



# Gennaio

1	martedì (Capodanno)	17	giovedì
2	mercoledì	18	venerdì
3	giovedì	19	sabato
4	venerdì	20	domenica
5	sabato	21	lunedì
6	domenica (Epifania)	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:

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	venerdì	16	sabato
2	sabato	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 (martedì grasso)	27	mercoledì
13	mercoledì	28	giovedì
14	giovedì (San Valentino)		
15	venerdì		

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

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

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	mercoledì (lavoratori)	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 (festa della mamma)	28	martedì
13	lunedì	29	mercoledì
14	martedì	30	giovedì
15	mercoledì	31	venerdì
16	giovedì		

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	sabato	16	domenica
2	domenica (Repubblica)	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, 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	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
13	sabato	29	lunedì
14	domenica	30	martedì
15	lunedì	31	mercoledì
16	martedì		

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	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
10	sabato	26	lunedì
11	domenica	27	martedì
12	lunedì	28	mercoledì
13	martedì	29	giovedì
14	mercoledì	30	venerdì
15	giovedì (Ferragosto)	31	sabato
16	venerdì		

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	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	23	lunedì
9	lunedì	24	martedì
10	martedì	25	mercoledì
11	mercoledì	26	giovedì
12	giovedì	27	venerdì
13	venerdì	28	sabato
14	sabato	29	domenica
15	domenica	30	lunedì

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	martedì	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 (ora solare) ⌚
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, 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	venerdì (Santi)	16	sabato
2	sabato	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, 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	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 (Immacolata)	24	martedì
9	lunedì	25	mercoledì (Natale)
10	martedì	26	giovedì (Santo Stefano)
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, 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.