



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 **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 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 NOVEMBRE: IDEE

Piccoli flan di cavolfiore

www.babygreen.it/2015/11/flan-di-cavolfiore-per-bambini/

Tortino di patate e broccoli

www.babygreen.it/2013/11/tortini-patate-e-broccoli/

Tortine salate di zucca (senza uova)

www.babygreen.it/2016/10/tortine-salate-zucca-senza-uova/

Polpette di fagioli e zucchine

www.babygreen.it/2016/10/polpette-di-fagioli-e-zucchine/

Uova al forno

www.babygreen.it/2014/11/ricette-con-le-uova-per-bambini/

Zucca a fette al forno

www.babygreen.it/2014/11/zucca-al-forno/

Polpette di lenticchie

www.babygreen.it/2012/11/polpette-di-lenticchie/

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/

Pasta al pesto

<https://www.babygreen.it/2012/08/pesto-per-bambini/>

Pizza finta

<https://www.babygreen.it/2014/10/pizza-finta/>

Farro e zucca arrosto

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

Zuppa di ceci e orzo

www.vegolosi.it/ricette-vegane/zuppa-di-ceci/

Vellutata di zucca con quinoa

www.terranoova.it/Ricette/Vellutata-di-zucca-con-quinoa

Cotoletta veg

www.babygreen.it/2018/06/cotoletta-veg-ricetta/

Farro 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/

Fagottini di verdure in padella

www.babygreen.it/2016/06/fagottini-integrali-alle-verdure-cotti-in-padella/



www.babygreen.it



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

- _____
- _____
- _____
- _____

