



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

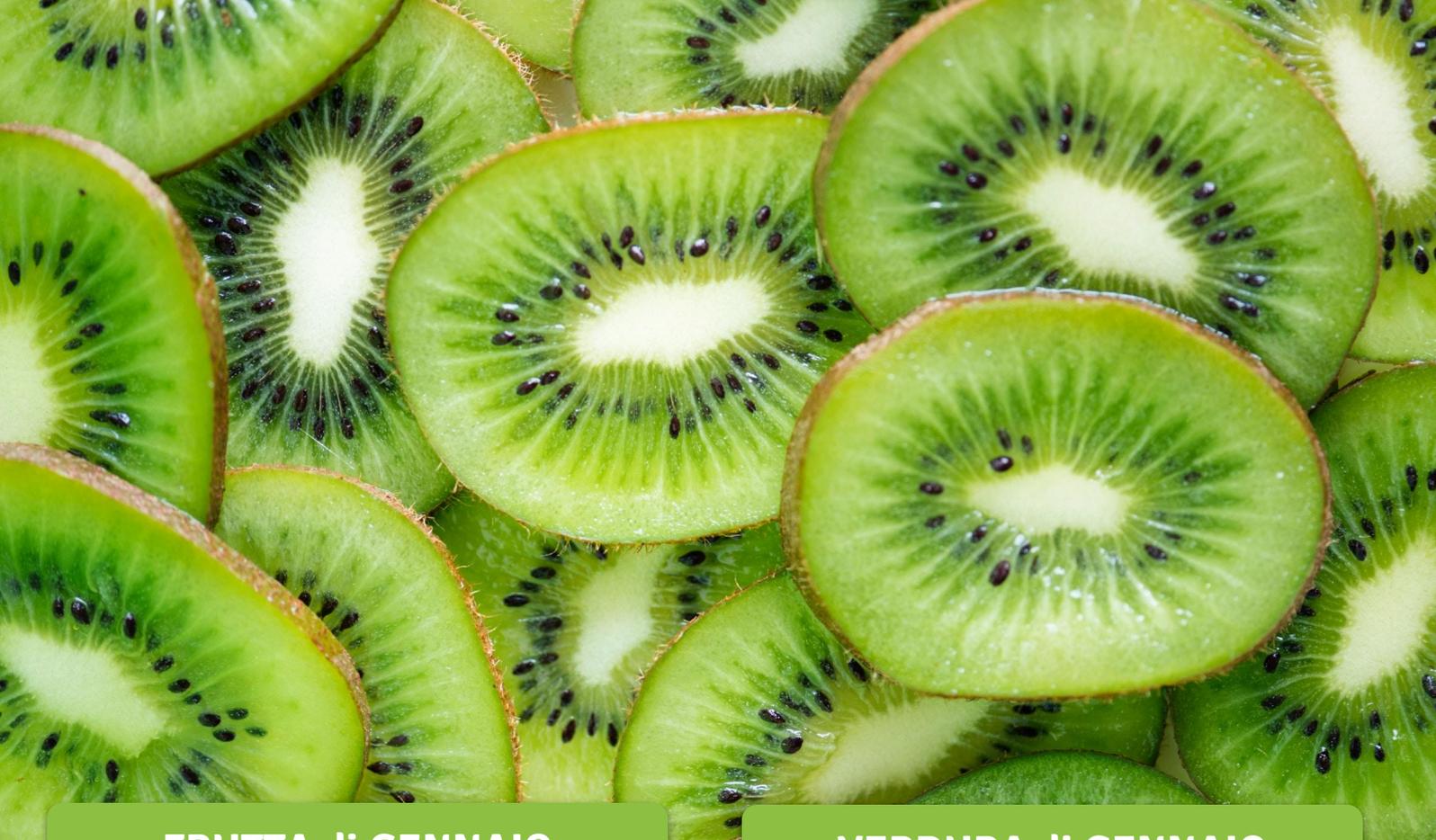




MENU di GENNAIO: IDEE

Polpette di patate e verza	https://www.babygreen.it/2016/01/polpette-di-patate-e-verza/
Lasagne con verdure al pane carasau	https://www.babygreen.it/2016/05/lasagne-al-pane-carasau/
Fagottini di verdura in padella	www.babygreen.it/2016/06/fagottini-integrali-alle-verdure-cotti-in-padella/
Cake salato ceci e verdure	https://www.babygreen.it/2016/09/cake-salato-ceci-verdure/
Frittatine di verdure al forno	https://www.babygreen.it/2017/04/frittatine-di-verdure-al-forno/
Pizza in padella	https://www.babygreen.it/2017/10/pizza-in-padella/
Cotoletta di legumi	https://www.babygreen.it/2018/06/cotoletta-veg-ricetta/
Farifrittata e insalata verde	www.babygreen.it/2016/01/farifrittata-ricetta-della-frittata-senza-uova/
Zuppa di lenticchie e farro	zuppa di lenticchie con pastina di farro
Insalata invernale	formaggio magro con insalata di cavolo cappuccio, carote e finocchi
Baked potatoes “personalizzate”	https://www.babygreen.it/2015/01/ricetta-baked-potatoes/
Spätzle con spinaci	https://www.babygreen.it/2014/03/5-ricette-con-gli-spinaci-per-bambini/
Torta salata	https://www.babygreen.it/2017/05/torta-salata-per-principianti/
Pasta corta con ragu di lenticchie	https://www.babygreen.it/2013/10/ragu-di-lenticchie/
Polpette di zucca	https://www.babygreen.it/2013/09/polpette-di-zucca/
Pasta con ragù di verdure	https://www.babygreen.it/2017/03/ragu-di-verdure-per-bambini/
Pizza homemade	https://www.babygreen.it/2014/03/il-piatto-perfetto-e-la-pizza/
Focaccine di verdura	https://www.babygreen.it/2017/01/focaccine-di-verdura/
Polenta easy	polenta con salsa di pomodoro e parmigiano





FRUTTA di GENNAIO

arancia
clementina kiwi
limone
mandarino
pera
pompelmo

VERDURA di GENNAIO

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





menu



lista spesa



LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

