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***

14 FEBBRAIO — ***Mercoledì delle ceneri***

29 MARZO — ***Venerdì Santo***

NON SONO OBBLIGATI A DIGIUNARE:

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