



Versione facile da leggere

Consigli sull'alimentazione.



Comunità Villa Olimpia

Cooperativa Sociale Genova

Integrazione a marchio Anffas



Colazione

A colazione potete bere tè, latte, caffè, cappuccino o succo di frutta.



Potete mangiare brioches, biscotti o fette biscottate con la marmellata.



La brioche è un biscotto ripieno con marmellata, crema o cioccolato.

Il caffè è una bevanda di colore scuro che contiene caffeina.

La caffeina è una sostanza che agita.

Il tè è una bevanda di colore scuro che si può bere calda o fredda e contiene la teina.

La teina è una sostanza che agita.

Una curiosità

A noi della Comunità di Villa Olimpia, piace mangiare le brioches, i biscotti e le fette biscottate con la marmellata.



Ci piace bere il latte con il caffè o con l'orzo e il cappuccino.



L'orzo è una pianta e con i suoi frutti si può fare il caffè.





Pranzo

Primi piatti

Il pranzo è un pasto molto importante e potete mangiare pasta corta come le penne o lunga come gli spaghetti.



Potete mangiare pasta ripiena di verdura o carne come i ravioli.



Potete mangiare pasta fatta con le patate come gli gnocchi.



Potete mangiare pasta cotta nel forno come le lasagne.



Tutti questi tipi di pasta li potete mangiare con il sugo di:

- pomodoro
- pesto
- carne
- olio
- burro

Una curiosità

A noi della Comunità di Villa Olimpia piace mangiare gli spaghetti al pomodoro, ravioli al sugo di carne, lasagne al pesto, gnocchi alla romana e pasta con il pesce.

Gli gnocchi alla romana sono fatti con il semolino.

Il semolino è un tipo particolare di farina.





Secondi piatti

Come secondo potete mangiare il pollo bollito e al forno.



Potete mangiare la carne impanata cioè passata nell' uovo e nel pane grattato e poi cotta in padella con olio.



Potete mangiare la carne cotta al forno come l'arrosto.



Potete mangiare le polpette cotte in padella o nel sugo.



Potete mangiare la bistecca cotta in padella senza olio e alla piastra.



Potete mangiare la salsiccia cotta al forno o in padella.



Potete mangiare il pesce cotti in padella, al forno e fritto.



Una curiosità

A noi della Comunità di Villa Olimpia piacciono i totani, i gamberi fritti e il pesce al forno.



I totani sono dei pesci che vivono in mare e sono di colore bianco.



I gamberi sono dei piccoli animali che vivono in mare e sono di colore arancione.

Potete mangiare la torta o la frittata di verdure.



La frittata è una torta di verdure fatta con le uova e fritta in olio.

Con il secondo potete mangiare il pane.



Assieme al secondo piatto potete mangiare verdure cotte al forno, bollite, cotte in padella o crude.



Una curiosità

A noi della Comunità di Villa Olimpia piace mangiare le patatine fritte, zucchine, melanzane e carote in padella e patate al forno.





Come frutta potete mangiare:

- arance
- pere
- mele
- banane
- mandarini
- kiwi
- pesche
- albicocche
- prugne
- fragole
- uva
- ciliegie
- melone
- anguria

Questi frutti potete tagliarli a pezzettini e mangiarli assieme con zucchero e limone.



In alternativa alla frutta potete mangiare lo yogurt o bere un succo di frutta.



Una curiosità

A noi della Comunità di Villa Olimpia piace l'anguria, il succo di frutta, la pesca e il melone.



Come dolci potete mangiare la torta come la crostata fatta con la marmellata di pesca, albicocca, ciliegia o nutella.



Potete mangiare la torta fatta con le mele, con lo yogurt e la torta al cioccolato.



Potete mangiare il budino al cioccolato o alla crema.



Una curiosità

A noi della Comunità di Villa Olimpia piace la crostata alla nutella, la torta al cioccolato e il budino al cioccolato.

A fine pranzo potete bere un buon caffè.





Merenda

A merenda potete mangiare frutta, yogurt, gelati, focaccia, biscotti e torta.

Potete bere tè, caffè, succo di frutta, cioccolata calda o bevande come coca cola o aranciata.

La coca cola e l'aranciata sono bevande dolci e colorate.



Una curiosità

A noi della Comunità di Villa Olimpia piace mangiare la torta, i gelati nella coppetta e la focaccia.





Cena

Primi piatti

A cena potete mangiare minestra fatta con il brodo di carne, di pesce o di verdura.



Potete mangiare la pasta in bianco, con il sugo di pomodoro, di verdura e di carne.





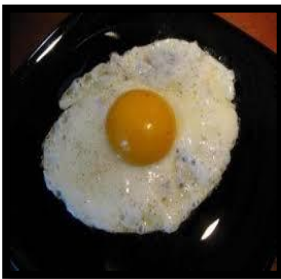
Secondi piatti

Potete mangiare prosciutto crudo, cotto, salame, bresaola e mortadella.

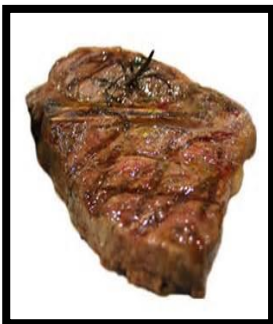
Potete mangiare lo stracchino, la mozzarella, i formaggini e altri formaggi.



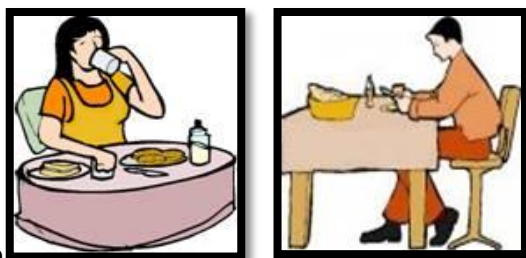
Potete mangiare le uova cotte in padella.



Potete mangiare la carne o il pesce.



Infine potete mangiare la frutta e bere il caffè.



Uscite fuori casa

Potete andare a mangiare al ristorante, al ristorante cinese, in paninoteca ed in pizzeria.

Al ristorante potete mangiare come a casa.

Al ristorante cinese potete mangiare la cucina cinese.

La Cina è un paese molto lontano e le persone mangiano cibi diversi dai nostri.

La paninoteca è un ristorante dove mangiate i panini.

In pizzeria potete mangiare la pizza.



Ristorante

Al ristorante potete mangiare un primo come ravioli, tagliatelle e altro.

Un secondo come carne e pesce.

Infine dolce e caffè.





Ristorante cinese

Al ristorante cinese potete mangiare riso, spaghetti di riso, di soia e i ravioli cotti al vapore.



La soia è una pianta simile ai fagioli usata in cucina.



Una curiosità

A noi della Comunità di Villa Olimpia piace mangiare il riso e gli spaghetti di soia.



Paninoteca

In paninoteca potete mangiare i panini, le patatine fritte, gli hot dog e gli hamburger.



Gli hot dog sono dei panini farciti con salsiccia e salse come la maionese ed il ketchup.



Il ketchup è una salsa molto saporita, fatta con il pomodoro.

La maionese è una salsa fatta con uovo e limone.

Gli hamburger sono dei panini farciti con carne, verdure e salse.



Una curiosità

A noi della Comunità di Villa Olimpia piace mangiare l'hamburger con le patatine fritte.



Pizzeria

In pizzeria potete mangiare la pizza, il dolce e bere una bibita ed il caffè.

Una curiosità

A noi della Comunità di Villa Olimpia piace mangiare la pizza con il prosciutto o ai quattro formaggi.

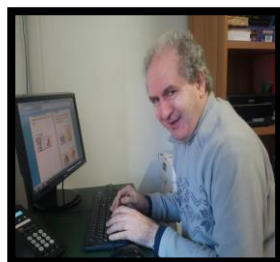


Hanno scritto e letto questo libro

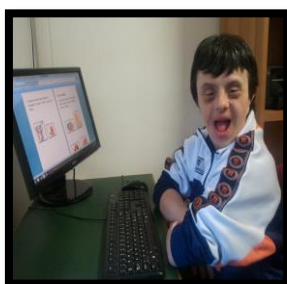
Enzo Lubreglia



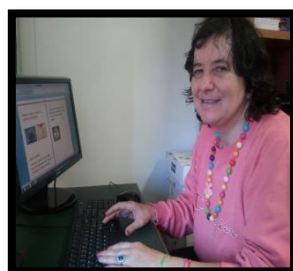
Giovanni Giacchi



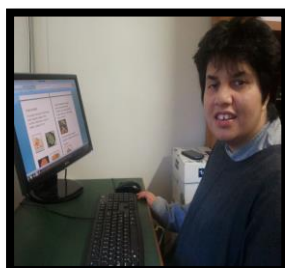
Paolo Cristinini



Franca Battaglini



Valentina Maiolo



Ha guidato il gruppo Ilenia Giusto.

Il libro è stato stampato dai ragazzi di Villa Olimpia e rilegato dal gruppo segreteria di Villa Olimpia.

Grazie a tutti voi.