







	Ricetta	Lista spesa/Ingredienti	Foto
Giorno1 (Meatless)	<u>Focaccia integrale alle bietole</u>	Bietole, uvetta, peperoncino, pasta per focaccia integrale	
(Meatless)	<u>Crocchette del cavolo</u> <i>Variante: Gnocchi gratinati con cavolfiori e besciamella</i>	Cavolfiore (bianco o verde), latte, burro, farina, parmigiano, uova, pangrattato	
Giorno 2 (Carni bianche)	<u>Fagottini di Pollo e Wurstel</u>	Pollo, wurstel, vino bianco, burro, salse, insalata	
(Uova)	<u>Rotolo di frittata (ricetta di Misya)</u>	Uova, zucchine, parmigiano, prosciutto, olio, stracchino,	
Giorno 3 (legumi)	<u>Insalata di farro con crema di fave</u>	Fagioli cannellini, pomodori secchi, aceto balsamico, aglio, erbe aromatiche, olo,	
(formaggi)	<u>Pasta con robiola e verdure grigliate</u>	Pasta, robiola, melanzane, peperoni, basilico, salsa di pomodoro (facoltativo)	

Ricetta	Lista spesa/Ingredienti	Foto
<p>Giorno 4 (carni rosse)</p> <p>Pasta con carne alla pizzaiola</p>	<p>Vitello, slasa di pomodoro, capperi, cipolla, origano, peperoncino</p>	 <p><i>Ma che Bontà - Le ricette di Cle</i></p>
<p>(uova)</p> <p>Uova strapazzate con gamberetti</p>	<p>Farro, gamberi, pomodori, prezzemolo, olio</p>	
<p>Giorno 5 (salumi)</p> <p>Involtini prosciutto e funghi</p>	<p>Champignon, prosciutto cotto, besciamella, vino bianco, pane raffermo, latte, uova. Formaggio grattugiato</p>	
<p>(Avanzi)</p>		
<p>Giorno 6 (pesce)</p> <p>Pasta con salmone e tonno</p>	<p>Pasta, salmone affumicato, tonno, pomodori, erbe aromatiche, formaggio fresco spalmabile</p>	
<p>(pizza)</p> <p>Calzone di pasta matta</p>		 <p><i>Calzone alla mozzarella e pomodoro</i></p>
<p>Giorno 7 (carne rossa)</p> <p>Lasagna classica</p>	<p>Polpa di vitello, salsa di pomodoro, lasagne, besciamella, mozzarella,</p>	

Meal Plan Ottobre 2019 – by Le Ricette di Cle

Per altri spunti visita lericettedicle.com

Oppure dai uno sguardo a queste categorie:

[Che preparo oggi?](#) - [Facile e Veloce](#) – [Un due tre... cena!](#)

E se cerchi ispirazione **per colazione e merenda**, consulta [l'elenco fotografico dei dolci](#)

