



## 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](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 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-semplce/>

**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  
nespola  
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](http://www.babygreen.it)



# menu



# lista spesa



LUNEDÌ

☐

---

☐

---

☐

---

MARTEDÌ

☐

---

☐

---

☐

---

☐

---

MERCOLEDÌ

☐

---

☐

---

☐

---

☐

---

GIOVEDÌ

☐

---

☐

---

☐

---

☐

---

VENERDÌ

☐

---

☐

---

☐

---

☐

---

SABATO

☐

---

☐

---

☐

---

☐

---

DOMENICA

☐

---

☐

---

☐

---

