

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	<ul style="list-style-type: none"> • Latte/Caffè/Tè • Pane bigio, pane integrale, pane casereccio, pane al farro • Burro, marmellata • Yogurt al naturale con frutti di bosco 				<ul style="list-style-type: none"> • Müesli • Formaggio • Uova strapazzate • Treccia 		
Pranzo	<ul style="list-style-type: none"> • Spezzatino autunnale • Polenta • Insalata mista 	Menu a buon mercato <ul style="list-style-type: none"> • Tortine di rösti • Insalata di barbabietole e mele con uova 	<ul style="list-style-type: none"> • Petti di pollo in salsa alle noci • Tagliatelle • Ratatouille 	<ul style="list-style-type: none"> • Gratin di pollo e spätzli • Insalata di pomodori 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetti di coregone del lago di Hallwil • Riso bianco • Carote 	<ul style="list-style-type: none"> • Patate in salsa • Salsicce affumicate • Insalata di fagioli 	<ul style="list-style-type: none"> • Involtini sorpresa • Insalata di mais • Lattuga
Suggerimenti					<i>Utilizzate del pesce della vostra regione.</i>	<i>Utilizzate salsicce affumicate della vostra regione.</i>	<i>Può essere preparato in anticipo.</i>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> • Canederli • Salsa alla vaniglia 	<ul style="list-style-type: none"> • Minestra di zucca • Crostoni di formaggio 	Da preparare con i bambini <ul style="list-style-type: none"> • Pan perso • Composta di prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Focaccia alsaziana • Insalata di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema di mais • Torta di prugne 	Da preparare con i bambini <ul style="list-style-type: none"> • Spiedini con mais • Insalata di riso 	<ul style="list-style-type: none"> • Piatto di formaggi misti • Pane di carote argoviese
Suggerimenti	<i>Al posto della salsa alla vaniglia potete servire delle composte di frutta di stagione.</i>					<i>Utilizzate i resti di riso del giorno prima.</i>	
Dessert	<ul style="list-style-type: none"> • Crema alle mele 	<ul style="list-style-type: none"> • Gelato ai lamponi 	<ul style="list-style-type: none"> • Cake di albicocche e mele 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema di prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Tranci dolci al vino rosso 	<ul style="list-style-type: none"> • Rotolo alle pere 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema di yogurt con frutta (in bicchieri)
Spuntini	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt al naturale con frutta fresca o frutti di bosco • Frutta di stagione • Barchette di cetrioli • Barrette di cereali 				<ul style="list-style-type: none"> • Frullati ai frutti di bosco • Crostate di frutta • Frutta secca • Pane alla frutta 		
Bevande	<ul style="list-style-type: none"> • Tè freddo (p.es. menta, melissa, erbe, tiglio) • Acqua • Succo di mela fresco (ev. diluito con dell'acqua minerale) • Sciroppi (con frutta di stagione) 						