

## ALIMENTI DA TENERE SEMPRE IN CASA

### CONDIMENTI e SPEZIE

Olio  
Burro  
Olio di Semi  
Aceto  
Aceto Balsamico  
Sale fino  
Sale grosso  
Zucchero  
Pepe  
Origano  
Noce Moscata  
Curry  
Zafferano  
Ketchup  
Maionese  
Passata di Pomodoro  
Concentrato di pomodoro

### PASTA E RISO, FARINE ECC

Pasta  
Riso  
Couscous  
pangrattato  
Farina 00  
Farina 0  
Farina integrale  
Fecola di patate  
Amido di mais  
Cacao  
lievito per dolci  
zucchero a velo



### ALTRO

latte UHT  
Panna UHT  
uova  
limoni  
patate  
Aglio  
olive  
capperi  
pinoli  
mandorle  
noci  
Rosmarino  
Prezzemolo





	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>
<b>COLAZIONE:</b>	biscotti integrali	torta allo yogurt	panbrioche allo yogurt
<b>PRANZO:</b>	pasta alla scarpariello polpette tonno ricotta belga gratinata	risotto alla pizzaiola stracciatella di vitello pepeoni ammollicati	pasta tonnata pollo al pangrattato melanzane a scacchi
<b>MERENDA:</b>	rotolo alla marmellata	brutti ma buoni	tortine alle mele
<b>CENA:</b>	petto di pollo con zucchine	rotolo di patate zucchine e melanzane	carne alla pizzaiola patate e peperoni

	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
<b>COLAZIONE:</b>	torta 7 vasetti	torta alla nutella	torta ricotta e cioccolato	pancake
<b>PRANZO:</b>	gnocchi allo zafferano polpette carne e ricotta spinaci cremosi	pasta alla amatriciana frittelle di zucchine finocchi in padella	risotto zucchine philadelphia straccetti pollo e verdure	parmigiana melanzane arrosto in pentola zucchine sabbiose
<b>MERENDA:</b>	crumble di fragole	tartufi tiramisù	crostata ricotta marmellata	tiramisù
<b>CENA:</b>	pollo e patate schacciata di patate	polpette alla birra verdure gratinate	pizza come in pizzeria zucchine grigliate	crocchette di patate cotolette prosciutto e formaggio



## REPARTO FRUTTA/VERDURE

500 grammi	Pomodorini
600 grammi	Belga
15 pezzi	Zucchine
6 pezzi	Peperoni
5 kg	Patate
2,5 kg	Melanzane
500 grammi	Mele
500 grammi	Fragole
2 pezzi	Finocchi
1 pezzo	Cipolla
1 kg	Spinaci
50 grammi	Pinoli
250 grammi	Nocciole
50 grammi	Mandorle



## REPARTO MACELLERIA

4 kg	Petto di pollo
1,5 kg	Fettine di vitello
250 grammi	Pancetta
800 grammi	Carne Macinata
100 grammi	Salsiccia
800 grammi	Carne per arrosto

## BANCO FRIGO

1 lt	Latte
250 grammi	Burro
150 grammi	Pecorino
700 grammi	Parmigiano
1100 grammi	Ricotta
350 grammi	Mozzarella
200 grammi	Edamer
400 grammi	Philadelphia
500 grammi	Mascarpone
3 vasetti	Yogurt
250 grammi	Pr. Cotto
400 grammi	Gnocchi di Patate

## REPARTO SCATOLAME E VARIE

150 grammi	Albumi
34	Uova
1 kg	Pasta
700 grammi	Riso
3 kg	Farina00
250 grammi	Farina Integrale
300 grammi	Fecola
800 grammi	Pangrattato
2 lt	Olio di semi
2 lt	Passata
1 vasetto	Acciughe
450 grammi	Tonno
400 grammi	Marmellata
100 grammi	Miele
500 grammi	Savoardi
100 grammi	Gocce di cioccolato
1 bicchiere	Nutella
100 ml	Vino Bianco