Spesa e menu settimanale carne e pesce 02

Spesa settimanale per 4 persone
PASTA
400 g di riso,

500 g di farfalle,

250 g di fettuccine all'uovo.

CARNE
2 petti di pollo,

1 coniglio,

8 fettine di fesa di tacchino,

1 pollo,

1,2 kg di carne di manzo (girello),

150 g di carne di vitello macinata,

3 fette di pancetta affummicata,

100 g di pancetta in una sola fetta,

1 hg di salame,

prosciutto crudo,

affettati misti a piacere.

PESCE
4 orate,

12 filetti di sogliola,

1 confezione di gamberetti surgelati già cotti e sgusciati.

FORMAGGI
200 g di fontina,

3 mozzarelle,

pecorino,

formaggi misti a piacere.

VERDURE
1 kg di piselli,

6 cipolle,

500 g di patate,

4 scalogni,

6 zucchine,

400 g di carotine,

400 g di fagiolini,

2 limoni,

4 peperoni di colori diversi,

6 pomodori perini,

funghi,

8 carciofi,

1,2 kg di asparagi,

200 g di cipolline,

4 carote,

insalata a piacere per contorno,

verdure per minestrone oppure una confezione di preparato surgelato.

VARIE (opzionali se disponibili in casa)
13 uova,

150 g di burro,

cetriolini sott'aceto,

crostini di pane,

pancarrè,

olive nere, olive verdi,

pasta d'acciughe,

pasta lievitata per la pizza,

passato di pomodoro, concentrato di pomodoro,

maionese,

latte,

panna da cucina,

crema di latte,

350 g di pomodori pelati,

parmigiano grattugiato,

senape.

RACCOMANDAZIONI
Per affrontare qualsiasi ricetta ricordiamo che non devono mai mancare alcuni ingredienti che sono stati dati per scontati nella lista della spesa quali: preparato per brodo di carne e vegetale, farina, olio d'oliva, parmigiano reggiano, aceto, sale, pepe, pangrattato, salvia, prezzemolo, timo, basilico, aglio, alloro, ginepro, spezie, vino bianco, vino rosso, brandy, cognac.

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

RISO CON I PISELLI

SCALOPPINE DI POLLO

Cena

CREMA DI PATATE 1

ORATA AI FERRI

MARTEDÌ

Pranzo

FARFALLE CON ZUCCHINE E PANCETTA

Affettati misti

Insalata verde

Cena

UOVA IN FORNO CON LA FONTINA

CAROTE E FAGIOLINI STUFATI

MARCOLEDÌ

Pranzo

CONIGLIO AL LIMONE

CARPACCIO DI PEPERONI

Cena

INSALATA DI MOZZARELLA

GIOVEDÌ

Pranzo

FETTINE DI FESA DI TACCHINO CON I FUNGHI

Cena

PIZZA AL PROSCIUTTO

VENERDÌ

Pranzo

FILETTI DI SOGLIOLA CON SALSA DI POMODORO

Insalata verde

Cena

Minestrone

Formaggi misti a piacere

SABATO

Pranzo

POLLO ALLA DIAVOLA 1

CARCIOFI AL FORNO

Cena

INSALATA DI ASPARAGI E GAMBERETTI

DOMENICA

Pranzo

FETTUCCINE DELLA DOMENICA

Affettati misti

Insalata a piacere

Cena

BRASATO CON LE CIPOLLINE