, saucisson, lait, café, thé et selon le temps, l'envie et l'appétit : flocons d'avoine, un fruit ou des baies congelées, avec du lait ou du yogourt						
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> Fondue à la tomate Pommes de terre en robe des champs Salade verte 	<ul style="list-style-type: none"> Rôti de porc Purée de pommes de terre Carottes à l'étuvée 	<ul style="list-style-type: none"> Potée au chou 	<ul style="list-style-type: none"> Ragoût d'agneau Riz sauvage Brocoli à l'étuvée Salade verte 	<ul style="list-style-type: none"> Du poisson, autrement Pommes de terre nature Epinards 	<ul style="list-style-type: none"> Soufflé de raclette Salade verte 	<ul style="list-style-type: none"> Côtelettes de porc à la sauce aux abricots Pâtes Salade de carottes
Suggestions		<i>Event. utiliser les pommes de terre du jour précédent ou les restes pour le souper.</i>	<i>Remplacer les pommes de terre par du riz (2 poignées), ajouter des rondelles de cervelas.</i>		.	<i>évent, utiliser les épinards du jour précédent.</i>	
Souper	<ul style="list-style-type: none"> Salade d'asperges et fraises Copeaux de parmesan Pain de seigle 	<ul style="list-style-type: none"> Galettes de pommes de terre et légumes 	<ul style="list-style-type: none"> Rösti de pommes Sauce à la vanille 	A préparer avec les enfants <ul style="list-style-type: none"> Croûtes dorées Compote de rhubarbe 	<ul style="list-style-type: none"> Risotto aux asperges Sbrinz râpé 	<ul style="list-style-type: none"> Tagliatelles aux épinards Oeuf au plat 	<ul style="list-style-type: none"> Assiette valaisanne Pain de seigle et pain bis
Dessert	Salade de fruits de saison	Crème aux fraises	Tourte à la rhubarbe	Crème aux cerises	Gâteau aux cerises et au café	Mousse au citron	Tiramisu aux fraises
Collations	Choisissez entre: <ul style="list-style-type: none"> Pomme Fruits secs Sandwichs au fromage ou à la viande séchée Gâteau 						
Boissons	Choisissez entre: <ul style="list-style-type: none"> Eau du robinet Thé Jus de pommes Sirop fait maison : par ex.: sirop de sureau Café 						