



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 MARZO: IDEE

bagel con formaggio magro e verdure	https://www.babygreen.it/2018/02/bagel-ricetta/
burger di lenticchie con insalata mista	https://www.babygreen.it/2013/11/5-ricette-con-le-lenticchie-per-bambini/
crocchette di miglio e zafferano	https://www.babygreen.it/2017/11/polpette-di-miglio-e-zafferano/
crocchette di quinoa e piselli	https://www.babygreen.it/2015/05/crocchette-di-quinoa-e-piselli/
erbazzone	https://www.babygreen.it/2015/09/erbazzone-per-bambini/
falafel al forno	https://www.babygreen.it/2016/04/falafel-al-forno-ricetta-semplce/
focaccine di verdura	https://www.babygreen.it/2017/01/focaccine-di-verdura/
frittata senza uova	https://www.babygreen.it/2016/01/farifrittata-ricetta-della-frittata-senza-uova/
gnocchi di fagioli	https://www.babygreen.it/2016/05/gnocchi-di-fagioli/
muffin salati con verdure	https://www.babygreen.it/2017/02/muffin-salati-verdure/
pancakes di cavolfiore	https://www.babygreen.it/2019/02/pancakes-di-cavolfiore-ricetta-veloce/
pane di ceci con feta e insalata	https://www.babygreen.it/2017/05/pane-di-ceci-ricetta/
pasta al pesto di broccoli e mandorle	https://www.babygreen.it/2015/11/pesto-di-broccoli-e-mandorle/
pasta al pesto di spinaci	https://www.babygreen.it/2016/03/10-tipi-di-pesto-per-bambini/
pasta con ragù di lenticchie	https://www.babygreen.it/2013/10/ragu-di-lenticchie/
piccoli flan di cavolfiore	https://www.babygreen.it/2015/11/flan-di-cavolfiore-per-bambini/
pizza (finta) di cavolfiore	https://www.babygreen.it/2017/02/pizza-cavolfiore/
pizza homemade	https://www.babygreen.it/2014/03/il-piatto-perfetto-e-la-pizza/
polpette di fagioli e zucchine	https://www.babygreen.it/2016/10/polpette-di-fagioli-e-zucchine/
polpette patate e verza	https://www.babygreen.it/2016/01/polpette-di-patate-e-verza/
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/
tortino di patate e verza	https://www.babygreen.it/2013/10/tortino-patate-e-verza/
uova al forno	https://www.babygreen.it/2014/11/ricette-con-le-uova-per-bambini/
uova alla coque con bastoncini di pane	
uova strapazzate e verdure saltate	





FRUTTA di MARZO

arancia
kiwi
limone
mandarino
pera
pompelmo

VERDURA di MARZO

asparagi
bietole da costa
broccoli
carciofi
carote
cavolfiori
finocchi
lattuga
patate
radicchio
sedano
spinaci





menu



lista spesa



LUNEDÌ

☐

☐

☐

MARTEDÌ

☐

☐

☐

☐

MERCOLEDÌ

☐

☐

☐

☐

GIOVEDÌ

☐

☐

☐

☐

VENERDÌ

☐

☐

☐

☐

SABATO

☐

☐

☐

☐

DOMENICA

☐

☐

☐

