

Spesa e menu settimanale carne e pesce 04

Spesa settimanale per 4 persone

PASTA

300 g di conchiglie,
500 g di spaghetti,
350 g di
riso.

CARNE

250 g di fettine di manzo per carpaccio,
600 g
di fesa di tacchino,
500 g di polpa di vitello in pezzi,
400 g di polpa di
manzo tritata,
200 g di prosciutto cotto in una sola fetta,
100 g di
speck,
2 wurstel di maiale,
salumi misti a
piacere.

PESCE

500 g di seppioline,
800 g di nasello a
trance,
1 kg di moscardini,
400 g di calamari piccoli,
400 g di filetti
di sogliola.

FORMAGGI

150 g di pecorino fresco,
pecorino
stagionato,
formaggi misti a piacere.

VERDURE

7
cipolle,
4 cipollotti,
2 pomodori,
fagioli,
cavolo
bianco,
bietola,
3 kg di patate,
3 peperoni,
600 g di pomodori
maturi,
500 g di pomodori perini,
300 g di asparagi,
300 g di
spinaci,
carote,
1 limone,
2 porri,
1 costa di
sedano,
menta,

cerfolio,
verdure miste per minestrone o preparato
surgelato,
insalata mista a piacere per contorno.

VARIE

(opzionali se disponibili in casa)

250 g di burro,
12 uova,
conserva di
pomodoro,
30 olive farcite,
farina,
latte,
preparato per brodo,
1
scatola di piselli,
1 scatola di mais,
noce moscata,
pane
casareccio,
pane francese,
vino bianco secco.

RACCOMANDAZIONI

Per affrontare

qualsiasi ricetta ricordiamo che non devono mai mancare alcuni ingredienti che sono stati dati per scontati nella lista della spesa quali: olio, sale, pepe, peperoncino, salvia, aglio, rosmarino, timo, prezzemolo, basilico, parmigiano.

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
CONCHIGLIE CON WURSTEL
INSALATA E CARPACCIO

Cena
ZUPPA DI PANE E FAGIOLI

MARTEDÌ

Pranzo
ARROSTO DI TACCHINO CON SPECK
Insalata

Cena
UOVA E MAIS

MARCOLEDÌ

Pranzo
SPAGHETTI CON LE SEPPIE 1

Formagi misti
Insalata

Cena
NASELLO CON PATATE

GIOVEDÌ

Pranzo
BOCCONCINI DI VITELLO AL PROSCIUTTO E PISELLI

Cena
Affettati misti
Insalata

VENERDÌ

Pranzo
MOSCARDINI IN UMIDO
ANELLI DI PATATE E SPINACI

Cena
BRODO CON TAGLIOLINI DI CRÊPES

SABATO

Pranzo
GNOCCHETTI DI PATATE CON CREMA AL PECORINO
SPIEDINI DI POLPETTINE

Cena
PANINO CON FRITTATA ALLE ERBE
Insalata

DOMENICA

Pranzo
RISOTTO CON CALAMARETTI
SOGLIOLE ALLE VERDURE

Cena
Minestrone
Affettati misti
Insalata