

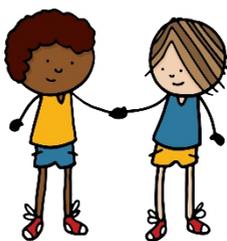


CITTA'  
DI CORSICO



# 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!



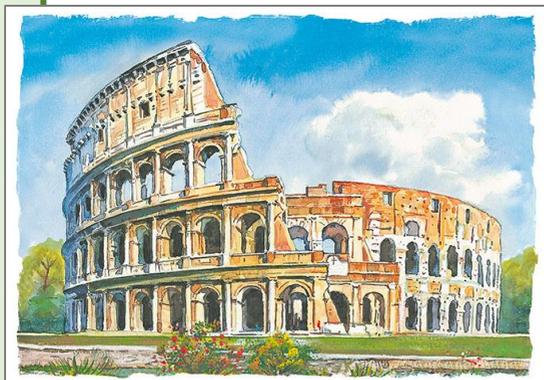
Vogliamo scoprire questa volta la fantastica regione del Lazio! Date un'occhiata alla cartina e scoprite dove ci troviamo: siamo nel bel mezzo dell'Italia e la capitale del nostro Paese non poteva che essere qui!

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

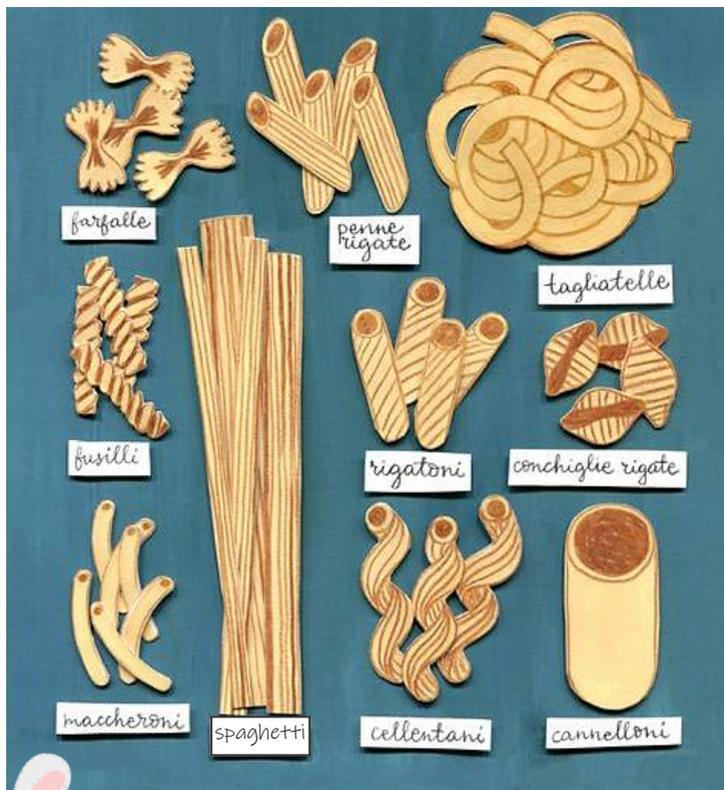
---

---

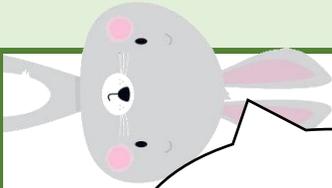
*IO PENSO SUBITO  
AI GLADIATORI!!*



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?



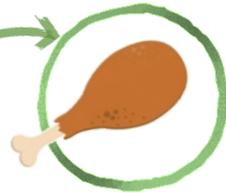
MA OGGI CHE SI MANGIA?  
A ME GIA' BRONTOLA IL  
PANCINO DALLA FAME!

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:

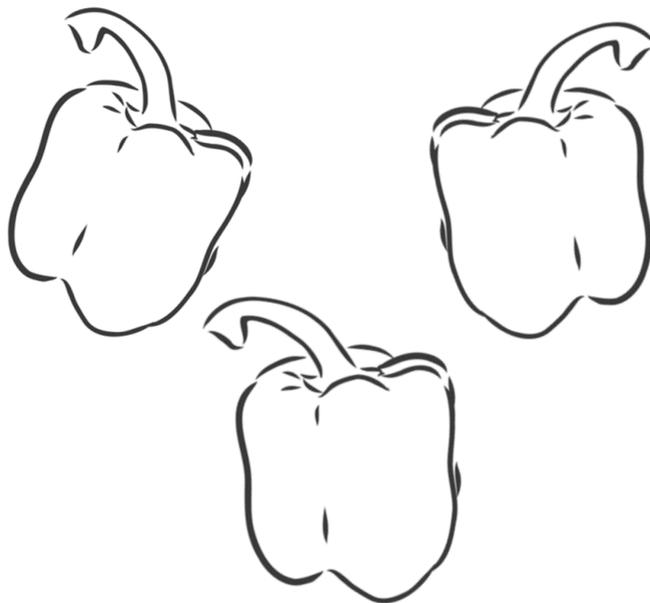
"A ME ER POLLO ME PIACE  
FATTO ALLA ROMANA, COI  
PEPERONI E SE NAPOLEONE  
VENIVA A ROMA, SE MAGNAVA  
ER POLLO CHE FACEVO IO!"





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*

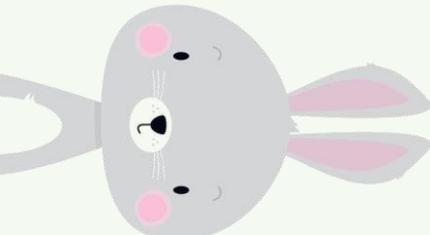
*POLLO ALLA ROMANA*

*FINOCCHI IN INSALATA*

*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*



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



28 OTTOBRE 2021

# IL LAZIO

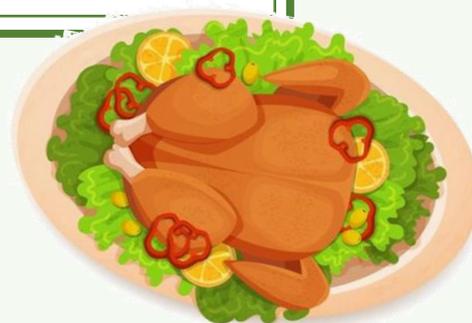


*PASTINA ALL'AMATRICIANA PER BAMBINI  
(pomodoro e prosciutto cotto)*

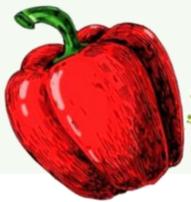
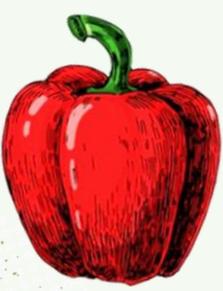
*BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO*

*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*

