

# PLANNING MENU

## La Casalinga Ideale

	pranzo	cena
<b>lunedì</b>	Tortellini in brodo <i>Pasta alla griscia</i> <sup>1)</sup> Crocchette di patate Insalata di pollo <sup>2)</sup> Variante _____	Hamburger e patatine fritte <i>Bresaola, rughetta e grana</i>  Variante _____
<b>martedì</b>	Farfalle al salmone <i>Spaghetti alle vongole</i>  Filetti di sogliola alla mugnaia Variante _____	Bastoncini o cotoletta di pesce Spinaci e mozzarella  Variante _____
<b>mercoledì</b>	Rigatoni al sugo di spuntatura <i>Rigatoni panna e prosciutto</i>  Affettato & Formaggio Variante _____	Risotto ai funghi Bistecca Bieta (aglio olio peperoncino)  Variante _____
<b>giovedì</b>	Gnocchi al ragù <i>Mezze maniche alle verdure (zucchine, melanzane, ecc)</i>  Frittata con ripieno a scelta ( <i>zucchine, cipolla, wurstel, salame piccante, ecc</i> ) Variante _____	Carpaccio infarinato al limone <i>oppure alla pizzaiola</i> Pomodorini, rughetta, mais e fagioli  Variante _____
<b>venerdì</b>	Risotto alla Pescatora <i>Spaghetti alle Cozze</i>  Merluzzo gratinato al Forno con pomodorini e olive <i>Filetto di Merluzzo al Cartoccio</i> Variante _____	Orata al cartoccio con patate <i>Sogliola infarinata al limone</i> Insalata  Variante _____
<b>sabato</b>	Rigatoni alla Carbonara <i>Trippa</i> Arrostò Verdure grigliate Variante _____	Pizza e Suppli (o arancini) <i>Condire la pizza a piacimento con verdure, alici, fiori di zucca, funghi, ecc</i> Bruschetta al patè di olive, carciofi, ecc Variante _____
<b>domenica</b>	Lasagna o Cannelloni <sup>3)</sup> <i>Linguine al pesto</i> Pollo al forno con patate Dolce Variante _____	Involtini di vitella con asparagi o prosciutto cotto <i>Cotoletta alla Milanese</i> Patatine fritte <sup>4)</sup> Variante _____

<http://www.lacasalingaideale.it> Info: [felicity@lacasalingaideale.it](mailto:felicity@lacasalingaideale.it)

### Note

Ho previsto un menu settimanale con delle varianti (in corsivo). Naturalmente è un prospetto del tutto orientativo, varierà per voi secondo i vostri gusti!! Indicate il piatto da sostituire, al posto dei puntini! Tenere sempre a portata di "frigo" affettati e formaggi, salse e sughi pronti (pesto, 4 formaggi, ecc) in modo da poter sempre essere attrezzate in caso di necessità....

- 1) Pasta alla griscia...per chi non la dovesse conoscere, si scalda in una padella poco olio e pancetta dolce a cubetti. La pasta viene scolata al dente e fatta saltare pochi minuti nel condimento. Veloce e semplice!
- 2) Naturalmente il pollo lessò del brodo andrà benissimo ...non si spreca nulla qui da noi! ☺
- 3) Potrete prepararne diverse riponendole nel congelatore pronte da tirar fuori se la domenica mattina non volete stare davanti ai fornelli!
- 4) ...vengono discrete anche al forno...certo non saranno proprio il massimo ma sicuramente ne guadagneremo in salute!!