

Per aprire le ricette clicca sul simbolo



	Ricetta		Lista spesa/Ingredienti	
Giorno1 (Pollo)	<a href="#">Cotolette di pollo ai funghi</a>  (con la salsa si può condire del riso binco)		Petto di pollo, funghi champignon, brodo, peperoncino, olio, farina, prezzemolo, aglio, pomodorini	
(Avanzi)				
Giorno 2 (Formaggi)	<a href="#">Millefoglie di pane carasau</a>		Pane carasau, pomodorini, zucchine, basilico, formaggio a pasta filata, origano, olio, sale	
(Uova /Piseli)	<a href="#">Sformatini di ricotta e piselli</a>		Ricotta, pisellini, prosciutto crudo, uova, grana padano, besciamella,	
Giorno 3 (legumi)	<a href="#">Fagioli con l'occhio</a>		fagioli, pomodoro, cipolla, aglio, sedano, carota, olio, alloro	
(verdure)	<a href="#">Involtini di melanzana</a>  <a href="#">(Ricetta di Rosanna, Una Siciliana in Cucina)</a>		Melanzane grigliate, caciocavallo o provolone, pangrattato, basilico, olio, aglio, acciughe, salsa di pomodoro	

Per aprire le ricette clicca sul simbolo



	Ricetta		Lista spesa/Ingredienti	
Giorno 4 (cereali)	<a href="#">Orzo con crema di ceci</a>		Ceci già cotti, orzo, pomodori, sedano, olio, brodo,	
(Avanzi)				
Giorno 5 (Riso)	<a href="#">Riso al forno in sfoglia</a> <a href="#">Ricetta di Rosanna, Una siciliana in cucina</a>		Riso, pasta sfoglia, ragù con piselli, provola, prosciutto,	
Giorno 6 (Carne)	<a href="#">Arrosti di vitello con puree al sedano</a>		Girello, sedano, carota, cipolla, patate, brodo, aglio, alloro, vino bianco	
(verdure)	Friggitelli ripieni		Friggitelli, carne macinata, salsiccia, feta, scorzetta d'arancia	
Giorno 7 (Pesce)	<a href="#">Guazzetto di pesce</a> Ricetta di Simone Rugiati)		Friggitelli, peperoncino, cipollotto, olio, aglio, vongole, cozze, cannolicchi, filetti di orata squamati, pomodorini, prezzemolo,	