

Menu di Natale

Per _____ persone · Vigilia _____ invitati · Pranzo del 25 _____ invitati

olivi

VIGILIA, 24 SERA

PORTATA	PIATTO	DOSI	QUANDO
Antipasti			
Primo			
Secondo			
Contorno			
Dolci			

PRANZO DEL 25

PORTATA	PIATTO	DOSI	QUANDO
Antipasti			
Primo			
Secondo			
Contorno			
Dolci			

CALENDARIO

1-7 dic☐

8-14 dic☐

15-19 dic☐

Entro il 20☐

21-22 dic☐

23 dic☐

24 dic☐

25 dic☐

LISTA DELLA SPESA

PESCHERIA

MACELLERIA

FRUTTA E VERDURA

SALUMI E FORMAGGI

DISPENSA

PANE, DOLCI E BEVANDE

Esempio per 8 persone

Cena di magro della Vigilia e pranzo del 25, con le dosi già calcolate

olivi

VIGILIA, 24 SERA

PORTATA	PIATTO	DOSI	QUANDO
Antipasti	Insalata di polpo e patate; crostini con baccalà mantecato	1,2 kg di polpo, 800 g di patate, 500 g di baccalà	24 mattina
Primo	Spaghetti alle vongole	750 g di spaghetti, 2 kg di vongole	24 sera, 15 min
Secondo	Orate o branzini al forno con limone e prezzemolo	4 pesci da 600 g	24 sera, in forno
Contorno	Insalata di rinforzo	1 cavolfiore, 150 g di olive, capperi, acciughe	23 dic
Dolci	Panettone, frutta secca, mandarini	1 panettone da 1 kg	Comprati entro il 19

PRANZO DEL 25

PORTATA	PIATTO	DOSI	QUANDO
Antipasti	Salumi e formaggi; insalata russa	500 g di salumi, 600 g di formaggi	23 dic
Primo	Tortellini in brodo di cappone	600 g di tortellini, 3,5 l di brodo	Tortellini 8-14 dic, brodo il 23
Secondo	Cappone lessato con mostarda o salsa verde	1 cappone da 3 kg	23 dic, nel brodo
Contorno	Patate al forno al rosmarino	1,6 kg di patate	25 mattina
Dolci	Pandoro, torrone, caffè	1 pandoro da 1 kg	Comprati entro il 19

Vino: circa mezza bottiglia a persona per pasto, più 2 bottiglie di spumante per il brindisi. Avanzi in frigo entro 2 ore, da finire in 2 o 3 giorni.

CALENDARIO

- 1-7 dic**

☐ Menu deciso, cappone e pesce prenotati
- 8-14 dic**

☐ Tortellini crudi e dolci secchi pronti
- 15-19 dic**

☐ Spesa di dispensa, vino, panettone
- Entro il 20**

☐ Pesce per il crudo nel congelatore
- 21-22 dic**

☐ Baccalà in ammollo, verdure che durano
- 23 dic**

☐ Brodo di cappone, insalata russa e di rinforzo
- 24 dic**

☐ Ritiro pesce, vongole in acqua salata, polpo
- 25 dic**

☐ Patate in forno, brodo caldo, tortellini all'ultimo

LISTA DELLA SPESA

- PESCHERIA**

Polpo 1,2 kg, vongole 2 kg, 4 orate o branzini, baccalà ammollato 500 g
- MACELLERIA**

Cappone 3 kg, muscolo di manzo 500 g, un osso
- FRUTTA E VERDURA**

Patate 2,5 kg, cavolfiore, carote, sedano, cipolle, prezzemolo, limoni, mandarini
- SALUMI E FORMAGGI**

Salumi 500 g, formaggi 600 g, parmigiano 300 g
- DISPENZA**

Spaghetti 750 g, tortellini 600 g, olio, olive, capperi, acciughe, mostarda
- PANE, DOLCI E BEVANDE**

2 filoni, panettone, pandoro, torrone, frutta secca, 8 vini, 2 spumanti

DOSI PER NUMERO DI OSPITI adulti, menu con tre o quattro portate

PIATTO	A PERSONA	4 PERSONE	6 PERSONE	8 PERSONE	10 PERSONE	12 PERSONE
VIGILIA, CENA DI PESCE						
Polpo (antipasto)	150 g crudo	600 g	900 g	1,2 kg	1,5 kg	1,8 kg
Baccalà ammollato	60 g	250 g	360 g	500 g	600 g	720 g
Spaghetti	90 g	360 g	550 g	750 g	900 g	1,1 kg
Vongole	250 g col guscio	1 kg	1,5 kg	2 kg	2,5 kg	3 kg
Orata o branzino	300 g intero	2 da 600 g	3 da 600 g	4 da 600 g	5 da 600 g	6 da 600 g
Insalata di rinforzo	una porzione	½ cavolfiore	1 cavolfiore	1 grande	1 e ½	1 e ½
PRANZO DEL 25						
Tortellini	75 g	300 g	450 g	600 g	750 g	900 g
Brodo	400 ml	2 l	2,5 l	3,5 l	4,5 l	5 l
Cappone (crudo, con l'osso)	350-400 g	1,4-1,6 kg	2,1-2,4 kg	3 kg	3,5-4 kg	4,2-4,8 kg
Muscolo per il brodo	circa 60 g	250 g	375 g	500 g	625 g	750 g
Patate al forno	200 g	800 g	1,2 kg	1,6 kg	2 kg	2,4 kg
DOLCI E VINO						
Panettone o pandoro	80-100 g	320-400 g	480-600 g	640-800 g	0,8-1 kg	1-1,2 kg
Vino	mezza bottiglia a pasto	2 a pasto	3 a pasto	4 a pasto	5 a pasto	6 a pasto
Spumante per il brindisi	circa ¼ di bottiglia	1	2	2	3	3

Dosi a persona dal post; per 4, 6, 10 e 12 sono moltiplicate e arrotondate (il brodo per eccesso al mezzo litro, come i 3,5 litri per 8). Il polpo perde quasi metà del peso in cottura. Panettone: per 8 il post consiglia uno da 1 kg, più uno di scorta per Santo Stefano.

PESCE CRUDO O MARINATO

Almeno 96 ore a -18 °C in un congelatore domestico a tre o più stelle, prima di servirlo crudo, marinato o poco cotto (rischio anisakis).

Sera del 24 in freezer entro il 20 dicembre

Pranzo del 25 in freezer entro il 21 dicembre

Fonte: cartello previsto dal decreto del Ministero della Salute del 17 luglio 2013. Conta 4 giorni pieni, più il tempo per scongelarlo in frigorifero. Vongole e pesce da cuocere si comprano la mattina del 24, prenotati una settimana prima.

AVANZI E SICUREZZA

- Massimo 2 ore fuori dal frigorifero per il cibo cotto.
- Avanzi in frigo: da consumare entro 2 o 3 giorni.
- Contenitori puliti e chiusi, non le pentole di cottura.
- Riscalda solo la porzione che mangi.
- Quello che non finisci entro Santo Stefano va in freezer.
- Brodo: fatto il 23, una notte in frigo per sgrassarlo.
- Tortellini crudi congelati: nel brodo bollente senza scongelarli, un minuto in più.

Fonte per le 2 ore e i 2 o 3 giorni: decalogo dell'Istituto Superiore di Sanità, dicembre 2025. Gli altri punti sono consigli del post.

VIGILIA: CENA ALLE 20:30 un forno

Mattina	Ritiri pesce e vongole. Vongole in acqua salata un paio d'ore. Polpo cotto e condito, tavola pronta.
20:15	Forno acceso per le orate. Acqua della pasta sul fuoco.
20:30	A tavola: antipasti freddi già pronti.
20:45	Orate in forno mentre si mangiano gli antipasti (tempo indicativo: 20-25 minuti per pesci da 600 g).
20:50	Spaghetti nell'acqua, vongole in padella: 15 minuti dall'acqua al piatto.
21:05	Primo in tavola.
21:15	Orate fuori, secondo e insalata di rinforzo.

25: PRANZO ALLE 13:00 un forno

Mattina	Brodo del 23 sgrassato e messo sul fuoco. Patate tagliate.
11:45	Forno acceso per le patate.
12:00	Patate in forno (tempo indicativo: circa un'ora, rigirale a metà).
12:30	Cappone a scaldare nel suo brodo, a fuoco basso.
13:00	A tavola: salumi, formaggi, insalata russa del 23. Brodo a bollore.
13:15	Tortellini nel brodo quando tutti sono seduti.
13:45	Cappone con mostarda o salsa verde, patate tenute calde nel forno spento.