

## Menù vegetariano per una settimana per la famiglia

Facciamo una settimana vegetariana tutti insieme? Un grande sforzo collettivo, aiutandoci a vicenda e mostrandoci foto, ricette, spesa del contadino... questo l'hashtag da condividere: **#7giorniveg**

### Lista della spesa per 4 persone

**In dispensa:** olio, burro, sale, pepe, parmigiano o grana grattugiato, latte, pangrattato, erbe fresche o secche miste, spezie in polvere miste, limoni, miele, aglio e cipolla.

**Aggiunte giornaliere, se gradite:** pane fresco, frutta fresca, verdure crude.

Antipasto di verdure crude a bastoncino con 2 salse da alternare, se volete aggiungere una portata prima di pranzo o di cena:

- verdure da mangiare crude: sedano, carota, peperone, ...;
- 1 yogurt greco mescolato con sale ed erbe fresche (prezzemolo, basilico, menta a piacere);
- 1 avocado frullato con sale, succo di limone e olio a crudo.

### Lunedì, costo circa 17eur:

- 2 scatole di ceci bio;
- 1 salsa di pomodoro bio da circa 500 grammi;
- 1 melanzana grande;
- 3 zucchine;
- riso carnaroli (60 grammi a persona circa);
- 1 fetta di gorgonzola (circa 150 grammi);
- 1 fetta di zucca (circa 400 grammi);
- 1 mazzo cavolo nero.

### Martedì, costo circa 20eur:

- pane di segale a fette;
- ½ busta di piselli surgelati (circa 200 grammi);
- 2 mozzarelle fiordilatte;
- 1 busta di funghi misti surgelati piccola (circa 300 grammi);
- 2 finocchi;
- 1 mela verde;
- 1 mazzo di bietole grandi (o una verza);
- ½ confezione di lenticchie rosse (circa 250 grammi);
- 70 grammi di riso integrale circa;
- 6 carote grandi.

### Mercoledì, costo circa 19eur:

- piadine di mais tipo tortillas (1-2 a persona, in base alla grandezza);
- 1 cavolo nero piccolo;
- 1 fetta di zucca (circa 300 grammi);
- 1 pezzo piccolo di fontal (circa 100 grammi);
- 1 cespo di insalata verde;
- 4-8 uova (1-2 uova a persona, in base ai gusti);
- 1 busta di minestrone da circa 750 grammi;
- Pane a fette.

**Giovedì, costo circa 20eur:**

- 1 cavolfiore grande;
- 500 grammi di besciamella fatta in casa o pronta;
- 4 zucchine grandi;
- 1 confezione piccola di feta o caprino;
- 1 melograno piccolo;
- 1 confezione di piselli surgelati (circa 500 grammi – una parte avanzata da martedì);
- 1 mozzarella fiordilatte;
- 3 porri.

**Venerdì, costo circa 18eur:**

- 8 patate grandi;
- 1 yogurt greco;
- 1 cipollotto o cipolla di Tropea;
- 2 cespi di radicchio rosso;
- 2 pere;
- ½ confezione di lenticchie rosse (circa 250 grammi – avanzate da martedì);
- 1 fetta di zucca;
- 200 grammi circa di taccole o fagiolini o asparagi, anche surgelati;
- misticanza o insalata verde.

**Sabato, costo circa 21eur:**

- 100 grammi di riso integrale circa (avanzato da martedì);
- 2 rape viola;
- 1 confezione di fagioli rossi bio;
- 1 avocado;
- 2 patate dolci;
- 1 broccolo piccolo;
- 2 peperoni rossi;
- 3 carote;
- 2 patate;
- 1 mazzo di fagioli borlotti;
- 2 pomodori tipo butaline;
- 1 tazza di piselli surgelati;
- 60-80 grammi di pasta corta tipo ditali;
- pane a fette.

**Domenica, costo circa 21eur:**

- 1 confezione di orecchiette secche (circa 50 grammi a testa);
- 1 scatola di pelati bio;
- 1 confezione piccola di rucola;
- 300 grammi circa di fagiolini freschi o surgelati;
- 1 confezione di polenta istantanea;
- 1 confezione di stracchino bio grande (250 grammi circa);
- 2 peperoni rossi e gialli;
- 2 zucchine grandi;
- 2 carote;
- 1 porro.