

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	A scelta: pane di farine integrali, treccia della domenica, miscele di cereali senza zucchero, burro, formaggio grigionese o delle alpi grigionesi, miele, diverse marmellate, alla domenica crema al cacao da spalmare sul pane, yogurt, latte, tè, caffè, succo di mele, ovomaltina						
Pranzo	<ul style="list-style-type: none"> • Arrosto di manzo • Spätzli al quark • Cavolo rosso • Mezze mele farcite con confettura di mirtilli 	<ul style="list-style-type: none"> • Zuppa d'orzo alla grigionese • Pane delle contadine 	<ul style="list-style-type: none"> • Crauti • Speck • Rippli • Patate 	<ul style="list-style-type: none"> • Zuppa di semolino c. porro • Polpetta • Puré di patate • Fagioli al vapore 	<ul style="list-style-type: none"> • Maluns • Formaggio di montagna o delle alpi grigionesi • puré di mele 	<ul style="list-style-type: none"> • Insalata di cicoria con crostini di pane arrostiti • Saltimbocca • Riso asciutto • Carote al vapore 	<ul style="list-style-type: none"> • Stufato della domenica con spezzatino, verdure e patate • Cicoria con aglio
Suggerimenti	<i>L'arrosto si può preparare anche nel forno a temperature basse.</i>	<i>Provi una volta a fare il pane in casa!</i>	<i>Scelga la sua carne affumicata preferita.</i>	<i>Cuocere le patate nella pentola a pressione... risparmia tempo... per ottenere un puré senza grumi cuocere bene le patate.</i>	<i>I Maluns sono una specialità grigionese e la loro preparazione necessita di tempo. Si possono congelare.</i>	<i>Crostini di pane: utilizzare pane raffermo. Pane più vecchio: si può cospargere di burro con aglio e cuocere un attimo nel forno. ⇨deliziose bruschette!</i>	<i>È bello alla domenica cucinare in modo semplice e in poco tempo!</i>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> • Crostata di verdure • Insalata di formentino 	<ul style="list-style-type: none"> • „Pittä“ di patate di Flims • Insalata di cavolo 	<ul style="list-style-type: none"> • Tatsch (frittata) • Composta di prugne • Formaggio dell'alpe o di montagna grigionese 	<ul style="list-style-type: none"> • Polenta con burro e salvia • Cicoria belga con scagliette di carota 	<ul style="list-style-type: none"> • Piatto di insalata con uovo: • Barbarbietole-carote, cicoria indivia, sedano • pane alle radici 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo con verdure essicate • „Tarta“ di mele • Crema alla vaniglia 	<ul style="list-style-type: none"> • Panini alla pizza • Insalata di fagioli
Suggerimenti	<i>Pastasfoglia al quark: dose x5 così si può tenere di scorta nel congelatore</i>	<i>Cuocete tante patate, così basteranno per i maluns di venerdì!</i>		<i>Cogliere la salvia d'estate e congelare o essicare, servirà da scorta invernale.</i>	<i>Uovo cotto fornisce necessario fabbisogno di proteine. Scorta di salsa d'insalata: permette di gustare l'insalata quando si è di fretta!</i>		<i>Sicuramente i bimbi saranno contenti di aiutarvi a preparare i panini di pizza. Un ottimo passatempo quando il tempo è capriccioso.</i>
Dessert	Insalata di arance con panna alla vaniglia	Frittelle di carnevale	Crema di bacche Composta di albicocche	Macedonia di frutta invernale Spicchi di mela caramellati	Parfait con grappa di mele	Panna cotta con coulis di lamponi	Torta al quark „concerto di bacche a fantasia“
Suggerimenti		<i>Le frittelle di carnevale sono facili da fare e i bimbi si divertono ad aiutare.</i>	<i>Se non ha bacche conservate di scorta, utilizzare bacche congelate acquistate.</i>			<i>Preparare la panna cotta al mattino o al giorno precedente. La gelatina necessita di tempo per agire - utilizzo semplice!</i>	<i>Preparare la torta al quark al sabato.</i>
Tramezzini	A scelta: <ul style="list-style-type: none"> • „Pura-Praline“ Praline del contadino • „Totenbeinli“ Gambine da morto • Yoghurt • Pane alle noci, pane alla frutta • Pane alla frutta • Pane alle pere grigionese • Mele o pere svizzere • noci o uva passa, uva sultanina 						
Bevande	A scelta: <ul style="list-style-type: none"> • Acqua • Sciroppo, Succo di mele • Tè ev. addolcire con sciroppo di sambuco • Latte caldo o freddo 						



