



IL MENU' SETTIMANALE E LA LISTA DELLA SPESA: STRUMENTI PER OTTIMIZZARE TEMPO E DENARO

Sabato 22 ottobre ore 11 da teatro7
in collaborazione con Allure Milano

www.alluremilano.com

Volete organizzare al meglio la vostra cucina? Volete risparmiare e mangiare in modo sano e vario?

Questo incontro vi darà consigli e trucchi di *economia domestica* che renderanno ogni pranzo un piacere per la vostra famiglia!

Programma

- La spesa: acquistare, conservare e attrezzi in cucina
- Menù settimanale: perché e come prepararlo; alcuni esempi
- Strumenti pratici: meal planner e lista della spesa