

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Riso integrale	Pasta di farro	Curry veg di tempeh	Avocado Toast	Zuppa di miso
Ragù di lenticchie	pesto di broccoli e ricotta	Riso basmati/ o integrale	Uova sode e spinacini	Noodles e tofu
verdure al vapore	carote e finocchi al vapore	frutta fresca	Frutta fresca	Verdure miste
Minestrone con legumi	Vellutata di zucca e cannellini	Cous Cous integrale O Quinoa	Polpette di quinoa e adzuki	Pizza di cavolfiore Con pomodoro e mozzarella
orzo o farro	crostini di pane	Burger vegetariano	Verdure al vapore	verdure al forno
frutta fresca	Frutta fresca	verdure al forno	Frutta fresca	pane integrale e frutta fresca

1. Le prime tre righe di ogni giorno rappresentano i pranzi della settimana e sotto trovate le proposte degli abbinamenti per la cena, la mia tabella è studiata sulla base del menù previsto per i pranzi al nido del mio bimbo.
2. Le proposte sono degli esempi di come strutturare un **menù vegetariano/vegano** ampliando e cercando di variare il più possibile i cereali e le verdure oltre alle proteine vegetali da consumare alternando a quelle di origine animale come uova e latticini.

Le mie colazioni sono sempre a base di

1. **Yogurt** (vaccino o di soya o cocco),
un frutto (un kiwi, frutti di bosco, mezza banana o mezza mela),
granola o una fetta di pane di segale spalmata con **burro di mandorle** o una crema al cioccolato che preparo io
e una tazza di **caffè o tisana o golden milk**.
2. Normalmente a **metà mattina o metà pomeriggio** se sono a casa cerco di prepararmi un **estratto di frutta e verdura**, proponendolo anche al mio bimbo e condividendo con lui la preparazione in modo da rendere questo momento anche educativo.

Il mio consiglio primario, soprattutto in caso fosse un menù condiviso da tutta la famiglia e in special modo dedicato anche ai bambini, è quello di **variare il più possibile la scelta delle materie prime**, cercando di **introdurre almeno una volta alla settimana anche quei cereali che solitamente non rientrano nelle abitudini della famiglia**, questo perché vi consente di uscire dalla vostra zona di comfort e sperimentare nuovi abbinamenti scoprendo anche sapori nuovi, e di **permettere ai bimbi di assaggiare il più possibile**: ricordate che **l'educazione alimentare primaria arriva proprio dalla tavola condivisa in famiglia**, se su questa compaiono sempre le stesse identiche cose non ci sarà da stupirsi della riluttanza dei piccoli verso gusti e sapori nuovi.

The Green Pantry di Gaia Borroni

PI 08025310965

CF BRRGAI82H69I690I

The Green Pantry

thegreenpantry2016@gmail.com