Spesa e menu settimanale carne e pesce 05

Spesa settimanale per 4 persone

PASTA
350 g di bavette,
550 g di riso Arborio,
300 g di penne,
120 g di pasta da minestra,
12 cannelloni pronti.

CARNE
4 cotolette di maiale,
1 fetta di vitello da 500 g,
4 fette di fesa di tacchino,
200 g di mortadella,
3 fette di prosciutto cotto,
200 g di prosciutto cotto,
affettati misti a piacere.

PESCE
550 g di scampi,
700 g di cozze,
1 kg di dentice,
150 g di tonno.

FORMAGGI
450 g di fontina,
pecorino romano,
4 mozzarelle,
250 g di ricotta,
4 sottilette,
formaggi misti a piacere.

VERDURE
4 carote,
6 cipolle,
8 zucchine,
1 peperone rosso,
2 peperoni gialli,
1 peperone verde,
1 sedano,
2 finocchi,
500 g di asparagi,
3 scalogni,
4 patate,
150 g di fave,
1,5 kg di spinaci surgelati,
zucca gialla,
1 rapa,
2 porri,
mezzo cavolo verde,
1 melanzana,
2 pomodori,
4 carciofi,
1 limone,
verdura mista per minestrone o preparato surgelato,
insalata mista o altra verdura per contorni a piacere.

VARIE (opzionali se disponibili in casa)
100 g di olive nere,
capperi salati,
salsa di pomodoro,
conserva di pomodoro,
22 uova,
salsa Worcester,
farina,
latte,
250 g di burro,
1 scatola di mais,
maionese,
salsa cocktail,
500 g di pomodori pelati,
500 g di pasta per pizza,
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, aglio, rosmarino, alloro, prezzemolo,
origano, basilico, noce moscata, salvia, parmigiano, preparato per brodo.
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
BAVETTE AL TONNO
INSALATA A DADINI

Cena
FONDUTA ALLA VALDOSTANA

MARTEDÌ

Pranzo
COTOLETTE DI MAIALE CON CONTORNO DI MAIS
Insalata

Cena
ASPARAGI CON UOVA E PECORINO ROMANO

MARCOLEDÌ

Pranzo
RISOTTO DEL MARINAIO
INSALATA GUSTOSA

Cena
Affettati misti
Insalata

GIOVEDÌ

Pranzo
ARROSTO DI VITELLO CON FRITTATA
NIDI DI SPINACI

Cena
Minestrone
Formaggi misti
Insalata

VENERDÌ

Pranzo
PENNE ALLA PIZZAIOLA
CRÊPES AL PROSCIUTTO

Cena
PIZZA AI QUATTRO GUSTI

SABATO

Pranzo
DENTICE AL FORNO CON VERDURE INVERNALI

Cena
MINESTRA DELL'ORTO
Affettati misti
Insalata

DOMENICA

Pranzo
CANNELLONI BIANCHI GRATINATI
FESA DI TACCHINO AL BURRO E SALVIA
Insalata

Cena
SFOGLIATA DI ZUCCHINE
Formaggi misti