



Propositions de menus dès le 13^e mois

Centre de Puériculture
Canton de Berne



Centre de Puériculture
Canton de Berne



Déjeuner

- Lait entier ou lait maternel
- Pain complet ou pain croustillant, fromage ou confiture
- Flocons de céréales (par exemple flocons d'avoine) avec lait ou birchermüesli
- Yogourt ou séré avec des fruits, pain

Dîner

- Pommes de terre, filets de poisson et légumes cuits à la vapeur
- Risotto avec fromage râpé, légumes crus ou cuits à la vapeur
- Gratin de pâtes, légumes et œuf
- Polenta, viande et légumes
- Spaghettis sauce tomate et fromage
- Tarte de légumes et viande hachée

Souper

- Lait entier ou lait maternel
- Birchermüesli et pain
- Yogourt ou séré avec des fruits, pain
- Pain complet, fromage, bâtonnets de légumes crus, fruits
- Potage aux légumes, tarte aux fruits
- Semoule ou riz au lait, purée de pommes
- Omelette et compote
- Gratin de fruits
- Mets aux œufs (par exemple œuf brouillé ou œuf dur), pain complet et salade de légumes

Dix-heures, goûter

- Fruits, brochettes de fruits, salade de fruits
- Bâtonnets de légumes crus, dip au séré
- Yogourt, blanc battu avec des fruits frais
- Pain, galettes de riz / de céréales, pain croustillant

Boisson

- Eau
-