

PA187 | SILHOUETTE GASTRONOMIA

- mensile 12 fogli
- carta patinata 70 gr.
- testata termosaldada
- f.to calendario **cm 14,3x47 ca**
- f.to testata **cm 14,3x9 ca**
- imballo **pz. 100**
- tecnica di stampa: adesivo digitale - serigrafica



Zuppa di pesce

difficoltà: facile  
 preparazione: 30 min  
 cottura: 60 min  
 dosi per: 4 persone

**INGREDIENTI**  
 pesce da zuppa 1,5 kg, Aglio 2 spicchi, Alloro 2 foglie, Olio d'oliva qb, pepe qb, Peperoncino rosso 1 pezzetto, Sale qb, Cipolla bianca 1 bicchiere, Pomodoro 500 g, Pane casereccio 100 g, cipolla 1.

**PREPARAZIONE**  
 Pulisci e lava accuratamente pesce e i molluschi assortiti per la zuppa (triglie, scorzani, sgombri, cozze, seppie, canocchie, polpetti) e taglia a pezzetti quelli che lo richiedono. Pulisci le cozze e gli altri molluschi con il guscio. Trita finemente aglio, cipolla e peperoncino e mettili in una casseruola con mezzo bicchiere di olio; fatti appassire a fuoco molto lento, poi aggiungi il passato di pomodoro e cuoci per 10 minuti. Lascia bollire per qualche minuto a fuoco vivo, poi nella casseruola i pesci che richiedono una cottura più lunga, come seppie e polpetti, e fatti cuocere per 15 minuti a fuoco sempre molto lento, e fatti cuocere per altri 15 minuti i crostacei. Lascia cuocere per altri 15 minuti e infine aggiungi le cozze (e gli altri molluschi con il guscio). Versa il liquido e regola con sale e pepe. Copri la casseruola con un coperchio e cuoci la zuppa fino a che le cozze si saranno aperte (eliminando quelle che rimangono chiuse). Servi la zuppa di pesce in 4 ciotole, accompagnandola con il pane casereccio.

GENNAIO 2019	
1 Mar s. Maria Maddalena di Dio	17 Gio s. Antonio abate
2 Mer s. Basilio e Gregorio	18 Ven s. Liberata
3 Gio s. Costantino	19 Sab s. Maria
4 Ven s. Ermete e Cato	20 Dom s. Sebastiano e Fabiano
5 Sab s. Anacleto	21 Lun s. Agostino
6 Dom s. Epifanio di N.S.	22 Mar s. Vincenzo
7 Lun s. Rocco	23 Mer s. Eusebio
8 Mar s. Massimo	24 Gio s. Felice e Adelfo
9 Mer s. Gennaro	25 Ven s. Costantino
10 Gio s. Agostino	26 Sab s. Teodoro
11 Ven s. Ignazio	27 Dom s. Agostino
12 Sab s. Costantino	28 Lun s. Tommaso d'Aquino
13 Dom s. Stefano	29 Mar s. Costantino
14 Lun s. Felice	30 Mer s. Felice
15 Mar s. Marco	31 Gio s. Giovanni Battista



FESTIVITÀ INTERNAZIONALI  
 RETRO IN QUADRICROMIA

In cucina con stile, consigli per scoprire un nuovo approccio all'arte culinaria.

# PA189 | SILHOUETTE CARNI

- mensile 12 fogli
- carta patinata 70 gr.
- testata termosaldata
- f.to calendario cm 14,3x47 ca
- f.to testata cm 14,3x9 ca
- imballo pz. 100
- tecnica di stampa: adesivo digitale - serigrafica



GENNAIO 2019		
1 Mar	17 Gio	
2 Mer	18 Ven	
3 Gio	19 Sab	
4 Ven	20 Dom	
5 Sab	21 Lun	
6 Dom	22 Mar	
7 Lun	23 Mer	
8 Mar	24 Gio	
9 Mer	25 Ven	
10 Gio	26 Sab	
11 Ven	27 Dom	
12 Sab	28 Lun	
13 Dom	29 Mar	
14 Lun	30 Mer	
15 Mar	31 Gio	
16 Mer		



**INGREDIENTI**

- 4 fettine petto di pollo
- 4 fette di pancetta
- 50 grammi fagiolini
- 1 peperone rosso
- 1 spicchio d'aglio
- Olio evo q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

**4 PERSONE**  
**200 KCAL OGNI 100 GR**  
**FACILE**  
**COTTURA 30 MINUTI**

**PREPARAZIONE**

Sciacquate i fagiolini e sciacquateli sotto acqua corrente. Lavate e tagliate a cubetti il peperone e cuocetelo in una pentola con acqua e sale. Aggiungete gli fagiolini e lasciateli cuocere in una pentola con acqua e sale. Aggiungete il peperone e lasciatelo cuocere con gli fagiolini. In una padella scaldate l'olio e aggiungete l'aglio. Aggiungete le fettine di petto di pollo e avvolgetele con la pancetta. Sigillate con degli stuzzicadenti. In una padella scaldate l'olio e aggiungete l'aglio. Aggiungete le fettine di petto di pollo e avvolgetele con la pancetta. Sigillate con degli stuzzicadenti. In una padella scaldate l'olio e aggiungete l'aglio. Aggiungete le fettine di petto di pollo e avvolgetele con la pancetta. Sigillate con degli stuzzicadenti.



FESTIVITÀ INTERNAZIONALI  
 RETRO IN QUADRICROMIA

I molteplici e appetitosi sapori della carne rossa e bianca.

## PA191 | SILHOUETTE CANI E GATTI

- mensile 12 fogli
- carta patinata 70 gr.
- testata termosaldata
- f.to calendario **cm 14,3x47 ca**
- f.to testata **cm 14,3x9 ca**
- imballo **pz. 100**
- tecnica di stampa: adesivo digitale - serigrafica

 <b>GENNAIO 2019</b>	
<b>1</b> Mar	<b>17</b> Gio
Maria Maddalena di Dio	s. Antonio abate
<b>2</b> Mer	<b>18</b> Ven
s. Basilio e Gregorio	s. Liborata
<b>3</b> Gio	<b>19</b> Sab
s. Gerovannello	s. Maria
<b>4</b> Ven	<b>20</b> Dom
s. Ermete e Ciro	s. Sebastiano e Fabiano
<b>5</b> Sab	<b>21</b> Lun
s. Anselmo	s. Agnese
<b>6</b> Dom	<b>22</b> Mar
Epifania di N.S.	s. Vincenzo
<b>7</b> Lun	<b>23</b> Mer
s. Raimondo di Peafabri	s. Eusebio
<b>8</b> Mar	<b>24</b> Gio
s. Massimo	s. Pancrazio di Sale
<b>9</b> Mer	<b>25</b> Ven
s. Giuliano	Conversione di s. Paolo
<b>10</b> Gio	<b>26</b> Sab
s. Aldo	s. Tito e Taziano
<b>11</b> Ven	<b>27</b> Dom
s. Ilario	s. Angela Merici
<b>12</b> Sab	<b>28</b> Lun
s. Costanza	s. Tommaso d'Aquino
<b>13</b> Dom	<b>29</b> Mar
Battesimo di Gesù	s. Costanzo
<b>14</b> Lun	<b>30</b> Mer
s. Felice	s. Martina
<b>15</b> Mar	<b>31</b> Gio
s. Mauro	s. Giovanni Bosco
<b>16</b> Mer	
s. Marcellino	



### PET THERAPY

La pet therapy è un'interazione guidata tra una persona e un animale addestrato, il cui scopo è quello di aiutare questa persona a superare un problema di salute o di disturbo psicologico. La pet therapy permette dunque agli animali di diventare medici, o meglio ancora terapisti all'uomo. Possono aiutarci tante specie: cani, gatti, pesci, criceti e tanti altri piccoli animali da compagnia da avere in casa. Ma anche più impegnativi come i cavalli e i delfini. La pet therapy ha avuto risultati provati nel trattamento di disturbi del comportamento e nell'autismo e bambini, nella riabilitazione dopo gravi traumi. In tutti e casi infatti il paziente a contatto con l'animale si rilassa, si calma e si concentra, ad esempio petting il pelo del cane, oppure tirando oggetti che gli animali stimolano la reazione del paziente. Il contatto con gli animali è una terapia per la depressione e per i disturbi cardio-circolatori, è stato dimostrato in diversi studi condotti presso case di riposo che il contatto con l'animale solleva il morale dell'anziano, riduce la pressione del sangue e il battito cardiaco. In conclusione, la pet therapy può contribuire a rendere il nostro animale più felice e meno stressato, difendendolo dalla solitudine. Può aiutarci a formare una visione più positiva della vita, combattendo l'isolamento e riducendo

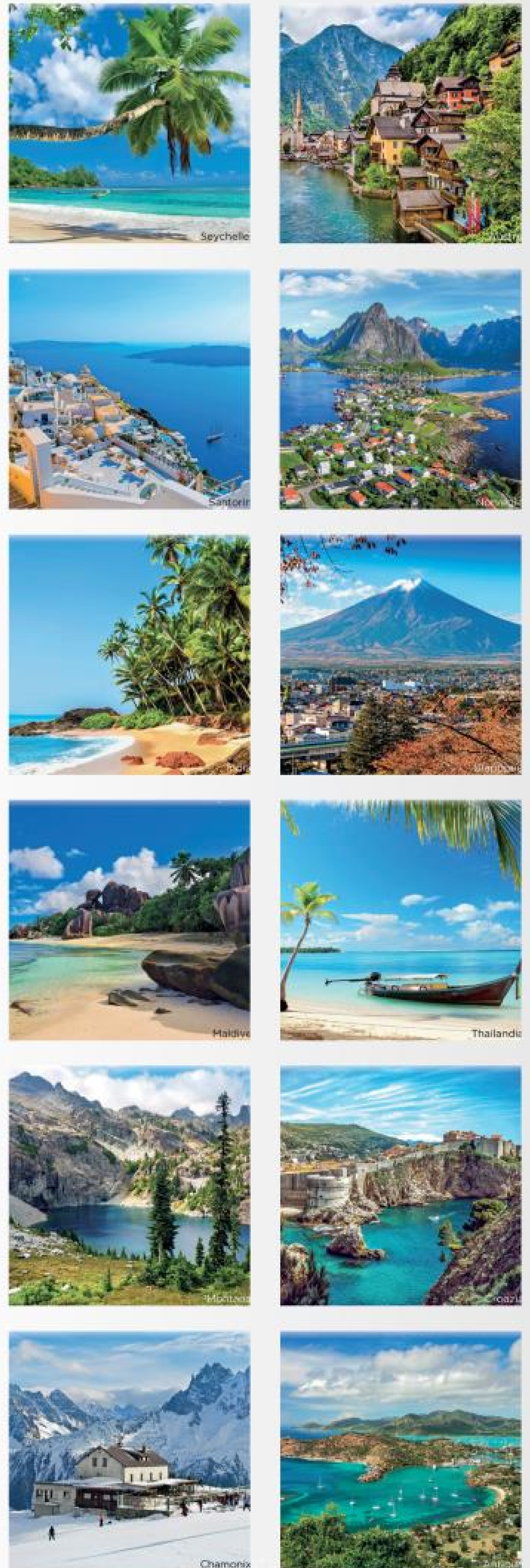


**Cani e gatti, molto più che animali, fedeli compagni di vita.**

# PA193 | SILHOUETTE PAESAGGI

- mensile 12 fogli
- carta patinata 70 gr.
- testata termosaldata
- f.to calendario cm 14,3x47 ca
- f.to testata cm 14,3x9 ca
- imballo pz. 100
- tecnica di stampa: adesivo digitale - serigrafica

GENNAIO 2019	
<b>1</b> Mar s. Maria Maddalena di Dio	<b>17</b> Gio s. Antonio abate
<b>2</b> Mer s. Basilio e Gregorio	<b>18</b> Ven s. Liberato
<b>3</b> Gio s. Genoveffa	<b>19</b> Sab s. Marco
<b>4</b> Ven s. Ermete e Cato	<b>20</b> Dom s. Sebastiano e Fabiano
<b>5</b> Sab s. Anata	<b>21</b> Lun s. Agnese
<b>6</b> Dom Epifania di N.S.	<b>22</b> Mar s. Vincenz.
<b>7</b> Lun s. Raimondo di Peładori	<b>23</b> Mer s. Emerenziana
<b>8</b> Mar s. Massimo	<b>24</b> Gio s. Francesco di Sales
<b>9</b> Mer s. Giuliano	<b>25</b> Ven Carnè, s. s. Paolo
<b>10</b> Gio s. Aldo	<b>26</b> Sab s. Tito e Timoteo
<b>11</b> Ven s. Ippolito	<b>27</b> Dom s. Angela Merici
<b>12</b> Sab s. Costantino	<b>28</b> Lun s. Tommaso d'Aquino
<b>13</b> Dom Epifania di Gesù	<b>29</b> Mar s. Costantino
<b>14</b> Lun s. Felice	<b>30</b> Mer s. Martina
<b>15</b> Mar s. Mauro	<b>31</b> Gio s. Giovanni Bosco
<b>16</b> Mer s. Marcello	



FESTIVITÀ INTERNAZIONALI  
RETRO IN QUADRICROMIA

Spiagge assolate e Montagne innevate, differenti modi per rilassarsi in vacanza.