

Menu settimanale

www.vitainfamiglia.it

GENNAIO



	Pranzo	Cena	
Lunedì	Pasta Gorgonzola e noci, insalata di fagiolini	Minestra lenticchie, patate e verza	LISTA DELLA SPESA: fagiolini, lenticchie, fagioli, piselli, ceci, patate, verza, porri, spinaci, radicchio, zucchine, cavolfiore, carciofi, carote, lattuga, zucca, gorgonzola, taleggio, pasta sfoglia, gnocchi. DA AVERE SEMPRE IN DISPENSA: pasta, zafferano, curcuma, cipolle, aglio, polenta, dado vegetale, riso, formaggio grattugiato, prezzemolo
Martedì	Risotto porri e taleggio, spinaci all'olio	Polenta con i funghi	
Mercoledì	Gnocchi radicchio e zafferano, insalata di fagioli bianchi	Minestrone con verdure di stagione	
Giovedì	Pasta zucchine e curcuma, insalata di cavolfiore	Torta salata ai carciofi	
Venerdì	Pasta al ragù di verdure, carote all'olio	Zuppa di legumi	
Sabato	Pasta ai carciofi, insalata di lattuga e radicchio	Riso pilaf con zucca al forno	
Domenica	Pasta al forno con verdure invernali, funghi trifolati.	Vellutata di zucca, porri e patate	

