



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 MAGGIO: IDEE

risotto asparagi e zafferano	https://www.babygreen.it/2014/04/5-ricette-con-gli-asparagi-per-bambini/
pasta con ragù di verdure	https://www.babygreen.it/2017/03/ragu-di-verdure-per-bambini/
sformato asparagi e ricotta	https://www.babygreen.it/2014/04/5-ricette-con-gli-asparagi-per-bambini/
pasta con pesto di asparagi e zucchine	https://www.babygreen.it/2013/05/ricette-svezzamento-il-quasi-pesto-primaverile/
muffin di asparagi	https://www.babygreen.it/2015/04/muffin-di-asparagi/
risotto con carciofi	https://www.babygreen.it/2015/02/risotto-con-carciofi-per-bambini/
crocchette di quinoa e piselli	https://www.babygreen.it/2015/05/crocchette-di-quinoa-e-piselli/
gnocchi di fagioli	https://www.babygreen.it/2016/05/gnocchi-di-fagioli/
plumcake di zucchine	https://www.babygreen.it/2016/05/plumcake-di-zucchine/
lasagne di pane carasau	https://www.babygreen.it/2016/05/lasagne-al-pane-carasau/
pancake di zucchine	https://www.babygreen.it/2015/05/pancakes-di-zucchine-in-5-minuti/
tortiglioni alla ricotta	https://www.babygreen.it/2013/05/tortiglioni-con-la-ricotta-perfetti-per-bambini/
piadina con verdure e formaggio magro	https://www.babygreen.it/2014/05/piadina-ricetta-senza-strutto/
Caesar's salad	https://www.babygreen.it/2015/03/caesar-salad-per-bambini/
pasta alla carbonara di zucchine	https://www.babygreen.it/2014/11/ricette-con-le-uova-per-bambini/
insalata di riso per bambini	https://www.babygreen.it/2014/06/insalata-di-riso-per-bambini/
polpettone patate e fagiolini	https://www.babygreen.it/2013/09/polpettone-patate-e-fagiolini/
falafel di ceci con hummus	https://www.babygreen.it/2016/04/falafel-al-forno-ricetta-semplice/
torta con verdure di stagione	https://www.babygreen.it/2017/05/torta-salata-per-principianti/
frittatine di verdure al forno	https://www.babygreen.it/2017/04/frittatine-di-verdure-al-forno/
conchigliette patate e zucchine	https://www.babygreen.it/2015/03/10-ricette-con-le-patate-per-bambini/
polpette di fagioli e zucchine	https://www.babygreen.it/2016/10/polpette-di-fagioli-e-zucchine/
insalata lenticchie, rucola e caprino	https://www.babygreen.it/2016/07/5-insalate-estive-ricche-proteine/





FRUTTA di MAGGIO

ciliegie
fragole
kiwi
limone
nespole
pere
pompelmi

VERDURA di MAGGIO

asparagi
bietole da costa
carciofi
carote
cetrioli
cipolle
fagiolini
lattuga
patate
piselli
radicchio
sedano
spinaci
zucchine

[Stock Photo](#) by Ivanna Pavliuk/Shutterstock
[Stock Photo](#) by Kiian Oksana/Shutterstock



www.babygreen.it



menu



lista spesa



LUNEDÌ

☐

☐

☐

MARTEDÌ

☐

☐

☐

☐

MERCOLEDÌ

☐

☐

☐

☐

GIOVEDÌ

☐

☐

☐

☐

VENERDÌ

☐

☐

☐

☐

SABATO

☐

☐

☐

☐

DOMENICA

☐

☐

☐

