



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 OTTOBRE: IDEE

Pasta con ragù di lenticchie	www.babygreen.it/2013/10/ragu-di-lenticchie/
Tortino patate e verza	www.babygreen.it/2013/10/tortino-patate-e-verza/
Tortino di lenticchie	www.babygreen.it/2012/10/tortino-di-lenticchie-a-prova-di-bimbo/
Risotto alla zucca	www.babygreen.it/2015/09/risotto-zucca-per-bambini/
Farinata di ceci	www.babygreen.it/2014/03/farinata-di-ceci/
Pasta al pesto di broccoli	www.babygreen.it/2015/11/pesto-di-broccoli-e-mandorle/
Torta salata di verdure	www.babygreen.it/2015/11/pasta-per-torte-salate-in-5-minuti/
Spätzle al pomodoro	www.babygreen.it/2013/03/spatzle-ricetta-perfetta-per-bambini/
Cake salato di ceci e verdure	www.babygreen.it/2016/09/cake-salato-ceci-verdure/
Fagottini di verdure in padella	www.babygreen.it/2016/06/fagottini-integrali-alle-verdure-cotti-in-padella/
Pasta alla carbonara di zucchine	www.babygreen.it/2014/11/ricette-con-le-uova-per-bambini/
Flatbread con verdure e formaggio fresco	www.babygreen.it/2018/03/flatbread-ricetta/
Polpette di miglio e zafferano	www.babygreen.it/2017/11/polpette-di-miglio-e-zafferano/
Spaghetti con veg polpette	www.babygreen.it/2017/11/spaghetti-polpette-veg/
Crocchette di patate e broccoli	www.babygreen.it/2012/10/ricette-con-le-verdure-nascoste-crocchette-di-patate-e-broccoli-al-forno/
Gnocchi di zucca	www.babygreen.it/2011/10/come-fare-gli-gnocchi-di-zucca-rapidamente-e-se-nza-sporcare-tutto-e-con-piccolo-aiutante/
Pizza in padella	www.babygreen.it/2017/10/pizza-in-padella/





FRUTTA di OTTOBRE

clementina

lampone

limone

mela

mora

pera

uva

VERDURA di OTTOBRE

bietola da costa

broccoletti

carota

fagiolini

fagioli

lattuga

melanzana

patata

peperone

pomodoro

radicchio

sedano

spinaci

zucca

zucchina





menu



lista spesa



LUNEDÌ

☐

☐

☐

MARTEDÌ

☐

☐

☐

☐

MERCOLEDÌ

☐

☐

☐

☐

GIOVEDÌ

☐

☐

☐

☐

VENERDÌ

☐

☐

☐

☐

SABATO

☐

☐

☐

☐

DOMENICA

☐

☐

☐

