

## Spesa e menu settimanale carne e pesce 01

### Spesa settimanale per 4 persone PASTA

500 g di spaghetti,  
400 g di riso,  
500 g di bucatini,  
500 g di lasagne,  
500 g di fettuccine all'uovo,

### CARNE

4 filetti di manzo,  
900 g di petti di pollo,  
4 fette di carne di cavallo (600 g),  
300 g di fegatini di pollo,  
100 g di cuori di pollo,  
400 g di bracioline di maiale,  
50 g di pancetta,  
100 g di pancetta affummicata a fette,  
lardo tritato,  
lardo intero,  
70 g di midollo di bue (facoltativo),  
affettati misti a piacere per quantità e varietà,

### PESCE

350 g di cernia,  
900 g di tonno,  
500 g di salmone in scatola,  
50 g di salmone affummicato,  
700 g di merluzzo,

### FORMAGGI

300 g di formaggio magro a fette,  
60 g di emmental,  
60 g di fontina,  
60 g di provolone dolce,  
60 g di edam olandese,  
100 g di caciocavallo,  
4 formaggi caprini,

### VERDURE

4 carciofi,  
1 limone,  
450 g di fagiolini,  
6 cipolle fresche,  
2 kg di patate,  
1 mazzo di borragine,  
carote,  
cetriolo,  
insalata riccia,  
cicoria da taglio,  
pomodori,  
ravanelli,  
2 peperoni,  
200 g di cipolline,  
500 g di fagioli,  
2 sedani,  
150 g di fagioli rossi in scatola,  
80 g di piselli,  
80 g di mais,  
germogli di soia,  
insalata verde per contorno a piacere.

### ALCOLICI (opzionali se disponibili in casa)

vino bianco,  
vino rosso,

cognac,  
brandy,  
vodka,

VARIE (opzionali se disponibili in casa)

500 g di burro,  
22 uova,  
farina gialla,  
panna da cucina,  
senape,  
zafferano,  
dado per brodo (classico e di pollo),  
farina,  
paprica piccante,  
paprica dolce,  
15 mandorle sgusciate,  
15 gherigli di noce,  
acciughe sotto sale,  
capperi,  
olive nere snocciolate,  
maionese,  
yogurt intero,  
2 panini,  
latte,  
700 g di salsa di pomodoro,  
minestrone surgelato.

#### RACCOMANDAZIONI

Per affrontare qualsiasi ricetta ricordiamo che non devono mai mancare alcuni ingredienti che sono stati dati per scontati nella lista della spesa quali: aglio, prezzemolo, basilico, salvia, alloro, origano, timo, olio d'oliva, aceto, sale, pepe in grani (bianco e nero), parmigiano, pangrattato.

Naturalmente abbiamo eliminato dalla lista tutti gli alimenti di normale consumo, dei quali ogni famiglia conosce oramai le quantità da acquistare a seconda dei gusti e degli usi (pane, bevande, necessario per la colazione e gli spuntini ecc...).

Menu settimanale per 4 persone  
premere sulla ricetta per visualizzarla  
LUNEDÌ

Pranzo

SPAGHETTI AI CARCIOFI

FORMAGGIO FRITTO 2

Cena

BISTECCA AL PEPE

FAGIOLI IN INSALATA

MARTEDÌ

Pranzo

RISOTTO ALLA MILANESE

Affettati misti

Insalata verde

Cena

CERNIA CON PUREÈ

MARCOLEDÌ

Pranzo

PETTI DI POLLO ALLA PAPRICA

CARTOCCIO DI PATATE

Cena

MINESTRA GENOVESE

INSALATA DI FORMAGGI

GIOVEDÌ

Pranzo

BUCATINI ALLA LEGGERA

Affettati misti

Insalata

Cena

INSALATONA CON I FAGIOLI

VENERDÌ

Pranzo

BASTONCINI DI SALMONE

INSALATA AI 4 COLORI

Cena

INVOLTINI DI BRACIOLA DI CAVALLO

Insalata mista

SABATO

Pranzo

LASAGNE ALLA FINANZIERA

BRACIOLINE ALLA BESCIAMELLA

Cena

Minestrone

CAPRINI ALL'OLIO

DOMENICA

Pranzo

FETTUCCINE AL SALMONE E VODKA

MERLUZZO AL PEPERONE

Cena

INSALATA ALLA CONTADINA