



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 FEBBRAIO: IDEE

Bagel con formaggio magro e verdure	https://www.babygreen.it/2018/02/bagel-ricetta/
Cake salato ceci e verdure	https://www.babygreen.it/2016/09/cake-salato-ceci-verdure/
Cotoletta di legumi	https://www.babygreen.it/2018/06/cotoletta-veg-ricetta/
Crêpes di spinaci	https://www.babygreen.it/2018/02/crepes-di-spinaci-ricetta/
Crocchette di broccoli e patate	https://www.babygreen.it/2012/10/ricette-con-le-verdure-nascoste-crocchette-di-patate-e-broccoli-al-forno/
Fagottini di verdura in padella	www.babygreen.it/2016/06/fagottini-integrali-alle-verdure-cotti-in-padella/
Flatbread con formaggio e verdure	https://www.babygreen.it/2018/03/flatbread-ricetta/
Focaccine di verdura	https://www.babygreen.it/2017/01/focaccine-di-verdura/
Frittatine di carciofi	https://www.babygreen.it/2019/01/frittatine-carciofi/
Frittatine di verdure al forno	https://www.babygreen.it/2017/04/frittatine-di-verdure-al-forno/
Insalata invernale	Insalata di cavolo cappuccio, carote e finocchi
Lasagne con verdure al pane carasau	https://www.babygreen.it/2016/05/lasagne-al-pane-carasau/
Nuggets vegetariani	https://www.babygreen.it/2019/01/nuggets-vegetariani-ricetta/
Pasta al pesto di cavolo nero	https://www.babygreen.it/2019/01/pesto-cavolo-nero-ricetta/
Pasta con pesto di broccoli e mandorle	https://www.babygreen.it/2015/11/pesto-di-broccoli-e-mandorle/
Pasta corta con ragu di lenticchie	https://www.babygreen.it/2013/10/ragu-di-lenticchie/
Pizza di cavolfiore	https://www.babygreen.it/2017/02/pizza-cavolfiore/
Pizza in padella	https://www.babygreen.it/2017/10/pizza-in-padella/
Polenta easy	polenta con salsa di pomodoro e parmigiano
Polpette di miglio e zafferano	https://www.babygreen.it/2017/11/polpette-di-miglio-e-zafferano/
Polpette di patate e verza	https://www.babygreen.it/2016/01/polpette-di-patate-e-verza/
Riso alla cantonese	https://www.babygreen.it/2014/11/ricette-con-le-uova-per-bambini/
Risotto con carciofi	https://www.babygreen.it/2015/02/risotto-con-carciofi-per-bambini/
Spaghetti e polpette veg	https://www.babygreen.it/2017/11/spaghetti-polpette-veg/
Spätzle con spinaci	https://www.babygreen.it/2014/03/5-ricette-con-gli-spinaci-per-bambini/
Torta di riso e bietole	https://www.babygreen.it/2014/06/torta-di-riso-e-bietole/
Torta salata	https://www.babygreen.it/2017/05/torta-salata-per-principianti/
Tris di purè	https://www.babygreen.it/2014/02/3-ricette-magiche-per-bambini/





FRUTTA di FEBBRAIO

arancia
clementina kiwi
limone
mandarino
pera
pompelmo

VERDURA di FEBBRAIO

bietola da costa
broccolo
carciofo
carota
cavolo nero
cavolfiore
finocchi
lattuga
patate
radicchio
sedano
spinaci





menu



lista spesa



LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

