



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 giugno: IDEE

Hummus di melanzane

<https://www.babygreen.it/2015/06/hummus-di-melanzane/>

Pancake di zucchine (in 5 minuti)

<https://www.babygreen.it/2015/05/pancakes-di-zucchine-in-5-minuti/>

Crepes facili (senza uova e senza burro)

<https://www.babygreen.it/2015/05/crepes-facili-senza-uova-e-senza-burro/>

Crocchette di quinoa e piselli

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

Insalata di farro e verdure

<https://www.babygreen.it/2013/06/ricette-svezzamento-insalata-di-farro-e-verdure/>

Polpette di melanzane

<https://www.babygreen.it/2013/06/polpette-di-melanzane-ricette-per-9-mesi/>

Bruschetta pesto asparagi e mozzarella

<https://www.babygreen.it/2019/05/pesto-di-asparagi-noci/>

Bruschetta con crema cruda di zucchine

<https://www.babygreen.it/2017/05/crema-cruda-zucchine/>

Insalata di riso

<https://www.babygreen.it/2014/06/insalata-di-riso-per-bambini/>

Torta di riso e bietole

<https://www.babygreen.it/2014/06/torta-di-riso-e-bietole/>

Gnocchi vegan

<https://www.babygreen.it/2014/06/gnocchi-vegan/>

Piadina: ricetta senza strutto

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

Fusilli al pesto di zucchine e mandorle

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

Insalata greca

pomodori , cetrioli, cipolla rossa, origano, olio EVO, feta, olive

Tortino di lenticchie

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

Farinata di ceci

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

Spätzle al pomodoro

<https://www.babygreen.it/2013/03/spatzle-ricetta-perfetta-per-bambini/>

Polpette di ceci e sesamo

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

Falafel al forno

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

Burger di quinoa e ceci

<https://www.babygreen.it/2016/02/ricette-con-la-quinoa-per-bambini/>

Polpettone patate e fagiolini

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

Orzo con pesto ai pomodorini secchi

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

Pizza finta

<https://www.babygreen.it/2014/10/pizza-finta/>

Insalata di farro con feta e olive

farro, feta, olive, mandorle, pomodorini

Friselle al pomodoro

<https://www.babygreen.it/2015/07/friselle-al-pomodoro/>

Insalata estiva (5 versioni)

<https://www.babygreen.it/2016/07/5-insalate-estive-ricche-proteine/>

Hummus di barbabietola e ceci

<https://www.babygreen.it/2019/04/hummus-barbabietola-ceci/>

Nuggets vegetariani

<https://www.babygreen.it/2019/01/nuggets-vegetariani-ricetta/>





FRUTTA di GIUGNO

albicocche
ciliegie
fichi
fragole
limoni
melone
mirtilli
nespole
pesche
prugne

VERDURA di GIUGNO

aglio
basilico
bietole da costa
carote
cetrioli
cipolla
fagiolini
lattuga
patate
piselli
pomodori
radicchio
sedano
spinaci
zucchini

[Stock Photo](#) by Olga Miltsova /Shutterstock
[Stock Photo](#) by Flaffy/Shutterstock



www.babygreen.it



menu



lista spesa



LUNEDÌ

☐

☐

☐

MARTEDÌ

☐

☐

☐

☐

MERCOLEDÌ

☐

☐

☐

☐

GIOVEDÌ

☐

☐

☐

☐

VENERDÌ

☐

☐

☐

☐

SABATO

☐

☐

☐

☐

DOMENICA

☐

☐

☐

