Menù settimanale · novembre 2026

Settimana del _____

olivi

	PRANZO	CENA	DA PREPARARE LA SERA PRIMA
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

LISTA DELLA SPESA

DI STAGIONE A NOVEMBRE

Zucca, cavolo nero, verza, broccoli, cavolfiore, finocchi, radicchio, funghi

Mandarini, cachi, mele, pere, melagrana, castagne

DA COMPRARE

Consiglio di novembre: la domenica arrostisci una teglia di zucca a cubetti. Finisce nel farro del lunedì, nella vellutata del mercoledì e nella pasta del venerdì.

Una settimana di novembre, già compilata

Quattro persone, cinque cene cucinate, una sera di avanzi, una sera libera

olivi

	PRANZO	CENA	DA PREPARARE LA SERA PRIMA
Lunedì	Farro con zucca arrosto, feta e semi di zucca	Minestra di verza, patate e cannellini	Domenica: zucca arrosto, farro cotto
Martedì	Minestra avanzata con pane tostato	Orecchiette con broccoli e salsiccia (dose doppia)	Lavare e tagliare i broccoli
Mercoledì	Orecchiette avanzate, ripassate in padella	Vellutata di zucca con crostini e una frittata di funghi	Pulire i funghi
Giovedì	Insalata di finocchi, arance e olive	Cosce di pollo al forno con cavolfiore	Pollo marinato in frigo
Venerdì	Panino con pollo avanzato e radicchio	Pasta con zucca, salvia e ricotta	Ricotta fuori dal frigo 20 minuti prima
Sabato	Pranzo libero	Zuppa di cavolo nero e ceci (pentola grande)	Ceci in ammollo, se secchi
Domenica	Zuppa avanzata e formaggio	Sera di avanzi: si svuota il frigo	Prep della settimana dopo

LISTA DELLA SPESA

- Zucca (circa 1,5 kg), verza, broccoli, cavolfiore, cavolo nero, finocchi, radicchio
- Funghi champignon, patate, cipolle, aglio, salvia
- Arance, mandarini, cachi per le merende
- Cosce di pollo, salsiccia
- Feta, ricotta, uova, parmigiano
- Farro, orecchiette, pasta corta, pane
- Cannellini e ceci (secchi o in barattolo)
- Semi di zucca, olive

Le dosi sono per quattro. Dove c'è scritto «dose doppia», la metà diventa il pranzo del giorno dopo.

Il tuo piano, anche in tasca

Su carta è perfetto per il frigo. Con l’app Olivi ti segue anche al supermercato.

olivi

- Pianifichi la settimana in pochi tocchi
- La lista della spesa si compila da sola, divisa per reparto
- Importi ricette da un sito, una foto o un video

Scarica Olivi per iPhone

Disponibile in italiano

App Store

Scarica Olivi per Android

Disponibile in italiano

Google Play

Inquadra il codice con la fotocamera del telefono.