

## 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