

31 ricette per marzo

1. [pesce \(di stagione\)](#) al forno e insalata mista
2. [tortino di patate e verza](#) | verdure o insalata mista
3. [bocconcini di pollo agli agrumi con mandorle tostate](#) | verdure
4. torta di spinaci e ricotta con [pasta in 5 minuti](#)
5. [gnocchi rosa](#) | verdure e/o insalata
6. [pizza homemade](#)
7. [pasta con ragù di lenticchie](#)
8. [burger di lenticchie](#) con insalata mista
9. scrambled eggs | riso e verdure cotte
10. risotto al pomodoro
11. pasta integrale e fagioli
12. pollo al forno con patate
13. [gnocchi integrali di fagioli](#)
14. [uova al forno](#) | verdure miste
15. pasta al [pesto di broccoli e mandorle](#)
16. involtini di pollo e spinaci al forno | insalata
17. [crocchette di quinoa e piselli](#) | [puntarelle alla romana](#)
18. uova alla coque con bastoncini di pane; insalata mista
19. [tortiglioni con la ricotta](#); insalata di lattuga, pomodori e cipollotti
20. [torta di riso e bietole](#); verdure alla griglia
21. alici in padella con pomodorini e erbe aromatiche; insalata mista
22. [gnocchi vegan](#)
23. [pizza \(finta\) di cavolfiore](#)
24. [muffin salati con verdure](#)
25. [focaccine di verdura](#)
26. [tortine salate di zucca \(senza uova\)](#)
27. [polpette di fagioli e zucchine](#)
28. [plumcake di zucchine](#)
29. [crocchette di quinoa e piselli](#)
30. pasta al pomodoro
31. [spaghetti alle vongole fujute \(scappate\)](#)

Buon appetito!