



REGIONE
LAZIO

ARSIAL
Agenzia Regionale per lo Sviluppo
e l'Innovazione dell'Agricoltura del Lazio



AiC Associazione
Italiana
Celiachia
Lazio

GUIDA *estiva*



Lazio **SENZA
GLUTINE**



INDICE

3

PROGETTO E
PARTNER

11

I CONSIGLI DELLA
NUTRIZIONISTA
PER L'ESTATE

15

ITINERARI E
STRUTTURE S/G
NEL LAZIO

65

SONO CELIACO...
IN VARIE LINGUE

69

SAGRE ED EVENTI
SENZA GLUTINE

73

INFO UTILI

77

CONTATTI



Progetto e Partner





REGIONE
LAZIO

ARSIAL

Agenzia Regionale per lo Sviluppo
e l'innovazione dell'Agricoltura del Lazio

UN LAZIO PIÙ ACCOGLIENTE, SICURO E INCLUSIVO

Vivere il territorio, partecipare a un evento, viaggiare o mangiare fuori casa sono esperienze che la celiachia non dovrebbe mai trasformare in una rinuncia.

Da questo principio è nato **“Lazio senza glutine: inclusione, formazione e informazione”**, il progetto promosso da **Regione Lazio e ARSIAL**, in collaborazione con **AIC Lazio**, per dare attuazione alla legge regionale dedicata alla tutela delle persone con celiachia.

La **Regione Lazio** ha trasformato le esigenze delle oltre **28 mila persone diagnosticate** e delle loro famiglie in una politica pubblica fondata su sicurezza alimentare, formazione e inclusione. **ARSIAL** ne ha curato il coordinamento e l'attuazione, mettendo in rete istituzioni, scuole, ristorazione, professionisti sanitari, associazioni e imprese.

Tra gennaio e luglio 2026, il progetto ha coinvolto **5 istituti alberghieri**, formato circa **700 studenti** e raggiunto oltre **80 attività della ristorazione**. Sono stati inoltre realizzati **due convegni medico-scientifici**, con circa **200 partecipanti** e **50 medici coinvolti**, insieme a **corsi e iniziative** di sensibilizzazione.

Questa guida nasce dallo stesso impegno. Nelle sue 80 pagine raccoglie 303 strutture aderenti al programma Alimentazione Fuori Casa di AIC, distribuite nelle cinque province del Lazio, e offre a persone con celiachia, famiglie e turisti uno strumento utile per vivere il territorio con maggiore serenità.

700 studenti formati
+ di
attività della ristorazione **80**
303 strutture nella guida

IL GLUTEN FREE DEL LAZIO AL ROMA BAR SHOW

L'impegno di **Regione Lazio e ARSIAL** guarda anche alla crescita della filiera del senza glutine. Il **gluten free del Lazio** sarà protagonista al **Roma Bar Show**, uno dei principali appuntamenti italiani dedicati al beverage, alla ristorazione e all'ospitalità. Attraverso la collettiva istituzionale, le aziende regionali potranno presentare prodotti innovativi e di qualità, incontrare operatori e cogliere nuove opportunità di mercato.

Perché un territorio è veramente accogliente quando nessuno è costretto a rinunciare a un'esperienza o a vivere con timore un momento di socialità.

Regione Lazio e ARSIAL lavorano per un Lazio più sicuro e attento alle esigenze di tutti, da scoprire e vivere ogni giorno.

*Un Lazio dove la celiachia
sia soltanto una condizione,
mai una barriera*

Carissime e carissimi,

l'estate è arrivata e **AIC Lazio** sarà presente nelle principali piazze del territorio, portando informazione, sicurezza e inclusione nelle manifestazioni enogastronomiche di Fiumicino, Ostia, Oriolo, Subiaco, Castelli Romani, Segni, Civitavecchia e Roma. Per conoscere date, orari e attività, vi invitiamo a seguire le nostre pagine [Facebook](#) e [Instagram](#), dove pubblicheremo tutti gli aggiornamenti.

Nei primi sei mesi dell'anno ci siamo dedicati con impegno e determinazione al progetto regionale "Lazio Senza Glutine", portando AIC Lazio negli istituti alberghieri, promuovendo corsi di formazione sulla cucina senza glutine per i ristoratori e organizzando convegni con medici e professionisti sanitari. Un impegno concreto che sta contribuendo a costruire un territorio più consapevole, più preparato e sempre più vicino alle esigenze delle persone celiache. Il nostro obiettivo è semplice ma fondamentale: **permettere a chi convive con la celiachia di vivere ogni giorno con tranquillità, serenità e soprattutto sicurezza.**





Perché ogni persona ha il diritto di sentirsi accolta, informata e tutelata. Tutto questo è possibile grazie ai nostri volontari e professionisti: la vera forza di AIC Lazio, il cuore pulsante dell'associazione. Sono loro a trasformare i progetti in azioni concrete, a portare ascolto, competenza e vicinanza nelle piazze del Lazio.

E **continuiamo a cercare nuove energie**, perché ogni persona che sceglie di unirsi a noi rende **AIC Lazio** più forte e più capace di sostenere la comunità. Importante è anche il contributo della quota sociale, che rappresenta molto più di un semplice rinnovo associativo: **è un gesto concreto di sostegno alle attività dell'associazione e ai progetti che realizziamo ogni giorno sul territorio.**

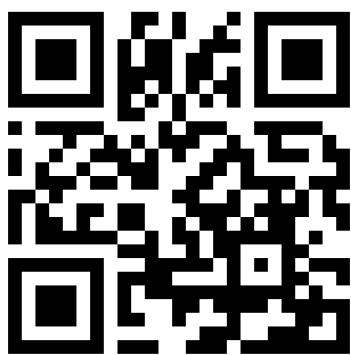
Grazie alla partecipazione dei soci possiamo continuare a promuovere informazione, formazione, sicurezza alimentare e inclusione, garantendo servizi sempre più efficaci alle persone celiache e alle loro famiglie. **Ricorda: più siamo, più contiamo.** La forza di AIC Lazio nasce dalle persone che scelgono di esserci, di partecipare e di sostenere la nostra missione. Vi aspettiamo nei nostri stand enogastronomici, per incontrarci, confrontarci e costruire insieme un Lazio sempre più sicuro, accogliente e inclusivo.

UN CARO SALUTO
ANGELO MOCCI
PRESIDENTE, AIC LAZIO APS



DIVENTA SOCIO

inquadra il QRcode



*Dieta
Estiva* **SENZA
GLUTINE**

I consigli della nutrizionista per l'estate



L'estate è un momento di libertà: riuscire a vivere la quotidianità senza limitazioni e partecipare attivamente alla vita sociale rappresenta, per il paziente celiaco, il vero indicatore di una ritrovata qualità di vita.

È possibile quindi vivere la stagione estiva serenamente, ecco come fare:

ORGANIZZAZIONE: per un pasto fuori casa, cerca il locale aderente al network AFC all'interno dell'app AIC Mobile. Se non dovessi trovare un locale AFC non rinunciare all'occasione conviviale, informa il personale sulla celiachia, richiedi gli ingredienti delle preparazioni e scegli alimenti più semplici.

IDRATAZIONE: per una giornata al mare organizzati con un pasto fresco, ricco di vitamine e sali minerali. Porta con te un'insalata di riso, quinoa o grano saraceno, condita con verdure di stagione e legumi.

Non dimenticare la frutta estiva che puoi usare come snack e ricorda di portare una buona scorta di acqua!

GUSTO: concediti qualcosa che ti piace: un gelato, uno yogurt o un frappé. Presta però attenzione alle basi e alle guarnizioni con le quali viene preparato e alle modalità di preparazione, che potrebbero contaminare l'alimento.

INFORMAZIONE: AIC ti è vicino anche durante il viaggio, sono infatti presenti molti locali aderenti al programma alimentazione fuori casa in stazioni, aeroporti e autogrill. Se le tue vacanze si svolgeranno all'estero, AIC Lazio ti fornirà indicazioni che ti saranno utili in viaggio in base al paese di destinazione.

Attraverso l'organizzazione del viaggio e l'attenzione durante il pasto fuori casa, é possibile vivere in spensieratezza la vacanza, perché la salute si misura anche attraverso la serenità a tavola.

DOTT.SSA CLARISSA BUCCIARELLI
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

*Itinerari e
strutture s/g*

NELLE PROVINCE DEL LAZIO



Provincia di Frosinone

Una vacanza all'insegna di natura e cultura è proprio ciò che la Ciociaria, regione storica nel cuore del Lazio, può offrire, specialmente a coloro che vogliono viaggiare lentamente e allontanarsi dal turismo di massa.

Tra i piccoli borghi arroccati e apparente mente sospesi nel tempo, gli uliveti secolari, le grotte, i laghi e il prezioso silenzio della natura, si possono trascorrere piacevoli giornate in cui ritrovare armonia, equilibrio e pace. La provincia di Frosinone è, infatti, sede di alcuni dei più importanti parchi protetti del sud Italia: solo per citarne alcuni, la **Riserva Naturale Regionale del Fibreno**, il **Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini** e il **Parco Naturale dei Monti Aurunci**.

Il lago di Posta Fibreno, enorme sorgente di acqua purissima, è una delle oasi naturalisti che più belle e incontaminate di tutta l'Italia centrale.

Qui, grazie ai pescatori del luogo, è possibile fare un giro sulle acque del lago, praticare immersioni subacquee ed osservare facilmente aironi, cicogne e falchi.

Passeggiando in mezzo alla natura incontaminata del Parco dei **Monti Simbruini**, si incontrano gioielli naturali come laghetti, cascate, boschi dagli alberi antichi, montagne dai paesaggi integri, ricche di fauna e flora. Le cime maggiori sono **il Viglio, il Cotento, il Tarino**, alcune delle quali superano i 2000 metri, ma anche la vetta del **Monte Autore** è affascinante e tutte si prestano a diversi tipi di escursioni: lunghi trekking, brevi passeggiate a piedi, in mountain bike o con le ciaspole.

Molto apprezzati per la bellezza dei loro sentieri sono i **Monti Aurunci**, unica catena montuosa laziale ad affacciarsi direttamente sul mare, motivo per cui vengono chiamati proprio “**il balcone sul mare**”. Uno degli spettacoli più affascinanti della natura in Ciociaria sono le straordinarie grotte naturali di **Collepardo, Pastena** e Falvaterra dove, oltre alla visita, è possibile immergersi nelle acque con attrezzature da sub noleggiabili in loco. Interessante per grandi e piccoli è una visita a **Campoli Appennino**, il cui centro storico, grazie ad un progetto realizzato dal Comune e dal **Parco Nazionale d'Abruzzo**, Lazio e Molise, ospita da alcuni anni l'Area Faunistica **dell'Orso Bruno Marsicano**, un enorme recinto in cui sono presenti alcuni orsi bruni, avvicinabili in totale sicurezza.



Un giro in Ciociaria non può prescindere dalla visita delle due abbazie più importanti: **l'Abbazia cistercense di Casamari** e **l'Abbazia di Montecassino**, il monastero più antico d'Italia, insieme a quello di Santa Scolastica. Il **cammino delle Abbazie** - che ricalca il percorso che San Benedetto fece dal 525 al 529, partendo da Subiaco fino a Montecassino - è diventato oggi un **percorso in 9 tappe**, che permette agli escursionisti di attraversare luoghi di grande fascino, dove ritrovare valori come la solidarietà, l'amicizia e la spiritualità.

Altri posti imperdibili sono **Castro dei Volsci**, un paesino arroccato sulla cima di una collina dall'aspetto simile a un presepe, votato come uno dei borghi più belli d'Italia, **Isola del Liri**, un borgo ai piedi della Cascata Grande che si getta da 30 metri, **Anagni**, nota per la cattedrale dai ricchi affreschi del Duecento e ribattezzata per questo "La Cappella Sistina del Medioevo", e **Fumone**, famoso per il suo Castello dalle origini antichissime e misteriose.

Prima che il nostro viaggio alla scoperta della Ciociaria giunga al termine, vale la pena di dicarsi a un altro importante patrimonio di questa terra: la cucina. In questa zona si assaporano piatti che risentono inevitabilmente sia della collocazione intermedia tra Campania, Abruzzo e Molise, sia dalla presenza nello stesso territorio di fiumi, laghi e montagna.

Il grande classico è senza dubbio la zuppa di pane raffermo, coperta da fagioli, olio e verdure di stagione.

Vi sono poi le **sagne e fagioli**, un tipo di pasta fresca condita con una salsa di fagioli cannellini di Atina, cotenna e pomodoro, la **carne di pecora al sugo** e la **mozzarella di bufala di Amaseno**.

La Ciociaria è anche la terra del Cesanese, un vitigno autoctono di cui è possibile anche visitare le cantine locali che, molto spesso, offrono anche degustazioni. A completare un tipico menù ciociaro arri vano i dolci, come l'amaretto di Guaricino, le ciambelle al vino e i tozzetti alle mandorle. Queste prelibatezze locali possono essere assaggiate, ovviamente in versione glutenfree, nelle oltre 30 strutture del network Alimentazione Fuori Casa presenti sul territorio.



STRUTTURE AFC PROVINCIA DI FROSINONE

Categoria	Città	Provincia	Denominazione	Indirizzo	Telefono
Autogrill Bar/Caffetteria	Castrocielo	Frosinone	Autogrill Casilina Ovest: AUTOGRILL+	A1 Roma - Napoli	0776.761439
Autogrill Bar/Caffetteria	Anagni	Frosinone	Autogrill La Macchia Est: Gran Bar, La Fucina	A1 Napoli - Roma	0775.768098
Autogrill Bar/Caffetteria	Anagni	Frosinone	Autogrill La Macchia Ovest: AUTOGRILL+	A1 Roma - Napoli	0775.768104
Autogrill Bar/Caffetteria	Castrocielo	Frosinone	Autogrill Casilina Est: Bar snack	A1 Napoli - Roma	0776.761416
Bar/Caffetteria Cornetteria Pasticceria	Veroli	Frosinone	Pandolce	Via Case Campoli, 284	0775.1434748
Bar/Caffetteria Ristorante	Ceccano	Frosinone	Sinestesia	Via Fabrateria Vetus, 35	0775.1886700
Bed & Breakfast	Anagni	Frosinone	Villa Sorvillo B&B	Via Carlo Alberto dalla Chiesa, 37	0775.727080
Bed & Breakfast	Sora	Frosinone	Portella delle Fate	P.zza Cesare Baronio, 27	335.1275667
Gastronomia	Ceccano	Frosinone	Gastronomia Cecconi Davide	Via Anime Sante, 43	0775.601892
Gastronomia	Ferentino	Frosinone	Macelleria Boccanelli Ambrogio	Via Giuseppe Garibaldi, 19	0775.395242
Gastronomia Panificio Pasticceria Pizzeria	Sora	Frosinone	Granaio	V.le San Domenico, 51	0776.863858

Categoria	Città	Provincia	Denominazione	Indirizzo	Telefono
Hotel Ristorante	Ceprano	Frosinone	Hotel Villa Ida	Via Caragno, 27	0775.950040
Locanda Ristorante	Castro dei Volsci	Frosinone	La Locanda del Ditirambo	Via dell'Orologio, 11/a	0775.662091
Panificio Pasticceria	Frosinone	Frosinone	Piubbuono Bakery	Via Marco Tullio Cicerone, 197	391.1374170
Panificio Pasticceria	Castrocielo	Frosinone	La Bottega del Celiaco	Via Casilina, 141	0776.79481
Panificio Pasticceria Pizzeria di solo asporto	Torrice	Frosinone	Chris Angel GlutenFree	Via Del Colle, 48	371.4248906
Pasticceria Panificio Bar/Caffetteria Gelateria	Atina	Frosinone	Emil's Bakery & Café	P.zza dei Volsci	346.5153965
Pizzeria	Ferentino	Frosinone	Planet Garden	Via della Stazione, 39	0775.395281
Pizzeria Gastronomia	Cassino	Frosinone	Mamma Mia	Via Gabriele D'Annunzio, 43	0776.311904
Pizzeria Panificio	Frosinone	Frosinone	Regina No Gluten	V.le Giuseppe Verdi, 107	0775.292927
Ristorante	Arnara	Frosinone	Antica Roma	Via Sterparo Cicori, 16/a	0775.233020
Ristorante	Cassino	Frosinone	Old Wild West Cassino	Via Casilina Sud, Km 140	0776.23443
Ristorante Albergo	Serrone	Frosinone	Belsito	Via delle Rimembranze, 17/29	0775.523106

Categoria	Città	Provincia	Denominazione	Indirizzo	Telefono
Ristorante Hotel	Frosinone	Frosinone	La Trattoria	Via Tomaso Albinoni, 253	0775.292216
Ristorante Pizzeria	Fiuggi	Frosinone	Forum et Ludus	Via delle Felci, Km 65	0775.506058
Ristorante Pizzeria	Ferentino	Frosinone	Il Giardino	Via della Stazione, 37	0775.244128
Ristorante Pizzeria	Broccostella	Frosinone	Osteria New York	Via Madonna della Stella, 96/b	0776.1938150
Ristorante Pizzeria	Ceccano	Frosinone	Albatros	Via Cantinella, 61/a	0775.641042
Ristorante Pizzeria	Fiuggi	Frosinone	La Baita	Via Valle Molella, 3	346.9798397

2026

Qui alimenti senza glutine



**Venue with
gluten-free
foods**

AiC
celiachia.it



fino ad esaurimento posti e su altra data partecipata consultabile su celiachia.it

An aerial photograph of a historic coastal town, likely Ostia Antica, built on a rocky cliff overlooking the sea. The town features ancient stone walls and a prominent tower. The sea is a deep blue, and the sky is clear. The image is partially obscured by a yellow and blue graphic overlay.

Provincia di Latina

Mare o montagna? Un territorio variegato per morfologia, storia e cultura.

La provincia di Latina è un **lembo di terra protetto alle spalle dai monti Aurunci, Ausoni e Lepini, ma con lo sguardo rivolto al mar Tirreno e all'arcipelago Ponziانو**. A completare l'abbinamento mare-montagna ci sono poi le pianure pontine, dove troviamo alberi sottili e spogli, cespugli e roveti, ma anche felci e lecci, in un intreccio che fa pensare a una giungla. Oltre a questo, ci sono le piccole piane, come quella di Fondi, spesso pascolata da mandrie di mucche e cavalli bradi. Non a caso lo stemma della provincia raffigura una torre posta sulla cima centrale di tre monti, tre spighe di grano ed un'ancora immersa nel mare.

Su questa tela così variopinta si va ad incastrare la storia. Da tempi remoti, ben prima della nascita di Roma, in queste terre l'uomo ha trovato ospitalità, a volte in armonia con quanto la natura aveva disposto, a volte cambiandone

radicalmente il suo aspetto, affinché ci fosse più spazio per gli insediamenti e per le colture.

Su questa tela così variopinta si va ad incastrare la storia. Da tempi remoti, ben prima della nascita di Roma, in queste terre l'uomo ha trovato ospitalità, a volte in armonia con quanto la natura aveva disposto, a volte cambiandone radicalmente il suo aspetto, affinché ci fosse più spazio per gli insediamenti e per le colture. Ai nuovi centri urbani sorti dopo l'enorme opera di bonifica delle paludi, svolta dal regime fascista, segue una campagna con dolci pendii e castelli di fondazione medievale. Si pensi a quello della famiglia Caetani a guardia della città di **Sermoneta**, fino a giungere a **promontori sontuosi come quelli del "Monte Circello"** - come veniva un tempo chiamato - che divide la città di San Felice Circeo dalla vicina Terracina. Impossibile poi non parlare del **Parco Nazionale del Circeo**, che si estende per circa 8500 ettari, nei territori comunali di Latina, Sabaudia, San Felice Circeo.

Il Parco, che vanta numerosi riconoscimenti internazionali di valore ambientale, rappresenta un ricco mosaico di ambienti caratteristici, con una estrema ricchezza di biodiversità. In ogni stagione si possono trovare spunti per una visita. Gli uccelli acquatici, che in primavera e in autunno affollano i laghi, gli acquitrini e i campi, sono l'attrattiva maggiore delle zone umide del Parco.

All'interno, vi sono poi quattro laghi costieri, tutti salmastri perché a ridosso del mare. Il più grande, il lago di **Paola**,

anche conosciuto come lago di **Sabaudia**, è **separato dal Mar Tirreno da una duna sabbiosa larga circa 200 metri e circondato da bosco fitto**, macchia mediterranea ed affascinanti **resti della Roma imperiale**. Scendendo verso la costa, troviamo una decina di chilometri di sabbia bianca protetta ancora dalle dune, dove a volte pascolano grandi bufale scure, allevate per produrre mozzarelle.

Così come il territorio, anche la cucina, i piatti e i sapori rispecchiano questa eterogeneità. La cucina pontina unisce, infatti, una ricca tradizione contadina e marinara. I piatti simbolo includono la **bazzoffia**, una zuppa di pane raffermo, fave, piselli, carciofi, pomodoro e uova, la **tiella di Gaeta**, una pizza rustica ripiena di polpi o alici, la **falia con i chiacchietegli**, tipiche verdure della zona, e il **prosciutto cotto nel vino di Cori**, una specialità locale dove la carne viene cotta aromatizzata con vino rosso, salvia e rosmarino. Imperdibili sono, poi, la **mozzarella di bufala** e il **prosciutto affumicato di Bassiano**. Una delle bontà di questa zona, sono i famosi **carciofi di Sezze**, chiamati anche carciofi “romaneschi” da provare secondo la **classica ricetta con un ripieno di trito di erbe aromatiche**, oppure **a mo’ di zuppa**, con pomodorini, uova in camicia e pane casareccio, ovviamente senza glutine.

Per finire, non può mancare il dolce e la **caciata** è perfetta per i celiaci: si tratta di una **torta di ricotta senza farina** di cui si possono gustare numerose versioni in - con cannella, caffè, rum o sambuca - a seconda del paese in cui vi trovate.

STRUTTURE AFC PROVINCIA DI LATINA

Categoria	Città	Provincia	Denominazione	Indirizzo	Telefono
Agriturismo Ristorante	Sermoneta Scalo	Latina	La Valle dell'Usignolo	Via Vigna Riccelli, 2	0773.318629
Albergo Ristorante	Fondi	Latina	Martino Club Hotel	Via Flacca km 4.150	0771.57464
Bar/Caffetteria	Monte San Biagio	Latina	Piccola Caffetteria del Corso	V.le Littoria, 1	348.8556153
Bar/Caffetteria Pasticceria	Aprilia	Latina	Biò	Via Aldo Moro, 98	331.3078969
Bar/Caffetteria Pizzeria	Priverno	Latina	Sorsi & Morsi	Str. Pr.le Sonninese, 38	348.5212002
Bed & Breakfast	Itri	Latina	Buenavista Surfmed Località	Campanaro, 21	338.6809023
Pasticceria Bar/Caffetteria	Latina	Latina	Bistrot gluten free La PastiCelia	Via dei Boi, 22/24	340.3232905
Pizzeria	Borgo Grappa	Latina	Il Galeone	Str. Lungomare, 8505 c/o Camping Rio Martino	0773.208367
Pizzeria Braceria	Latina	Latina	B-Lety Via Cerveteri	Via Cerveteri, 7	392.5290031
Pizzeria di solo asporto	Latina	Latina	E' qui la Pizza	V.le Pierluigi Nervi, 166	0773.368319
Pizzeria Ristorante	Fondi	Latina	All'Italiana	Via Olbia, 27	0771.502745
Pub	Spigno Saturnia	Latina	Der Keller	Via Grata, 8	0771.64187
Ristorante	Latina	Latina	Il Funghetto	Str. Litoranea, 11412	0773.208009

Categoria	Città	Provincia	Denominazione	Indirizzo	Telefono
Ristorante	Gaeta	Latina	Il Follaro	L.re Caboto, 624 a/d	0771.189420
Ristorante	Gaeta	Latina	Old Wild West Gaeta	L.re Giovanni Caboto, 13/c	0771.032155
Ristorante Bed & Breakfast	Latina	Latina	Fattoria Prato di Coppola	Via del Lido Km. 4200	0773.273411
Ristorante Pizzeria	Aprilia	Latina	L'Oasi	Via del Tronco, 14	06.9275334
Ristorante Pizzeria	Gaeta	Latina	Il Gazebo	Via Flacca Km 20,600	340.5838052
Ristorante Pizzeria	Pontinia	Latina	L'Arca	Str. Marittima (ang. str. della Torre)	0773.853338
Ristorante Pizzeria	Latina	Latina	Al Primo Piano	Via Londra, 39	0773.605254
Ristorante Pizzeria	Rocca Massima	Latina	Montano del Principe	Via Umberto I, 5	06.9669047
Ristorante Pizzeria Gelateria	Cori	Latina	Massimo al Ponte	Via Velletri, 54	06.9665430





Provincia di Rieti

Santuari francescani, fortezze, castelli ed oasi naturali protette, ai piedi del Terminillo.

Proprio nel cuore del Reatino si estende il celebre massiccio del Terminillo, la vetta più alta e spettacolare dei Monti Reatini. Da sempre chiamato "la Montagna di Roma", per la sua vicinanza alla Capitale e perché visibile dal Gianicolo nelle giornate più limpide, **il Terminillo offre un ambiente dolomitico** capace di affascinare escursionisti, alpinisti, sciatori e amanti delle passeggiate nella natura.

Lungo i sentieri che conducono alla vetta si possono ancora ammirare scenari incontaminati, tra rapaci che sorvolano le creste, cavalli, prati d'alta quota ricchi di orchidee e genziane e splendide faggete. Attraversando il **Bosco di Cardito** e il fontanile dell'Acquasanta si raggiunge la suggestiva cresta dei Sassetelli, fino alla cima del **Terminillo**,

a 2.217 metri, da cui si apre un panorama a 360 gradi sull'Appennino centrale.

Il Reatino, però, non è solo montagna. A pochi chilometri da Rieti si trova il **Santuario di Fonte Colombo**, uno dei quattro santuari francescani della Valle Santa, dove san Francesco d'Assisi scrisse la Regola definitiva dell'Ordine. Meritano una visita anche il **Santuario di Greccio**, celebre per aver ospitato il primo presepe della storia nel 1223, e il borgo di **Labro**, uno dei più belli del Lazio, affacciato sul Lago di Piediluco.

Gli amanti della natura possono raggiungere la Riserva Naturale dei Laghi Lungo e Ripasottile, un'oasi di biodiversità ideale per passeggiate, birdwatching ed escursioni in bicicletta, oppure lasciarsi incantare dalle sorgenti di Santa Susanna, considerate tra le più ricche d'Europa.

Dopo una giornata all'aria aperta è il momento di scoprire la cucina locale. Amatrice, Accumoli, Leonessa, Antrodoto e Rivodutri custodiscono ancora le ricette della tradizione, preparate con l'olio extravergine della Sabina. Accanto ai celebri spaghetti all'amatriciana, meritano un assaggio le **fregnacce alla sabinese**, pasta fatta in casa dalla

caratteristica forma romboidale, perfetta con sughi ai funghi porcini e olive nere, e altri tipi di pasta come gli **stracci di Antrodoco** e i **pencarelli** di Leonessa. E per secondo, si può optare per i **sardamirelli**, preparati con le budella del maiale, accuratamente pulite, lasciate essiccare e successivamente cotte alla griglia, o per **trota e gamberi di fiume**. Sfiziosi, per concludere, i **terzetti**, biscotti tipici del reatino fatti con miele e noci.

Dopo aver ricaricato le energie, una passeggiata tra i vicoli di **Leonessa** permette di scoprire uno dei borghi medievali più belli d'Italia, con i suoi eleganti palazzi porticati, le chiese francescane, il Santuario di San Giuseppe da Leonessa e le antiche porte cittadine, testimonianza di un passato ricco di storia e tradizioni.



STRUTTURE AFC PROVINCIA DI RIETI

Categoria	Città	Provincia	Denominazione	Indirizzo	Telefono
Agriturismo Ristorante	Magliano Sabina	Rieti	Agriturismo Frangellini	Str. San Tomao snc	0744.919772
Autogrill Bar/Caffetteria	Magliano Sabina	Rieti	Autogrill Flaminia Est: Bar snack	A1 Roma - Firenze	0744/919572
Autogrill Bar/Caffetteria	Magliano Sabina	Rieti	Autogrill Flaminia Ovest: Bar snack	A1 Firenze - Roma	0744/91424
Gelateria Bar/Caffetteria Pasticceria	Rieti	Rieti	Cristallo	Via Loreto Mattei, 29/H	0746.205174
Ristorante	Rieti	Rieti	La Foresta	Via Foresta, 51	0746.220455
Ristorante	Rieti	Rieti	La Corte	Via Bevilacqua, 12	0746.218597
Ristorante	Castel di Tora	Rieti	Ristorante l'Angoletto	Via Coltodino snc	331.7178581
Ristorante Pizzeria	Rieti	Rieti	Al Bersagliere da Gualtierio	Via Castagneto, loc. S. Elia	0746.210051-0746.210253
Ristorante Pizzeria	Rieti	Rieti	Quelli de Il Carro al Coccio	Via Paolo Borsellino, 11	0746.760078
Ristorante Pizzeria	Poggio Mirteto	Rieti	Peter Pan 2	P.zza della Vetreria, 12	0765.24183
Ristorante Pizzeria	Rieti	Rieti	Sole e Luna	Via Armando Nobili, 14	0746.1725349
Ristorante Pizzeria Hotel Bar/Caffetteria	Città Ducale fraz. S. Rufina	Rieti	Da Valerio	Via Salaria, 4	0746.606047



Provincia di Roma

Tante, anzi tantissime sono le bellezze che circondano Roma, la “Città eterna”. Essendo estate, abbiamo scelto di concentrarci sul litorale nord della provincia, in particolare la zona di Fiumicino.

Fiumicino è molto più del suo aeroporto internazionale e dei rinomati ristoranti di pesce. Alle porte di Roma si estende un territorio ricco di storia, natura, cultura e tradizioni gastronomiche. Tra gli appuntamenti più attesi c'è la **Sagra del Pesce**, che richiama ogni anno migliaia di visitatori e vede anche la partecipazione di AIC Lazio con uno stand dedicato al senza glutine.

Il territorio è costellato da **antiche torri costiere** - Tor Boacciana a sud, Torre Primavera a Maccarese, Torre di Pagliaccetto a Torrimpietra, fino alla Torre di Palidoro - un tempo utilizzate per la difesa del litorale, ed è attraversato da una lunga pista ciclabile che collega spiagge, aree naturali e borghi storici.

Il nome della città di Fiumicino deriva dal latino *Focem Micina*, “piccola foce”, e si riferisce al canale che, diramandosi dal Tevere, si immerge verso l’abitato. Il porto di Fiumicino si sviluppa all’interno del canale e ospita barche, pescherecci e vascelli, protagonisti di una suggestiva processione tra il Tevere e il mare che si svolge ad agosto.

Nel centro di Fiumicino meritano una visita i **Porti Imperiali di Claudio e Traiano**, la **Necropoli di Porto**, il **Museo delle Navi Romane**, che conserva preziose imbarcazioni d'epoca, e la **Basilica di Sant'Ippolito**. Da non perdere anche il parco di Villa Guglielmi e la passeggiata dalla Darsena fino al lungomare di Isola Sacra.

Verso nord il paesaggio lascia spazio alla natura. A **Focene** si osservano numerose specie di uccelli acquatici, mentre **l'Oasi WWF di Macchiagrande** è un paradiso per gli amanti della biodiversità. Poco oltre si trova **Fregene**, celebre per la sua pineta monumentale, le spiagge e l'atmosfera vivace che da sempre richiama artisti e villeggianti.

L'entroterra custodisce piccoli gioielli come Maccarese, dominata dal Castello di San Giorgio, e Torrimpietra, dove il castello settecentesco ospita una storica cantina e



conserva il ricordo della Centrale del Latte, nata nel 1926 e diventata un punto di riferimento per l'allevamento bovino e la produzione lattiero-casearia del Lazio. Al primo piano si può anche vedere la testa imbalsamata del toro “Carnation Producer” che ha dato origine a una razza pregiatissima che ha determinato la fortuna della centrale. Qui è possibile degustare vini e prodotti del territorio, e visitare le grotte naturali di tufo utilizzate per la conservazione del vino, dove sono stati rinvenuti i resti di un **antico mammoth**, ora esposti in un'apposita teca nell'Osteria dell'Elefante.

Il viaggio si conclude a **Passoscuro**, con le sue case di pescatori, i murales dedicati al mare e le suggestive dune costiere. Poco distante, **a Palidoro, un luogo della memoria ricorda il sacrificio del vicebrigadiere dei Carabinieri Salvo D'Acquisto**, che il 23 settembre 1943 offrì la propria vita per salvare un gruppo di civili da una rappresaglia nazista. Una stele e un museo dedicato ne custodiscono il ricordo, rendendo questo luogo una tappa significativa non solo dal punto di vista storico, ma anche umano.

La cucina del litorale è profondamente legata al mare e alla tradizione dei pescatori. Tra i piatti simbolo spiccano gli **spaghetti alle telline**, preparati con i piccoli molluschi raccolti lungo il litorale, e la **frittura di paranza**, croccante e saporita. Da non perdere anche gli **spaghetti cozze e pecorino** che uniscono cucina di mare e tradizione laziale, e il pescato del giorno cucinato alla griglia o al forno.

Naturalmente, non mancano posti dove gustare anche i piatti tipici della tradizione romana, dagli spaghetti alla carbonara ai rigatoni alla gricia, fino ai tonnarelli cacio e pepe. Un'alternativa al pesce, sono anche i secondi di carne come i saltimbocca alla romana, fettine di vitello con prosciutto crudo e salvia, cotti con burro e vino, la trippa e la coda alla vaccinara, che però sono più adatti alla stagione invernale.

Per mettere d'accordo tutti, si può sempre optare per dei fritti come il supplì, il fiori di zucca con mozzarella e alici, e i filetti di baccalà in pastella. Un dolce tipico romanesco è il maritozzo con la panna, con cui consigliamo di cominciare la vostra giornata.



STRUTTURE AFC PROVINCIA DI ROMA

Categoria	Città	Provincia	Denominazione	Indirizzo	Telefono
Agriturismo Albergo	Velletri	Roma	Casale Malatesta	Via Casale di Malatesta, 21	345.0338728
Albergo Ristorante	Valmontone	Roma	Fashion Hotel	Via della Pace, 1	06.9599631
Albergo Ristorante	Grottaferrata	Roma	Villa Abbamer	Via Anagnina, 345	06.9410662
Autogrill	Fiumicino	Roma	Bistrot - Aeroporto di Roma Fiumicino T3	Via dell'aeroporto di Fiumicino	.
Autogrill Bar/Caffetteria	Galliciano nel Lazio	Roma	Autogrill Prenestina Est: AUTOGRILL+	A1 S. Cesareo - Fiano Romano	06/95430000
Autogrill Bar/Caffetteria	Galliciano nel Lazio	Roma	Autogrill Prenestina Ovest: AUTOGRILL+	A1 Fiano Romano - S. Cesareo	06/95430001
Autogrill Bar/Caffetteria	Roma	Roma	Autogrill Colle Tasso Sud: AUTOGRILL+	A24 Roma Aquila - KM 10.500	06/2203436
Autogrill Bar/Caffetteria	Fiumicino	Roma	Passaggio Roma - Aeroporto di Roma Fiumicino Avancorpo + Satellite	Via dell'Aeroporto di Fiumicino	06/659532331
Autogrill Bar/Caffetteria	Fiumicino	Roma	Motta - Aeroporto di Roma Fiumicino Avancorpo + Satellite	Via dell'Aeroporto di Fiumicino	06/659532331

Categoria	Città	Provincia	Denominazione	Indirizzo	Telefono
Autogrill Bar/Caffetteria	Fiumicino	Roma	La Fucina - Aeroporto di Roma Fiumicino Avancorpo + Satellite	Via dell'Aeroporto di Fiumicino	06/659532331
Autogrill Bar/Caffetteria	Fiumicino	Roma	Kimbo - Aeroporto di Roma Fiumicino Avancorpo + Satellite	Via dell'Aeroporto di Fiumicino	06/659532331
Autogrill Bar/Caffetteria	Tolfa	Roma	Autogrill Tirreno Est: Bar snack	A12 Roma - Civitavecchia	0766/571230
Autogrill Bar/Caffetteria	Fiumicino	Roma	Autogrill Arrone Ovest Oil: Bar snack	A12 Roma - Civitavecchia	06/13067211
Autogrill Bar/Caffetteria	Roma	Roma	Autogrill Tiburtina Sud Oil: Bar snack	Raccordo Tangenziale Est A24	640810137
Autogrill Bar/Caffetteria	Casilina Roma	Roma	Autogrill Casilina Bar Oil: Bar snack	GRA km. 37	06/2003182
Autogrill Bar/Caffetteria	Fiumicino	Roma	Kimbo - Aeroporto di Roma Fiumicino T1	Via dell'aeroporto di Fiumicino	.
Autogrill Bar/Caffetteria	Fiumicino	Roma	Puro Gusto - Aeroporto di Roma Fiumicino T1	Via dell'aeroporto di Fiumicino	.
Autogrill Bar/Caffetteria	Fiumicino	Roma	Alemagna - Aeroporto di Roma Fiumicino Food Court Mezzanino T1	Via dell'aeroporto di Fiumicino	.
Gastronomia	Roma	Roma	Sfizi di Carne	Via Enrico Bassano, 42/a	06.92594302

Categoria	Città	Provincia	Denominazione	Indirizzo	Telefono
Bar/Caffetteria	Civitavecchia	Roma	La Fontana 1	Via Pietro Manzi, 3	0766.580633
Bar/Caffetteria Enoteca	Roma	Roma	Free Place	Via Alba, 15/a	06.64002188
Bar/Caffetteria Pasticceria	Civitavecchia	Roma	Le Delizie	V.le Guido Baccelli, 128	0766.672477
Bar/Caffetteria Pasticceria Gelateria	Civitavecchia	Roma	Lo Chalet del Pincio	Via Michelangelo Buonarroti, 3	0766.21283
Bar/Caffetteria Tavola Calda Pizzeria	Albano Laziale	Roma	Bar Sesta	C.so Giacomo Matteotti, 40	06.9320220
Bed & Breakfast	Roma	Roma	J&B Bed & Breakfast	Via Tuscolana, 650	338.6915750
Braceria	Roma	Roma	Kilo	Via della Lega Lombarda, 20/30	06.37896886
Gastronomia	Roma	Roma	New Food Gluten Free	P.zza Carlo Alberto Scotti, 18	06.94365493
Gastronomia	Roma	Roma	F&G Carni Doc	Via di Val Tellina, 83/85	06.58204374
Gastronomia	Civitavecchia	Roma	Macelleria Mezzana	P.zza Regina Margherita, snc Box 12/13	329.6291843
Gastronomia	Roma	Roma	F&G Carni Doc Colli Portuensi	V.le dei Colli Portuensi, 517	06.45651244
Gastronomia	Roma	Roma	SC Carni Doc	Via Gerolamo Cardano, 17/19	06.5573803

Categoria	Città	Provincia	Denominazione	Indirizzo	Telefono
Gastronomia	Monterotondo	Roma	Macelleria Sciacquatori	Via Piave, 5	06.9066835
Gastronomia	Roma	Roma	F&G Carni Doc Monteverde	V.le dei Quattro Venti, 17	06.5806063
Gastronomia	Roma	Roma	Sò Pollo	Via delle Triremi, 49	06.96035223
Gastronomia Panificio Pasticceria	Civitavecchia	Roma	Marty Gluten Free	Via Paolo Antonini, 10	329.7428111
Gastronomia Pasticceria Panificio	Roma	Roma	Starbene Senza Glutine	Via Seggiano, 13	06.8102808
Gelateria	Anzio	Roma	Gelateria Breezy	Via di Valle Schioia, 155	06.9877021
Gelateria	Frascati	Roma	Greed Avidi di Gelato	P.zza Roma, 16	347.6236679
Gelateria	Roma	Roma	Gelateria Petrini	P.zza dell'Alberone, 16/a	06.786307
Gelateria	Roma	Roma	Fatamorgana Nemorense	Via Lago di Lesina, 9/11	06.86391589
Gelateria	Roma	Roma	Cremeria Alpi di Stefania Alibrandi	Via dei Basaldella snc	06.5211942
Gelateria	Roma	Roma	Grom Agonale Navona	Via Agonale, 3 (ang. p.zza Navona)	06.68807297
Gelateria	Roma	Roma	Fatamorgana Monti	P.zza degli Zingari, 5	06.4896955
Gelateria	Roma	Roma	Fatamorgana Trastevere	Via Roma Libera, 11	06.5803615

Categoria	Città	Provincia	Denominazione	Indirizzo	Telefono
Gelateria	Roma	Roma	Grom Euroma 2	V.le Oceano Pacifico, 83 c/o C.C. EUR Roma 2	06.52279640
Gelateria	Roma	Roma	Grom Porta di Roma	Via A.Lionello, 201 c/o C.C. Porta di Roma	06.87070659
Gelateria	Civitavecchia	Roma	Gelateria Caffè Nazionale	V.le Guido Baccelli, 7	0766.23360
Gelateria	Roma	Roma	Fatamorgana Centro	Via dei Chiavari, 37	06.88818437
Gelateria	Roma	Roma	Cremeria Alpi - Garbatella	Via Padre Reginaldo Giuliani, 16	06.88921386
Gelateria	Roma	Roma	Grom Stazione Termini	P.le dei Cinquecento	06.4883734 06.4883593
Gelateria	Anzio	Roma	L'Arte del Gelato	Via Ardeatina, 202	06.9872155
Gelateria	Roma	Roma	Fiocco di Neve	Via del Pantheon, 51	06.96006762
Gelateria	Roma	Roma	Cremeria Alpi	Via Maurice Ravel, 408	06.53095459
Gelateria	Roma	Roma	Gelato Italiano	Via delle Muratte, 18a/19	06.85350690
Gelateria	Monterotondo	Roma	Fatamorgana Monterotondo	P.zza della Libertà, 6	06.68588219
Gelateria	Roma	Roma	Gelato in Trevi	Via di San Vincenzo, 312	06.83706210
Gelateria	Roma	Roma	Grom Ottaviano	Via Ottaviano, 74	06.85350468

Categoria	Città	Provincia	Denominazione	Indirizzo	Telefono
Gelateria	Roma	Roma	Grom Vittorio Emanuele	C.so Vittorio Emanuele II, 69	331.8094969
Gelateria	Roma	Roma	Fatamorgana Croce	Via della Croce, 46	06.88792460
Gelateria	Roma	Roma	Grom Flaminio	P.le Flaminio, 16	06.84020019
Gelateria	Roma	Roma	Futura Gelateria	P.zza di S. Maria Liberatrice, 31	375.6342191
Gelateria	Roma	Roma	Regel	Via dei Pastini, 121	327.0338632
Gelateria Bar/Caffetteria	Roma	Roma	La Zucca Magica	Via Giorgio Enrico Falck, 7/9	06.45665929
Gelateria Bar/Caffetteria	Roma	Roma	Grom Roma Est	Via Collatina KM 12.8 c/o Roma Est	06.22510577
Gelateria Cioccolateria	Roma	Roma	Grezzo Raw Chocolate	Via Urbana, 130	06.483443
Gelateria Pasticceria	Roma	Roma	Il Mare del Gelato	Via Pietro Rosa, 27	06.56000314
Gelateria Pasticceria	Roma	Roma	L'Antica Gelateria Vitti	Via di Tor Vergata, 273/f	06.72633466
Gelateria Pasticceria	Roma	Roma	Gelateria Kappadue	Via Britannia, 49/51	06.31052291
Gelateria Pasticceria Bar/Caffetteria	Roma	Roma	Bomber	Via dei Velieri, 88	06.88373559
Hotel	Roma	Roma	Hotel Diana	Via Principe Amedeo, 4	06.478681

Categoria	Città	Provincia	Denominazione	Indirizzo	Telefono
Hotel Agriturismo	Ladispoli	Roma	La Piana di Alsium	Via Longarina dei Caselli, 7/b	06.9946734
Hotel Pizzeria	Fiumicino	Roma	Hotel Isola Sacra Rome Airport	Via della Scafa, 416	06.65029864
Hotel Ristorante	Civitavecchia	Roma	Hotel San Giorgio	viale Giuseppe Garibaldi, 34	0766.599501
Hotel Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	Courtyard by Marriott Rome Central Park	Via Giuseppe Moscati, 7	06.355741
Hotel Ristorante Pizzeria Bar/Caffetteria	Bellegra	Roma	Hotel Sancamillo	Via San Francesco, 22	06.95617016
Mychef	Roma	Roma	Mychef Salaria Est	A1 Roma - Milano	06.8889716
Mychef	Roma	Roma	Vyta - Stazione Ferroviaria Roma Termini	P.za dei Cinquecento	06.99341642
Mychef	Fiumicino	Roma	Caffè Vergnano Aeroporto di Roma Fiumicino	Aeroporto di Roma Fiumicino "Leonardo da Vinci"	06.659556096
Mychef	Fiumicino	Roma	Bonci Aeroporto di Roma Fiumicino	Aeroporto di Roma Fiumicino "Leonardo da Vinci"	
Mychef	Fiumicino	Roma	Deli&Cia Aeroporto di Roma Fiumicino	Aeroporto di Roma Fiumicino "Leonardo da Vinci"	06.659556096

Categoria	Città	Provincia	Denominazione	Indirizzo	Telefono
Mychef	Fiumicino	Roma	Illy Aeroporto di Roma Fiumicino	Aeroporto di Roma Fiumicino "Leonardo da Vinci"	06.659556096
Mychef	Fiumicino	Roma	Caffè Vergnano Aeroporto di Roma Fiumicino	Aeroporto di Roma Fiumicino "Leonardo da Vinci"	06.659556096
Mychef	Fiumicino	Roma	Kikki Aeroporto di Roma Fiumicino	Aeroporto di Roma Fiumicino "Leonardo da Vinci"	06.659556096
Mychef	Fiumicino	Roma	Woman in Coffee - Aeroporto di Roma Fiumicino	Aeroporto di Roma Fiumicino "Leonardo da Vinci"	06.659556096
Mychef Tavola Calda	Fiumicino	Roma	Chef Market - Aeroporto di Roma Fiumicino	Aeroporto di Roma Fiumicino "Leonardo da Vinci"	06.65019911
Panificio	Roma	Roma	Appetitoso...senza ma buono	Via Francesco Caltagirone, 311	347.9372471
Panificio	Roma	Roma	Le Delizie senza Glutine	Via Massa San Giuliano, 5/b	06.50697785
Panificio Pasticceria	Roma	Roma	Gluten Free Roma	Via Montebuono, 37	06.87758936
Panificio Pasticceria	Bracciano	Roma	100 % Senza Glutine	P.zza degli Olivi, 12	06.86678363
Panificio Pasticceria	Roma	Roma	Il mio Forno! Gluten Free	Via dei Bragozzi, 4	06.89511686
Panificio Pasticceria Gastronomia	Roma	Roma	Celiachiamo Tiburtina	Via Carlo Caneva, 40	06.64260188

Categoria	Città	Provincia	Denominazione	Indirizzo	Telefono
Panificio Pasticceria Gastronomia	Roma	Roma	L'Oasi Celiaca	Via Tor de' Schiavi, 394/a	06.45505056
Panificio Pasticceria Paninoteca Cornetteria	Monterotondo	Roma	Punto Zero Gluten Free World	P.za della Libertà, 26/28	06.92096631
Panificio Pasticceria Pizzeria Bar/Caffetteria	Cerveteri	Roma	ArteFarina Senza Glutine	V.le Alessandro Manzoni, 59	370.3324373
Paninoteca	Roma	Roma	El Maiz	Via Tolemaide, 16	06.66006878
Paninoteca Friggitoria Pizzeria	Roma	Roma	Erudito Gluten Free	L.go di San Luca Evangelista, 4/5	06.920811032
Paninoteca Gastronomia Pizzeria di solo asporto	Roma	Roma	New Food Gluten Free Ponte Milvio	Via Riano, 52	06.89478091
Pasticceria	Roma	Roma	La Pasticciera	Via Varese, 43	06.83082160
Pasticceria	Roma	Roma	Golosi per Natura	Via Eschilo, 92/a	06.89270892
Pasticceria	Roma	Roma	Frolla Free	Via Luigi Manfredini, 19	06.20427910
Pasticceria Gelateria Bar/Caffetteria	Roma	Roma	Napoleoni Gluten Free	Via Appia Nuova, 592	06.7804727
Pasticceria Panificio	Roma	Roma	Sans de Ble'	Via Corinto, 76/78	06.64650277
Pizzeria	Carpineto Romano	Roma	La Rupe dei 7 Venti	Via Maenza, 26	06.97189507
Pizzeria	Roma	Roma	Al Setaccio	Via di Mezzocammino, 193	06.52372056

Categoria	Città	Provincia	Denominazione	Indirizzo	Telefono
Pizzeria	Roma	Roma	Potter Pizza	V.le dei Colli Portuensi, 346	06.65740770
Pizzeria	Roma	Roma	Il Secchio e l'Olivaro Porto Fluviale	Via del Porto Fluviale, 3	06.5745897
Pizzeria	Roma	Roma	Il Secchio e l'Olivaro Garbatella	Via delle Sette Chiese, 188	06.5120022
Pizzeria	Anzio	Roma	Antico Grottino	Via Pietro Aldobrandini, 25	06.9847102
Pizzeria	Civitavecchia	Roma	Il Cantuccio	Via Monte Grappa, 6	0766.732286
Pizzeria	Pomezia	Roma	Maschio Angioino	Via Giacomo Matteotti, 16	06.93378483
Pizzeria	Civitavecchia	Roma	Pizzeria Red Carpet	P.zza Antonio Fratti, 19	0766.1901209
Pizzeria	Roma	Roma	Olio&farina	Via dei Noci, 28/30	06.2314433
Pizzeria Braceria	Roma	Roma	Pizzeria Bisteccheria Triticum	Via Mombaruzzo, 162	06.61562798
Pizzeria Braceria	Roma	Roma	Sua Maestà la Pizzeria & la Filetteria	Via Valsavaranche, 7	06.69347396
Pizzeria di solo asporto	Ardea	Roma	Altro che Impasto	Via Furio Camillo, 11	06.9137158
Pizzeria di solo asporto	Roma	Roma	New Food Gluten Free Ponte Sisto	P.zza San Vincenzo Pallotti, 208	349.3948642

Categoria	Città	Provincia	Denominazione	Indirizzo	Telefono
Pizzeria di solo asporto	Roma	Roma	Che Tajo!	V.le Giulio Agricola, 24	06.47541322
Pizzeria di solo asporto Panificio	Marino	Roma	Il Pizzaiolo d'Oro Zero Glutine	Via Nettunense, 190	06.59873469
Pizzeria di solo asporto Panificio	Velletri	Roma	Le Bontà del Senza Glutine	Via Fontana delle Rose, 54	06.86833228
Pizzeria di solo asporto Rosticceria	Fiumicino	Roma	Pizzeria Rosticceria del Porto	V.le Traiano, 101	06.6521539
Pizzeria Gastronomia	Roma	Roma	Triticum Zero Bistrò	L.go Beata Teresa Verzeri, 15/21	06.97089186
Pizzeria Panificio Pasticceria	Roma	Roma	Le Altre Farine del Mulino	Via di Portacavalleggeri, 151/153	06.64400017
Pizzeria Ristorante	Roma	Roma	Pizza in Trevi	Via San Vincenzo, 30	06.6785986
Pizzeria Ristorante Pub	Roma	Roma	Manforte	Via Giovanni Zanardini, 39	06.823871
Ristorante	Civitavecchia	Roma	Taverna dell'Olmo	Via Tevere, 4	0766.501331
Ristorante	Genzano di Roma	Roma	Trattoria dei Cacciatori	Via Italo Belardi, 78	06.89015878 - 06.9396060
Ristorante	Roma	Roma	Don Pepe	L.re Paolo Toscanelli, 125	06.5672408
Ristorante	Civitavecchia	Roma	Ostaria La Babbiona	Via Padri Domenicani, 11	0766.22389
Ristorante	Roma	Roma	Ciao Checca	P.zza di Firenze, 25/26	06.68300368

Categoria	Città	Provincia	Denominazione	Indirizzo	Telefono
Ristorante	Roma	Roma	Osteria 29	Via Nino Taranto, 27/29	06.52440215
Ristorante	Roma	Roma	Ecru	Via Acciaiuoli, 9/11/13	06.68804282
Ristorante	Roma	Roma	Ramè Sushi Naturale Italiano	Via Folco Portinari, 33	06.85389597
Ristorante	Fiumicino	Roma	America Graffiti - Fiumicino	c/o Parco Leonardo da Vinci Via Montanari	06.65048216
Ristorante	Roma	Roma	Pasta In Corso	C.so Vittorio Emanuele II, 273	06.68807786
Ristorante	Guidonia Montecelio	Roma	Old Wild West Guidonia	V.le Roma, 248	0774.524358
Ristorante	Roma	Roma	Polpetta Gazometro	Via del Gazometro, 14/18	06.89531856
Ristorante	Roma	Roma	Pasta in Corso Pantheon	Via della Maddalena, 43	06.39727943
Ristorante	Velletri	Roma	Old Wild West Velletri	V.le dei Volsci, 66	06.9641954
Ristorante	Roma	Roma	New Food Experience	Via Germanico, 190	334.7930430
Ristorante	Roma	Roma	Da Vittorio a Portuense	Via Lunati, 25	06.94415454
Ristorante	Fiumicino	Roma	Old Wild West Fiumicino Darsena	V.le Traiano, 141	351.3327348
Ristorante	Roma	Roma	Il Pesce di Ostia	L.re Paolo Toscanelli, 120	06.64211205

Categoria	Città	Provincia	Denominazione	Indirizzo	Telefono
Ristorante	Fonte Nuova	Roma	Cibum Fish & Sushi	Via di Santa Lucia, 118	06.69300112
Ristorante	Fiumicino	Roma	Old Wild West Da Vinci	Via Rino Gaetano, 5/b	06.43684252
Ristorante	Roma	Roma	Pasta In Corso Cavour Prati	P.zza Cavour, 17/b	06.987959
Ristorante	Roma	Roma	Old Wild West Romanina	Via Bernardino Alimena, 18	06.72632078
Ristorante	Roma	Roma	Old Wild West Parchi della Colombo	Via Cristoforo Colombo, 1897	06.50931425
Ristorante	Roma	Roma	Hyakkai Ramen	P.zza delle Crociate, 3/4	06.88376943
Ristorante	Roma	Roma	Old Wild West Tiburtina San Basilio	Via Tiburtina, 1103	06.40085447
Ristorante	Roma	Roma	Pasta in Corso Monti - Colosseo	Via dei Serpenti, 9	06.55200036
Ristorante	Roma	Roma	Diciassette Bakery	Via Ermanno Wolf Ferrari, 231	388.7552172
Ristorante	Roma	Roma	Dopo de Mamma	Via Prenestina, 580	06.87728695
Ristorante Bar/Caffetteria	Roma	Roma	Cummo Bistrot	Via Collatina, 86	348.4544592

Categoria	Città	Provincia	Denominazione	Indirizzo	Telefono
Ristorante Braceria	Roma	Roma	Old Wild West Anagnina	Via Torre di Mezzavia, 35	06.72670968
Ristorante Braceria	Roma	Roma	Old Wild West Aurelia	Via Aurelia, 838	06.66414145
Ristorante Braceria	Roma	Roma	Griglieria Maremmna Bio - Flavia	Via Flavia, 108	06.45777749
Ristorante Braceria	Roma	Roma	Griglieria Maremmna Bio - Fontanile Arenato	Via del Fontanile Arenato, 157	06.45420234
Ristorante Paninoteca Bar/Caffetteria	Roma	Roma	America Graffiti - Roma Appia	Via Acerenza, 4	06.7185753
Ristorante Pasticceria	Roma	Roma	Pandali	Via di Torre Argentina, 3	06.68136731
Ristorante Pizzeria	Albano Laziale	Roma	Beccofino	Via Alessandro Fleming, 5	06.93720309
Ristorante Pizzeria	Marino	Roma	Forgione	Via Palazzo Colonna, 32	06.9388944
Ristorante Pizzeria	Monterotondo	Roma	Maculato	Via Castelchiodato, 9	06.9066065
Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	Al Country	Via Teano 243/245	06.21704704
Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	L'Antico Casale La Carovana	V.le di Vigna Pia, 33	06.5577758
Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	Arturo all'Antica Aurelia	Via Aurelia Antica, 411/413	06.6623408

Categoria	Città	Provincia	Denominazione	Indirizzo	Telefono
Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	Il Cavaliere	P.zza Augusto Lorenzini, 11	06.5515981
Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	La Soffitta Renovatio	P.zza Risorgimento, 46/a (ang. Via Crescenzo)	06.68892977
Ristorante Pizzeria	San Polo dei Cavalieri	Roma	L'Agrifoglio	Via Santa Liberata, 14	0774.416384
Ristorante Pizzeria	Lido di Ostia	Roma	Zenzero	Via Mar dei Sargassi, 68	06.56362203
Ristorante Pizzeria	Lavinio	Roma	Da Roberto Al Follia	Via Ardeatina, 632	331.8065876
Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	Voglia di Pizza	Via dei Giubbonari, 33	06.6875293
Ristorante Pizzeria	Genzano di Roma	Roma	Piazza Margherita	Via Ettore Ronconi, 1	06.93953062
Ristorante Pizzeria	Marco Simone	Roma	Pizza Pazzo	Via Arsoli, 23	0774.367081
Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	Mama Eat	Via di San Cosimato, 7	06.5806222
Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	Il Veliero	Via Albalonga, 46/48/50	06.77209731
Ristorante Pizzeria	Velletri	Roma	La Forbice	C.so della Repubblica, 466	06.9638812
Ristorante Pizzeria	Colonna	Roma	Pause	Via di Frascati, 23	06.9438097
Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	Mangiafuoco Pizza & Grill	Via Chiana, 37	06.85357255

Categoria	Città	Provincia	Denominazione	Indirizzo	Telefono
Ristorante Pizzeria	Anzio	Roma	La Fornace	Via della Fornace, 47/a	06.9870195
Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	Pantha Rei	Via della Minerva, 18/19	06.89021922
Ristorante Pizzeria	Cerveteri	Roma	La Brace da Guerrino	Via Fontana Morella, 221	06.9902875
Ristorante Pizzeria	Bracciano	Roma	Pizzando	Via Cavour, 34/36	06.99802932
Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	La Nduja 2	Via Michele Tenore, 21/31	06.25210654
Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	Roma in Bocca	Via Raffaella La Crociera, 21	06.7230886
Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	Lievito 72	Via del Forte Braschi, 82/a	06.6142829
Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	Mama Eat - Roma Vaticano	Borgo Pio, 28	06.45508771
Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	Straforo	Via del Casale di San Basilio, 19	06.4100667 - 06.3313312
Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	La Tana dei Ricci	Via Pontina, 391	06.50790005
Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	Il Pellicano	Via Padre Massaruti, 138/148	06.5213639
Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	Gustoso - Gluten Free Passion	Via Gasperina, 151	06.7230826

Categoria	Città	Provincia	Denominazione	Indirizzo	Telefono
Ristorante Pizzeria	Colleferro	Roma	Civico 90	Via Carpinetana Sud, 90	06.9702139
Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	Fornerie Alessandrino	V.le Alessandrino, 265	06.2310381
Ristorante Pizzeria	Albano Laziale	Roma	I 2 Saponi	Via Gugliermo Marconi, 17	06.9323811
Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	La Gallina Bianca	Via Antonio Rosmini, 9	06.4743777
Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	Mercato Hostaria	P.zza Campo de' Fiori, 53/55	06.88972697
Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	Cimarra 4	Via Cimarra, 4	06.45777297
Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	Bistrot Sorriso Gluten Free	Via Sarnano, 4/6	345.5834226
Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	Mama Eat Ponte Milvio	V.le Tor di Quinto, 21	06.5740874
Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	Alternativo	Via di Portonaccio, 33 c/d	06.43253144
Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	Grangia	Via Casilina, 275	06.89711256
Ristorante Pizzeria	Velletri	Roma	Ristorante Paradiso Ricevimenti	Via Appia Nord, 154	06.9632382
Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	Pizza in Trevi Spagna	Via della Mercede, 32	06.59872618
Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	Rosso Vivo - Musei Vaticani	Via Leone IV, 32	06.89519125

Categoria	Città	Provincia	Denominazione	Indirizzo	Telefono
Ristorante Pizzeria	Roma	Roma	Da Peppinella	Via Ottavio Assarotti, 36	06.30600535
Ristorante Pizzeria Pub	Roma	Roma	Millennium	Via di Tor Tre Teste, 35	06.23269171
Ristorante Pub	Bracciano	Roma	Crazy Bull Cafe' Evolution	P.zza Don Cesolini, 4/6	06.99802341





Provincia di Viterbo

La Tuscia viterbese è una delle aree più affascinanti del Lazio, ricca di borghi medievali, siti archeologici, paesaggi naturali e testimonianze storiche.

Il punto di partenza ideale è **Viterbo**, la celebre "**città dei Papi**", che ne ospitò oltre 40 durante tutto il Medioevo e il Rinascimento. Il **Palazzo dei Papi**, da cui il pontefice si affacciava per impartire la benedizione ai fedeli, è la **massima espressione dell'architettura gotica**, nonché il più importante monumento della città. Lungo le strade del più vasto centro storico medievale d'Europa, cinto da massicce mura e torrioni, si possono osservare palazzi in pietra, archi, aie e logge. L'eleganza delle chiese e dei palazzi fa percepire un senso di antica aristocrazia e dà quasi l'impressione di essere su un set cinematografico.

Passeggiando nel **quartiere San Pellegrino**, è possibile ammirare il **tipico "stile viterbese" del Palazzo degli Alessandri, dell'antica torre e di Casa Poscia**. Ma quando si tratta di Viterbo, è impossibile non nominare la festa di **Santa Rosa**, patrona della città.

La **Macchina di Santa Rosa**, riconosciuta **Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco**, è una macchina votiva alta 30 metri e pesante oltre 5000 chili, che ogni anno, la sera del 3 settembre, viene portata a spalla per circa un chilometro da un centinaio di coraggiosi facchini.

È uno spettacolo ricco di emozioni e suggestioni, al quale da più di settecentocinquanta anni assistono migliaia di spettatori, provenienti da ogni parte del mondo.

E dopo una giornata di cultura, un bel bagno nelle acque calde delle **Terme dei Papi** è proprio ciò che ci vuole. Nei paraggi, si trovano numerose sorgenti termali conosciute fin dall'antichità e apprezzate, in passato, persino da illustri personaggi. Oltre alle strutture a pagamento, si possono raggiungere anche le terme libere e gratuite, come le **Terme del Bullicame** e le **Piscine Carletti**. Il meritato relax ci ha fatto recuperare l'energia giusta per andare alla scoperta dei dintorni di **Viterbo**.

Soprattutto se si è in compagnia di bambini, vale la pena raggiungere il **Parco dei Mostri di Bomarzo**, un parco naturale ornato da sculture bizzarre, come orchi, draghi, case inclinate e animali mitologici. Tra il **lago di Bolsena** e la **valle del Tevere** si trova uno dei borghi più belli d'Italia, **Civita di Bagnoregio**, conosciuta come "la città che muore". È un borgo di origine etrusca, unito al resto del mondo da un ponte che sembra sospeso tra le nuvole, accessibile solo a piedi.

Soprattutto se si è in compagnia di bambini, vale la pena raggiungere il **Parco dei Mostri di Bomarzo, un parco naturale ornato da sculture bizzarre**, come orchi, draghi, case inclinate e animali mitologici. Tra il lago di Bolsena e la valle del Tevere si trova uno dei borghi più belli d'Italia, **Civita di Bagnoregio**, conosciuta come “la città che muore”. È un borgo di origine etrusca, unito al resto del mondo da un ponte che sembra sospeso tra le nuvole, **accessibile solo a piedi**.

Un'altra cittadina che conserva il suo aspetto medievale è **Tuscania**, nelle cui piazze e vicoli da una decina di anni, a inizio di luglio, si svolge la **Festa della Lavanda**. Non tutti sanno che la Tuscia è, infatti, una delle regioni più grandi per la produzione di lavanda biologica. Qui, oltre ad assistere alle dimostrazioni sulla raccolta e sull'impiego del profumato fiore, si può visitare **l'Abbazia cistercense di San Giusto**, un luogo magico, circondato da campi di lavanda. A metà strada fra Viterbo e Roma c'è poi **Calcata, unica per le sue piccole case scavate nel tufo**, le botteghe e i laboratori di artigianato.

E per chi ama le passeggiate all'aria aperta, non può mancare una visita alle **Cascate del Monte Gelato**, una paradiso all'interno dell'area protetta del Parco Regionale Valle del Treja, esempio di vegetazione lussureggiante e paesaggi incantevoli. La **Tuscia Viterbese** custodisce anche due laghi vulcanici: Vico e Bolsena. **Il lago di Vico, circondato dai monti Cimini**, è ricco di faggi, aceri, querce, nocciuleti e castagneti da frutto, che contribuiscono in ogni stagione alla bellezza del paesaggio.

Da esplorare poi a piedi, in bicicletta, a cavallo o in barca, sono gli antichi borghi che sorgono sulle rive del **Lago di Bolsena, il più grande lago vulcanico d'Europa.**

Terminiamo il nostro tour con il **Parco naturalistico archeologico di Vulci**, antica città etrusca che sorge sulle rive del **Fiume Fiora**. Qui possiamo, non solo ammirare scavi e ritrovamenti, ma anche assistere a concerti e passeggiare sotto le stelle.

Se il **laghetto del Pellicone**, raggiungibile tramite un percorso lungo il fiume, vi sembra familiare, non vi state sbagliando. È il lago sulle cui rive **Roberto Benigni** e **Massimo Troisi** incontrano un **Leonardo da Vinci** intento a provare una delle sue nuove invenzioni. Parliamo ovviamente del famosissimo film *“Non ci resta che piangere”*, girato proprio qui.

Prima di lasciarci, vogliamo scoprire insieme alcuni piatti tipici della cucina viterbese, che per ragioni storiche, culturali e geografiche, riunisce i sapori della tradizione romana, umbra e toscana. Tra le zuppe di questa zona sono da provare l'acquacotta, composta da pane raffermo, cicoria e mentuccia, e la zuppa di castagne e ceci, servita spesso durante le sagre.



Vi sono poi i lombrichelli alla vitorchianese, spaghetti di pomodoro o al sugo di selvaggina, gli gnocchi col ferro di **Soriano nel Cimino**, il cui nome deriva dall'uso di un ferro da calza durante la preparazione, le bertolacce, frittelle tipiche del carnevale, la sbroschia, una **zuppa di pesce** su pane raffermo, e la pignattaccia, uno stufato cotto al forno.



Per concludere in dolcezza, vanno assaggiati i **tozzetti e il pangiallo**, dolce tipico natalizio, con cacao, fichi e altra frutta secca. La provincia di **Viterbo** è una zona molto attenta e preparata per chi è intollerante al glutine. **Vi sono tanti ristoranti, pizzerie, pasticcerie che offrono ottime proposte glutenfree.** Basta cercare sulla nostra App AIC Mobile!

Quindi... non ci resta che augurarvi un buon soggiorno nella **Tuscia**, una terra millenaria e dalla bellezza ancora primitiva.



AFC STRUTTURE PROVINCIA DI VITERBO

Categoria	Città	Provincia	Denominazione	Indirizzo	Telefono
Agriturismo Bed & Breakfast Albergo	Tarquinia	Viterbo	Valle del Marta	Via St. Aurelia Vecchia Km 93	0766.855475
Agriturismo Ristorante Pizzeria	Acquapendente	Viterbo	Agriturismo Belvedere	Str. Pr.le Torre Alfina snc	0763.716041
Albergo Ristorante	Tarquinia	Viterbo	Hotel Tarconte La Capanna del Buttero	Via della Tuscia, 21	0766.856141
Albergo Ristorante Pizzeria	Caprarola	Viterbo	La Bella Venere	Loc. Scardenato	0761.612342
Autogrill Bar/Caffetteria	Civitella d'Agliano	Viterbo	Autogrill Tevere Ovest: Bar snack	A1 Firenze - Roma	0761/948336
Bar/Caffetteria Gastronomia Pizzeria	Viterbo	Viterbo	La Pappa Celiaca 2.0	Via Treviso, 6	334.7955936
Bar/Caffetteria Trattoria	Viterbo	Viterbo	Riserva 1999	Via Cavour, 33	328.3667619
Gastronomia	Viterbo	Viterbo	Macelleria da Gianluca	Via Niccolò della Tuccia, 2	0761.304599
Gelateria	Bolsena	Viterbo	Lolla Gelato	C.so della Repubblica, 59	338.6122106
Gelateria	Viterbo	Viterbo	Lolla Gelato	Via Carlo Cattaneo, 46/o	338.6122105 338.6122105
Gelateria Pasticceria	Viterbo	Viterbo	Un Sacco buono	Via Augusto Gargana, 35	328.6811844 328.6811844
Hotel Ristorante	Marina Velca	Viterbo	Torre del Sole	Via di Manica lunga 1	0766.812242 0766.812242

Categoria	Città	Provincia	Denominazione	Indirizzo	Telefono
Panificio Pasticceria Gastronomia	Montefiascone	Viterbo	Amaranto	Via Oreste Borghesi, 26	333.6980899
Paninoteca	Viterbo	Viterbo	Leccabaffo	Tangenziale Ovest, 42	339.5015761
Pasticceria Panificio	Viterbo	Viterbo	Spazio Goloso	Via San Luca, 43/45	376.1330054
Pizzeria	Capodimonte	Viterbo	La Piroga	Str. Verentana snc, km 13180	0761.870780
Pizzeria	Vetralla	Viterbo	Doppio Zero	Via Cassia Cura, 99/a	0761.093294
Pizzeria	Vetralla	Viterbo	Lo Sfizio	Via del Colle, snc	0761.483443
Pizzeria	Bolsena	Viterbo	Tanaquilla	Via Guglielmo Marconi, 100	0761.799686
Pizzeria Ristorante	Montefiascone	Viterbo	Ristorante Pizzeria Carpe Diem	Via Bandita, 25	333.3993776
Ristorante	Valentano	Viterbo	La Voltarella	Via Solferino, 25	0761.422197
Ristorante	Bassano in Teverina	Viterbo	Osteria Belvedere	Via Belvedere, 1/3	0761.407546
Ristorante	Viterbo	Viterbo	Saporito	Str. Cassia Sud, 42/g	0761.419677
Ristorante	Viterbo	Viterbo	Zero Viterbo	P.zza Giuseppe Verdi, 2	371.5380751
Ristorante	Acquapendente	Viterbo	Ristorante dall'Aldina	P.zza Nazario Sauro, 5	0763.711220
Ristorante Hotel	Tarquinia	Viterbo	Lupo di Mare	Via di Porto Clementino snc	347.5458184

Categoria	Città	Provincia	Denominazione	Indirizzo	Telefono
Ristorante Pizzeria	S. Martino al Cimino	Viterbo	Da Saverio	P.zza del Duomo, 2	0761.379643
Ristorante Pizzeria	S. Martino al Cimino	Viterbo	Tavernetta Il Cavaliere	Via Umbria, 2/a	0761.3771
Ristorante Pizzeria	S. Martino al Cimino	Viterbo	La Ballaccia	P.zza Mariano Buratti, 34	0761.378504
Ristorante Pizzeria	Viterbo	Viterbo	O'Sarracino	Via Cavour, 39	0761.1704533
Ristorante Pizzeria	Viterbo	Viterbo	La Sosta del Suffragio Fuori le Mura	Via Giuseppe Vismara, 1/3	375.5755567
Ristorante Pizzeria	Bomarzo	Viterbo	La Piramide Hostaria Pizzeria	Via Giovanni Verga, 19	329.1838338
Ristorante Pizzeria	Viterbo	Viterbo	Gur.me	Via Valle Piatta, 5	351.7449598
Ristorante Pizzeria Braceria	Viterbo	Viterbo	La Sosta del Suffragio	Via Fontanella del Suffragio, 10	327.8717824
Tavola Calda Pizzeria Gastronomia	Vetralla	Viterbo	Forno Bacciani Giancarlo	Via Cassia Cura, 44	0761.480360
Trattoria Bar/Caffetteria	Viterbo	Viterbo	Da Oliviera	Str. Cassia Sud Km 76, 113/c	0761.263001
Trattoria Pizzeria	Villa S. Giovanni in Tuscia	Viterbo	Da Peppone	V.le Europa, 8	0761.476287



Sono **IN VARIE**
celiaco **LINGUE**

SONO CELIACO IN VARIE LINGUE



Sono celiaco, quindi non posso mangiare glutine che è contenuto in frumento e grano, segale, orzo e avena. Non devo mangiare gli alimenti che contengono uno o più di questi cereali, in forma di farina, pane, pasta, pangrattato o simili.



I am very allergic to wheat, rye, barley, oats. Accordingly, I am not allowed to eat food, prepared with any of the above-mentioned cereals, whether in the form of flour, meal, bread, breadcrumbs, ecc.



Je suis allergique au froment (au blé) au seigle, à l'orge et à l'avoine. Cela veut dire que je ne dois pas manger les aliments qui contiennent une ou plusieurs de ces céréales – en forme de farine, de pain, de chapelure, de pâtes et similaires.



Soy alérgico al trigo, al centeno, a la cebada y a la avena. Esto significa que no debo ingerir alimentos que contengan uno u otro de estos cereales en forma de harina, pan o pan rayado, etc.

SONO CELIACO IN VARIE LINGUE



Ich bin gegen weizen, roggen, gerste und hafer allergisch. Deshalb darf ich unter keinen Umständen Gerichte essen, die diese getreidearten enthalten (z.b. in form von mehl, brot, raspel und teigwaren).



Nao puedo comer alimentos com trigo, centeio, cebada, aveia. O que quer dizer que nao puede comer pratos, nos quais se utilizam uma ou mais destas cereais, como farinhas, pão, farinha de rosca, ecc.



我患有乳糜泻（麸质不耐受症）。我绝对不能食用含有麸质的食物。麸质存在于小麦、黑麦、大麦和燕麦中。请不要给我提供任何含有这些谷物或由它们制成的食品，例如面粉、面包、意大利面、面包屑、酱汁或其他可能含有麸质的食物。感谢您的帮助！



أنا مصاب/مصابة بمرض السيلياك، لذلك لا أستطيع تناول الغلوتين إطلاقاً. يوجد الغلوتين في القمح، والجاودار، والشعير والشوفان. يُرجى عدم تقديم أي طعام يحتوي على هذه الحبوب أو مُحضر منها، مثل الدقيق، والخبز، والمعكرونة، وفتات الخبز، أو أي أطعمة مشابهة. شكرًا لتعاونكم.



*Eventi
estivi* **SENZA
GLUTINE**

EVENTI E SAGRE CON AIC LAZIO

21 luglio 2026

ROMA - conferenza stampa
Progetto "Lazio Senza Glutine"
Consiglio Regionale del Lazio,
Via della Pisana 1301



*Dal 23 luglio
al 2 agosto 2026*

FIUMICINO - Festa Cozze e Pecorino
Piazzale Borsellino. Punto ristoro s/g:
frittura di pesce e patatine fritte

25 luglio 2026

SUBIACO - Aloha Party
Piazza Ulderico Pelliccia, dalle
ore 16:00. Punto ristoro s/g:
panino e salsiccia, birra



EVENTI E SAGRE CON AIC LAZIO

1 agosto 2026

SUBIACO – Palio di San Lorenzo, un palio Gluten Free
Piazza della Resistenza, Subiaco (RM). Specialità
senza glutine: pizza, salame del re, dolci e birra
gluten free.

Dal 21 al 30 agosto 2026

OSTIA Borghetto dei Pescatori - Sagra della tellina
Aperto a cena 18:30/22:30; la domenica aperto
anche a pranzo 12:30/14:00. Menù s/g



EVENTI E SAGRE CON AIC LAZIO

Dal 3 al 20 settembre 2026

VELLETRI – 34° Festa del Fungo Porcino

Fiera dell'Agricoltura e Mostra Mercato

Strada Provinciale 18c del Vivaro 9, Velletri (RM). Menù s/g.

11-12-13 settembre 2026

18-19-20 settembre 2026

ORIOLO ROMANO – Sagra del Fungo Porcino

Piazza G. Santacroce – Menù s/g

Pranzo ora 12:30 - Cena ore 19:00

15 settembre 2026

ROMA - Giornata Regionale della Celiachia

Casa di Cura Madonna della Fiducia,

Via Alfredo Baccarini, 54

Ore 10:00/18:00

**Convegno medico, consulenze
mediche gratuite, info point in
vari ospedali**





Info **UTILI**

Nota metodologica

Questa guida nasce con l'obiettivo di **offrire un supporto concreto alle persone celiache che vivono nel Lazio e a coloro che visiteranno la regione durante il periodo estivo**, affinché possano trascorrere le proprie vacanze con maggiore serenità e sicurezza.

La pubblicazione raccoglie, suddivisi per provincia, esclusivamente **i locali che offrono pasti senza glutine aderenti al progetto Alimentazione Fuori Casa (AFC)** dell'Associazione Italiana Celiachia (AIC).

I locali aderenti al progetto AFC seguono uno specifico percorso di formazione e sono costantemente monitorati dall'Associazione Italiana Celiachia, che verifica il corretto rispetto delle procedure necessarie alla



preparazione e al servizio degli alimenti senza glutine. Tali procedure sono finalizzate a **prevenire il rischio di contaminazione crociata**, che rappresenta un pericolo per la salute delle persone celiache.

Per questo motivo, nella presente guida sono inserite solo le strutture appartenenti alla **rete AIC**. I locali che, pur dichiarando di offrire un servizio senza glutine, non aderiscono al **progetto AFC** non sono riportati, poiché l'Associazione non ne verifica le procedure e non può garantirne la conformità agli standard di sicurezza previsti per le persone celiache..



PROVA L'APP

AIC Mobile!

Per accedere velocemente alle informazioni, vi invitiamo a scaricare sul marketplace l'app AIC Mobile, che è disponibile in tre versioni:

- l'integrale, dedicata ai Soci di AIC;
- l'Open, che riporta i servizi base per i celiaci ed è accessibile e gratuita per tutti;
- la Welcome, con supporto in lingua inglese che è dedicata ai turisti e consente l'utilizzo completo delle funzionalità per 15 giorni, al costo di € 3,99



CONTATTI



aiclazio.it



aic_lazio



AIC.Lazio



Aic Lazio



06 360 10 301



segreteria@aiclazio.it



Via Otranto 36
00192 ROMA

Il progetto “**Lazio senza glutine: inclusione, formazione e informazione**” è un programma articolato di interventi promosso da **Regione Lazio** e **ARSIAL**, in collaborazione con **l’Associazione Italiana Celiachia Lazio (AIC Lazio)**.



2026

Ideazione, progettazione grafica
ed editoriale, e copywriting:
SuLLeali Comunicazione Responsabile