



## 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** (ne trovi uno a pag. 4)
- **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 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 NOVEMBRE: IDEE

<b>Piccoli flan di cavolfiore</b>	<a href="http://www.babygreen.it/2015/11/flan-di-cavolfiore-per-bambini/">www.babygreen.it/2015/11/flan-di-cavolfiore-per-bambini/</a>
<b>Tortino di patate e broccoli</b>	<a href="http://www.babygreen.it/2013/11/tortini-patate-e-broccoli/">www.babygreen.it/2013/11/tortini-patate-e-broccoli/</a>
<b>Tortine salate di zucca (senza uova)</b>	<a href="http://www.babygreen.it/2016/10/tortine-salate-zucca-senza-uova/">www.babygreen.it/2016/10/tortine-salate-zucca-senza-uova/</a>
<b>Polpette di fagioli e zucchine</b>	<a href="http://www.babygreen.it/2016/10/polpette-di-fagioli-e-zucchine/">www.babygreen.it/2016/10/polpette-di-fagioli-e-zucchine/</a>
<b>Uova al forno</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>Zucca a fette al forno</b>	<a href="http://www.babygreen.it/2014/11/zucca-al-forno/">www.babygreen.it/2014/11/zucca-al-forno/</a>
<b>Polpette di lenticchie</b>	<a href="http://www.babygreen.it/2012/11/polpette-di-lenticchie/">www.babygreen.it/2012/11/polpette-di-lenticchie/</a>
<b>Quinoa e lenticchie con zucchine e uvetta</b>	<a href="http://bello-buono-d.blogautore.repubblica.it/2015/03/18/le-video-ricette-quinoa-e-lenticchie-con-zucchine-e-uvetta/">bello-buono-d.blogautore.repubblica.it/2015/03/18/le-video-ricette-quinoa-e-lenticchie-con-zucchine-e-uvetta/</a>
<b>Pasta al pesto</b>	<a href="https://www.babygreen.it/2012/08/pesto-per-bambini/">https://www.babygreen.it/2012/08/pesto-per-bambini/</a>
<b>Pizza finta</b>	<a href="https://www.babygreen.it/2014/10/pizza-finta/">https://www.babygreen.it/2014/10/pizza-finta/</a>
<b>Farro e zucca arrosto</b>	cuocere il farro in un tegame. Nel frattempo infornare per 20 minuti la zucca a cubetti con cipolla, timo, olio EVO, aceto balsamico, sale. Unire farro e zucca, servire con formaggio di capra
<b>Zuppa di ceci e orzo</b>	<a href="http://www.vegolosi.it/ricette-vegane/zuppa-di-ceci/">www.vegolosi.it/ricette-vegane/zuppa-di-ceci/</a>
<b>Vellutata di zucca con quinoa</b>	<a href="http://www.terranuova.it/Ricette/Vellutata-di-zucca-con-quinoa">www.terranuova.it/Ricette/Vellutata-di-zucca-con-quinoa</a>
<b>Cotoletta veg</b>	<a href="http://www.babygreen.it/2018/06/cotoletta-veg-ricetta/">www.babygreen.it/2018/06/cotoletta-veg-ricetta/</a>
<b>Farro 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>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>







## FRUTTA di NOVEMBRE

caco  
clementina  
castagne  
limone  
pera  
pompelmo  
uva

## VERDURA di NOVEMBRE

bietola da costa  
broccoletti  
broccoli  
carota  
cavolfiore  
finocchio  
lattuga  
radicchio  
sedano  
spinaci  
zucca  
zucchina





# menu



# lista spesa



LUNEDÌ

☐

\_\_\_\_\_

☐

\_\_\_\_\_

☐

\_\_\_\_\_

MARTEDÌ

☐

\_\_\_\_\_

☐

\_\_\_\_\_

☐

\_\_\_\_\_

☐

\_\_\_\_\_

MERCOLEDÌ

☐

\_\_\_\_\_

☐

\_\_\_\_\_

☐

\_\_\_\_\_

☐

\_\_\_\_\_

GIOVEDÌ

☐

\_\_\_\_\_

☐

\_\_\_\_\_

☐

\_\_\_\_\_

☐

\_\_\_\_\_

VENERDÌ

☐

\_\_\_\_\_

☐

\_\_\_\_\_

☐

\_\_\_\_\_

☐

\_\_\_\_\_

SABATO

☐

\_\_\_\_\_

☐

\_\_\_\_\_

☐

\_\_\_\_\_

☐

\_\_\_\_\_

DOMENICA

☐

\_\_\_\_\_

☐

\_\_\_\_\_

☐

\_\_\_\_\_

