



MENU SETTIMANALE: MINIGUIDA

Con un menu settimanale in famiglia si mangia meglio, si spreca meno, si risparmia e si vive più sereni, senza lo stress dell'ultimo minuto. **Questi sono i miei suggerimenti pratici** per preparare il menu della settimana in pochi minuti e con grandi risultati:

- durante il weekend dedicare **10 minuti di calma** alla preparazione del menu, possibilmente insieme alla famiglia
- scrivere un elenco di **ricette preferite della famiglia** (circa 15-20) da avere sempre sottomano quando si prepara il menu
- per preparare un menu bilanciato, considerare anche il **menu scolastico**
- utilizzare **ingredienti di stagione**
- provare ogni mese qualche **nuova ricetta**
- scrivere la **lista della spesa** mentre si prepara il menu
- utilizzare uno **stampabile da compilare e appendere in cucina**
- **conservare** tutti i menu settimanali per riutilizzarli e risparmiare tempo

Spero di aiutarvi **mese dopo mese**, con questa **miniguia** che comprende:

- un **elenco di ricette** di stagione
- la **lista della frutta e della verdura** del mese
- lo **stampabile** per scrivere il proprio menu della settimana e la relativa lista della spesa

Su www.babygreen.it trovi sempre nuove ricette e nuovi spunti

Happy organizing!



Raffaella CASO
founder
www.babygreen.it

Raffaella





MENU di SETTEMBRE: IDEE

Cotoletta veg	www.babygreen.it/2018/06/cotoletta-veg-ricetta/
Erbazzone	www.babygreen.it/2015/09/erbazzone-per-bambini/
Polpettone patate e fagiolini	www.babygreen.it/2013/09/polpettone-patate-e-fagiolini/
Zuppa di lenticchie e miglio	www.babygreen.it/2013/09/zuppa-di-lenticchie-e-miglio/
Polpette di zucca	www.babygreen.it/2013/09/polpette-di-zucca/
Polpette di ceci e sesamo	www.babygreen.it/2013/09/polpette-di-ceci-e-sesamo/
Risotto alla zucca	www.babygreen.it/2015/09/risotto-zucca-per-bambini/
Pancake di zucchine	www.babygreen.it/2015/05/pancakes-di-zucchine-in-5-minuti/
Crocchette quinoa e piselli	www.babygreen.it/2015/05/crocchette-di-quinoa-e-piselli/
Uova al forno	www.babygreen.it/2014/11/ricette-con-le-uova-per-bambini/
Passato di verdure croccante	www.babygreen.it/2015/02/passato-verdure-per-bambini/
Pasta con ragù di lenticchie	www.babygreen.it/2013/10/ragu-di-lenticchie/
Riso alla cantonese	www.babygreen.it/2014/11/ricette-con-le-uova-per-bambini/
Muffin zucchine e yogurt	www.babygreen.it/2014/07/muffin-integrali-zucchine-yogurt/
Pasta alla carbonara di zucchine	www.babygreen.it/2014/11/ricette-con-le-uova-per-bambini/
Hummus di melanzane	www.babygreen.it/2015/06/hummus-di-melanzane/
Pasta con pesto di pomodori secchi	https://www.babygreen.it/2016/03/10-tipi-di-pesto-per-bambini/
Caesar salad	https://www.babygreen.it/2015/03/caesar-salad-per-bambini/
Falafel al forno	https://www.babygreen.it/2016/04/falafel-al-forno-ricetta-semplce/





FRUTTA di SETTEMBRE

albicocca
anguria
fico
lampone
limone
mela
melone
mirtillo
mora
pesca
prugna
uva

VERDURA di SETTEMBRE

bietola da costa
broccoletti
carota
cetriolo
cipolla
fagiolini
fagioli
lattuga
melanzana
patata
peperone
pomodoro
radicchio
sedano
spinaci
zucca
zucchina





menu



lista spesa



LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

