

TEMPO DI

# QUARESIMA

*cosa sono digiuno e astinenza?*

## DIGIUNO

Si può mangiare 1 pasto completo e altri 2 pasti leggeri



- Mercoledì delle Ceneri
- Venerdì Santo

✓ **DAI 18 AI 59 ANNI**

## ASTINENZA

Non si può mangiare carne



- Mercoledì delle Ceneri
- Tutti i venerdì di Quaresima

✓ **DAI 14 ANNI IN SU**

**17**

**FEBBRAIO**

Mercoledì delle ceneri

**2**

**APRILE**

Venerdì Santo



**NON SONO OBBLIGATI A DIGIUNARE:**

- **MALATI**
- **DONNE INCINTE O CHE ALLATTANO**