



## 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 luglio: IDEE

Hummus di melanzane

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

Pinzimonio croccante

verdure di stagione a fettine con mix di olio evo, limone, sale, erbe aromatiche tagliare tutti gli ingredienti a cubetti, infilare negli stecchi pomodori, cetrioli, cipolla rossa, origano, olio EVO, feta, olive dadini di anguria, feta e menta

Spiedini di feta, anguria e melone

Insalata greca

Insalata di anguria e feta

Pomodorini farciti con caprino e semi di papavero

tagliare in due i pomodorini e farcirli con caprino. Aggiungi semi di papavero. condire i pomodorini tagliati a metà con olio, sale, aglio e basilico

Pane carasau con pomodorini, aglio e basilico

Bruschetta aglio e pomodorini

la più semplice delle bruschette, da arricchire con quello che si desidera

Bruschetta sedano e formaggio spalmabile

crea una crema di formaggio spalmabile e pezzetti di sedano

Bruschetta lattuga, ricotta, menta, basilico

crea una crema di ricotta, menta e basilico. Spalma su pane e aggiungi lattuga grigliare le zucchine a fette, condiscile con olio e sale. Sul pane con la ricotta.

Bruschetta robiola e zucchine grigliate

Bruschetta con crema cruda di zucchine

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

Piadina con caprino e rucola

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

Friselle al pomodoro

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

Panzanella

pane raffermo bagnato in acqua e strizzato, pomodori, cipolla e basilico

Muffin integrali zucchine e yogurt

<https://www.babygreen.it/2014/07/muffin-integrali-zucchine-yogurt/>

Insalata di zucchine e pinoli

<https://www.babygreen.it/2013/04/ricetta-crudista-zucchine-ai-pinoli/>

Pasta alla carbonara di zucchine

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

Insalata di riso (da fare insieme ai bimbi)

<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/>

Insalata di farro con feta, olive e mandorle

cuocere il farro 40 min, fare raffreddare e condire con feta, olive e mandorle

Hummus di melanzane

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

Piatto gourmet express

pane, formaggio, miele e frutta. Abbinamento ottimo in 2 minuti!

Fusilli di kamut al pesto di zucchine e mandorle

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

Crocchette di quinoa e piselli

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

Pasta con pesto di pomodori secchi

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

Gnocchi di fagioli

<https://www.babygreen.it/2016/05/gnocchi-di-fagioli/>

Hummus di barbabietola e ceci

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

Rösti di patate

<https://www.babygreen.it/2019/02/rosti-di-patate-ricetta/>





## FRUTTA di LUGLIO

albicocche  
anguria  
ciliegie  
fichi  
fragole  
lampone  
limoni  
melone  
mirtilli  
more  
pesche  
prugne  
uva

## VERDURA di LUGLIO

aglio  
basilico  
bietole da costa  
cetrioli  
cipolle  
fagiolini  
fagioli  
lattuga  
melanzana  
patate  
pomodori  
radicchio  
sedano  
zucchine





# menu



# lista spesa



LUNEDÌ

---

---

---

MARTEDÌ

---

---

---

---

MERCOLEDÌ

---

---

---

---

GIOVEDÌ

---

---

---

---

VENERDÌ

---

---

---

---

SABATO

---

---

---

---

DOMENICA

---

---

---

