

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	<ul style="list-style-type: none"> • Pane integrale o pane contadino, burro, marmellata, formaggio, latte, caffè, tè, cioccolata calda o fredda • Yogurt nature con diversi cereali e 1 frutto a pezzetti o grattugiato 						<ul style="list-style-type: none"> • Pane della domenica o treccia
Pranzo	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo alla cacciatora • Insalata di indivia e cipolle • Patate al forno 	<ul style="list-style-type: none"> • Lasagne di verdura • Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> • Stufato della nonna • Purea di patate • Piselli e carote • Insalata eisberg 	<ul style="list-style-type: none"> • Sformato di spinaci • Uova in camicia • Riso 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetti di pesce persico alle mandorle • Patate al vapore con prezzemolo • Insalata mista 	<ul style="list-style-type: none"> • Sminuzzato di natura-beef alla cacciatora • Rösti • Insalata di cavolo rosso 	<ul style="list-style-type: none"> • Prosciutto al miele • Patatine fritte • Broccoli
Suggerimenti		<i>Ideale da preparare il giorno prima con div. verdure di stagione</i>		<i>Ad ogni stagione la sua verdura, per ogni verdura il suo gratin</i>	<i>Scegliete i filetti di pesce persico dei nostri laghi</i>	<i>Utilizzate champignons freschi o in scatola</i>	
Cena	<ul style="list-style-type: none"> • Minestra di zucca • Pane integrale • Tête de Moine 	<ul style="list-style-type: none"> • Hamburger fatto in casa • Insalata di carote 	<ul style="list-style-type: none"> • Birchermüsli alla frutta 	<ul style="list-style-type: none"> • Crocchette di patate con Tête de Moine • Insalata di cicoria pan di zucchero 	Da preparare con i bambini: <ul style="list-style-type: none"> • Minestra di verdura • Torta di prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Tagliatelle alle verdure e curry • Insalata di formentino 	<ul style="list-style-type: none"> • Caffèlatte, pane di semi, burro, marmellata, yogurt alla frutta
Suggerimenti	<i>Il formaggio "Tête de Moine" è una specialità del giura e del giura bernese</i>	<i>Utilizzate i resti di verdura</i>	<i>Con frutta di stagione o frutta secca lasciata in ammollo</i>		<i>Scegliete verdura di stagione</i>	<i>Potete utilizzare anche dei resti di pasta</i>	<i>Pane di semi: utilizzate farina di semi o mescolate diversi semi alla farina</i>
Desserts	<ul style="list-style-type: none"> • Gelato di vaniglia • Coulis di prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Mousse di more 	Da preparare con i bambini: <ul style="list-style-type: none"> • Ricci di pere 	<ul style="list-style-type: none"> • Torta di carote 	<ul style="list-style-type: none"> • Torta di limone 	<ul style="list-style-type: none"> • Budino di vaniglia 	<ul style="list-style-type: none"> • Mele meringate
Spuntini	Scegliete tra: <ul style="list-style-type: none"> • Muffins alla frutta • Lumache dolci • Pane con frutta secca 				<ul style="list-style-type: none"> • Frutta fresca di stagione • Panini di marzapane 		
Suggerimenti	<ul style="list-style-type: none"> • <i>I muffins e le lumache dolci si conservano bene per diversi giorni in un contenitore ermetico.</i> • <i>Il pane della domenica si prepara partendo dalla stessa pasta per la treccia, dandogli però forme diverse.</i> 						
Bevande	Scegliete tra: <ul style="list-style-type: none"> • Tè freddo di fiori secchi, a seconda delle scorte e della stagione, Succo di mele • Acqua da rubinetto, acqua minerale • Sciroppo fatto in casa (lamponi, ribes, menta, verbasco,...) 						

