

— 3 GIORNI A — BARCELONA

Itinerario family friendly

Scritto da Veronica Fleres



Per famiglie che non vogliono rinunciare a viaggiare,
anche con bambini piccoli.

CHI SONO



Ciao, sono Veronica...

Ingegnere gestionale e mamma.
Organizzo viaggi con la stessa
precisione con cui progetto il mio
lavoro, ma con il cuore di chi sa
che viaggiare con bambini piccoli
può essere semplice e meraviglioso.

Cosa trovi in questo itinerario

- ✓ Percorsi pensati per risparmiare tempo ed energie
- ✓ Attenzione ai ritmi dei bambini
- ✓ Scelta strategica delle tappe
- ✓ Margine per eventuali imprevisti
- ✓ Un equilibrio tra “must see” e luoghi meno turistici



01

GIORNO 1

Mattina: Passeig de Gràcia

Iniziate la giornata lungo il Passeig de Gràcia, uno dei viali più eleganti di Barcellona.

La prima tappa è la **Casa Batlló**. Prenotate l'ingresso online e scegliete una fascia oraria mattutina: troverete meno affluenza e vi godrete la visita con più calma.

Tra una visita e l'altra fermatevi nel bar interno. È il posto perfetto per una pausa tranquilla o per allattare e riposarvi qualche minuto.

Proseguite poi con **La Pedrera**, a pochi minuti a piedi. Anche qui vi consiglio la prenotazione anticipata per evitare code.



Pausa pranzo

Restate in zona Passeig de Gràcia: troverete tante soluzioni pratiche e veloci senza dovervi spostare.

Se viaggiate con passeggino, quasi tutti i locali hanno ingresso comodo e spazi ampi.



Pomeriggio: relax al parco

Dirigetevi verso il **Parc de la Ciutadella** passando sotto l'**Arc de Triomf**.

Qui potete rallentare i ritmi: passeggiate senza fretta, sedetevi all'ombra e lasciate che i bambini si muovano liberamente. Se avete voglia di prolungare la sosta, lo **Zoo di Barcellona** si trova proprio all'interno del parco.

Sera: Plaça d'Espanya

Concludete la giornata in zona **Plaça d'Espanya**.

Salite sulla terrazza panoramica dell'**Arenas de Barcelona** per una vista a 360° sulla città.

All'interno del centro commerciale trovate anche una stanza allattamento molto comoda, con accesso riservato, fasciatoio e poltrone.

Cena

Potete fermarvi all'**Arenas de Barcelona** evitando ulteriori spostamenti.

Se preferite un ristorante tipico, poco distante dal centro, **Julivert Meu** è ottimo per provare piatti tipici. Prenotate su TheFork per sconti fino al 50%.

Consigli di Veronica

- ✓ Prenotate le visite del mattino per trovare meno affluenza.
- ✓ Alternate spazi chiusi e aperti: il ritmo sarà più facile da gestire con i bambini.
- ✓ Non abbiate fretta: se a fine giornata siete stanchi, saltate Plaça d'Espanya e recuperatela il giorno dopo.



Mattina: Il cuore storico di Barcellona

Iniziate dal meraviglioso **Palau de la Música Catalana**. Prenotate la visita con l'audioguida: dura poco più di un'ora ed è organizzata molto bene, quindi non risulta pesante nemmeno con un bambino piccolo.

Dirigetevi poi nella **Ciutat Vella** (il centro storico) per scoprire la parte più autentica di Barcellona. Partite dal **Barrio Gótico**, la parte medievale ricca di vicoli stretti e piazzette silenziose.

Non perdetevi la **Cattedrale di Barcellona** e, poco distante, la splendida **Santa Maria del Mar**. Procedete poi per **El Born**, quartiere un po' più spazioso, con piazzette, botteghe e locali.

Tra una visita e l'altra concedetevi una pausa dolce da **Petritxol Xocola**.

Qui trovate alcuni dei churros più buoni della città, perfetti da immergere in un'ottima cioccolata calda.



Pausa pranzo

Per un'esperienza autentica, dirigetevi a **Can Culleretes**, storica trattoria dal menù fisso. La prenotazione è consigliata.



✦ ✦ Pomeriggio: cultura o esperienza immersiva? ✦ ✦

Arrivati a questo punto, avete due possibilità a seconda del vostro ritmo e di quanto vi sentite stanchi:

Opzione culturale

Tornate a El Born e dirigetevi verso il **Museo Picasso**. Solitamente il giovedì pomeriggio l'ingresso è gratuito. Verificate sempre sul sito ufficiale e prenotate il biglietto in anticipo.

Opzione family friendly

Andate a Plaça d'Espanya, entrate nel centro commerciale e visitate **IKONO Barcelona**, un'esperienza immersiva per far divertire grandi e bambini.

✦ ✦ Sera: Barceloneta ✦ ✦

Concludete la giornata in zona Barceloneta. Concedetevi una passeggiata nel lungomare, ascoltando il rumore delle onde.



Cena

Per cena potete prenotare da **Manà 75**, famoso per la paella cucinata in grandi padelle a vista.

Consigli di Veronica

- ✓ Riservate la mattina alle tappe imperdibili della città.
- ✓ Nel pomeriggio scegliete in base all'energia del momento.
- ✓ Il centro storico si può visitare anche con il passeggino, ma portate sempre il marsupio per ogni eventualità.



Mattina: La Barcellona di Gaudí

Iniziate dal **Parc Güell**. All'ingresso c'è spesso molta confusione, quindi vi consiglio di arrivare al mattino presto per evitare la fila e visitarlo con maggiore tranquillità.

Passeggiate senza fretta tra le terrazze panoramiche e le architetture colorate, fermatevi su una panchina ad ammirare il panorama o per una piccola merenda. Essendo uno spazio aperto, il ritmo è naturalmente più rilassato.

Pranzo

Prima della visita alla Sagrada Família fate un brunch veloce da **Enrique Tomás**. È una catena famosissima per i suoi salumi: semplice ma autentica.



Visitate la **Sagrada Família**. Prenotate l'ingresso in anticipo e scegliete una fascia oraria intorno all'ora di pranzo: di solito c'è meno affluenza e il sole che entra dalle vetrate crea un effetto davvero spettacolare.

Anche con un bambino piccolo la visita è sostenibile: l'interno è luminoso, arioso e si percorre con calma.



Pomeriggio: il cuore di Barcellona

Chiudete il viaggio con una passeggiata lungo **La Rambla**, la strada più iconica della città.

Fate un salto al **Mercado de la Boqueria** per uno snack veloce, respirare l'atmosfera vivace o fare qualche piccolo acquisto.

Potete scegliere di trascorrere qui tutto il pomeriggio, oppure spostarvi e recuperare qualche angolo o attrazione che non siete riusciti a vedere nei giorni precedenti: l'ultima scelta è tutta vostra.

Cena

Se volete assaggiare ancora qualche piatto della tradizione catalana, fermatevi al **Restaurant Glaciar**. Prenotando tramite TheFork si trovano spesso sconti interessanti, un piccolo trucco per gustare la cucina locale senza spendere troppo.



Consigli di Veronica

- ✓ Prenotate sempre Parc Güell e Sagrada Família in anticipo.
- ✓ Anticipate il pranzo per arrivare alla Sagrada Família mentre molti sono ancora a tavola e godervela con più tranquillità.
- ✓ Lasciate l'ultimo pomeriggio flessibile: è il vostro margine di recupero se qualcosa nei giorni precedenti è saltato.

Ultimi consigli prima di partire

Piccole idee e suggerimenti per vivere Barcellona con calma, anche con bambini.

Tempo extra?

Se il vostro viaggio dura un po' di più vi consiglio di non perdervi queste tappe:

Bunkers del Carmel

Uno dei punti panoramici più belli di Barcellona. Si trova vicino al Parc Güell: se avete energia, potete passarci prima o dopo la visita al parco.



Il Recinte Modernista de Sant Pau

Un complesso modernista meraviglioso e molto meno affollato rispetto alle altre attrazioni. Si trova vicino alla Sagrada Família, quindi è facile aggiungerlo alla stessa giornata.

Casa Vicens

La prima casa progettata da Gaudí. Meno famosa di Casa Batlló e La Pedrera, ma davvero affascinante e molto più tranquilla da visitare.

Altri ristoranti

Se volete provare qualche altro ristorante oltre a quelli dell'itinerario vi consiglio:

Tino – This Is Not a Pizza

A circa 15 minuti a piedi dal centro. Pizza creativa e ambiente molto informale.

El Bosc de les Fades

Un pub unico nel suo genere, decorato come una vera foresta incantata.

Perfetto per una pausa magica vicino alla Rambla.

Empanadas Malvón

Perfetto per uno spuntino veloce mentre si gira la città.



Consigli da mamma a mamma

Viaggiare con un bambino piccolo è meraviglioso, ma richiede qualche piccolo accorgimento.

Programmate sempre una pausa tra una tappa e l'altra

Anche solo 10 minuti per allattare, cambiare il pannolino o far riposare il vostro bambino.

Portate sempre con voi il marsupio

Anche se usate il passeggino, in alcune zone può essere molto più pratico.

Non cercate di vedere tutto

Barcellona è una città da vivere con calma: meglio meno tappe ma senza stress.



Ti è piaciuto questo itinerario?

Se questo itinerario ti è stato utile, immagina quanto può essere ancora più speciale un viaggio **progettato su misura** per la tua famiglia.

Creo **itinerari personalizzati** pensati per chi viaggia con bambini piccoli: tappe equilibrate, pause strategiche e soluzioni pratiche per vivere il viaggio senza stress.

Vuoi il tuo **itinerario personalizzato**? Raccontami il viaggio che stai immaginando...



daltrolleyalpassettino@gmail.com

Continuiamo a viaggiare insieme!

Sul mio profilo trovi altri itinerari, consigli e idee per viaggiare con bambini piccoli.



www.daltrolleyalpassettino.com



@daltrolleyalpassettino



@dal_trolley_al_passettino

© 2026 Veronica – Dal Trolley al Passeggino