


MENU' MENSILE DI MARZO

1° SETTIMANA



WWW.GREENWOMAN.IT

	PRANZO	CENA	TO DO
Lunedì	Pasta integrale con cavolfiore, semi di zucca e pomodori secchi	Zuppa di legumi e carote Cotolette di sedano rapa	Cuocere lo sgombro
Martedì	Miglio e broccolo con sgombro	Filetto di platessa al limone Spinaci al limone	Mettere a bagno i ceci
Mercoledì	Piadina integrale con verdure grigliate e hummus di ceci	Zuppa autunnale 	
Giovedì	Orzo con crema di lenticchie rosse e zucca	Passato di verdura con pasta di farro e legumi	Mettere a bagno i fagioli cannellini
Venerdì	Farro con verdure spadellate e fagioli cannellini	Frittata di piselli al forno Purè di patate e rape rosse	
Sabato	Carbonara vegetariana	Pizza integrale con crema di broccoli, radicchio e caprino	
Domenica	Gnocchi di ceci al pomodoro	Filetto di salmone con crema di cavolo nero e noci	Mettere a bagno i fagioli

MENU' MENSILE DI MARZO

2° SETTIMANA



WWW.GREENWOMAN.IT


	PRANZO	CENA	TO DO
Lunedì	Pasta di mais con pesto di basilico	Minestra di fagioli Cavolo nero speziato	Mettere a bagno i legumi
Martedì	Miglio con cavolo verza e sgombro	Focaccine di verdura e legumi	Mettere a bagno i fagioli Scongellare il merluzzo
Mercoledì	Minestra di orzo, fagioli adzuki e finocchi	Filetto di merluzzo Cavolfiore al forno Pane integrale	
Giovedì	Riso cantonese vegetariano*	Bruschette con verdure e stracchino	Mettere a bagno i ceci
Venerdì	Pasta di legumi con verdure	Grano saraceno con zucca, cavolfiore e ceci	
Sabato	Pancakes di spinaci con crema di radicchio tardivo	Filetto di salmone al forno con cavolfiori al forno e pane int.	Mettere a bagno i legumi
Domenica	Polpette di merluzzo e patate Verdure al vapore	Piadine integrali homemade con verdure e crema di legumi	

MENU' MENSILE DI MARZO

3° SETTIMANA



WWW.GREENWOMAN.IT


	PRANZO	CENA	TO DO
Lunedì	Pasta integrale con pesto di spinaci e noci	Burger di lenticchie Verdure miste al vapore 	Mettere a bagno i legumi
Martedì	Spaghetti alla crema di broccoli	Sformati di verdure e legumi* Pane integrale	Scongellare la tilapia
Mercoledì	Miglio con asparagi e avocado	Filetto di tilapia con crosta di patate e verdure al forno	Mettere a bagno i ceci
Giovedì	Crema di zucca con semi vari e pasta	Hummus di ceci e verdure crude e crostini di pane	
Venerdì	Bruschetta con carciofi e caprino	Frittata all'ortica Piadine integrali e spinaci	
Sabato	Gnocchi di barbabietola alla crema di formaggio caprino	Filetto di merluzzo Chips di topinambur Pane integrale	
Domenica	Pasta integrale con ragù di lenticchie	Focaccia di lievito madre con verdure	Mettere a bagno i fagioli

MENU' MENSILE DI MARZO

4° SETTIMANA



WWW.GREENWOMAN.IT

	PRANZO	CENA	TO DO
Lunedì	Farro con verdure e fagioli	Insalata di mare con patate al vapore e carote	
Martedì	Riso basmati con verdure al vapore e nocciole	Indivia al forno con gratin di formaggio e pan grattato	
Mercoledì	Panino con verdure grigliate e salmone	Bastoncini di pesce homemade  Broccoli al vapore	Mettere a bagno i legumi
Giovedì	Minestra di orzo e legumi Insalata	Farinata di ceci* Cavolini di Bruxelles al vapore	
Venerdì	Crema di carote con crostini e parmigiano	Polpette di legumi* carciofi e Pane integrale	Mettere a bagno i ceci
Sabato	Gnocchi di ceci Indivia al forno	Pizza integrale senza lievito con verdure*	
Domenica	Tagliatelle con pesto di cine di finocchi e pinoli	Finocchi gratinati con pane integrale	