



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 trovi sempre nuove ricette e nuovi spunti

Happy organizing!



Raffaella CASO
founder
www.babygreen.it

Raffaella





MENU di DICEMBRE: IDEE

Insalata pere e formaggio	http://www.babygreen.it/2014/07/ricette-di-jamie-oliver/
Purè di tre colori	http://www.babygreen.it/2014/02/3-ricette-magiche-per-bambini/
Polpette di cavolfiore	http://www.babygreen.it/2014/01/polpette-di-cavolfiore/
Zuppa lenticchie e miglio	https://www.babygreen.it/2013/09/zuppa-di-lenticchie-e-miglio/
Risotto alla zucca	http://www.babygreen.it/2015/09/risotto-zucca-per-bambini/
Frittata con verdure al forno	http://www.babygreen.it/2014/11/ricette-con-le-uova-per-bambini/
Tortino di lenticchie	http://www.babygreen.it/2012/10/tortino-di-lenticchie-a-prova-di-bimbo/
Gnocchi al pesto	https://www.babygreen.it/2012/08/pesto-per-bambini/
Flatbread con verdure e formaggio	https://www.babygreen.it/2018/03/flatbread-ricetta/
Crepes di spinaci	https://www.babygreen.it/2018/02/crepes-di-spinaci-ricetta/
Tortellini ricotta e spinaci in brodo vegetale	https://www.babygreen.it/2018/01/brodo-vegetale-ricetta/
Polpette di miglio e zafferano	https://www.babygreen.it/2017/11/polpette-di-miglio-e-zafferano/
Torta salata con catalogna (o altro veg)	https://www.babygreen.it/2017/05/torta-salata-per-principianti/
Polpette di quinoa e spinaci	https://www.babygreen.it/2017/04/polpette-quinoa-spinaci/
Frittatine di verdure al forno	https://www.babygreen.it/2017/04/frittatine-di-verdure-al-forno/
Pasta con ragù di verdure	https://www.babygreen.it/2017/03/ragu-di-verdure-per-bambini/
Pizza di cavolfiore	https://www.babygreen.it/2017/02/pizza-cavolfiore/
Focaccine di verdura	https://www.babygreen.it/2017/01/focaccine-di-verdura/
Tortine (salate) di zucca	https://www.babygreen.it/2016/10/tortine-salate-zucca-senza-uova/





FRUTTA di DICEMBRE

arancio
caco
clementina
castagne
limone
mandarino
pera
pompelmo

VERDURA di DICEMBRE

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





menu



lista spesa



LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

