

Colégio Dante Alighieri

Mercato



ITALIA



QUESTO QUADERNO DI RICETTE È DI:



Indice

| | |
|--|----|
| Insalata Caprese..... | 5 |
| Pomodorini gratinati..... | 8 |
| Crema di zucca e patate..... | 11 |
| Macedonia..... | 15 |
| Insalata di frutta (variazione della macedonia di frutta)..... | 17 |
| Pasta alla norma..... | 21 |
| Insalata russa..... | 26 |
| Pesto alla genovese..... | 30 |
| Insalata di arance..... | 36 |
| Glossario..... | 40 |
| Giochiamo un po'? | 42 |
| Links Giochi..... | 42 |
| Trova le parole..... | 43 |
| Labirinto..... | 44 |
| Colora le immagini..... | 45 |

INSALATA CAPRESE



Guarda il video



Ingredienti

Mozzarella di bufala
4-5 pomodori
Basilico fresco
Olio di oliva
Origano

Preparazione

1. Affettare la mozzarella



2. Affettare i pomodori



3. Alternare: una fetta di mozzarella, una fetta di pomodoro.



4. Aggiungere qualche foglia di basilico



5. Aggiungere un filo d'olio.



6. Spolverare con un pizzico di origano secco.

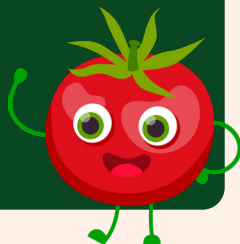


Benefici

Il pomodoro è ricco di licopene, un antiossidante che agisce da antinfiammatorio naturale per l'organismo, e contiene vitamina K.

La mozzarella apporta buone quantità di calcio e di proteine.

L'olio d'oliva è ricco di omega 3, acidi grassi, essenziali preziosissimi per la salute dell'apparato cardiovascolare.



Benefícios

O tomate é rico em licopeno, um antioxidante que atua como anti-inflamatório natural para o organismo e contém vitamina K.

A mozzarella, por sua vez, fornece boas quantidades de cálcio e proteína.

O azeite é rico em ômega 3, ácidos graxos, essenciais para a saúde do sistema cardiovascular.

Curiosità

Alcune persone raccontano che questo piatto è stato pensato per omaggiare i colori della bandiera italiana con un prodotto bianco, rosso e verde. Come suggerisce il nome, quest'insalata è nata nella bellissima isola di Capri.

Curiosidade

Há quem diga que este prato foi pensado para homenagear as cores da bandeira italiana com um produto branco, vermelho e verde. Como o nome sugere, esta salada nasceu na bela ilha de Capri.

Storia tratta da: <https://dante.pro/storiacaprese>





Guarda il video

POMODORINI GRATINATI



Ingredienti (4 persone)

200g pomodorini
Basilico
30g di parmigiano
Mezzo spicchio di aglio
Olio di oliva

Preparazione

1. Lavare e tagliare a metà i pomodorini.



2. Grattugiare il parmigiano.



4. Schiacciare mezzo spicchio di aglio e mescolare il tutto.



6. Aggiungere il composto di parmigiano e basilico e un filo di olio.



3. Sminuzzare con un coltello il basilico.



5. Disporre i pomodorini in una teglia.



7. Infornare a 180 gradi per almeno 5 / 6 minuti.



Benefici

Contiene inoltre il licopene che è un potente antiossidante che ci protegge da malattie degenerative conseguenza dei processi d'invecchiamento. Il pomodoro ha anche delle proprietà anticancro.

Benefícios

O tomate contém licopeno que é um poderoso antioxidante que nos protege de doenças degenerativas resultantes do processo de envelhecimento e possui propriedades anticancerígenas.

Curiosità

I pomodori gratinati, sono un piatto classico della cucina emiliana romagnola, si accompagnano bene con le grigliate di carne, ma sono ottimi anche serviti come antipasto.

Curiosidade

Os tomates grelhados são um prato clássico da cozinha da Emilia Romagna, combinam bem com carnes grelhadas, mas também são excelentes servidos como aperitivo.

Tratto da: <https://dante.pro/storiapomodori>



CREMA DI ZUCCA E PATATE



Guarda il video



©In cucina con Mara



Ingredienti (4 persone)

- 1 kg di zucca
- 200 gr patate
- 1 l Brodo vegetale
- 80 gr di cipolle bianche
- 1 pizzico pepe nero
- 1 pizzico sale
- 60 gr olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di cannella in polvere
- 1 pizzico di noce moscata

PER I CROSTINI

- Olio extravergine d'oliva 30 g
- Pane casereccio 100 g



Preparazione

1. Tagliare la zucca a cubetti.



2. Tagliare le patate a cubetti.



3. Tagliare la cipolla e rosolarla in una padella.



4. Aggiungere la zucca, le patate origano secco.



5. Aggiungere il brodo, aggiungere sale e pepe, e lasciar cuocere le verdure per 25-30 minuti.



6. Preparare i crostini di pane mettendo un filo d'olio d'oliva.



7. Mettere in forno con il grill per 5 minuti.



8. Mettere sale e pepe nella zucca e le spezie.



9. Spegner il fuoco e frullare con il mixer.



10. Per finire impiattare e aggiungere i crostini.



MACEDONIA



Guarda il video



Ingredienti (6 persone)

200 g di fragole
Succo di 1 limone
200 g di Kiwi
40 g di zucchero
100 g di polpa di melone
150 g di ananas
150 g di polpa di banane
Menta q.b

Preparazione

1. Per preparare la macedonia, iniziare tagliando a metà il melone.



2. Svuotarlo con un cucchiaino dei semi interni e con l'apposito attrezzo ricavate delle palline dalla sua polpa.



3. Tagliare l'ananas a cubetti.



4. Sbucciare e tagliare i frutti a cubetti e le banane a rondelle.



5. Versare i frutti in una ciotola e mescolarli bene.



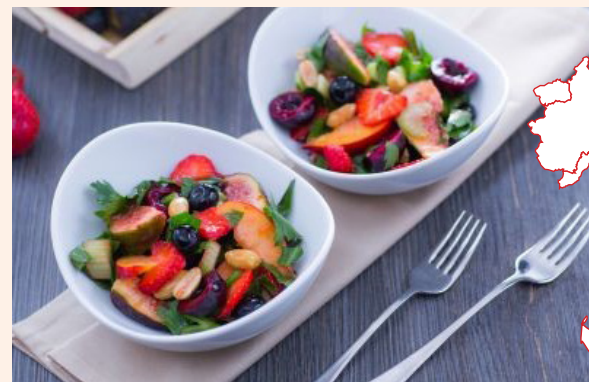
6. Aggiungere il succo di 1 limone e servire.



INSALATA DI FRUTTA (VARIAZIONE DELLA MACEDONIA DI FRUTTA)



Guarda il video



Ingredienti (4 persone)

- 1 pesca
- 150 g ciliegie
- 60 g mirtilli
- 90g fragole
- 2 fichi
- 2 sedano con le foglie
- 40g arachidi non tostate e non salate
- 30g succo di limone
- 30g olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di sale fino



Preparazione

1. Per preparare l'insalata di frutta iniziare spremendo un limone e poi versarne il succo in una ciotola.



2. Aggiungere l'olio e un pizzico di sale e emulsionare bene.



3. Tagliare la pesca a fettine sottili e tagliare a metà le ciliegie.



4. Aggiungere i mirtilli.



5. Tagliare le fragole a fettine sottili.



6. Tagliare le fragole a fettine sottili.



7. Tagliare via la parte finale più bianca e pelate la costa del sedano. Tagliare il sedano.



8. Mescolare bene tutti gli ingredienti e aggiungere le arachidi.



Benefici



FICHI: frutto di fine estate, zuccherino ma sempre ricco di acqua e sicuramente un'ottima fonte di fibra (2g/100g) che aiuta ad aumentare il senso di sazietà e la velocità di transito intestinale. Una porzione di fichi freschi apporta anche buone quantità di potassio, calcio, manganese, vitamine del gruppo B e antocianine, responsabili del colore rosso.

CILIEGIE: sono ricche di vitamina C e A che aiutano a proteggere la vista e contribuiscono al buon funzionamento delle difese immunitarie. Contengono inoltre acido folico, calcio, potassio, magnesio, fosforo e flavonoidi, sostanze importanti per la lotta ai radicali liberi. Depurative, disintossicanti,

MIRTILLI: sono frutti poco calorici, solo 25 kcal/ 100 g e con un buon contenuto di sali minerali come calcio, fosforo, potassio e magnesio e di vitamine: A, C, E e B-carotene. Ma ciò che rende questi frutti così importanti nella nostra alimentazione è l'elevatissimo contenuto in antiossidanti, talmente ricchi da essere tra le migliori fonti di antiossidanti, secondi solo al succo di uva nera.

Benefícios

FIGOS: fruta do final do verão, doce mas sempre rica em água e certamente uma excelente fonte de fibra (2g/100g) que ajuda a aumentar a sensação de saciedade e a velocidade do trânsito intestinal. Uma porção de figos frescos também fornece boas quantidades de potássio, cálcio, manganês, vitaminas do complexo B e antocianinas, responsáveis pela cor vermelha.

CEREJAS: são ricas em vitaminas C e A que ajudam a proteger a visão e contribuem para o bom funcionamento das defesas imunitárias. Eles também contêm ácido fólico, cálcio, potássio, magnésio, fósforo e flavonóides, substâncias que são importantes para combater os radicais livres. Depurativo, desintoxicante.

MIRTILOS: são frutas de baixa caloria, apenas 25 kcal/100 g e com bom teor de sais minerais como cálcio, fósforo, potássio e magnésio e vitaminas: A, C, E e B-caroteno. Mas o que torna essas frutas tão importantes em nossa dieta é o altíssimo teor de antioxidantes, tão ricos que estão entre as melhores fontes de antioxidantes, perdendo apenas para o suco de uva preta.

PASTA ALLA NORMA



Guarda il video



Ingredienti (6 persone)

- 1 melanzana
- Sale q.b (quanto basta)
- 1,5 chilo di pomodori maturi
- 4 spicchi d'aglio
- 2 rametti di basilico
- Zucchero
- Olio
- 500 grammi di pasta al dente (penne rigate)
- Ricotta salata (o affumicata)

Preparazione

1. Tagliare le melanzane a fette.



2. Metterle su uno scolapasta, aggiungere un po' di sale e farle riposare per 15 minuti.



3. Tagliare i pomodori a pezzi.



4. Mettere i pomodori in una padella, con 2 o 3 spicchi d'aglio, del sale e un rametto di basilico.



5. Far cuocere per circa mezz'ora.



6. Passare i pomodori in un passaverdure.



7. Mettere la salsa in padella. Poi aggiungere del basilico e 1 spicchio d'aglio.



8. Se necessario, aggiungere un cucchiaino di zucchero o un pizzico di bicarbonato.



9. Lasciar cuocere per 40 minuti.



10. Asciugare le melanzane.



11. Friggere le melanzane in olio molto caldo.



12. Quando sono ben dorate, scolarle.



13. Aggiungere un po' dell'olio della frittura delle melanzane. Poi mettere ancora un filo d'olio a crudo. Spegnerne il fuoco.



15. Mettere la pasta in padella insieme alla salsa di pomodoro e mescolare.



14. Cuocere la pasta.



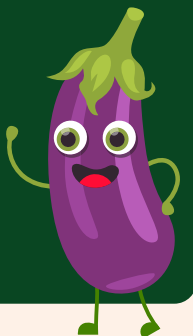
16. Impiattare la pasta con un po' di ricotta salata e aggiungere anche le melanzane.



Benefici

La melanzana è ricca di potassio, mentre il contenuto di fosforo e calcio è piuttosto modesto, pertanto vanta discrete potenzialità rimineralizzanti.

Essendo fonte di fibre, l'ortaggio è ideale in caso di stipsi: alla melanzana sono, infatti, attribuite blande proprietà lassative. Inoltre, è consigliata nelle diete in caso di anemia, aterosclerosi, oliguria e gotta. Note anche le virtù depurative, diuretiche ed antinfiammatorie associate alla melanzana.



Benefícios

A berinjela é rica em potássio, enquanto o teor de fósforo e cálcio é bastante modesto, portanto, tem um bom potencial remineralizante.

Sendo uma fonte de fibra, o vegetal é ideal em caso de constipação: de fato, propriedades laxantes suaves são atribuídas à berinjela. Além disso, é recomendado em dietas em caso de anemia, aterosclerose, oligúria e gota. Também são conhecidas as virtudes purificantes, diuréticas e anti-inflamatórias associadas à berinjela.

tratto da: <https://dante.pro/xn5rmyy> consultado em 11/09/2022

Curiosità

L'origine della dedica alla Norma, che sembra un esplicito riferimento all'omonima opera di Vincenzo Bellini più che a una generica "norma" nel senso di una preparazione fatta "a puntino", non è certa. Sono almeno due le versioni della storia di questo piatto ritenute più plausibili ma non esistono testimonianze dirette e univoche. Secondo alcuni a dare il nome alla ricetta sarebbe stato il commediografo siciliano Nino Martoglio che davanti ad un piatto di pasta così condito avrebbe esclamato "È una Norma!", ad indicarne la suprema bontà e paragonandola alla celebre opera di Vincenzo Bellini nonostante fossero passati parecchi decenni dall'esordio della stessa.

In Sicilia è molto diffusa anche la pizza alla Norma, con gli stessi ingredienti del condimento della pasta. A questo piatto della tradizione catanese e siciliana è stata dedicata anche la Giornata Nazionale della Pasta alla Norma, il 23 settembre.

Curiosidade

A origem da dedicatória à Norma, que parece uma referência explícita à obra homônima de Vincenzo Bellini, e não a uma "norma" genérica no sentido de uma preparação "perfeita", não é certa. Existem pelo menos duas versões da história deste prato consideradas mais plausíveis mas não há testemunhos diretos e unívocos. Segundo alguns, o dramaturgo siciliano Nino Martoglio teria dado o nome à receita, que diante de uma massa tão temperada teria exclamado "É uma Norma!", indicando sua suprema bondade e comparando-a com a famosa obra de Vincenzo Bellini, apesar de várias décadas desde o seu início.

Na Sicília, a pizza alla Norma também é muito popular, com os mesmos ingredientes do molho de macarrão. O Dia Nacional da Pasta alla Norma também foi dedicado a este prato da tradição de Catania e da Sicília, em 23 de setembro.

Storia tratta da: <https://dante.pro/storiacaprese>



Guarda il video

INSALATA RUSSA



Ingredienti (8 persone)

300g di **carote**
500g di **patate**
250g di **piselli** freschi o surgelati
2 **uova** sode
150g di **maionese** pronta o fatta in casa
1 vasetto di **yogurt** bianco naturale
1 cucchiaino di **aceto** di vino bianco (o aceto di mele)
sale e **pepe** q.b.
Prezzemolo per guarnire

Preparazione

1. Pelare le carote.



2. Tagliare le carote a cubetti.



3. Pelare le patate.



4. Tagliare le patate a cubetti.



5. In una pentola per la cottura a vapore mettere le carote, le patate.



6. E i pisellini (freschi o surgelati).



7. Cuocere le verdure al vapore per circa 13 minuti.



8. Versare le verdure cotte in una ciotola e lasciarle raffreddare.



9. Aggiungere un uovo sodo tagliato a cubetti.



10. Aggiustare di sale e pepe.



11. Mescolare delicatamente.



12. Aggiungere alle verdure la maionese mescolata allo yogurt e un cucchiaino di aceto di vino bianco.



13. Mescolare delicatamente.



14. Lasciare riposare in frigorifero per due ore e servire con una guarnizione di prezzemolo. Per la guarnizione si possono usare anche rondelle d'uovo sodo e sottaceti.



15. Servire insieme agli antipasti.



La ricetta "leggera"

Questa ricetta è una variante più leggera e salutare dell'insalata russa tradizionale. Lo yogurt, aggiunto alla maionese, conferisce alla preparazione un sapore più delicato. Le verdure sono cotte al vapore, metodo che ne preserva le proprietà organolettiche. In caso non si utilizzi la cottura al vapore, per mantenere intatti i sapori delle singole verdure, si consiglia di non lessarle tutte insieme.

Curiosità

In Italia si chiama insalata russa, in Russia si chiama "Olivier salad" e in Germania e Danimarca viene chiamata "insalata italiana"! In Italia è il classico contorno che non può mancare nel menù di Natale. Il piatto ha molte varianti ma gli ingredienti di base sono certamente i cubetti di verdure lesse (carote, piselli e patate) e la maionese.





Guarda il video

PESTO ALLA GENOVESE



Ingredienti

- 70 g di basilico
- 70 g di olio extravergine d'oliva
- 50 g di parmigiano reggiano
- 30 g di pecorino
- 30 g di pinoli
- 2 spicchi di aglio di Vessalico
- 3 g di sale grosso (marino)

Per preparare il pesto:

- si può usare un **mortajo** preferibilmente di marmo ed il **pestello** oppure un **mixer**.
- è possibile farlo anche senza l'aglio.
- per il formaggio, va bene usare solo il parmigiano reggiano senza il pecorino.

i pinoli



le trenette



le trofie



sale grosso marino



aglio di Vessalico



il basilico



l'olio extravergine di oliva



il parmigiano reggiano



il pecorino



il mortaio e il pestello



Preparazione

1. Staccare solo le foglioline dai rametti di basilico e metterle in un colino.



2. Sciacquare brevemente le foglie sotto l'acqua fredda corrente.



3. Trasferire le foglie su un canovaccio e asciugarle molto bene e delicatamente.



4. All'interno di un mortaio di marmo, inserire gli spicchi di aglio privati dell'anima (semi o miolo) e divisi a metà.



5. Lavorare l'aglio con un pestello di legno fino ad ottenere una crema.



6. A questo punto aggiungere i pinoli e procedere nello stesso modo.



7. Appena diventa una specie di crema.



8. Unire le foglie di basilico



9. e il sale grosso.



10. Iniziare sempre prima con dei movimenti di percussione per poi proseguire con movimenti rotatori.



11. Quando la consistenza risulterà cremosa e omogenea, aggiungere il pecorino a tocchetti



12. e pestare nello stesso modo per incorporarlo, poi unire anche il parmigiano reggiano e continuare.



13. Quando tutti gli ingredienti saranno ridotti in crema, versare l'olio,



14. ruotare il pestello ancora per pochi istanti e



15. il vostro pesto alla genovese è pronto per essere utilizzato!



La pasta al pesto



La pasta maggiormente indicata ad essere condita con il pesto è la tipica pasta fresca...

... le lasagne, gli gnocchi, le trofie, ma è ottima anche la pasta secca, come le tipiche trenette!



Un ultimo segreto! Aggiungete patate e fagiolini all'acqua di cottura e poi alla pasta e avrai un tradizionale piatto genovese!

Benefici

Il basilico viene da sempre utilizzato dalla medicina popolare per contrastare disturbi gastrointestinali, come senso di pienezza e flatulenza, e come rimedio per favorire la digestione, la diuresi e per stimolare l'appetito.

Benefícios

O manjeriço sempre foi usado na medicina popular para combater distúrbios gastrointestinais, como sensação de plenitude e flatulência, e como remédio para promover a digestão, diurese e estimular o apetite.

Curiosità

• Il nome di questa salsa, per cui la Liguria è famosa nel mondo, deriva dal metodo di preparazione originale: la pestatura delle foglie e degli altri ingredienti nel tradizionale murta' (mortajo) di marmo con pestello di legno.

• Storicamente, la Liguria è sempre stata patria delle erbe aromatiche, tra cui il basilico, che contiene numerosissime vitamine e sali minerali.

• La ricetta del pesto viene da un'antica tradizione che l'ha resa famosa nel mondo, ed oggi è ancora più famosa dopo il film d'animazione Luca.

Curiosidade

• O nome deste molho, pelo qual a Ligúria é famosa em todo o mundo, deriva do método de preparação original: a trituração das folhas e outros ingredientes na tradicional 'murta' de mármore com um pilão de madeira.

• Historicamente, a Ligúria sempre foi o lar de ervas aromáticas, incluindo manjeriço, que contém inúmeras vitaminas e sais minerais.

• A receita do pesto vem de uma antiga tradição que a tornou famosa no mundo, e hoje é ainda mais famosa depois do filme de animação Luca.



Scena con le trenette al pesto, film Luca (Disney e Pixar, 2021)



Guarda il video

INSALATA DI ARANCE



Ingredienti (4 persone)

1,2 kg di arance tarocco
 110 g di olive nere
 40 g di olio extravergine d'oliva
 Sale fino q.b
 80 g di cipolle rosse
 3 foglie di basilico
 Pepe nero q. b

1. Pulire la cipolla rossa, dividerla a metà per il lungo e rimuovere il germoglio verde al centro, se presente;
2. Tagliare la cipolla a julienne.
3. Poi metterla in ammollo in acqua fredda per almeno 10-15 minuti per addolcirne il sapore.



4. Pelare le arance a vivo: iniziate eliminando l'estremità superiore e inferiore dell'arancia, poi appoggiare la base su un tagliere e tagliare la buccia con un coltello dall'alto verso il basso, facendo attenzione a rimuovere anche la parte bianca che ha un sapore amaro.

5 e 6. Una volta eliminata tutta la buccia, separare i singoli spicchi praticando dei tagli con la lama del coltello fra la polpa e la pellicina che divide gli spicchi stessi.



7. Prendere le olive nere e rimuovere il nocciolo usando l'apposito strumento;
8. Ora che tutti gli ingredienti sono pronti, passare al condimento: versare l'olio extravergine di oliva in una ciotolina,
9. Salare e pepare a piacere ed emulsionare con una frusta a molla piatta o una forchetta



10. Assemblare l'insalata: prendere una ciotola capiente e aggiungere gli spicchi d'arancia pelati a vivo,
11. Aggiungere le fettine di cipolla, scolare e asciugare bene
12. e poi le olive snocciolate.



- 13 e 14. Versare il condimento nella ciotola e mescolare bene.
15. In ultimo, guarnire con le foglie di basilico spezzettate grossolanamente con le mani e servire.



Benefici

Innanzitutto l'alto contenuto di vitamina A fa sì che questo frutto sia di sostegno per la salute degli occhi, della pelle e per prevenire le infezioni. Il buon contenuto di vitamina C, invece, rafforza il sistema immunitario aiutandoci a prevenire e combattere le malattie da raffreddamento. "Da ricordare – aggiunge l'intervistata – che la vitamina C è un potente antiossidante, utile nel contrastare l'azione dei radicali liberi e prevenire pertanto l'invecchiamento, ed è in grado di favorire l'assorbimento del ferro, utile per la formazione dei globuli rossi e quindi in caso di anemia."

Benefícios

Em primeiro lugar, o alto teor de vitamina A torna esta fruta favorável à saúde dos olhos e da pele e à prevenção de infecções. O bom teor de vitamina C, por outro lado, fortalece o sistema imunológico ajudando-nos a prevenir e combater resfriados. "Deve ser lembrado - acrescenta o entrevistado - que a vitamina C é um poderoso antioxidante, útil no combate à ação dos radicais livres e, portanto, na prevenção do envelhecimento, sendo capaz de promover a absorção de ferro, útil para a formação de glóbulos vermelhos e, portanto, em caso de anemia."

Glossario



Affettare: fatiar.

Aggiungere: acrescentar.

Aggiustare di sale e pepe: colocar sal e pimenta do reino a gosto.

Condimento: tempero

Filo d'olio: um "fio" de azeite, geralmente é uma quantidade de azeite derramada com movimento circular, com um jarro de azeite de bico fino, que corresponde aproximadamente a uma colher de sopa.

Frullare: bater com o mixer

Gratinare al forno: cozinhar o prato no forno para que se forme uma casquinha dourada e crocante na sua superfície.

Guarnire il piatto: decorar o prato.

Lessare: ferver em água.

Mettere in ammollo: deixar de molho

Mescolare: misturar

Pelare: retirar a pele, descascar.

Pestello: pilão

Pizzico (un): uma pitada

q.b.: abreviação de "quanto basta". Quantidade considerada suficiente.

Rimuovere: tirar

Salsa: molho.

Sbucciare: descascar.

Sminuzzare: picar em pedaços minúsculos.

Sottaceti: pickles, legumes pequenos, inteiros ou em pedaços, conservados em vinagre.

Spolverare o spolverizzare: polvilhar de modo uniforme.

Spicchio d'aglio: dente de alho.

Sugo: molho.

Surgelati: alimentos naturais e produtos alimentares conservados, desde a fase de produção até à fase de distribuição para consumo, com o processo de congelação, que assegura a manutenção quase integral das características organolépticas.

Tagliare: cortar.

Uova sode: ovos cozidos inteiros com casca e em água fria, por cerca de 7 minutos a partir da fervura, caracterizados pela solidez da clara e da gema com preservação global da forma original.

Versare: despejar



GIOCHIAMO UN PO'?

Links Giochi (*Links Jogos*)

Quiz della frutta



Ruota della fortuna



Memory



Colpisci la talpa



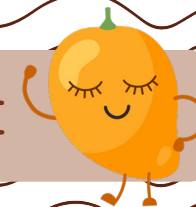
Memory verdura



L'impiccato (Forca)



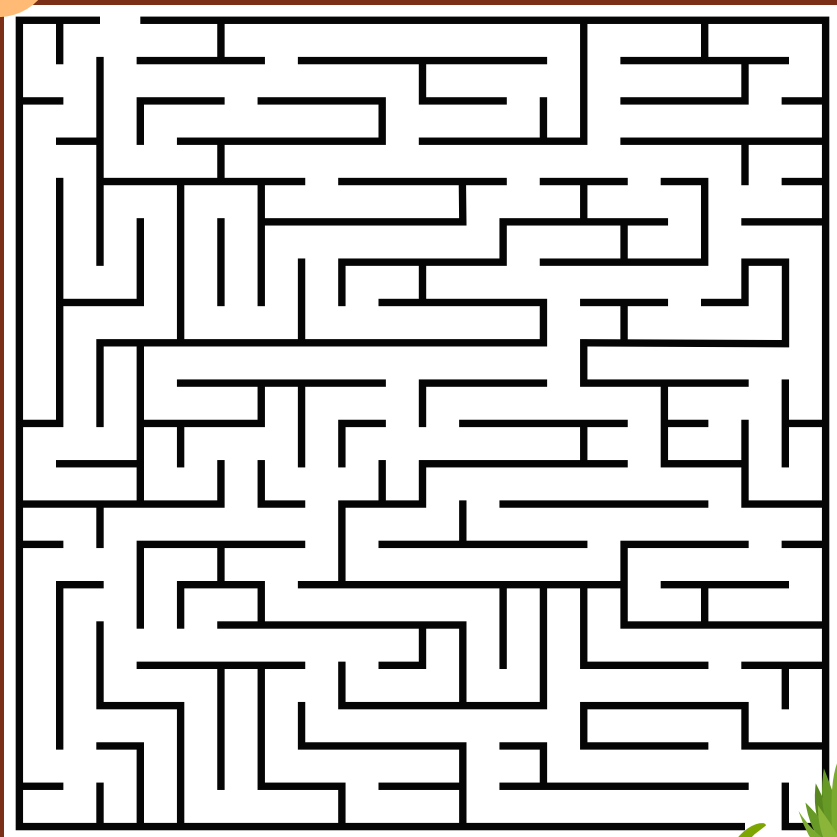
TROVA LE PAROLE



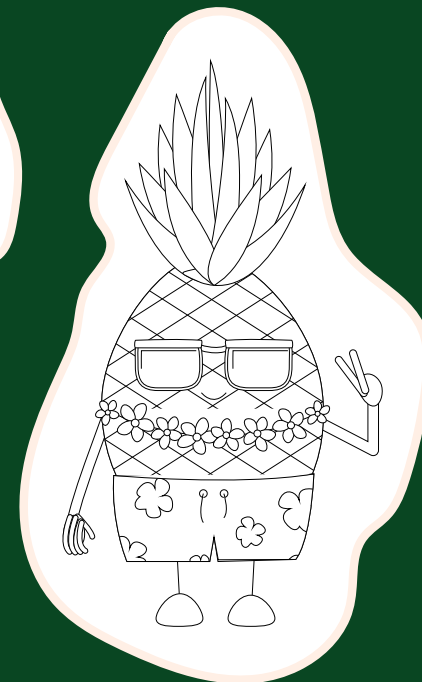
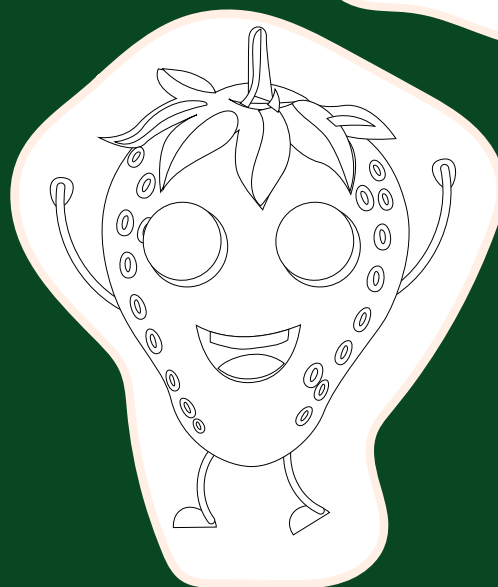
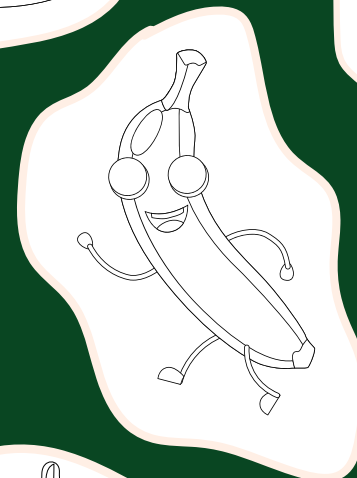
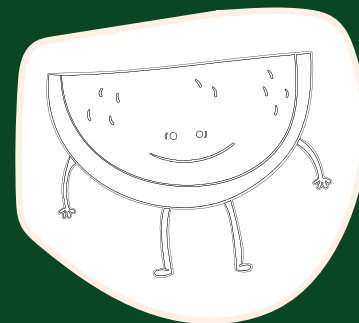
| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| O | Q | I | W | E | K | J | A | S | B |
| O | Q | A | R | A | N | C | I | A | P |
| A | D | P | L | Z | A | C | D | L | O |
| P | O | E | A | U | V | A | A | B | M |
| T | Q | P | W | C | K | R | A | S | O |
| N | D | E | L | C | A | O | D | L | D |
| P | E | R | A | H | D | T | L | B | O |
| O | Q | O | W | I | K | A | A | S | R |
| A | D | N | L | N | A | N | D | L | O |
| J | M | E | L | A | D | F | A | B | M |
| C | A | V | O | L | F | I | O | R | E |
| A | D | S | B | A | N | A | N | A | O |

CAROTA - MELA - PERA - ZUCCHINA - POMODORO - ARANCIA -
BANANA - PEPPERONE - UVA - CAVOLFIORE

LABIRINTO



COLORA LE IMMAGINI





Fonte das imagens

Insalata caprese: <https://dante.pro/lacaprese>

Pomodori gratinati: <https://dante.pro/gratinati>

Crema di zucca e patate: <https://dante.pro/t9p8fkc>

Macedonia: <https://dante.pro/gmv9wnf>

Insalata di frutta: <https://dante.pro/nf5smwm>

Pasta alla norma: <https://dante.pro/zekzs4h>
<https://dante.pro/vp4737z>

Insalata Russa: <https://dante.pro/wbvhq2>

Pasta al Pesto: <https://dante.pro/py7wug3>
<https://dante.pro/tnbg7x5>
<https://dante.pro/eak6j7m>

Insalata di arance: <https://dante.pro/rka73ja>

Vetores: Freepik



Colégio Dante Alighieri

Mercato 

ITALIA

