

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	<ul style="list-style-type: none"> • Latte/Caffè/Tè • Pane bigio, pane integrale, pane contadino, treccia, Treccia al formaggio • Burro, marmellata 				<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt al naturale con frutti di bosco • Muesli • Formaggio Appenzeller • Uova strapazzate 		
Pranzo	<ul style="list-style-type: none"> • Sformato di patate e carne macinata con fagiolini • Lattuga 	<ul style="list-style-type: none"> • Sminuzzato di maiale alle mele • Tagliatelle • Pomodori gratinati • Insalata di cetrioli 	<ul style="list-style-type: none"> • Quiche di fagiolini e formaggio • Insalata di pomodori su letto di lattuga 	<ul style="list-style-type: none"> • Cordon bleu all'appenzellese • Patate ripiene • Broccoli • Lattuga 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetti di pesce su letto di verdure • Riso • Insalata di fagioli 	<ul style="list-style-type: none"> • Zuppa di fagioli • Insalata del pompiere • Pane 	<ul style="list-style-type: none"> • Arrosto di maiale • Polenta fritta • Zucchine • Lattuga
Suggerimenti				<i>Lessate una quantità doppia di patate da conservare per la preparazione dell'insalata di sabato</i>	<i>Utilizzate fagiolini freschi o da conserva</i>		
Cena	Menu sano e a buon mercato <ul style="list-style-type: none"> • Zuppa fredda di pomodoro • Pane • Formaggio Appenzeller 	<ul style="list-style-type: none"> • Sformato al semolino • Composta di frutta 	<ul style="list-style-type: none"> • Insalata di cornetti e cervelat • Pane 	<ul style="list-style-type: none"> • Crespelle ripiene al quark con ripieno di verdure 	<ul style="list-style-type: none"> • Fettine al Brät con pancetta • Insalata iceberg 	<ul style="list-style-type: none"> • Grigliata: pollo, bistecche • patate • zucchine • pane 	<ul style="list-style-type: none"> • Piatto freddo appenzellese: • Arrosto freddo • Mostbröckli • Formaggio Appenzeller • Pane
Suggerimenti							<i>Utilizzate i resti di arrosto del mezzogiorno</i>
Dessert	Da preparare con i bambini <ul style="list-style-type: none"> • Gelato di mirtilli 	<ul style="list-style-type: none"> • Muffins alla frutta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verrine alla frutta 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Cake ai ribes 	Da preparare con i bambini <ul style="list-style-type: none"> • Crema ai frutti di bosco 	<ul style="list-style-type: none"> • Mousse di toberone all'appenzellese
Spuntino	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt al naturale con frutti di bosco o frutta fresca • Frutta di stagione, ciliegie, lamponi, ribes • Verdura di stagione, rape, carote, cetrioli, pomodori 				<ul style="list-style-type: none"> • Frullato ai frutti di bosco • Panpepato con ripieno di mandorle (Biberfladen) 		
Bevande	<ul style="list-style-type: none"> • Tè freddo (p.es. menta, melissa, tiglio) • Acqua • Sciroppo di sambuco, sciroppo di frutti di bosco 						

