

## I menu mensili di BabyGreen





## Menu di aprile

Avere un **menu della settimana** ha diversi **vantaggi**: si mangia meglio e in modo più sano, si spreca meno, si risparmia, si ottimizza il tempo e si vive più sereni, senza lo stress dell'ultimo minuto.

Ogni famiglia ha le sue preferenze e necessità a tavola, anche in base all'età dei bambini. Per questo motivo **questo non è un menu precompilato e uguale per tutti**. Ma è uno strumento semplice per preparare **il tuo menu settimanale** in pochi minuti e **come piace a te**. Qui trovi:

- ★ **una roadmap** per preparare il menu della settimana in pochi minuti e con grandi risultati
- ★ **un elenco di ricette** per tutto il mese (con ingredienti di stagione)
- ★ **lista della frutta e della verdura** del mese, per orientarti meglio con la spesa
- ★ uno **stampabile** per scrivere **il tuo menu della settimana** e la **lista della spesa**





## Come preparare il tuo menu perfetto

- all'inizio di ogni stagione prepara un elenco di **ricette preferite della famiglia** (circa 15-20)
- una volta alla settimana, preferibilmente nel weekend, dedica **10 minuti di calma** alla preparazione del menu
- **coinvolgi** la famiglia, in particolare i bambini
- stampa l'ultima pagina di questo menu
- **compila il menu della settimana consultando l'elenco delle ricette** che trovi nella pagina successiva e l'**elenco delle ricette preferite** dalla famiglia
- per preparare un menu bilanciato, considera anche il **menu scolastico**
- punta su **ingredienti di stagione**
- scrivi la **lista della spesa** mentre compili il menu
- quando hai finito, **appendi il tuo menu della settimana in cucina**
- **conserva** tutti i menu settimanali per riutilizzarli e risparmiare tempo
- prova ogni mese qualche **nuova ricetta** (sul sito BabyGreen ne trovi moltissime)





## 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 and dani vincek/Shutterstock



[www.babygreen.it](http://www.babygreen.it)



## Ricette di aprile

[Polpette di ceci e sesamo](#)

[Torta di riso e spinaci](#)

[Tortino di lenticchie \(a prova di bimbo\)](#)

[Farinata di ceci](#)

[Risotto con asparagi e zafferano](#)

[Polpettone patate e fagiolini](#)

[Piadina senza strutto: la ricetta \(facile\)](#)

[Pasta di farro con pesto di rucola](#)

[Falafel al forno: ricetta semplice](#)

[Ragù di lenticchie](#)

[Torta salata di verdure: la ricetta per principianti](#)

[Pasta al pesto di asparagi e zucchine](#)

[Frittatine di verdure al forno \(in 5 minuti\)](#)

[Ragù di verdure per bambini: la ricetta velocissima](#)

[Cake salato di ceci e verdure](#)

[Bagel: ricetta semplice \(5 minuti e 2 ingredienti\)](#)

[Plumcake di zucchine](#)

[Fagottini di verdura \(in padella\)](#)

[Lasagne di pane carasau](#)

[Crocchette di quinoa e piselli](#)

[Uova al forno](#)

[Crêpes di spinaci: ricetta](#)

[Muffin di asparagi](#)





# menu



# lista spesa



LUNEDÌ

-----

-----

-----

MARTEDÌ

-----

-----

-----

-----

MERCOLEDÌ

-----

-----

-----

-----

GIOVEDÌ

-----

-----

-----

-----

VENERDÌ

-----

-----

-----

-----

SABATO

-----

-----

-----

-----

DOMENICA

-----

-----

-----

