



## **NATALE ALL' OASI DI VICOVARO**

### **PACCHETTO 1 (dal 24 Dicembre al 25 Dicembre)**

#### **24 Dicembre 2009**

**ARRIVO:** dalle ore 16.00 sistemazione nelle camere

#### **CENA**

##### **Menù Cena Vigilia di Natale**

**Aperitivo sotto l'albero**

##### **Antipasti**

Polentina ripassata al forno con verdure

Ceci e alici al profumo di rosmarino

Trippa alla romana

##### **I Primi**

Zuppa francescana di farro e legumi

Fettuccine caserecce al ragù

##### **Il Secondo**

Manzo in casseruola con uva passa e pinoli

##### **I Contorni**

Verdure ripassate in padella

Insalata mista

##### **Dolci delle feste**

**Ore 23.00:** possibilità di partecipare alla Messa presso il Convento

**A MEZZANOTTE:** arrivo di Babbo Natale con i doni precedentemente preparati dai genitori che hanno bambini.

#### **25 Dicembre 2009**

**MATTINATA:** passeggiata nel Parco con possibile escursione lungo il fiume Aniene.

#### **PRANZO**

##### **Menù Pranzo di Natale**

##### **Antipasti**

Lonza, rucola e noci crema di aceto balsamico

Frittelle miste di verdura

Bruscettine dell'orto

### **I Primi**

Lasagna al forno

Orecchiette alla francescana con broccoletti e salsiccia

### **Il Secondo**

Maialino in casseruola, prugne biologiche del parco, al profumo di alloro

### **I Contorni**

Patate speziate al forno

Insalata mista

### **Dolci delle feste**

**PARTENZA:** entro le ore 17.00

## **PACCHETTO 2 (dal 24 Dicembre al 27 Dicembre)**

### **24 Dicembre 2009**

**ARRIVO:** dalle ore 16.00 sistemazione nelle camere

### **CENA**

#### **Menù Cena Vigilia di Natale**

**Aperitivo sotto l'albero**

### **Antipasti**

Polentina ripassata al forno con verdure

Ceci e alici al profumo di rosmarino

Trippa alla romana

### **I Primi**

Zuppa francescana di farro e legumi

Fettuccine caserecce al ragù

### **Il Secondo**

Manzo in casseruola con uva passa e pinoli

### **I Contorni**

Verdure ripassate in padella

Insalata mista

### **Dolci delle feste**

**Ore 23.00:** possibilità di partecipare alla Messa presso il Convento

**A MEZZANOTTE:** arrivo di Babbo Natale con i doni precedentemente preparati dai genitori che hanno bambini.

### **25 Dicembre 2009**

**MATTINATA:** il giusto riposo!!

## **PRANZO**

### **Menù Pranzo di Natale**

#### **Antipasti**

Lonza, rucola e noci crema di aceto balsamico

Frittelle miste di verdura

Brussettine dell'orto

#### **I Primi**

Lasagna al forno

Orecchiette alla francescana con broccoletti e salsiccia

#### **Il Secondo**

Maialino in casseruola, prugne biologiche del parco, al profumo di alloro

#### **I Contorni**

Patate speziate al forno

Insalata mista

#### **Dolci delle feste**

**POMERIGGIO:** passeggiata nel Parco con possibile escursione lungo il fiume Aniene e visita agli eremi benedettini

## **CENA**

### **26 Dicembre 2009**

#### **ESCURSIONE PER L'INTERA GIORNATA con Pranzo al Sacco**

#### **L'ITINERARIO DALLA VILLA D'ORAZIO E COLLE CORNAZZANI**

Il carattere particolare di questo itinerario che permette di unire alla suggestiva escursione naturalistica la visita ad uno dei luoghi principe della memoria classica è legato sicuramente al tentativo di illustrare un territorio in un'ottica di lettura interpretativa dell'uso millenario che l'uomo ha evidentemente operato sui luoghi.

L'itinerario presenta notevoli aspetti interessanti: paesaggistico, storico, archeologico, faunistico e vegetazionale.

La storia dei luoghi è sottolineata dalla presenza innanzitutto dei resti della villa romana appartenuta al poeta latino Quinto Orazio Flacco, del Ninfeo degli Orsini, pregevole esempio di architettura seicentesca, e dell'eremo dei cappuccini di San Nicola, pregevole esempio di architettura religiosa arroccato su uno sperone calcareo.

Per quel che riguarda la vegetazione, l'escursione attraversa ambienti diversi: dalle rupi calcaree sede di formazioni rupicole a leccio prevalente, si arriva, inoltrandosi nei versanti interni fino alle quote più elevate, al bosco misto dominato da prevalenza di carpino e roverella, per poi lasciare spazio ai consorzi di transizione al faggeto con acero di monte, acero d'Ungheria e cerro e alle localizzate cerrete; attraversa inoltre pascoli cespugliati, castagneti e zone più umide a vegetazione igrofila. Sarà quindi possibile realizzare un laboratorio di botanica itinerante, analizzando gli adattamenti delle piante ad ambienti differenti.

Il luogo può offrire incontri diretti e fornire indicazioni sulla fauna che frequenta questo settore montano, come il cinghiale, vari mustelidi, scoiattoli, volpi; si dedicherà particolare attenzione alla ricerca delle tracce animali, sottolineando l'importanza di queste nello studio della zoologia.

Il percorso offre inoltre ottime opportunità per capire gli aspetti geologici del territorio: si può ammirare la profonda valle del fosso delle Chiuse con le incisioni torrentizie del bacino imbrifero e i tagli nella roccia operati per la realizzazione della sede stradale permettono di osservare la successione delle formazioni marnose, sedimentazioni formatesi in ambienti marini di transizione tra piattaforma continentale e bacino più profondo caratteristiche di questo settore di passaggio tra la successione del Dominio laziale-abruzzese e quella umbro-marchigiana.

Raggiungendo infine la cima del Colle Cornazzani ci troveremo su un vero e proprio balcone di visuale

sull'Appennino abruzzese: da qui sono infatti visibili: il complesso del Monte Velino, l'imponente mole del Gran Sasso e i Monti della Laga, le aree protette laziali del Monte Navegna e Monte Cervia e dei Monti della Duchessa. In questa sede si svolgerà un piccolo laboratorio di orientamento, per una migliore e più completa comprensione dei luoghi.

**RIENTRO ENTRO LE 16.30**

**CENA**

**27 Dicembre 2009**

**MATTINATA** visita al Monastero di Santa Scolastica di Subiaco

**PRANZO**

**PARTENZA** entro le ore 17.00

**Per avere informazioni o PRENOTAZIONE BIGLIETTI contattare**

**Nazzareno: 329.4879908**

**Alessandro: 333.6082200**

**[www.capodannoeventi.it](http://www.capodannoeventi.it)**