



Qualche spunto per decidere cosa portare in tavola questo mese!

Per altre idee seguimi sul blog

lericettedicle.com

e su:



Meal Plan Marzo 2020 – by Le Ricette di Cle

	Ricetta	Lista spesa/Ingredienti	
Giorno1 (Formaggi)	Risotto alle verdure e philadelphia	Riso, aglio in polvere, brodo, bietole o spinaci, olio, sale e philadelphia	
(Pesce)	Pasta con il tonno (1) Pasta con il tonno (2) La vostra versione oppure provate una delle mie ai link sopra	tonno, olio, olive, aglio, capperi	
Giorno 2 (Carni bianche)	Insalata di pollo e carote	Pollo, philadelphia, limone, carote, aglio, finocchio, olio, semi di finocchio	
(Uova)	Frittata alle verdure	Uova, zucchine/spinaci, parmigiano, prosciutto, olio, ,	
Giorno 3 (legumi)	Pasta e lenticchie/fagioli	Legumi, pomodori secchi, aglio, erbe aromatiche, olio, sapori brodo	
(formaggi)	Pasta e ricotta		
Giorno 4 (carni bianche)	Cotolette di pollo con verdure/insalata	Pollo, carciofi/funghi/insalata, panatura,	

Meal Plan Marzo 2020 – by Le Ricette di Cle

(cereali) [Insalata di farro](#) Farro, prosciutto, formaggio, latte, pomodori,



Giorno 5 [Pasta con salsiccia \(1\)](#)
(salsiccia/carni [Pasta con salsiccia \(2\)](#)
rosse)

salsiccia, pasta, pomodorini, aglio, cipolla, zucchini, semi di finocchio



(Avanzi)

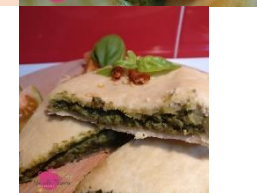
Giorno 6 [Spigola con insalata piccante di pomodori](#)
(pesce)

Spigola, pomodori, peperoncini, olio, erbe aromatiche



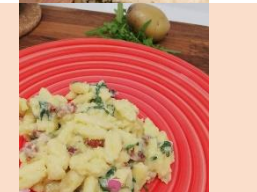
(pizza) [Calzone di pasta matta](#)
Pizza al domicilio

Farina, vino bianco, mozzarella, pomodoro, verdure cotte, olio



Giorno 7 [Cavatelli con crema di patate e speck](#)
(carne rossa/salumi)

Speck, rucola, patate, pasta fresca, panna o formaggini



E come dessert, questo mese prova....

[Rotolo chantilly e fragole](#)



Meal Plan Marzo 2020 – by Le Ricette di Cle

Per altri spunti visita lericettedicle.com

Oppure dai uno sguardo a queste categorie:

[Che preparo oggi?](#) - [Facile e Veloce](#) – [Un due tre... cena!](#)

E se cerchi ispirazione **per colazione e merenda**, consulta [l'elenco fotografico dei dolci](#)

