

# TEMPO DI QUARESIMA

Dal Mercoledì delle Ceneri al Venerdì Santo  
(22 febbraio-7 aprile)

## DIGIUNO

Si può mangiare un pasto completo e altri due pasti leggeri

- Mercoledì delle Ceneri
- Venerdì Santo

→ Dai 18 ai 59 anni

Non sono obbligati a digiunare:  
-malati  
-donne incinte o che allattano

## ASTINENZA

Non si può mangiare carne

## QUANDO

- Mercoledì delle Ceneri
- Tutti i Venerdì di Quaresima

→ Dai 14 anni in su

Parrocchia dei Militari  
"Madonna di Loreto"  
15° Stormo