

231 QUATTRO STAGIONI

12 fogli - gr. 80
Allestimento: termosaldato
Misura formato cm. 29x47

Imballo: 100

Stampa serigrafica - cm. 27x7,5

 quadricromia a richiesta



DICEMBRE 2019							FEBBRAIO 2020						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
2	3	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7	8	9
9	10	11	12	13	14	15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	17	18	19	20	21	22	23
23	24	25	26	27	28	29	24	25	26	27	28	29	

2020

GENNAIO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
MERCOLEDÌ M. Madre di Dio	GIOVEDÌ S. Basilio v.	VENERDÌ S. Genoveffa v.	SABATO S. Ermete m.	DOMENICA S. Amelia v.	LUNEDÌ Epifania di N.S.	MARTEDÌ S. Luciano	MERCOLEDÌ S. Massimo m.	GIOVEDÌ S. Giuliano m.	VENERDÌ S. Aldo	SABATO S. Iginio papa	DOMENICA Battesimo di Gesù	LUNEDÌ S. Ilario	MARTEDÌ S. Felice	MERCOLEDÌ S. Mauro ab.	GIOVEDÌ S. Marcello papa

FEBBRAIO

17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
VENERDÌ S. Antonio ab.	SABATO S. Liberata v.	DOMENICA S. Mario m.	LUNEDÌ S. Sebastiano	MARTEDÌ S. Agnese v.	MERCOLEDÌ S. Vincenzo m.	GIOVEDÌ S. Emerenziana v.	VENERDÌ S. Franc. di Sales	SABATO Conv. di S. Paolo	DOMENICA SS. Tito e Timoteo	LUNEDÌ S. Angela Merici	MARTEDÌ S. Tommaso d'Aq.	MERCOLEDÌ S. Costanzo

IL SOLE Al 01 leva alle 8,05 tram. alle 16,46
Al 15 leva alle 8,05 tram. alle 16,56
Al 31 leva alle 7,51 tram. alle 17,14
Il giorno cresce di 42 minuti



216 SAN PIO

12 fogli - gr. 80
Allestimento: termosaldato
Misura formato cm. 29x47

Imballo: 100

Stampa serigrafica - cm. 27x7,5

 quadricromia a richiesta




*Vorrei avere una voce
sì forte per invitare
i peccatori
di tutto il mondo
ad amare
la Madonna.*

San Pio

GENNAIO 2020

17 Ven S. Antonio ab. 

18 Sab S. Liberato v.

19 Dom S. Maria m.

20 Lun S. Sebastiano 

21 Mar S. Agnese v. 

22 Mer S. Vincenzo m.

23 Gio S. Emericiano v.

24 Ven S. Francesco di Sales 

25 Sab Conv. di S. Paolo

26 Dom S. Tito e Timoteo

27 Lun S. Angela Merici 

28 Mar S. Tommaso d'Aquino

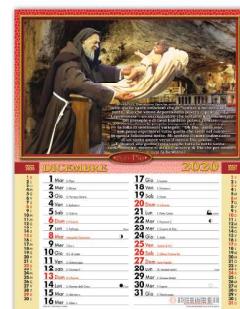
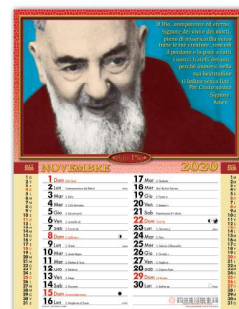
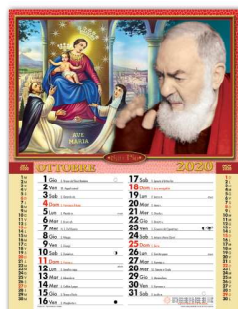
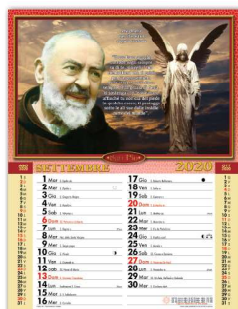
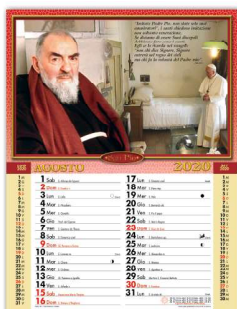
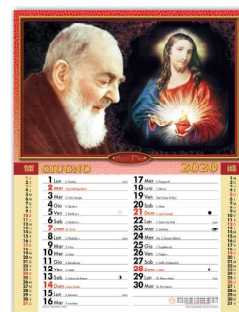
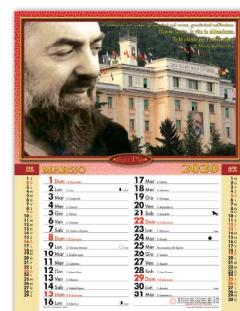
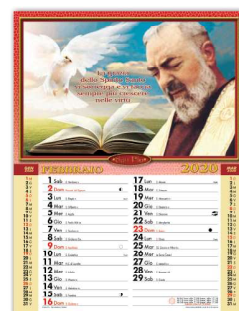
29 Mer S. Costanzo

30 Gio S. Martina v.

31 Ven S. Giovanni Bosco

Al 01 leva alle 8.05 tram. alle 18.46
Al 13 leva alle 8.05 tram. alle 16.36
Al 31 leva alle 7.51 tram. alle 17.14
(il giorno nasce di 13 minuti)

Tavola sulla pubblica a cura di CHI lo esprime



220 PAPA FRANCESCO

6 fogli - gr. 130

Allestimento: termosaldato

Misura formato cm. 32x50

Imballo: 100

Stampa serigrafica - cm. 30x7,5

quadricromia a richiesta



Gennaio **papa francesco 2020** Febbraio

1 M. Madre di Dio	17 V. S. Antonio ab.	1 S. S. Verdiana v.	17 L. S. Alessio
2 G. S. Basilio v.	18 S. S. Liberato v.	2 D. Present. del Signore	18 M. S. Simeone
3 V. S. Genoveffa v.	19 D. S. Maria m.	3 L. S. Biagio v.	19 M. S. Mansueto v.
4 S. S. Ermete m.	20 L. S. Sebastiano	4 M. S. Gilberto v.	20 G. S. Eleuterio v.
5 D. S. Annetta v.	21 M. S. Agnese v.	5 M. S. Agata	21 V. S. Eleonora
6 L. S. Ignazio di N.S.	22 M. S. Vincenzo m.	6 G. S. Paolo Miki m.	22 S. S. Margherita
7 M. S. Iuliano	23 G. S. Francesco v.	7 V. S. Tarcisio m.	23 D. S. Rocco
8 M. S. Massimo m.	24 V. S. Franc. di Sales	8 S. S. Geronimo Em.	24 L. S. Flavio
9 G. S. Giuliano m.	25 S. Conv. di S. Paolo	9 D. S. Apollonia	25 M. S. S. Cesario e Vittoria
10 V. S. Aldo	26 D. S. Tito e Timoteo	10 L. S. Scolastica	26 M. S. S. Sacra Caterina
11 S. S. Igino papa	27 L. S. Angelo Merici	11 M. S. S. di Lourdes	27 G. S. Leonardo v.
12 D. Battesimo di Gesù	28 M. S. Tommaso d'Aquino	12 M. S. Eufemia	28 V. S. Romano ab.
13 L. S. Ilario	29 M. S. Costanza	13 G. S. Mauro m.	29 S. S. Giusto
14 M. S. Felice	30 G. S. Martina v.	14 V. S. Valentino m.	
15 M. S. Mauro ab.	31 V. S. Giovanni Bosco	15 S. S. Foverio	
16 G. S. Marcello papa		16 D. S. Giuliana v.	

Foto: Contrasto - Riproduzione: Viteba

Tutte le pubblicazioni a cura di chi lo risponde



Marzo **papa francesco 2020** Aprile

1 S. S. Simeone	17 M. S. Simeone	1 S. S. Simeone	17 M. S. Simeone
2 S. S. Simeone	18 S. S. Simeone	2 S. S. Simeone	18 S. S. Simeone
3 S. S. Simeone	19 S. S. Simeone	3 S. S. Simeone	19 S. S. Simeone
4 S. S. Simeone	20 S. S. Simeone	4 S. S. Simeone	20 S. S. Simeone
5 S. S. Simeone	21 S. S. Simeone	5 S. S. Simeone	21 S. S. Simeone
6 S. S. Simeone	22 S. S. Simeone	6 S. S. Simeone	22 S. S. Simeone
7 S. S. Simeone	23 S. S. Simeone	7 S. S. Simeone	23 S. S. Simeone
8 S. S. Simeone	24 S. S. Simeone	8 S. S. Simeone	24 S. S. Simeone
9 S. S. Simeone	25 S. S. Simeone	9 S. S. Simeone	25 S. S. Simeone
10 S. S. Simeone	26 S. S. Simeone	10 S. S. Simeone	26 S. S. Simeone
11 S. S. Simeone	27 S. S. Simeone	11 S. S. Simeone	27 S. S. Simeone
12 S. S. Simeone	28 S. S. Simeone	12 S. S. Simeone	28 S. S. Simeone
13 S. S. Simeone	29 S. S. Simeone	13 S. S. Simeone	29 S. S. Simeone
14 S. S. Simeone	30 S. S. Simeone	14 S. S. Simeone	30 S. S. Simeone
15 S. S. Simeone	31 S. S. Simeone	15 S. S. Simeone	31 S. S. Simeone

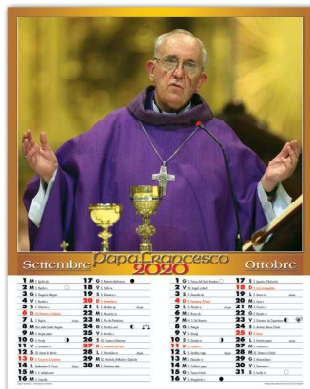
Maggio **papa francesco 2020** Giugno

1 S. S. Simeone	17 M. S. Simeone	1 S. S. Simeone	17 M. S. Simeone
2 S. S. Simeone	18 S. S. Simeone	2 S. S. Simeone	18 S. S. Simeone
3 S. S. Simeone	19 S. S. Simeone	3 S. S. Simeone	19 S. S. Simeone
4 S. S. Simeone	20 S. S. Simeone	4 S. S. Simeone	20 S. S. Simeone
5 S. S. Simeone	21 S. S. Simeone	5 S. S. Simeone	21 S. S. Simeone
6 S. S. Simeone	22 S. S. Simeone	6 S. S. Simeone	22 S. S. Simeone
7 S. S. Simeone	23 S. S. Simeone	7 S. S. Simeone	23 S. S. Simeone
8 S. S. Simeone	24 S. S. Simeone	8 S. S. Simeone	24 S. S. Simeone
9 S. S. Simeone	25 S. S. Simeone	9 S. S. Simeone	25 S. S. Simeone
10 S. S. Simeone	26 S. S. Simeone	10 S. S. Simeone	26 S. S. Simeone
11 S. S. Simeone	27 S. S. Simeone	11 S. S. Simeone	27 S. S. Simeone
12 S. S. Simeone	28 S. S. Simeone	12 S. S. Simeone	28 S. S. Simeone
13 S. S. Simeone	29 S. S. Simeone	13 S. S. Simeone	29 S. S. Simeone
14 S. S. Simeone	30 S. S. Simeone	14 S. S. Simeone	30 S. S. Simeone
15 S. S. Simeone	31 S. S. Simeone	15 S. S. Simeone	31 S. S. Simeone



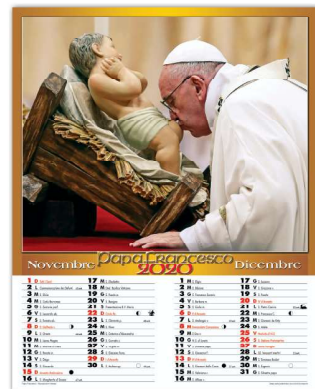
Luglio **papa francesco 2020** Agosto

1 S. S. Simeone	17 M. S. Simeone	1 S. S. Simeone	17 M. S. Simeone
2 S. S. Simeone	18 S. S. Simeone	2 S. S. Simeone	18 S. S. Simeone
3 S. S. Simeone	19 S. S. Simeone	3 S. S. Simeone	19 S. S. Simeone
4 S. S. Simeone	20 S. S. Simeone	4 S. S. Simeone	20 S. S. Simeone
5 S. S. Simeone	21 S. S. Simeone	5 S. S. Simeone	21 S. S. Simeone
6 S. S. Simeone	22 S. S. Simeone	6 S. S. Simeone	22 S. S. Simeone
7 S. S. Simeone	23 S. S. Simeone	7 S. S. Simeone	23 S. S. Simeone
8 S. S. Simeone	24 S. S. Simeone	8 S. S. Simeone	24 S. S. Simeone
9 S. S. Simeone	25 S. S. Simeone	9 S. S. Simeone	25 S. S. Simeone
10 S. S. Simeone	26 S. S. Simeone	10 S. S. Simeone	26 S. S. Simeone
11 S. S. Simeone	27 S. S. Simeone	11 S. S. Simeone	27 S. S. Simeone
12 S. S. Simeone	28 S. S. Simeone	12 S. S. Simeone	28 S. S. Simeone
13 S. S. Simeone	29 S. S. Simeone	13 S. S. Simeone	29 S. S. Simeone
14 S. S. Simeone	30 S. S. Simeone	14 S. S. Simeone	30 S. S. Simeone
15 S. S. Simeone	31 S. S. Simeone	15 S. S. Simeone	31 S. S. Simeone



Settembre **papa francesco 2020** Ottobre

1 S. S. Simeone	17 M. S. Simeone	1 S. S. Simeone	17 M. S. Simeone
2 S. S. Simeone	18 S. S. Simeone	2 S. S. Simeone	18 S. S. Simeone
3 S. S. Simeone	19 S. S. Simeone	3 S. S. Simeone	19 S. S. Simeone
4 S. S. Simeone	20 S. S. Simeone	4 S. S. Simeone	20 S. S. Simeone
5 S. S. Simeone	21 S. S. Simeone	5 S. S. Simeone	21 S. S. Simeone
6 S. S. Simeone	22 S. S. Simeone	6 S. S. Simeone	22 S. S. Simeone
7 S. S. Simeone	23 S. S. Simeone	7 S. S. Simeone	23 S. S. Simeone
8 S. S. Simeone	24 S. S. Simeone	8 S. S. Simeone	24 S. S. Simeone
9 S. S. Simeone	25 S. S. Simeone	9 S. S. Simeone	25 S. S. Simeone
10 S. S. Simeone	26 S. S. Simeone	10 S. S. Simeone	26 S. S. Simeone
11 S. S. Simeone	27 S. S. Simeone	11 S. S. Simeone	27 S. S. Simeone
12 S. S. Simeone	28 S. S. Simeone	12 S. S. Simeone	28 S. S. Simeone
13 S. S. Simeone	29 S. S. Simeone	13 S. S. Simeone	29 S. S. Simeone
14 S. S. Simeone	30 S. S. Simeone	14 S. S. Simeone	30 S. S. Simeone
15 S. S. Simeone	31 S. S. Simeone	15 S. S. Simeone	31 S. S. Simeone



Novembre **papa francesco 2020** Dicembre

1 S. S. Simeone	17 M. S. Simeone	1 S. S. Simeone	17 M. S. Simeone
2 S. S. Simeone	18 S. S. Simeone	2 S. S. Simeone	18 S. S. Simeone
3 S. S. Simeone	19 S. S. Simeone	3 S. S. Simeone	19 S. S. Simeone
4 S. S. Simeone	20 S. S. Simeone	4 S. S. Simeone	20 S. S. Simeone
5 S. S. Simeone	21 S. S. Simeone	5 S. S. Simeone	21 S. S. Simeone
6 S. S. Simeone	22 S. S. Simeone	6 S. S. Simeone	22 S. S. Simeone
7 S. S. Simeone	23 S. S. Simeone	7 S. S. Simeone	23 S. S. Simeone
8 S. S. Simeone	24 S. S. Simeone	8 S. S. Simeone	24 S. S. Simeone
9 S. S. Simeone	25 S. S. Simeone	9 S. S. Simeone	25 S. S. Simeone
10 S. S. Simeone	26 S. S. Simeone	10 S. S. Simeone	26 S. S. Simeone
11 S. S. Simeone	27 S. S. Simeone	11 S. S. Simeone	27 S. S. Simeone
12 S. S. Simeone	28 S. S. Simeone	12 S. S. Simeone	28 S. S. Simeone
13 S. S. Simeone	29 S. S. Simeone	13 S. S. Simeone	29 S. S. Simeone
14 S. S. Simeone	30 S. S. Simeone	14 S. S. Simeone	30 S. S. Simeone
15 S. S. Simeone	31 S. S. Simeone	15 S. S. Simeone	31 S. S. Simeone



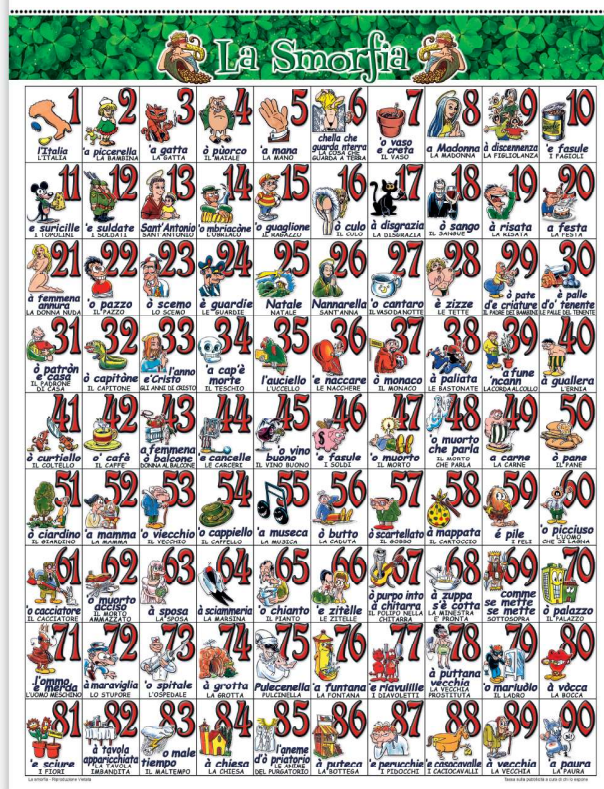
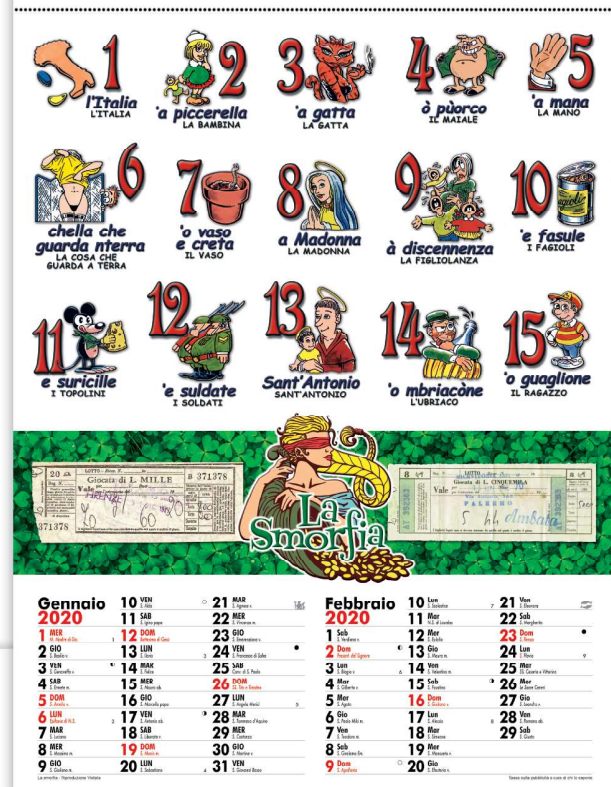
225 LA SMORFIA

8 fogli - gr. 100
copertina e approfondimenti
Allestimento: termosaldato
Misura formato cm. 29x47

Imballo: 100

Stampa serigrafica - cm. 27x7,5

 quadricromia a richiesta



218 ANTICHI MESTIERI

6 fogli - gr. 130
Allestimento: termosaldato
Misura formato cm. 32x50

Imballo: 100

Stampa serigrafica - cm. 30x7,5
quadricromia a richiesta



233 DELLA SALUTE

12 fogli - gr. 80

Allestimento: termosaldato

Misura formato cm. 29x47

Imballo: 100

Stampa serigrafica - cm. 27x7,5

 quadricromia a richiesta



DICEMBRE 2019							FEBBRAIO 2020						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
29	30	31	1	2	3	4	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	24	25	26	27	28	29	30

GENNAIO 2020													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31											

1	MERCOLEDÌ	1 sett.	17	VENERDÌ
2	GIOVEDÌ		18	SABATO
3	VENERDÌ		19	DOMENICA
4	SABATO		20	LUNEDÌ
5	DOMENICA		21	MARTEDÌ
6	LUNEDÌ	2 sett.	22	MERCOLEDÌ
7	MARTEDÌ		23	GIOVEDÌ
8	MERCOLEDÌ		24	VENERDÌ
9	GIOVEDÌ		25	SABATO
10	VENERDÌ		26	DOMENICA
11	SABATO		27	LUNEDÌ
12	DOMENICA		28	MARTEDÌ
13	LUNEDÌ	3 sett.	29	MERCOLEDÌ
14	MARTEDÌ		30	GIOVEDÌ
15	MERCOLEDÌ		31	VENERDÌ
16	GIOVEDÌ			

SPEGNERE TV SMARTPHONE E TABLET



Ogni giorno, sottrarre 60 minuti alla televisione, smartphone e tablet e usarli come «BONUS» da spendere in un'attività che vi dà piacere. Fate un pò di movimento, ma puntate anche ad aumentare le vostre interazioni sociali: aiuta a prevenire la depressione.



FEBBRAIO 2020													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30												

MARZO 2020													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31											

APRILE 2020													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30												

MAGGIO 2020													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31											

GIUGNO 2020													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30												

LUGLIO 2020													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31											

AGOSTO 2020													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31											

SETTEMBRE 2020													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30												

OTTOBRE 2020													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31											

NOVEMBRE 2020													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30												

DICEMBRE 2020													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31											

12 fogli - gr. 80

Allestimento: termosaldato

Misura formato cm. 29x47

Imballo: 100

Stampa serigrafica - cm. 27x7,5

 quadricromia a richiesta


1	MERCOLEDÌ	1 sett.	17	VENERDÌ
2	GIOVEDÌ	2 sett.	18	SABATO
3	VENERDÌ	3 sett.	19	DOMENICA
4	SABATO	4 sett.	20	LUNEDÌ
5	DOMENICA	5 sett.	21	MARTEDÌ
6	LUNEDÌ	6 sett.	22	MERCOLEDÌ
7	MARTEDÌ	7 sett.	23	GIOVEDÌ
8	MERCOLEDÌ	8 sett.	24	VENERDÌ
9	GIOVEDÌ	9 sett.	25	SABATO
10	VENERDÌ	10 sett.	26	DOMENICA
11	SABATO	11 sett.	27	LUNEDÌ
12	DOMENICA	12 sett.	28	MARTEDÌ
13	LUNEDÌ	13 sett.	29	MERCOLEDÌ
14	MARTEDÌ	14 sett.	30	GIOVEDÌ
15	MERCOLEDÌ	15 sett.	31	VENERDÌ
16	GIOVEDÌ	16 sett.		

THE ITALIAN FOOD

Gennaio 2020

Lasagne classiche

Ingredienti (per 6 persone) pasta all'uovo per lasagne 250 gr, Parmigiano Reggiano 40 gr, burro per imbionare la teglia q.b.

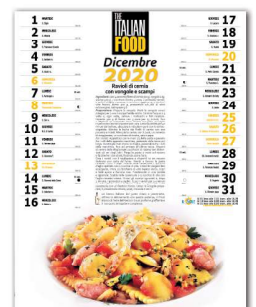
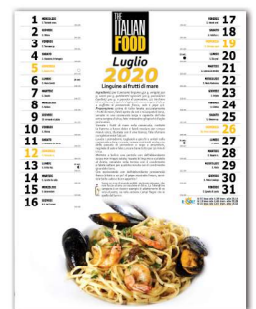
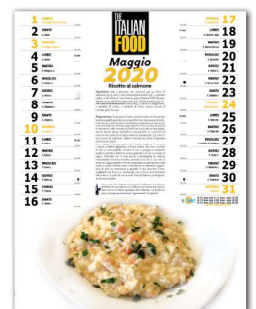
Ingredienti per il ragù: carne macinata di manzo magra 750 gr, carote 200 gr, coste di sedano 80 gr, cipolla 40 gr, olio extravergine d'oliva (EVO) 100 gr, vino bianco 150 gr, concentrato di pomodoro 70 gr, passata di pomodoro 300 gr, sale q.b., pepe nero q.b.

Ingredienti per la besciamella: latte intero 1 lt, farina 100 gr, sale q.b., pepe nero macinato q.b., noce moscata macinata q.b.

Preparazione: per prima cosa fate un battuto di sedano, carota e cipolla che andrete a soffriggere per circa 15 minuti in un padella capiente con olio extravergine di oliva. Poi aggiungete il macinato fresco sia magro che grasso e fatelo rosolare per circa 25 minuti circa, dopodiché sfumate con il vino bianco. Quando la parte alcolica sarà evaporata, aggiungete il concentrato di pomodoro diluito e la passata quindi fate cuocere per circa un'ora e mezzo regolandolo sale e pepe. Mentre il ragù cuoce potete preparare la besciamella facendo scogliere il burro al quale aggiungerete di getto la farina mescolando velocemente per non creare grumi. A fuoco basso poi aggiungete il latte, il sale e la noce moscata grattugiata, e sempre mescolando fate restringere. Quando entrambe le preparazioni saranno pronte procedete a confezionare le vostre lasagne, mettendo in una pirofila imburrata uno strato di besciamella, uno di sfoglia all'uovo sfoliatata per pochi minuti, un altro di besciamella e uno di ragù, aggiungete anche una cucchiata di parmigiano grattugiato dopo aver mescolato un po'. Proseguite in questo modo fino a consumare tutti gli ingredienti a vostra disposizione. Sull'ultimo strato mettete abbondante sugo e una generosa manciata di parmigiano. Infornate a 200 gradi per circa 40 minuti, gli ultimi dei quali solo con funzione grill. Sfornate e lasciate intiepidire qualche minuto, tagliate a fette e servite.

Questa pietanza si abbina con un rosso, fermo, secco, di medio corpo tipo Reggiano DOC Lambrusco, Rosso di Aprilia DOC, Cacc'e Mmitte di Lucera.

IL SOLE Al 01 leva alle 8,05 tram. alle 15,46 Al 15 leva alle 8,05 tram. alle 16,56 Al 31 leva alle 7,51 tram. alle 17,14



222 LATTICINI & FORMAGGI

12 fogli - gr. 80
Allestimento: termosaldato
Misura formato cm. 29x47

Imballo: 100

Stampa serigrafica - cm. 27x7,5

 quadricromia a richiesta



1 MERCOLEDÌ M. Madre di Dio	1 sett.	VENERDÌ S. Antonio ab.	17
2 GIOVEDÌ S. Basilio v.	2-364	SABATO S. Liberata v.	18
3 VENERDÌ S. Genoveffa v.	3-363	DOMENICA S. Mario m.	19
4 SABATO S. Ermete m.	4-362	LUNEDÌ S. Sebastiano	20
5 DOMENICA S. Amelia v.	5-361	MARTEDÌ S. Agnese v.	21
6 LUNEDÌ Fpfilania di N. S.	2 sett.	MERCOLEDÌ S. Vincenzo m.	22
7 MARTEDÌ S. Luciano	7-359	GIOVEDÌ S. Emerenziana v.	23
8 MERCOLEDÌ S. Massimo m.	8-358	VENERDÌ S. Franc. di Sales	24
9 GIOVEDÌ S. Giuliano m.	9-357	SABATO Conv. di S. Paolo	25
10 VENERDÌ S. Aldo	10-356	DOMENICA SS. Tito e Timoteo	26
11 SABATO S. Igino papa	11-355	LUNEDÌ S. Angela Merici	27
12 DOMENICA Battesimo di Gesù	12-354	MARTEDÌ S. Tommaso d'Aq.	28
13 LUNEDÌ S. Ilario	13-353	MERCOLEDÌ S. Costanzo	29
14 MARTEDÌ S. Felice	14-352	GIOVEDÌ S. Ma'Una	30
15 MERCOLEDÌ S. Mauro ab.	15-351	VENERDÌ S. Giovanni Bosco	31
16 GIOVEDÌ S. Marcello papa	16-350		

DICEMBRE 2019

Lunedì	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	

2020

LATTICINI & FORMAGGI

FEBBRAIO 2020

Lunedì	3	10	17	24
Martedì	4	11	18	25
Mercoledì	5	12	19	26
Giovedì	6	13	20	27
Venerdì	7	14	21	28
Sabato	8	15	22	29
Domenica	1	16	23	

PROVOLA



La provola un formaggio antico quanto la Mozzarella, poiché i metodi di produzione sono simili. **Provola** deriva da "provare", ovvero effettuare quell'azione che determina il momento giusto per la filatura. Per la capacità di mantenersi più a lungo della Mozzarella. Per lavorarla, il latte viene inoculato con siero innesto della lavorazione precedente, portato alla temperatura di 36-38° e addizionato con caglio di vitello.

La cagliata, pressata, subisce una rottura alle dimensioni di un pisello. Si provvede poi a estrarre parte del siero dalla caldaia e a lasciare la pasta ad asciugare. Tenuta il pezzo di filatura, la pasta viene filata e formata.

La salatura è in salamoia. Si conclude con l'affumicatura che veniva effettuata per conservare il formaggio, oggi ha un valore strettamente sensoriale.

La pasta è morbida, elastica, di colore avorio o paglierino chiaro. L'occhiatura è assente. Si consuma fresco, dopo 2 o tre giorni, al massimo dopo 5 mesi. La crosta è sottile, liscia e, per effetto dell'affumicatura, di colore rossastro o marrone. Si degusta in purezza o con pane casereccio.

Impegiato anche per farcire paste o pizze.

La **provola** alla piastra o alla pizzaiola, per secondo veloce. Si può gustare anche nei primi piatti, come la pasta e patate, maccheroni al forno e arricchisce di sapore una buona lasagna.



AGOSTO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

SETTEMBRE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

OTTOBRE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

NOVEMBRE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

DICEMBRE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

204 CARNI IN TAVOLA

12 fogli - gr. 80

Allestimento: termosaldato

Misura formato cm. 29x47

Imballo: 100

Stampa serigrafica - cm. 27x7,5



quadricromia a richiesta



1	MERCOLEDÌ	1 sett.
2	GIOVEDÌ	2 sett.
3	VENERDÌ	3 sett.
4	SABATO	4 sett.
5	DOMENICA	5 sett.
6	LUNEDÌ	6 sett.
7	MARTEDÌ	7 sett.
8	MERCOLEDÌ	8 sett.
9	GIOVEDÌ	9 sett.
10	VENERDÌ	10 sett.
11	SABATO	11 sett.
12	DOMENICA	12 sett.
13	LUNEDÌ	13 sett.
14	MARTEDÌ	14 sett.
15	MERCOLEDÌ	15 sett.
16	GIOVEDÌ	16 sett.

Carni intavola

GENNAIO 2020

Brasato di manzo

Ingredienti: (per 4 persone) 750 g di manzo cappello del prete, 1 bicchiere di vino rosso, 300 g pomodori pelati in scatola con liquido, 30 g di burro, 4 cucchiaini olio extravergine d'oliva, 150 g lardo o pancetta, brodo q.b., 1 cipolla, 1 carota, 2 sedani costole, porro q.b., 1 spicchio d'aglio, 2 foglie d'alloro, sale q.b., timo q.b., prezzemolo q.b.

Preparazione: metti sul tagliere il pezzo di carne scelto e con l'apposito utensile (chiamato lardellatore), nel quale avrete inserito la strisciolina di lardo o pancetta, trapassate a intervalli regolari il pezzo di carne nel senso delle fibre. La striscia di grasso devono essere più lunghe dello spessore della carne, vanno rifilate con un coltello, in modo che sporgano ai lati di circa 2,5 cm. Se non avete l'utensile, incidete la carne con un coltellino sottile e iniziate nei tagli dei "tardelli". Cospargi la superficie della carne con un velo di farina, spargila con le mani in modo da ricoprirla bene, girala fai lo stesso dall'altro lato e l'ungo i bordi. Adagia il pezzo di carne in una casseruola che lo contenga quasi di misura, nella quale avrete messo 3-4 cucchiaini di olio evo e 30 g di burro. Fallo rosolare per circa 15 minuti, girando la carne su tutti i lati. Quindi unisci la carota, la cipolla e la costola di sedano, tagliale a dadini, il piccolo porro tagliato a rondelle, lo spicchio di aglio tritato e 1 mazzetto quanto di aromi (prezzemolo, alloro e timo). Unisci alla carne prima il bicchiere di vino rosso che farà evaporare, poi i pomodori pelati ben spezzolati e frullati. Verso 2 mestoli di brodo caldo, regola di pepe e copri ermeticamente il recipiente. Cuoci il brasato per circa 2-3 ore, mantenendo sempre il fuoco bassissimo e controllando che il sugo non si asciughi troppo: in tal caso unite ancora un po' di brodo caldo. Il liquido non deve mai raggiungere l'ebollizione, altrimenti la carne si indurirebbe troppo. Il tempo di cottura del brasato dipende dal tipo di carne scelta, da quanto siano fibrose e dure le carni. In certi casi per i tagli di carni di terza categoria, piuttosto dure, la cottura si prolunga fino a 6-8 ore. Regola di sale solo a fine cottura. Scegli dunque la fiamma quando il brasato di manzo è pronto e lascia intepidire in pentola almeno 30 minuti in modo che si assetti e si intepidisca. Servi la carne a fette con il suo sugo.

17	VENERDÌ	17
18	SABATO	18
19	DOMENICA	19
20	LUNEDÌ	20
21	MARTEDÌ	21
22	MERCOLEDÌ	22
23	GIOVEDÌ	23
24	VENERDÌ	24
25	SABATO	25
26	DOMENICA	26
27	LUNEDÌ	27
28	MARTEDÌ	28
29	MERCOLEDÌ	29
30	GIOVEDÌ	30
31	VENERDÌ	31



Al 01 leva alle 8,05 tram, alle 15,46
Al 15 leva alle 8,05 tram, alle 16,56
Al 31 leva alle 7,51 tram, alle 17,14
Il giorno cenera di 42 minuti



206 FRUTTA & ORTAGGI

12 fogli - gr. 80

Allestimento: termosaldato

Misura formato cm. 29x47

Imballo: 100

Stampa serigrafica - cm. 27x7,5

quadricromia a richiesta



GENNAIO

ARANCIA



L'arancia (*Citrus sinensis*) è il frutto dell'arancio, di forma sferica, con la buccia di colore acceso fra il giallo e il rosso. Molto apprezzate le arance di Ribera, le uniche arance in Europa ad aver ottenuto il marchio D.O.P. Sono note due varietà: la dulcis, denominata arancia dolce e la amara denominata "amara", "forte", "cedrangelo" e "melangolo". Le arance vengono consumate come frutta fresca, e usate per la preparazione di canditi; la buccia (zest) per la preparazione di liquori e anari e la polpa per confetture, marmellate e conserve. Il succo delle arance, cioè il succo ottenuto dalla spremitura dell'arancia, è un vero toccasana per la salute da bere in purezza o con l'aggiunta di un po' di zucchero. È consigliato bere le spremute d'arancia durante la loro stagione, cioè in novembre e le ultime a maggio-giugno. È molto utile in cucina per sgrassare ed aromatizzare volatili, carne di maiale e pesci bianchi. Le arance rappresentano una importante fonte di vitamine: soprattutto la C e la A, ma anche una larga parte di quelle del gruppo B, (in particolare Tiamina, Riboflavina e oltre alla vitamina PP ovvero la Niacina) e per il fabbisogno giornaliero di vitamina C, basta consumare 2 o 3 arance al giorno. Per la conservazione, in luogo fresco si mantengono per una settimana. Meglio non ammassarle una sull'altra per evitare che la buccia si ammacci e rovinare anche la polpa.



2020

FRUTTA & ORTAGGI

1 MERCOLEDÌ M. Madre di Dio	1 sett.	VENERDÌ S. Antonio ab.	17
2 GIOVEDÌ S. Basilio v.	2-364	SABATO S. Liberata v.	18
3 VENERDÌ S. Genoveffa v.	3-363	DOMENICA S. Mario m.	19
4 SABATO S. Ermete m.	4-362	LUNEDÌ S. Sebastiano	20
5 DOMENICA S. Amelia v.	5-361	MARTEDÌ S. Agnese v.	21
6 LUNEDÌ Fpifania di N. S.	2 sett.	MERCOLEDÌ S. Vincenzo m.	22
7 MARTEDÌ S. Luciano	7-359	GIOVEDÌ S. Emerenziana v.	23
8 MERCOLEDÌ S. Massimo m.	8-358	VENERDÌ S. Franc. di Sales	24
9 GIOVEDÌ S. Giuliano m.	9-357	SABATO Conv. di S. Paolo	25
10 VENERDÌ S. Aldo	10-356	DOMENICA SS. Tito e Timoteo	26
11 SABATO S. Iginio papa	11-355	LUNEDÌ S. Angela Merici	27
12 DOMENICA Battesimo di Gesù	12-354	MARTEDÌ S. Tommaso d'Aq.	28
13 LUNEDÌ S. Ilario	13-353	MERCOLEDÌ S. Costanzo	29
14 MARTEDÌ S. Felice	14-352	GIOVEDÌ S. Mari'Una	30
15 MERCOLEDÌ S. Mauro ab.	15-351	VENERDÌ S. Giovanni Bosco	31
16 GIOVEDÌ S. Marcello papa	16-350		

IL SOLE
Al 01 leva alle 8,05 tram. alle 16,46
Al 15 leva alle 8,05 tram. alle 16,56
Al 31 leva alle 7,51 tram. alle 17,14
Il giorno cresce di 42 minuti



207 IL MONDO DEL CAFFÈ

6 fogli - gr. 130
Allestimento: termosaldato
Misura formato cm. 32x50

Imballo: 100

Stampa serigrafica - cm. 30x7,5
quadricromia a richiesta

