

Menu settimanale

www.vitainfamiglia.it

DICEMBRE



	Pranzo	Cena	
Lunedì	Spaghetti con cime di rapa, peperoni in agrodolce	Zuppa di legumi, insalata di finocchi	LISTA DELLA SPESA per questo menù: Carciofi, funghi, fagiolini, lattuga, finocchi, verza, spinaci, cime di rapa, broccoli, zucchine, cavolfiore, peperoni rossi e gialli, radicchio, zucca, carciofi, barbabietole, funghi, lasagne, crostini, polenta, hamburger, salsiccia, sogliola, pasta sfoglia, taleggio, pizzoccheri. DA AVERE SEMPRE IN DISPENSA: patate, uova, prezzemolo, carote, cipolle, aglio, uova, farina, fagioli, ceci, riso, spaghetti, passata di pomodoro, formaggio grattugiato.
Martedì	Pasta con radicchio, carciofi alla romana	Torta salata spinaci e ricotta, insalata di lattuga	
Mercoledì	Pasta ai broccoli e taleggio	Zuppa di barbabietole, cavolfiori gratinati	
Giovedì	Pasta e ceci, zucca al forno	Frittata di verdure al forno, broccoli al vapore	
Venerdì	Risotto ai carciofi, funghi trifolati	Crema di carote, Sogliola alla mugnaia	
Sabato	Pizzoccheri Valtellinesi, insalata di fagiolini	Hamburger e patatine cotte al forno	
Domenica	Lasagna di zucca, gratin di finocchi	Polenta e salsiccia	