

Menu settimanale

www.vitainfamiglia.it

NOVEMBRE



	Pranzo	Cena	
Lunedì	Spaghetti al tonno Insalata di lattuga e finocchi	Zuppa di patate e verza, Merluzzo impanato al forno	<p>LISTA DELLA SPESA per questo menù: Carciofi, funghi, fagiolini, lattuga, finocchi, spinaci, broccoli, zucchine, cavolfiore, radicchio, zucca, lasagne, crostini, polenta, hamburger, petto di pollo, merluzzo, mozzarella, formaggio primo sale, pancetta affumicata, fontina, formaggio per pizza, formaggio caprino.</p> <p>DA AVERE SEMPRE IN DISPENSA: patate, carote, cipolle, uova, farina, lievito per pizza, fagioli, lenticchie, riso, spaghetti, tonno, passata di pomodoro, formaggio grattugiato.</p>
Martedì	Petto di pollo alla piastra con polenta	Vellutata di carote e patate, spinaci all'olio	
Mercoledì	Pasta e lenticchie, broccoli al vapore	Minestrone di verdure con crostini, formaggio primosale	
Giovedì	Panino farcito con zucchine grigliate e caprino, cavolfiore al vapore	Gateau di patate, insalata di fagiolini	
Venerdì	Pasta e fagioli, mozzarella	Pizza con carciofi e funghi	
Sabato	Risotto al radicchio, zucca gratinata al forno	Hamburger e patatine	
Domenica	Lasagne ai carciofi, polpette cavolfiori e patate	Frittata al forno (verdure o formaggio), insalata lattuga e carote	

