

## **I nostri pranzi della settimana**

In mensa i pasti sono equilibrati e vari. Ora noi mangiamo sui tavoli, ma l'anno scorso non mangiavamo sui tavoli. Gli alimenti sono: i fagioli, i fagiolini, il pesce, le patate, i piselli e la carne. Le maestre mangiano con noi. Noi ci sentiamo bene. La signora Haja si occupa della mensa. Gli alimenti della mensa danno forza. Gli alimenti sono molto buoni. Noi mangiamo alle 12.00. Prima di mangiare preghiamo. Dopo la mensa giochiamo ed infine torniamo in classe.

Per preparare la foglia di manioca:

- Si pesta la foglia di manioca
- Si compra dell'olio
- Si prepara la pentola
- Si versa la foglia di manioca e poi l'olio nella pentola sul fuoco
- Quando bolle si mette del sale
- La foglia di manioca è cotta.

Gli alunni del 7° anno

## **Come preparare la pasta?**

Bollire l'acqua per due minuti. Buttare la pasta nell'acqua bollente. Mettere la pasta nell'acqua bollente e poi nello scolapasta.

Servono il sugo di pomodoro, la cipolla e il sale. Serve un po' di acqua nella pentola. Mettere la pasta nella pentola del sugo per 1 minuto.

Fine!

## **Come preparare i fagioli freschi**

Prima di cucinarli, è necessario lavarli. Poi si pulisce anche la pentola. Successivamente si mette la pentola sul fuoco. Si mette dell'acqua e i fagioli. Innanzitutto nella pentola si devono mettere dell'olio, del pomodoro e del sale. Infine i fagioli sono cotti, si impiatta e si mangia.

Il pasto è finito.

Scuola Saint Etienne  
Gli alunni del 7° anno

## **Come preparare la zuppa di verdure?**

Per preparare la zuppa occorrono: patate, carote, pasta, carne, piselli, olio, sale, acqua.

Si comprano le verdure e il carbone. Poi si accende il fuoco. Si lavano le verdure e la pentola.

Si mette la pentola sul fuoco con dentro l'acqua. Si fa bollire l'acqua e poi si mettono le verdure.

Si prepara il sugo. Si mette del sale, dell'olio e il sugo dopo qualche minuto. La zuppa è pronta.

È tutto!

Gli alunni del 7° anno