Tabelle per il monitoraggio delle spese

Tabella A – Spese mensili ricorrenti

Voce	Importo previsto (€)	Importo effettivo (€)	Differenza (€)
Affitto / Mutuo			
Bollette (luce, gas, acqua)			
Abbonamenti			
Spesa alimentare			
Trasporti			
Spese bambini / scuola			
Tempo libero			
Altro			

Tabella B – Registro settimanale delle spese

Giorno	Spesa	Categoria	Note
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

2. Planner settimanale per la cucina

PLANNER – Menù settimanale

Giorno	Pranzo	Cena	Note
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

Lista della spesa settimanale

Categoria	Prodotti da acquistare
Frutta e verdura	
Carne / Pesce	
Pasta / Riso / Farina	
Legumi / Conserve	
Latticini / Uova	
Pulizia / Cura persona	
Altro	

Template per baratto/scambio locale

Gruppo di scambio del quartiere: _____
Nome e cognome: _____
Telefono / contatto: _____
Abito in: _____

Cosa posso offrire (barrare le opzioni):

□ Vestiti (adulti) **□ Vestiti (bambini)**
□ Libri **□ Giochi / giochi da tavolo**
□ Mobili / oggetti **□ Elettrodomestici**
□ Servizi: _____
□ Altro: _____

Cosa cerco:
_____

Regole (consigliate):
- Ogni scambio è gratuito e volontario
- Nessuna obbligatorietà
- Oggetti danneggiati devono essere segnalati
- Gentilezza e rispetto sono fondamentali