



Gennaio

1	domenica (Capodanno)	17	martedì
2	lunedì	18	mercoledì
3	martedì	19	giovedì
4	mercoledì	20	venerdì
5	giovedì	21	sabato
6	venerdì (Epifania)	22	domenica
7	sabato	23	lunedì
8	domenica	24	martedì
9	lunedì	25	mercoledì
10	martedì	26	giovedì
11	mercoledì	27	venerdì
12	giovedì	28	sabato
13	venerdì	29	domenica
14	sabato	30	lunedì
15	domenica	31	martedì
16	lunedì		

Questo mese mangia:

bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cicorie, cipolle, finocchi, funghi, insalate, patate, porri, radicchi, spinaci, verze, zucche.

arance, cachi, castagne, clementine, kiwi, limoni, mele, noci, pompelmi.



Febbraio

1	mercoledì	16	giovedì
2	giovedì	17	venerdì
3	venerdì	18	sabato
4	sabato	19	domenica
5	domenica	20	lunedì
6	lunedì	21	martedì
7	martedì	22	mercoledì
8	mercoledì	23	giovedì
9	giovedì	24	venerdì
10	venerdì	25	sabato
11	sabato	26	domenica
12	domenica	27	lunedì
13	lunedì	28	martedì
14	martedì (San Valentino) ♥	29	mercoledì
15	mercoledì		

Questo mese mangia:

bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cicorie, cipolle, finocchi, funghi, insalate, patate, porri, radicchi, sedano, spinaci, verze, zucche.

arance, clementine, kiwi, limoni, mele, pompelmi.



Marzo

1	giovedì	17	sabato
2	venerdì	18	domenica
3	sabato	19	lunedì
4	domenica	20	martedì
5	lunedì	21	mercoledì
6	martedì	22	giovedì
7	mercoledì	23	venerdì
8	giovedì	24	sabato
9	venerdì	25	domenica (ora legale) ⌚
10	sabato	26	lunedì
11	domenica	27	martedì
12	lunedì	28	mercoledì
13	martedì	29	giovedì
14	mercoledì	30	venerdì
15	giovedì	31	sabato
16	venerdì		

Questo mese mangia:

asparagi, bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cicorie, cipolle, finocchi, funghi, insalate, patate, porri, radicchi, ravanelli, sedano, spinaci, verze.

arance, fragole, kiwi, limoni, mele, pompelmi.



Aprile

1	domenica	16	lunedì
2	lunedì	17	martedì
3	martedì	18	mercoledì
4	mercoledì	19	giovedì
5	giovedì	20	venerdì
6	venerdì	21	sabato
7	sabato	22	domenica
8	domenica (Pasqua)	23	lunedì
9	Lunedì dell'Angelo	24	martedì
10	martedì	25	mercoledì (Liberazione)
11	mercoledì	26	giovedì
12	giovedì	27	venerdì
13	venerdì	28	sabato
14	sabato	29	domenica
15	domenica	30	lunedì

Questo mese mangia:

asparagi, bietole, carciofi, carote, cavolfiori, cetrioli, cicoria, cipolle, finocchi, funghi, insalate, patate, piselli, porri, ravanelli, sedano, spinaci, verze.

arance, fragole, kiwi, limoni, mele, pompelmi.



Maggio

1	Martedì (lavoratori)	17	giovedì
2	mercoledì	18	venerdì
3	giovedì	19	sabato
4	venerdì	20	domenica
5	sabato	21	lunedì
6	domenica	22	martedì
7	lunedì	23	mercoledì
8	martedì	24	giovedì
9	mercoledì	25	venerdì
10	giovedì	26	sabato
11	venerdì	27	domenica
12	sabato	28	lunedì
13	domenica	29	martedì
14	lunedì	30	mercoledì
15	martedì	31	giovedì
16	mercoledì		

Questo mese mangia:

aglio, asparagi, bietole, carciofi, carote, cavolfiori, cetrioli, cicoria, cipolle, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, insalate, patate, piselli, pomodori, porri, radicchi, ravanelli, sedano, spinaci.

albicocche, arance, ciliegie, fragole, kiwi, limoni, mele, meloni, pesche.



Giugno

1	venerdì	16	sabato
2	sabato (Repubblica)	17	domenica
3	domenica	18	lunedì
4	lunedì	19	martedì
5	martedì	20	mercoledì
6	mercoledì	21	giovedì
7	giovedì	22	venerdì
8	venerdì	23	sabato
9	sabato	24	domenica
10	domenica	25	lunedì
11	lunedì	26	martedì
12	martedì	27	mercoledì
13	mercoledì	28	giovedì
14	giovedì	29	venerdì
15	venerdì	30	sabato

Questo mese mangia:

aglio, asparagi, bietole, carote, cetrioli, cipolle, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, insalate, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, sedano, zucchine.

albicocche, angurie, ciliegie, fragole, lamponi, limoni, mele, meloni, mirtilli, pesche, susine.



Luglio

1	domenica	17	martedì
2	lunedì	18	mercoledì
3	martedì	19	giovedì
4	mercoledì	20	venerdì
5	giovedì	21	sabato
6	venerdì	22	domenica
7	sabato	23	lunedì
8	domenica	24	martedì
9	lunedì	25	mercoledì
10	martedì	26	giovedì
11	mercoledì	27	venerdì
12	giovedì	28	sabato
13	venerdì	29	domenica
14	sabato	30	lunedì
15	domenica	31	martedì
16	lunedì		

Questo mese mangia:

aglio, bietole, carote, cavolfiori, cetrioli, cipolle, fagioli, fagiolini, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, ravanelli, sedano, zucchine.

albicocche, angurie, ciliegie, fichi, fragole, lamponi, limoni, mele, meloni, mirtilli, more, pere, pesche, prugne, susine.



Agosto

1	mercoledì	17	venerdì
2	giovedì	18	sabato
3	venerdì	19	domenica
4	sabato	20	lunedì
5	domenica	21	martedì
6	lunedì	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	29	mercoledì
14	martedì	30	giovedì
15	mercoledì (Ferragosto)	31	venerdì
16	giovedì		

Questo mese mangia:

aglio, bietole, carote, cavolfiori, cetrioli, cicoria, cipolle, fagioli, fagiolini, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, porri, radicchi, ravanelli, sedano, zucche, zucchine.

albicocche, angurie, fichi, lamponi, limoni, mandorle, mele, meloni, mirtilli, more, nespole, nocciole, pere, pesche, prugne, susine, uva.



settembre

1	sabato	16	domenica
2	domenica	17	lunedì
3	lunedì	18	martedì
4	martedì	19	mercoledì
5	mercoledì	20	giovedì
6	giovedì	21	venerdì
7	venerdì	22	sabato
8	sabato	23	domenica
9	domenica	24	lunedì
10	lunedì	25	martedì
11	martedì	26	mercoledì
12	mercoledì	27	giovedì
13	giovedì	28	venerdì
14	venerdì	29	sabato
15	sabato	30	domenica

Questo mese mangia:

aglio, bietole, broccoli, carote, cavolfiori, cetrioli, cicoria, cipolle, fagioli, finocchi, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, porri, radicchi, ravanelli, sedano, verze, zucche, zucchine.

fichi, kiwi, limoni, mandorle, mele, meloni, mirtilli, more, nespole, nocciole, pere, pesche, prugne, susine, uva.



ottobre

1	lunedì	17	mercoledì
2	martedì	18	giovedì
3	mercoledì	19	venerdì
4	giovedì	20	sabato
5	venerdì	21	domenica
6	sabato	22	lunedì
7	domenica	23	martedì
8	lunedì	24	mercoledì
9	martedì	25	giovedì
10	mercoledì	26	venerdì
11	giovedì	27	sabato
12	venerdì	28	domenica (ora solare) ⌚
13	sabato	29	lunedì
14	domenica	30	martedì
15	lunedì	31	mercoledì
16	martedì		

Questo mese mangia:

aglio, bietole, broccoli, carote, cavolfiori, cicoria, cipolle, fagioli, finocchi, funghi, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, porri, radicchi, ravanelli, sedano, spinaci, verze, zucche, zucchine.

cachi, castagne, clementine, kiwi, limoni, mele, melograne noci, pere, uva.



Novembre

1	giovedì (Ognissanti)	16	venerdì
2	venerdì	17	sabato
3	sabato	18	domenica
4	domenica	19	lunedì
5	lunedì	20	martedì
6	martedì	21	mercoledì
7	mercoledì	22	giovedì
8	giovedì	23	venerdì
9	venerdì	24	sabato
10	sabato	25	domenica
11	domenica	26	lunedì
12	lunedì	27	martedì
13	martedì	28	mercoledì
14	mercoledì	29	giovedì
15	giovedì	30	venerdì

Questo mese mangia:

aglio, bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cicoria, cipolle, finocchi, funghi, insalate, patate, porri, radicchi, sedano, spinaci, verze, zucche, zucchine.

arance, cachi, castagne, clementine, kiwi, limoni, mele, melagrane, noci, pere, pompelmi.



Dicembre

1	sabato	17	lunedì
2	domenica	18	martedì
3	lunedì	19	mercoledì
4	martedì	20	giovedì
5	mercoledì	21	venerdì
6	giovedì	22	sabato
7	venerdì	23	domenica
8	sabato (Immacolata)	24	lunedì
9	domenica	25	martedì (Natale)
10	lunedì	26	mercoledì (Santo Stefano)
11	martedì	27	giovedì
12	mercoledì	28	venerdì
13	giovedì	29	sabato
14	venerdì	30	domenica
15	sabato	31	lunedì
16	domenica		

Questo mese mangia:

aglio, bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cicoria, cipolle, finocchi, funghi, insalate, patate, porri, radicchi, sedano, verze, zucche.

arance, cachi, castagne, clementine, kiwi, limoni, mele, melagrane, noci, pere, pompelmi.