

# 10 Ottobre

Apri le braccia al cambiamento, ma non lasciar andare i tuoi valori. (Dalai Lama)

## Frutta e Verdura di stagione



**Frutta:** clementina, lampone, limone, mela, mora, pera, pesca, uva. **Verdura:** bietola da costa, broccoletti, broccolo, carota, fagiolini, lattuga, melanzana, patata, peperone, pomodoro, radicchio, sedano, spinaci, zucca, zucchina.

## Chips di Mela

2 mele, 4 decilitri di succo di mela bio non zuccherato, 1 cucchiaino di cannella.

Affetta le mele a fette sottilissime. Immergi le mele nel succo di mela con la cannella.

Stendi su una teglia foderata di carta da forno le fette di mela. Cuoci in forno a 180° per 15 minuti. Sforna e lascia raffreddare.



**porta Natura**

Registrati e inserisci "Babygreen" come referente per ricevere un miele bio in omaggio!  
[www.portanatura.it](http://www.portanatura.it)



**FamilyNation**  
FOR BABY + MUM

**-15% sul tuo ordine**  
con codice: OTTOBRE  
[www.family-nation.it](http://www.family-nation.it)

1 sabato



2 domenica - Festa dei Nonni

3 lunedì

4 martedì

5 mercoledì - Giornata mondiale degli Insegnanti

6 giovedì

7 venerdì

8 sabato

9 domenica



10 lunedì

11 martedì

12 mercoledì

13 giovedì

14 venerdì

15 sabato

16 domenica - World Food Day



17 lunedì

18 martedì

19 mercoledì

20 giovedì

21 venerdì

22 sabato



23 domenica

24 lunedì

25 martedì

26 mercoledì

27 giovedì

28 venerdì

29 sabato

30 domenica - Ora Solare



31 lunedì - Halloween

Luna: ☺ piena ☺ calante ☺ nuova ☺ crescente