

# Spesa e menu settimanale solo carne 01

Spesa settimanale per 4 persone

## PASTA

400 g di pasta tipo bavette,

riso,

280 g di farfalle,

500 g di orecchiette.

## CARNE

300 g di filetto di maiale,

250 g di salsiccia,

200 g di fegato (se gradito),

2 petti di pollo,

900 g di carne macinata,

4 hamburger,

300 g di fesa di vitello a fettine,

1 coniglio,

400 g di prosciutto crudo,

150 g di pancetta,

150 g di mortadella,

150 g di prosciutto cotto,

affettati misti a piacere.

## FORMAGGI

500 g di mozzarella a treccia,

1 mozzarella,

2 mozzarelline,

formaggio pecorino,

80 g di ricotta,

100 g di groviera,

50 g di provolone,

50 g di fontina,

50 g di emmenthal,

formaggi misti a piacere.

## VERDURE

patate,

2 limoni,

4 carciofi,

4 finocchi,

3 cipolle,

carote,

sedano,

lattuga,

ravanelli,

2 peperoni gialli,

rucola,

200 g di fagiolini,

250 g di pomodori maturi e sodi,

cipollotti,

1 verza bianca,

1 kg di piselli,

verdure a piacere per contorno,

verdure per minestrone o preparato surgelato.

VARIE (opzionali se disponibili in casa)

4 hg di burro,

16 uova,

latte,

200 g di tonno,

450 g di pasta sfoglia,

besciamella,

polpa di pomodoro,

passato di pomodoro,

150 g di olive verdi snocciolate,

60 g di olive nere snocciolate,

capperi,

filetti di acciuga,

pan carrè,  
500 g di pomodori pelati,  
farina,  
4 panini più la mollica di un panino,  
cipolline,  
cetriolini,  
vino bianco,  
brandy.

#### 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, aceto, noce moscata, parmigiano, pangrattato, basilico, salvia, rosmarino, alloro, prezzemolo, dragoncello, timo, aglio, 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 AI CARCIOFI

SPIEDINI IN PADELLA

Insalata

Cena

PASSATELLI IN BRODO 1

Formaggi misti

FINOCCHI AL PROSCIUTTO

MARTEDÌ

Pranzo

INVOLTINI DI POLLO ALLA SALVIA

Patate arrosto

Cena

SFORMATO VERZA E CARNE

## MARCOLEDÌ

Pranzo

RISOTTO ALLA TOSCANA

Affettati misti

Insalata

Cena

PANINI CON HAMBURGER A FANTASIA

## GIOVEDÌ

Pranzo

ORECCHIETTE AL FORNO

INSALATA AL PARMIGIANO

Cena

Minestrone

CRÊPES AL PROSCIUTTO

## VENERDÌ

Pranzo

POLPETTONE ARROSTO

Insalata

Cena

INSALATA NIZZARDA 2

## SABATO

Pranzo

FARFALLE AI SEI FORMAGGI

Affettati misti

Insalata verde

Cena

CAPRESE

DOMENICA

Pranzo

CONIGLIO ALLE OLIVE 1

PISELLI AL PROSCIUTTO

Cena

TORTA DI PROSCIUTTO E FORMAGGIO