



## 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](http://www.babygreen.it) trovi sempre nuove ricette e nuovi spunti

**Happy organizing!**



Raffaella CASO  
founder  
[www.babygreen.it](http://www.babygreen.it)

*Raffaella*





## MENU di MARZO: IDEE

<b>bagel con formaggio magro e verdure</b>	<a href="https://www.babygreen.it/2018/02/bagel-ricetta/">https://www.babygreen.it/2018/02/bagel-ricetta/</a>
<b>burger di lenticchie con insalata mista</b>	<a href="https://www.babygreen.it/2013/11/5-ricette-con-le-lenticchie-per-bambini/">https://www.babygreen.it/2013/11/5-ricette-con-le-lenticchie-per-bambini/</a>
<b>crocchette di miglio e zafferano</b>	<a href="https://www.babygreen.it/2017/11/polpette-di-miglio-e-zafferano/">https://www.babygreen.it/2017/11/polpette-di-miglio-e-zafferano/</a>
<b>crocchette di quinoa e piselli</b>	<a href="https://www.babygreen.it/2015/05/crocchette-di-quinoa-e-piselli/">https://www.babygreen.it/2015/05/crocchette-di-quinoa-e-piselli/</a>
<b>erbazzzone</b>	<a href="https://www.babygreen.it/2015/09/erbazzzone-per-bambini/">https://www.babygreen.it/2015/09/erbazzzone-per-bambini/</a>
<b>falafel al forno</b>	<a href="https://www.babygreen.it/2016/04/falafel-al-forno-ricetta-semplice/">https://www.babygreen.it/2016/04/falafel-al-forno-ricetta-semplice/</a>
<b>focaccine di verdura</b>	<a href="https://www.babygreen.it/2017/01/focaccine-di-verdura/">https://www.babygreen.it/2017/01/focaccine-di-verdura/</a>
<b>frittata senza uova</b>	<a href="https://www.babygreen.it/2016/01/farifrittata-ricetta-della-frittata-senza-uova/">https://www.babygreen.it/2016/01/farifrittata-ricetta-della-frittata-senza-uova/</a>
<b>gnocchi di fagioli</b>	<a href="https://www.babygreen.it/2016/05/gnocchi-di-fagioli/">https://www.babygreen.it/2016/05/gnocchi-di-fagioli/</a>
<b>muffin salati con verdure</b>	<a href="https://www.babygreen.it/2017/02/muffin-salati-verdure/">https://www.babygreen.it/2017/02/muffin-salati-verdure/</a>
<b>pancakes di cavolfiore</b>	<a href="https://www.babygreen.it/2019/02/pancakes-di-cavolfiore-ricetta-veloce/">https://www.babygreen.it/2019/02/pancakes-di-cavolfiore-ricetta-veloce/</a>
<b>pane di ceci con feta e insalata</b>	<a href="https://www.babygreen.it/2017/05/pane-di-ceci-ricetta/">https://www.babygreen.it/2017/05/pane-di-ceci-ricetta/</a>
<b>pasta al pesto di broccoli e mandorle</b>	<a href="https://www.babygreen.it/2015/11/pesto-di-broccoli-e-mandorle/">https://www.babygreen.it/2015/11/pesto-di-broccoli-e-mandorle/</a>
<b>pasta al pesto di spinaci</b>	<a href="https://www.babygreen.it/2016/03/10-tipi-di-pesto-per-bambini/">https://www.babygreen.it/2016/03/10-tipi-di-pesto-per-bambini/</a>
<b>pasta con ragù di lenticchie</b>	<a href="https://www.babygreen.it/2013/10/ragu-di-lenticchie/">https://www.babygreen.it/2013/10/ragu-di-lenticchie/</a>
<b>piccoli flan di cavolfiore</b>	<a href="https://www.babygreen.it/2015/11/flan-di-cavolfiore-per-bambini/">https://www.babygreen.it/2015/11/flan-di-cavolfiore-per-bambini/</a>
<b>pizza (finta) di cavolfiore</b>	<a href="https://www.babygreen.it/2017/02/pizza-cavolfiore/">https://www.babygreen.it/2017/02/pizza-cavolfiore/</a>
<b>pizza homemade</b>	<a href="https://www.babygreen.it/2014/03/il-piatto-perfetto-e-la-pizza/">https://www.babygreen.it/2014/03/il-piatto-perfetto-e-la-pizza/</a>
<b>polpette di fagioli e zucchine</b>	<a href="https://www.babygreen.it/2016/10/polpette-di-fagioli-e-zucchine/">https://www.babygreen.it/2016/10/polpette-di-fagioli-e-zucchine/</a>
<b>polpette patate e verza</b>	<a href="https://www.babygreen.it/2016/01/polpette-di-patate-e-verza/">https://www.babygreen.it/2016/01/polpette-di-patate-e-verza/</a>
<b>torta di riso e bietole</b>	<a href="https://www.babygreen.it/2014/06/torta-di-riso-e-bietole/">https://www.babygreen.it/2014/06/torta-di-riso-e-bietole/</a>
<b>torta salata</b>	<a href="https://www.babygreen.it/2017/05/torta-salata-per-principianti/">https://www.babygreen.it/2017/05/torta-salata-per-principianti/</a>
<b>tortino di patate e verza</b>	<a href="https://www.babygreen.it/2013/10/tortino-patate-e-verza/">https://www.babygreen.it/2013/10/tortino-patate-e-verza/</a>
<b>uova al forno</b>	<a href="https://www.babygreen.it/2014/11/ricette-con-le-uova-per-bambini/">https://www.babygreen.it/2014/11/ricette-con-le-uova-per-bambini/</a>
<b>uova alla coque con bastoncini di pane</b>	
<b>uova strapazzate e verdure saltate</b>	





## 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

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

