

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> Pain bis Beurre Confiture Yogourt nature avec des baies Lait/café/thé 	<ul style="list-style-type: none"> Pain complet Beurre, confiture Céréales Fromage Lait/café/thé 	<ul style="list-style-type: none"> Pain paysan, pain complet Beurre Confiture Fromage Lait/café/thé 	<ul style="list-style-type: none"> Pain paysan Beurre, confiture Fromage Lait/café/thé 	<ul style="list-style-type: none"> Pain bis Beurre, confiture Fromage Céréales avec des fruits de saison Lait/café/thé 	<ul style="list-style-type: none"> Pain d'épeautre Beurre, confiture Yogourt Oeufs brouillés Lait/café/thé 	<ul style="list-style-type: none"> Tresse Beurre, confiture Différents fromages Birchermüesli Lait/café/thé
Repas principal	<ul style="list-style-type: none"> Salade verte Filet de porc farci Riz Légumes en papillotes 	<ul style="list-style-type: none"> Salade mêlée avec de l'oeuf mimosa Brochettes de légumes au tofu Baguette à l'ail 	<ul style="list-style-type: none"> Salade pommée garnie de radis et de melon Paupiettes de veau au fromage frais Nouilles 	<ul style="list-style-type: none"> Soupe froide aux tomates et au yogourt Brochettes de poulet et de légumes Pain 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de concombre Truite aux légumes en robe d'argent Pommes de terre nature Sauce aux oeufs et aux fines herbes 	<ul style="list-style-type: none"> Salade verte aux champignons de Paris Jambonneaux au grill Épis de maïs Pommes de terre en éventail 	<ul style="list-style-type: none"> Gaspacho Côtelettes d'agneau marinées Tomates farcies Petits pains frais
Remarque	<i>Légumes de saison !</i>	<i>Remplacer le tofu par de la viande</i>		<i>La soupe convient aussi pour les 4 heures !</i>			<i>La soupe convient aussi pour les 4 heures !</i>
Repas léger	<ul style="list-style-type: none"> Salade du jardin Croque-Monsieur au grill 	<ul style="list-style-type: none"> Salade iceberg Fricadelles de poulet 	<ul style="list-style-type: none"> Boules de Bâle aux fines herbes Salade de haricots à la feta au lait de vache 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de fusilli et vinaigrette au basilic 	A préparer avec les enfants: <ul style="list-style-type: none"> Fajitas de steak au grill Salade de maïs Salade de pommes 	A préparer avec les enfants: <ul style="list-style-type: none"> Brochettes de viande hachée à la sauge Pain pita et yogourt nature 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de chou blanc à l'américaine Flammkuche (tarte flambée)
Remarque		<i>Soirée pour les enfants, à préparer avec eux!</i>	<i>Equeuter les haricots avec les enfants</i>		<i>Soirée pour les enfants, à préparer avec eux!</i>	<i>Soirée pour les enfants, à préparer avec eux!</i>	
Dessert	<ul style="list-style-type: none"> Tourte glacée 	<ul style="list-style-type: none"> Pêches au grill et mascarpone 	A préparer avec les enfants: <ul style="list-style-type: none"> Coupe aux cerises 	A préparer avec les enfants: <ul style="list-style-type: none"> Biscuits aux amandes (rapide) 	A préparer avec les enfants: <ul style="list-style-type: none"> Salade de fruits préparés par les enfants 	<ul style="list-style-type: none"> Mélange de baies et crème fouettée 	<ul style="list-style-type: none"> Bananes au chocolat et glace vanille
Remarque		<i>On trouve des pêches suisses délicieuses.</i>	<i>Les enfants peuvent préparer les coupes</i>	<i>Préparer les biscuits avec les enfants</i>			
Collations	Choisir entre : <ul style="list-style-type: none"> Yogourt nature avec des baies / fruits frais Fruits de saison Bâtonnets de légumes 				<ul style="list-style-type: none"> Compote de cerises Milkshake avec des baies Gâteau aux fruits 		
Remarque	<i>Pour le gâteau aux fruits, utiliser des abricots suisses!</i>						
Boissons	Choisir entre : <ul style="list-style-type: none"> Thé froid (menthe, mélisse citronnelle, tilleul, monarde, etc.); Eau 				<ul style="list-style-type: none"> Jus de pommes dilué avec de l'eau minérale Sirop de sureau ou de baies Sangria sans alcool (pour les soirées grillades!) 		