

Piano dei menu Giura

Marzo 2009

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Pane integrale, burro, marmellata, cioccolata calda, latte, tè, caffè Aggiunte: quark con cereali, yogurt, formaggi						Treccia, burro, yogurt, quark, frutta, latte, cioccolata, té, succo di frutta
Pranzo	<ul style="list-style-type: none"> • Soufflé al formaggio • Insalata di carote cotte • Insalata di formentino 	<ul style="list-style-type: none"> • Brasato di manzo • Rape stufate • Patate castello 	<ul style="list-style-type: none"> • Zuppa di ortiche • Tortine alle verdure • Salsa al quark 	<ul style="list-style-type: none"> • Piatto di insalata mista • Involtini di cavolo cappuccio • Patate al vapore 	<ul style="list-style-type: none"> • Trota allo squaglio • Riso al naturale • Insalata di cicoria 	<ul style="list-style-type: none"> • Fricassee di vitello • Puré di patate • Verdure immagazzinate stufate 	<ul style="list-style-type: none"> • Toetché (torta salata) • filetto di maiale farcito • Paillasson di patate • Carote a cottura lenta «Mamoro»
Cena	<ul style="list-style-type: none"> • Salsiccia affumicata d'Ajoie • Insalata di patate 	<ul style="list-style-type: none"> • Minestra con prezzemolo (utilizzare l'acqua delle patate cotte per pranzo) • Pane rafferma 	<ul style="list-style-type: none"> • Insalata con tête de Moine e pere • Patate «en robe des champs» (con la pelle) • Salsa vinaigrette 	<ul style="list-style-type: none"> • Omelette giurassiana • Insalata d'indivia 	<ul style="list-style-type: none"> • Torta all'aglio orsino • Insalata di barbabietola 	<ul style="list-style-type: none"> • Insalata primaverile con dadini di pancetta e uova sode • pane integrale 	<ul style="list-style-type: none"> • Piatto di formaggi del Giura, pere • Insalata di formentino guarnita con uova sode • Pane
Dessert	Composta di frutta	Pere al cioccolato	Gratin di prugne (dal congelatore)	Torta di mele all'antica	Crema allo zucchero caramellato	Frutta fresca	Mousse alla straciatella
Tramezzini	A scelta: <ul style="list-style-type: none"> • Frutta di stagione: mele, pere, composta fatta con frutta e bacche del congelatore o di conserve fatte in casa. • Diversa frutta fatta essiccare in casa. • Cake alla frutta • Barra di cereali fatta in casa. 						
Bevande	A scelta: <ul style="list-style-type: none"> • Succo di mele • Sciroppo fatto in casa • Limonata invernale fatta in casa • Acqua da rubinetto • Tè freddo fatto in casa, caffè per la contadina! 						

