

## 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