



## 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 **miniguida** 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](http://www.babygreen.it) trovi sempre nuove ricette e nuovi spunti

**Happy organizing!**



Raffaella CASO  
founder  
[www.babygreen.it](http://www.babygreen.it)

*Raffaella*





## MENU di OTTOBRE: IDEE

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





## 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

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

