



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 trovi sempre nuove ricette e nuovi spunti

Happy organizing!



Raffaella CASO
founder
www.babygreen.it

Raffaella





MENU di APRILE: IDEE

polpette di ceci e sesamo

<https://www.babygreen.it/2013/09/polpette-di-ceci-e-sesamo/>

torta di riso e spinaci

<https://www.babygreen.it/2014/03/5-ricette-con-gli-spinaci-per-bambini/>

tortino di lenticchie

<https://www.babygreen.it/2012/10/tortino-di-lenticchie-a-prova-di-bimbo/>

farina di ceci e insalata mista

<https://www.babygreen.it/2014/03/farinata-di-ceci/>

risotto con asparagi e zafferano

<https://www.babygreen.it/2014/04/5-ricette-con-gli-asparagi-per-bambini/>

polpettone patate e fagiolini

<https://www.babygreen.it/2013/09/polpettone-patate-e-fagiolini/>

piadina con ricotta e insalata

<https://www.babygreen.it/2014/05/piadina-ricetta-senza-strutto/>

pasta di farro con pesto di rucola

<https://www.babygreen.it/2016/03/10-tipi-di-pesto-per-bambini/>

falafel di ceci con hummus

<https://www.babygreen.it/2016/04/falafel-al-forno-ricetta-semplice/>

farro con ragù di lenticchie

<https://www.babygreen.it/2013/10/ragu-di-lenticchie/>

torta di verdure di stagione

<https://www.babygreen.it/2017/05/torta-salata-per-principianti/>

pasta al pesto di asparagi e zucchine

<https://www.babygreen.it/2013/05/ricette-svezzamento-il-quasi-pesto-primaverile/>

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/>

cake salato di ceci e verdure

<https://www.babygreen.it/2016/09/cake-salato-ceci-verdure/>

bagel con formaggio magro e verdure

<https://www.babygreen.it/2018/02/bagel-ricetta/>

cake di zucchine

<https://www.babygreen.it/2016/05/plumcake-di-zucchine/>

fagottini di verdura (in padella)

<https://www.babygreen.it/2016/06/fagottini-integrali-alle-verdure-cotti-in-padella/>

lasagne di pane carasau

<https://www.babygreen.it/2016/05/lasagne-al-pane-carasau/>

crocchette di quinoa e piselli

<https://www.babygreen.it/2015/05/crocchette-di-quinoa-e-piselli/>

uova al forno

<https://www.babygreen.it/2014/11/ricette-con-le-uova-per-bambini/>

crepes di spinaci

<https://www.babygreen.it/2018/02/crepes-di-spinaci-ricetta/>

muffin di asparagi

<https://www.babygreen.it/2015/04/muffin-di-asparagi/>





FRUTTA di APRILE

arancia
fragola
kiwi
limone
nespolina
pera
pompelmo

VERDURA di APRILE

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

[Stock Photo](#) by alicja neumiler/Shutterstock
[Stock Photo](#) by dani vincek/Shutterstock



www.babygreen.it



menu



lista spesa



LUNEDÌ

- _____
- _____
- _____

MARTEDÌ

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MERCOLEDÌ

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

GIOVEDÌ

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

VENERDÌ

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

SABATO

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

DOMENICA

- _____
- _____
- _____
- _____

