

I menu mensili di BabyGreen





Menu di maggio

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 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





Ricette di maggio

[Risotto con asparagi e zafferano](#)

[Pasta con ragù di verdure](#)

[Arancini di riso, asparagi e caprino al forno](#)

[Pasta con pesto primaverile](#)

[Muffin di asparagi](#)

[Risotto con carciofi](#)

[Crocchette di quinoa e piselli](#)

[Gnocchi di fagioli](#)

[Plumcake di zucchine](#)

[Lasagne di pane carasau](#)

[Pancake di zucchine \(in 5 minuti\)](#)

[Tortiglioni con la ricotta \(perfetti per bambini\)](#)

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

[Caesar salad per bambini](#)

[Pasta alla carbonara di zucchine](#)

[Insalata di riso per bambini](#)

[Polpettone patate e fagiolini](#)

[Falafel al forno: ricetta semplice](#)

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

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

[Conchigliette patate e zucchine](#)

[Polpette di fagioli e zucchine](#)

[Insalata di lenticchie, rucola e caprino](#)





menu



lista spesa



LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

