

COME PROGRAMMARE IL MENU' E LA SPESA SETTIMANALE PER I BAMBINI E LA FAMIGLIA:

- 1) STAMPA LE PAGINE DI QUESTO FILE
- 2) **A PAGINA 2** : RITAGLIA LUNGO I MARGINI DELLE CASELLE COLORATE DI UNA COLONNA E OTTIENI 14 CASELLE COLORATE, CORRISPONDENTI A:
 - 3 CASELLE VERDE SCURO *LEGUMI*
 - 3 CASELLE AZZURRE *PESCE*
 - 2 CASELLE ROSA CHIARO *CARNI BIANCHE*
 - 2 CASELLE ROSA SCURO *CARNI ROSSE*
 - 2 CASELLE ARANCIONE *UOVA*
 - 2 CASELLE GIALLO *FORMAGGIO*
- 3) **A PAGINA 3**: INCOLLA LE 14 CASELLE COLORATE CHE HAI RITAGLIATO IN CORRISPONDENZA DELLE CASELLE BIANCHE, A SECONDA DEL GIORNO IN CUI HAI INTENZIONE DI CONSUMARE LA PORZIONE CORRISPONDENTE DI LEGUMI, PESCE, CARNI BIANCHE E ROSSE, UOVA O FORMAGGIO
- 4) COMPILA PAGINA 1 COME SEGUE:
 - NELLE CASELLE **“COLAZIONE”** E **“MERENDA”** SCRIVI CHE COSA HAI IN PREVISIONE DI CONSUMARE TU E DI OFFRIRE AI BAMBINI A COLAZIONE E MERENDA: PANE, FETTE BISCOTTATE, CEREALI, MARMELLATA, MIELE, ORZO, LATTE, YOGURT, FRUTTA (PRODOTTI ANCHE INTEGRALI)
 - NELLE **CASELLE GIALLO ORO** SCRIVI UNA PREPARAZIONE A SCELTA TRA: PASTA, PANE (ANCHE BASE PIZZA), RISO, GRISSINI, PATATE, ORZO, FARRO, COUSCOUS, KAMUT, BULGUR, POLENTA, SEMOLINO, MAIS IN SCATOLA (ANCHE PRODOTTI INTEGRALI)
 - NELLE **CASELLE CHE HAI INCOLLATO** SPECIFICA QUALE TIPO DI SECONDO PIATTO DESIDERI PREPARARE:
 - i. VERDE SCURO *LEGUMI*: FAGIOLI, PISELLI, CECI, LENTICCHIE, FAVE (NO PATATE E FAGIOLINI)
 - ii. AZZURRO *PESCE*: ORATA, BRANZINO, SGOMBRO, TONNO, SALMONE, SARDE, ALICI, NASELLO, NOCINO, RANA PESCATRICE...(CROSTACEI E MOLLUSCHI UNA VOLTA AL MESE)
 - iii. ROSA CHIARO *CARNI BIANCHE*: POLLO, TACCHINO, CONIGLIO
 - iv. ROSA SCURO *CARNI ROSSE*: SUINO, BOVINO, OVINO, ANATRA
 - v. ARANCIONE *UOVA*: ANCHE SE USATE IN ALTRE PREPARAZIONI
 - vi. GIALLO *FORMAGGIO*: ANCHE PER CONDIMENTO PIZZA
 - NELLE **CASELLE VERDE CHIARO** SCRIVI IL TIPO DI VERDURA CHE INTENDI CONSUMARE COME CONTORNO, CERCANDO DI VARIARE IL PIU' POSSIBILE IL COLORE DELL'ALIMENTO, COMPATIBILMENTE CON LA STAGIONALITA': INSALATA VERDE, RADICCHIO, SPINACI, ZUCCHINE, CAROTE, FAGIOLINI, CAVOLO E CAVOLFIORE, CIPOLLE...
 - NELLE **CASELLE ROSSE** SCRIVI IL FRUTTO CHE INTENDI CONSUMARE , CERCANDO DI VARIARE IL PIU' POSSIBILE IL COLORE DEL FRUTTO, COMPATIBILMENTE CON LA STAGIONALITA': ARANCIA, PRUGNA, CILIEGIA, MELA, BANANA...
- 5) ADESSO HAI DAVANTI A TE IL TUO MENU' DELLA SETTIMANA: AGGIUNGI ALLA LISTA DELLA SPESA CIO' CHE TI MANCA PER PREPARARLO E PROGRAMMA IL GIORNO/I GIORNI IN CUI POTRAI ACQUISTARE I PRODOTTI (SOPRATTUTTO QUELLI CHE TI SERVIRANNO FRESCHI E CHE NON SI CONSERVANO A LUNGO).

legumi						
pesce						
Carnebianca						
Carne rossa						
formaggio						
uova						

MENÙ DELLA SETTIMANA.....

<u>lunedì</u>	<u>martedì</u>	<u>mercoledì</u>	<u>giovedì</u>	<u>venerdì</u>	<u>sabato</u>	<u>domenica</u>
COLAZIONE						
PRANZO						
MERENDA						
CENA						