

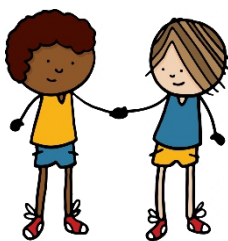


CITTA'
DI CORSICO



IN VIAGGIO PER L'ITALIA

UN ANNO ALLA SCOPERTA DELLA NOSTRA CUCINA



SECONDA TAPPA: IL LAZIO

Buongiorno bambini! Siete pronti per continuare il nostro viaggio? Carotino è già in stazione e il treno sta per partire. Destinazione: **Roma!** In carrozzaaaaaa!



Vogliamo scoprire questa volta la fantastica regione del Lazio! Date un'occhiata alla cartina e scoprite dove ci troviamo: siamo nel bel mezzo dell'Italia e la capitale del nostro Paese non poteva che essere qui!

Che cosa vi viene in mente se pensate al Lazio e Roma?

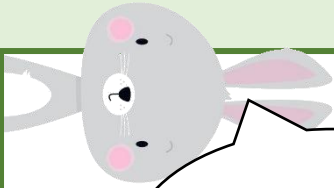
*IO PENSO SUBITO
AI GLADIATORI!!*



Parlando di cibo, in Lazio sono famosissimi i primi piatti: dalla carbonara all'amatriciana, dalla gricia alla cacio e pepe. Quanto sono buoni questi sughi! E ad ognuno il suo formato di **PASTA**: ci sono i bucatini, gli spaghetti, i tonnarelli e chi più ne ha più ne metta.



VOI LI CONOSCETE
TUTTI QUESTI
FORMATI DI PASTA?



MA OGGI CHE SI MANGIA?
A ME GIA' BRONTOLA IL
PANCINO DALLA FAME!

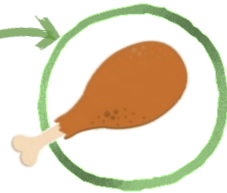
Carotino come al solito ha sempre fame! Allora vi spieghiamo subito che cosa mangeremo oggi, delle vere prelibatezze.



Tortiglioni all'amatriciana



*Pollo alla romana**



Finocchi in insalata

Frutta fresca di stagione

Curiosità: del pollo alla romana, ovvero con i peperoni, esistono mille versioni, ma la più conosciuta è quella della famosa Sora Lella. Tanto era buono il suo pollo che lei diceva:

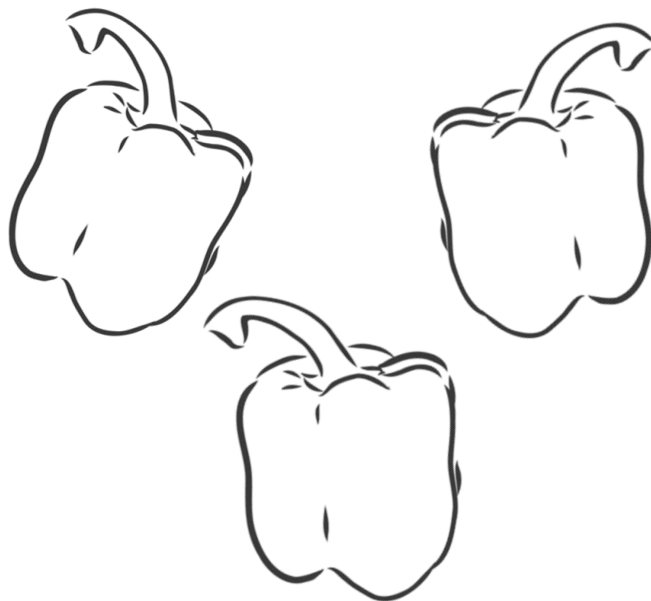
"A ME ER POLLO ME PIACE
FATTO ALLA ROMANA, COI
PEPERONI E SE NAPOLEONE
VENIVA A ROMA, SE MAGNAVA
ER POLLO CHE FACEVO IO!"





Come potete immaginare Carotino va ghiotto per le verdure, anche per i peperoni. A voi piacciono?

Lo sapete di che colore possono essere i peperoni? Vediamo se indovinate! È ora di colorareeeee!!!!!!



Curiosità: I peperoni sono una verdura ricca di vitamine, in particolare sono ricchi di vitamina C, che fa benissimo alla nostra salute ed è molto importante in questo periodo per allontanare l'influenza. Dove possiamo trovare tanta vitamina C oltre che nei peperoni? _____

CHE COSA IMPARIAMO OGGI?

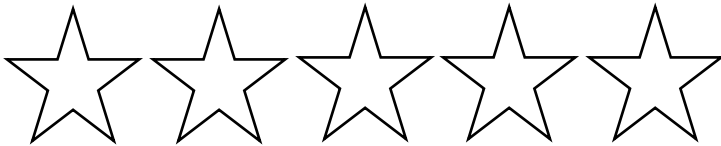


QUINDI AMICI CHE
COSA ABBIAMO
IMPARATO OGGI?



1. LA PASTA HA MILLE FORMATI E TUTTI SONO BUONISSIMI CON IL GIUSTO SUGO.
2. I PEPERONI SONO UN'OTTIMA VERDURA, SIA COME CONTORNO CHE PER CONDIRE I NOSTRI PIATTI. SONO RICCHI DI VITAMINE E SUPER SAPORITI.
3. IL LAZIO È UNA REGIONE TUTTA DA SCOPRIRE!

A TE QUANTO È PIACIUTO IL PRANZO DI OGGI???



POCO

MOLTISSIMO

IN VIAGGIO PER L'ITALIA

28 OTTOBRE 2021

IL LAZIO

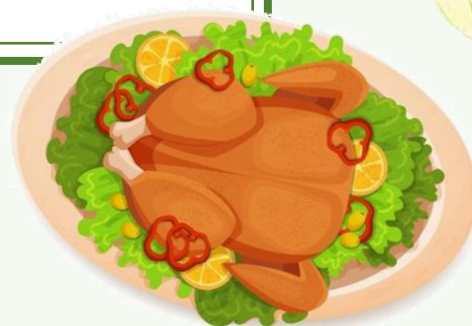


TORTIGLIONI ALL'AMATRICIANA

POLLO ALLA ROMANA

FINOCCHI IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE



IN VIAGGIO PER L'ITALIA – NIDO GIORGELLA (BAMBINI)



28 OTTOBRE 2021

IL LAZIO

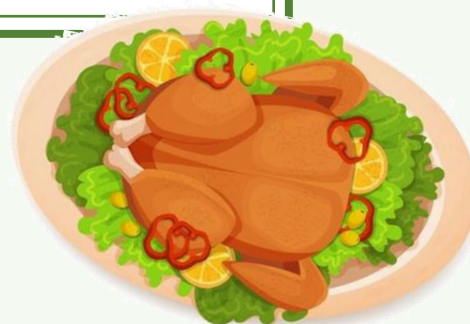


*PASTINA ALL'AMATRICIANA PER BAMBINI
(pomodoro e prosciutto cotto)*

BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO

PATATE AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE



IN VIAGGIO PER L'ITALIA – IL LAZIO



DIETE SPECIALI


SENZA GLUTINE

Pasta s/g all'amatriciana

Pollo alla romana s/g

Finocchi in insalata

Frutta fresca



NO UOVO e DERIVATI

Tortiglioni all'amatriciana

Pollo alla romana

Finocchi in insalata

Frutta fresca

NO LATTE e DERIVATI

Tortiglioni all'amatriciana

Pollo alla romana

Finocchi in insalata

Frutta fresca





NO FRUTTA SECCA

Tortiglioni all'amatriciana

Pollo alla romana

Finocchi in insalata

Frutta fresca



NO CARNE DI MAIALE

Tortiglioni cacio (formaggio) e verdure

Pollo alla romana

Finocchi in insalata

Frutta fresca



NO CARNE e VEGETARIANA

Tortiglioni cacio (formaggio) e verdure

Frittata alla romana

Finocchi in insalata

Frutta fresca



DIETA LEGGERA

Pasta di semola all'olio

Pollo bianco

Finocchi in insalata

Mela/pera

Pane comune

