

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Base: pane, burro, marmellata, formaggio, carne secca, speck, latte, caffè, tè e tempo Se piace e se si ha appetito: fiocchi d'avena, un frutto o bacche di bosco surgelate, con latte o iogurt						
Pranzo	<ul style="list-style-type: none"> • Torta salata "Cholera" • Insalata di formentino 	<ul style="list-style-type: none"> • Gigot d'agnello Contorno di verdure • Insalata di cavolo 	<ul style="list-style-type: none"> • Tranci al formaggio alla moda della nonna • Insalata di fagioli e carote 	<ul style="list-style-type: none"> • Gsottus (bollito) con risotto allo zafferano 	<ul style="list-style-type: none"> • Minäschtra (Minestra) formaggio e pan 	<ul style="list-style-type: none"> • Scaloppina alla vallesana • Pasta • Insalata di carote e cavolo 	<ul style="list-style-type: none"> • Brunch
Consigli		<i>All'insalata di cavolo si possono aggiungere anche 100 g di pancetta a cubetti rosolata ben croccante</i>		<i>Come da tradizione, tutte le carni sono salate e leggermente seccate.</i>			
Cena	<ul style="list-style-type: none"> • Minestra di carote con pane e formaggio gratt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sii (piatto a base di pane) 	<ul style="list-style-type: none"> • Spaghetti alla contadina 	<ul style="list-style-type: none"> • Minestra di pane prima insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> • Gratin al bollito • Riso alle verdure 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso al latte con composta di prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Raclette
Consigli					<i>Per il gratin, resti di bollito del giorno prima</i>		
Dessert	Gelato veloce ai mirtilli	Mousse di albicocche	Crema di mele cruda	Frutta conservata mista	Crostata di mele	Crema alla cioccolato	Cake o frutta di stagione
Spuntini	A scelta tra: <ul style="list-style-type: none"> • Mele • Frutta secca • Panini al formaggio o carne secca • Torta 						
Bevande	Bevande per pranzo, a scelta tra: <ul style="list-style-type: none"> • Acqua tiepida • Tè • Mosto • Sciroppo casalingo: p.es. sciroppo di sambuco • Caffè 						

