

OTTOBRE 2019



LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
	1	2 <i> festa dei Nonni</i>	3	4 <i> giornata mondiale del sorriso</i>	5 <i> giornata mondiale degli insegnanti</i>	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16 <i> giornata mondiale alimentazione</i>	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27 <i> ora solare</i>
28 	29	30	31 <i>Halloween</i>			

NOTE

 luna piena

 luna nuova

frutta

clementina, lampone, limone,
mela, mora, pera, uva

verdura

bietola da costa, broccolo, carota, fagiolini,
lattuga, melanzana, patata, peperone,
pomodoro, radicchio, sedano, spinaci,
zucca, zucchina