

## Spesa e menu settimanale carne e pesce 03

Spesa settimanale per 4 persone

### PASTA

500 g di maccheroni,

500 g dei spaghetti,

120 g di gramigna,

500 g di penne,

500 g di maccheroncini rigati.

### CARNE

500 g di polpa di vitello magro,

400 g di carne di manzo macinata,

1 coniglio da 1,2 kg,

400 g di carne di vitello,

1 fetta di prosciutto cotto da 200 g,

110 g di pancetta più 100 g di pancetta in una sola fetta,

30 g di pancetta affummicata,

100 g di prosciutto crudo,

affettati misti a piacere.

### PESCE

450 g di vongole,

200 g di sepioline,

250 g di gamberi,

400 g di filetto di salmone,

300 g di polipi piccoli,

200 g di tonno sott'olio.

### FORMAGGI

50 g di pecorino grattugiato,

1 mozzarella,

formaggi misti a piacere.

### VERDURE

500 g di pomodori maturi più 3 pomodori,

300 g di porcini,

100 g di funghi coltivati,  
3 cipolle,  
asparagi,  
3 carote,  
2 gambo di sedano,  
1 mazzetto di erba cipollina,  
1 kg di patate,  
2 scatole di piselli,  
100 g di fagiolini,  
3 zucchine,  
1 scatola di pelati,  
1 arancia,  
2 limoni,  
1 lime,  
1 cuore di insalata scarola,  
1 mazzetto di cicorino,  
1 verza (500 g),  
1 gambo di sedano,  
peperone rosso sott'olio,  
700 g di bietole o spinaci,  
verdure per minestrone oppure preparato surgelato,  
insalata mista o altre verdure per contorno a piacere.

VARIE (opzionali se disponibili in casa)

21 uova,

latte,

panna da cucina,

crostini di pane,

capperi,

olive verdi,

farina,

birra,

300 g di burro,

500 g di pasta per pizza surgelata.

#### 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, rosmarino, prezzemolo, basilico, peperoncino, origano, pepe, sale, zucchero, olio, parmigiano reggiano, pangrattato, vino bianco, maggiorana, dragoncello, 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

MACCHERONI ALL'ARRABBIATA

FRITTATA AL BASILICO

Insalata

Cena

CREMA DI ASPARAGI 1

MARTEDÌ

Pranzo

BOCCONCINI DI VITELLO AL PROSCIUTTO E PISELLI

Cena

SFORMATO MULTISTRATO

MARCOLEDÌ

Pranzo

SPAGHETTI DEL GOLFO

CARPACCIO DI SALMONE AGLI AGRUMI

Cena

Minestrone

Formaggi misti

## GIOVEDÌ

Pranzo

GRAMIGNA CON VERZA E PANCETTA

Affettati misti

Insalata verde

Cena

UOVA CON CONTORNO DI ASPARAGI

## VENERDÌ

Pranzo

INSALATA DI POLIPI

Insalata di patate

Cena

PIZZA FANTASIA

## SABATO

Pranzo

PENNE PRIMAVERA

Affettati misti

Insalata verde

Cena

CONIGLIO ALLA BIRRA

Insalata

## DOMENICA

Pranzo

PASTICCIO FILIPPO

SCALOPPINE AL LATTE

Insalata a piacere

Cena

ERBAZZONE