



SOCIO

SISA

www.convi.it

Convi

OFFERTE VALIDE DAL
19 al 31
gennaio

CUCINA

La polenta, un piatto irrinunciabile

NUTRIZIONE

I 5 biotipi alimentari

SPAZIO SALUTE

Omega 3, più efficienti e più attivi

TEMPO LIBERO

La domenica, musei gratis per tutti

LIFESTYLE

La forza dell'abbraccio

CONTIENE
PROGRAMMI

TV

magazine

...la differenza in evidenza

75.000 copie distribuite
in maniera capillare su:
Foggia, Lucera, Troia, Torremaggiore,
Orta Nova, Carapelle, Stornara,
Stornarella, Ordona

COMPRARE... INFORMATI



CITTERIO®



Ingredienti

carne di suino, sale, proteine del latte, destrosio, aromi naturali, antiossidante (ascorbato di sodio), conservante (nitrito di sodio).

Valori nutrizionali medi per 100 g

Valore energetico 166 kcal - 693 kJ
Proteine 18.5 g
Carboidrati 0.5 g
Grassi 10.5 g

PROSCIUTTO COTTO GRANGUSTO

Nello stabilimento di Vignola, Citterio produce un'ampia offerta di prosciutti cotti.

La rigorosa selezione delle cosce suine provenienti solo dai migliori allevamenti, il pieno controllo della filiera e l'elevata specializzazione sviluppata in tutte le fasi della lavorazione, consentono di ottenere un prodotto di gusto e qualità.

In svariate pezzature, dalla forma a noce, a bauletto o pressata, senza geretto e in confezione sottovuoto, i prosciutti cotti Citterio sono sempre sinonimo di bontà.

www.citterio.com

CONVI' MAGAZINE

...la differenza in evidenza

anno VI - Numero 107
periodico - dal 19 al 31 gennaio
www.convi.it

Editore: CSD soc. coop.
Direttore responsabile: Laura Armillotta
Art director: Michele Grimaldi
Grafica ed Impaginazione:
Convì redazione
71121 Foggia
tel. 0881.688774 - fax 0881.665318

Stampa: Arti Grafiche Boccia S.p.a.
Salerno

Per contattare la redazione:
redazione@convi.it

Convì magazine è stampato in 75.000 copie
e distribuito gratuitamente

Registrazione presso il Tribunale di Foggia
n°11 del 12-07-2010

Chiuso in redazione il 13 gennaio 2015

La collaborazione con Convì magazine si intende
esclusivamente a titolo gratuito, i diritti delle
immagini dove non specificato appartengono ai
proprietari.

Tutti gli spazi pubblicitari
dove non specificato sono stati realizzati dalla
Imago design.

I prezzi possono subire variazioni in caso di errori
tipografici, ribassi o modifiche alle leggi fiscali.
Le offerte sono valide fino ad esaurimento scorte.
La direzione si riserva la facoltà di stabilire le
quantità massime. Le foto sono del tutto indicative
e possono non rispecchiare l'immagine reale
del prodotto in offerta.



magazine

...la differenza in evidenza

OFFERTE VALIDE DAL
19 al 31
gennaio



Fantasie del Mattino

DIVELLA

ottimini

capostipite della linea forno, da anni accompagna la colazione di tanti italiani.

www.divella.it

DIVELLA ottimini Biscotti frollini

IL NOSTRO SAPERE, I VOSTRI SAPORI



gli Speciali



Pasta di semola di grano duro

La Pasta GRANORO è prodotta con sola semola di grano duro accuratamente selezionata, con metodi produttivi che ne garantiscono l'elevato standard qualitativo ed esaltano il profumo e il sapore del grano duro. In catalogo sono presenti più di 130 formati di pasta, in grado di soddisfare tutte le necessità della moderna gastronomia.

Le caratteristiche della Pasta GRANORO sono frutto dell'attenta cura con cui è prodotta. Le sue peculiarità sono il profumo, il colore giallo intenso del grano duro, il gusto delicato, l'elasticità dopo la cottura, da cui deriva il concetto di "pasta al dente". Sono tutti requisiti tipici della pasta di pregio e dipendono dall'accurata selezione delle semole di grano duro, rigorosamente ricavate dal cuore del chicco di grano, e dagli attenti controlli che vengono effettuati durante tutte le fasi della produzione.

E' per questi motivi che la Pasta GRANORO offre al consumatore il sapore autentico di una pasta prodotta secondo la migliore tradizione pastaria italiana, non snaturata da frettolosi processi industriali.

www.granoro.it

DESGANTIS

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

I pomodori pelati Desantis sono freschi e profumati, e conservano le stesse caratteristiche di quelli fatti in casa.

POMODORI PELATI

**Solo da pomodoro
fresco italiano**



I nostri indirizzi

offerte dal 19 al 31 gennaio



FOGGIA

via Isonzo, 19 - tel. 0881.708539 - (orario continuato, anche giovedì)
via Molfetta 13/A - tel. 0881.684931
via Calvanese, 43 - tel. 0881.633851
via Matteotti, 93/95 - tel. 0881.756279 (aperto anche giovedì pomeriggio)
via Menduni, 6 - tel. 0881.610431
via della Repubblica, 63 - tel. 0881.568085 - (aperto anche giovedì pomeriggio)
via Giussani (ex via Mons. Lenotti 29) - tel. 0881.664233 - (aperto anche giovedì pomeriggio)
via Conte Appiano, 20/C - tel. 0881.756196
via Mastelloni - tel. 0881.631523 - (orario continuato, anche giovedì)
via Leone XIII, 189 - tel. 0881.726519 - (orario continuato, anche giovedì)
via Tiro a Segno, 45, vicino chiesa San Giuseppe artigiano - tel. 0881.610117
via Benedetto Croce, 36/D - tel. 0881.712959

LUCERA

via Porta Foggia 90/92 - tel. 0881.520428 (aperto anche giovedì pomeriggio)

STORNARELLA

via Rossini c.n. - tel. 0885.437046

TORMEMAGGIORE

via Marconi (ang. via Gorizia) - tel. 0882.383612 (orario continuato, anche giovedì)

TROIA

via Dante, 1 - tel. 0881.979658

SI RICORDA:
presso i punti vendita di via Isonzo e via Mastelloni, si effettua servizio di orario continuato e pranzi da asporto.

IMPORTANTE
Si avvisa la gentile clientela che tutti i buoni pasto aziendali potranno essere spesi (a valore facciale) su tutti i prodotti ad eccezione di quelli in offerta, tranne nei punti vendita di via Croce e via Giussani.

ATTENZIONE!
Si ricorda alla gentile clientela che il punto vendita di via Isonzo, offre il servizio di SPESA A DOMICILIO. Tel. 0881.708539



FOGGIA

via Castiglione, 37 (ang. via Onorato) - tel. 0881.725759 - (aperto anche giovedì pomeriggio)
via Fornelli, 13 - tel. 0881.665863

ORTANOVA

via Salice, 57/59/61 e c.so Umberto I, 9 - tel. 0885.782664 (aperto anche giovedì pomeriggio)



**Sempre più vicino
alle tue esigenze.**

cornetti, brioches, pizzette, panini e tramezzini, panzerotti, rustici, pizze rustiche, primi e secondi piatti caldi, piadine e focacce, polli allo spiedo e rosticceria varia.

DIVELLA
FARINA "00"
1 Kg.

€ 0,48

DIVELLA
PASTA
500 g.
formati normali

€ 0,45

€ 0,42

Offerta riservata
solo ai possessori
della Fidelity Card

GRANORO
PASTA
500 g.
formati
speciali

€ 0,78

GALLO
RISO
ORIGINARIO
1 Kg.

€ 1,79

MAGGI
DADO
BRODO
conf. da 10

€ 0,69

DESANTE
POLPA
di POMODORO
500 g.

€ 0,39

DESANTE
POMODORI
PELATI
400 g.

€ 0,39

Offerta riservata
solo ai possessori
della Fidelity Card

GRANORO
PASSATA
di POMODORO
690 g.

€ 0,59

€ 0,54

Offerta riservata
solo ai possessori
della Fidelity Card

DESANTE
OLIO
SEMI
di GIRASOLE
2 litri

2
litri

€ 2,39

DESANTE
OLIO
EXTRA VERGINE
CLASSICO
1 litro

€ 3,99

CIRIO
LEGUMI
LESSATI
370 g.
- ceci
- borlotti
- cannellini

€ 0,90

SELECT
FAGIOLI
CANNELLINI
400 g.

€ 1,48

GALLO
RISOTTI
CHEF
175 g.

- milanese
- funghi
- 4 formaggi
- tartufo

€ 1,09

PFANNI
PURE'
di PATATE
conf. da 3

€ 1,59

BONDUELLE
MAIS
300 g. x 2+1

1 GRATIS

€ 2,79

CENTRONE
FUNGHI
CHAMPIGNON
AFFETTATI
alla CONTADINA
280 g.

€ 1,58

CALVÈ
MAIONESE
150 ml.

€ 0,84

CALVÈ
KETCHUP
TOP DOWN
400 ml. + 100

500 ml
€ 1,54

CIPSTER
MULTIPACK
22 g. x 6

€ 1,79

MULINO BIANCO
PAN CARRE
conf. da 24 FETTE

24
FETTE

€ 0,79

Offerta riservata
solo ai possessori
della Fidelity Card

€ 0,69

SALATI PREZIOSI

PATATINE
120 g.

- classiche
- grigliate
- paprika
- lemon
- barbecue

€ 0,89

SISA
BLANCHITA
SFOGLIE
di PATATE
180 g.

€ 0,99

PAI
CHIPS ORO
240 g.

€ 1,49

ANTICA FORNERIA
CANCELLI
di MANFREDONIA
500 g.

€ 1,29

GALBUSERA
RISO su RISO
PETALI
CROCCANTI
220 g.

€ 0,98

PAN COLOSSI
CRACKERS
SALATI
500 g.

€ 1,09

GENTILINI
FETTE BISCOTTATE
185 g.

- dorate
- integrali

€ 1,19

KELLOGG'S
SPECIAL K
225 g. + 75 g GRATIS

€ 1,59

NESQUIK
CEREALI
330 g.

Offerta riservata
solo ai possessori
della Fidelity Card

€ 1,99

€ 1,89

GRANAROLO
LATTE UHT
P.S.
1 litro

€ 0,79

Offerta riservata
solo ai possessori
della Fidelity Card

€ 0,75

GRANAROLO
ACCADI
LATTE UHT
1 litro

- parz. screm.
- scremato

€ 1,29

VALSOIA
SOYA DRINK
1 litro

- classico
- light
- calcio

€ 1,69

LAVAZZA
SUERTE
CAFFÈ
250 g. x 4

Offerta riservata
solo ai possessori
della Fidelity Card

4,89

1 chilo

5,39

SISA
TEA
DETEINATO
25 filtri

0,99

STAR
CAMOMILLA
SETACCIATA
15+5 filtri

1,49

camomilla
Sogni doro
setacciata 5 filtri OMAGGI

CAMEO
CIOBAR
CLASSICO
conf. da 5

1,39

CAMPIELLO
LE DOLCEZZE
dell'AURORA
FROLLINI
350 g.
vari tipi
le dolcezze
dell'aurora

0,99

DIVELLA
BISCOTTI
400 g.

- ottimini
- reali
- mordilight
- frollini

0,99

0,89

Offerta riservata
solo ai possessori
della Fidelity Card

SISA
BISCOTTI
PETIT
500 g.

1,39

MULINO BIANCO
BISCOTTI
CLASSICI
800 g.
vari tipi

2,29

800
grammi

MILKA
BISCOTTI
RIPENI
180 g.

- chocowafers
- cake e cioc.
- cookies XL
- chocominis

1,69

UN ATTIMO
BISCOTTI
al CIOCCOLATO
RIPENI
150 g.

- tiramisù
- zabaione

1,19

LOACKER
WAFER
175 g.

- cremkakao
- napolitaner
- vaniglia
- chocolate
- fondente

1,09

SISA
6 CROSTATINE
CACAO
conf. 240 g.

0,99

CARFORA
CROISSANTS
200 g.

0,75

MULINO BIANCO
PLUM CAKE
YOGURT
330 g.

1,65

BAULI
CROISSANTS
RIPENI
300 g.

- cacao
- crema

1,49

FERRERO
KINDER BRIOSSE
conf. da 10

1,99

Offerta riservata
solo ai possessori
della Fidelity Card

1,89

DOLCI SAPORI
PASTA di MANDORLE
conf. 300 g.

1,49

LINDT
LINDOR
TAVOLETTE
100 g.
- latte
- caramello

LINDOR

€ 1,79

Offerta riservata
solo ai possessori
della Fidelity Card

Lindt
LINDOR

€ 1,69

LINDT
GAMME BLUE
TAVOLETTE
100 g.
- latte
- fondente
- nocciole
- fondente 72%

LINDT
LINDOR

€ 1,19

NESTLÈ MIO
OMOGENEIZZATI
CARNE
80 g. x 2

mio
Vitello

€ 1,59

PLASMON
OMOGENEIZZATI
FRUTTA
104 g. x 2

Plasmon 4 Frutti

€ 1,18

PRIMO
ACQUA
EFFERV. NATUR.
1,5 litri x 6

€ 1,20

FONTE ITALIA
FONTE ITALIA FONTE ITALIA

€ 1,20

VERA
ACQUA NATURALE
50 cl. x 6

VERA

€ 1,20

SAN BENEDETTO
ACQUA NATURALE
2 litri x 6

SAN BENEDETTO

€ 1,98

Offerta riservata
solo ai possessori
della Fidelity Card

Convi

€ 1,86

SAN BENEDETTO
BIBITE
1,5 litri

€ 0,59

Offerta riservata
solo ai possessori
della Fidelity Card

Convi

€ 0,55

ZUEGG
SKIPPER
SUCCHI
200 ml. x 3
vari tipi

SKIPPER PERA

€ 0,89

YOGA
SUCCHI
1 litro
vari tipi

1 litro

Yoga Pera

Yoga Ace

€ 1,09

Offerta riservata
solo ai possessori
della Fidelity Card

Convi

€ 0,98

MORETTI
BIRRA
33 cl. x 3

BIRRA MORETTI

€ 1,89

DREHER
BIRRA
66 cl.

Dreher

66 cl.

€ 0,89

IL PALAGIO
VINO CHIANTI
D.O.C.
75 cl.

Palagio il Principe

€ 3,49

TENUTA
LA CHIANCATA
VINO ROSSO
IL CASTELLANO
75 cl.

La Chiancata

€ 3,39

TENUTA
LA CHIANCATA
IL GARGANESCO
BIANCO
75 cl.

La Chiancata

€ 3,45

TENUTA LA CHIANCATA VINO RUBINO di CHIANCATA 75 cl.



€ 3,89

CASALINO VINO del CASALE 5 litri

- bianco
- rosso
- rosato

5 litri



€ 4,99

FIUME AMARO PUGLIESE 1 litro



€ 7,49

BELTION F.LLI GIANNANDREA GRAPPA 40° INVECCHIATA 50 cl.



€ 7,49

SISA ROTolo CASA DECORATO conf. da 4



€ 1,39

TENDERLY ROTolo CASA CHEF conf. 2 rotoli



€ 0,99

Offerta riservata solo ai possessori della Fidelity Card

€ 0,89

CUKI CARTA FORNO conf. 25 fogli



€ 1,29

CUKI VASCHETTE ALLUMINIO varie misure



€ 1,09

FOXY TOVAGLIOLI HAPPY HOUR 33 x 33 2 veli conf. da 50



€ 0,69

SCOTTEX IGienica SALVASPAZIO 10 rotoli

10 ROTOLI

10% DI STRAPPI IN PIÙ



€ 2,10

Offerta riservata solo ai possessori della Fidelity Card

€ 1,89

HUGGIES UNI PANNOLINI varie misure



€ 3,19

SISA ASSORBENTI ULTRA TRIPLEGATI

- giorno
- notte
- anatomici



14

€ 1,29

CHILLY SALVIETTINA INTIMA DELICATA conf. da 12



€ 1,39

ROBERTS SAPONE LIQUIDO RICARICA 300 ml. x 2

- idratante
- antibatterico

MAXI SCONT

CONFEZIONE DOPPIA



€ 2,38

ROBERTS BAGNO SCHIUMA 500 ml.

- hydrattiva
- ritual relax



€ 1,89

PALMOLIVE SHAMPOO e BALSAMO 2 in 1 350 ml.

350 ml



€ 1,19

Offerta riservata solo ai possessori della Fidelity Card

€ 0,98

AZ DENTIFRICIO COMPLETE WHITE 75 ml.

- cool
- extra



€ 1,39

ORAL B SPAZZOLINO INDICATOR REGOLARE MEDIO



€ 1,39

ORAL B COLLUTORIO 500 ml.

- complete
- denti e gengive



€ 2,49

COTONEVE 100 BASTONCINI



€ 0,89

TENDERLY FAZZOLETTI NASO conf. 10 + 2



€ 0,89

SPONTEX PANNI SPUGNA conf. da 4



€ 1,19

SISA DETERGENTE PIATTI 1 litro

- limone
- aceto



€ 0,99

FAIRY ULTRA POWER 27 CAPS

- lemon
- original



€ 3,99 27 caps

MASTRO LINDO GEL BAGNO 400 ml.



€ 1,69

MASTRO LINDO GEL PAVIMENTI 400 ml.

- fiori
- lavanda
- limone
- ruggiada
- sup. delicate



€ 1,69

ACE WC GEL 700 ml.

- igienizzante
- disincrostante



€ 1,69

PRIMO AMMONIACA PROFUMATA 1 litro



€ 0,48

PRIMO CANDEGGINA 2 litri

- classica
- profumata

2 litri



€ 0,79

PRIMO LAVATRICE 2,5 litri

2,5 litri

- classico
- lavanda



€ 1,99

FELCE AZZURRA MON AMOUR AMMORBIDENTE CONCENTRATO BLU 750 ml.



€ 1,39

Offerta riservata solo ai possessori della Fidelity Card



1,19

PERLANA 1,5 litri

- colori
- rosa
- white
- nero

1,5 litri



€ 2,99

LECHAT DIAMOND LETTIERA 5 litri



€ 4,99

LECHAT CLASSICO 400 g.

- manzo
- pollo/tacc.
- tonno/pesce
- coniglio



€ 0,65

SPECIAL DOG FRESH 150 g.

- agnello
- tacchino

NOVITÀ



€ 1,09

SALUMIFICIO DE LUCA
PROSCIUTTO con OSSO
NOSTRANO
di FAETO



€ 1,89 l'etto
al chilo € 18,94

CITTERIO
GRAN GUSTO
PROSCIUTTO COTTO



Offerta riservata
solo ai possessori
della Fidelity Card

€ 1,59 l'etto
al chilo € 15,94

€ 1,49
l'etto (al chilo 14,94)



FIORUCCI
SALAME
NAPOLI



€ 0,99 l'etto
al chilo € 9,94

MASSERIA LI GATTI
FRUMENTINO FORMAGGIO
di LATTE di BUFALA



€ 1,49 l'etto
al chilo € 14,94

GALBANI
GALBANONE



€ 0,98 l'etto
al chilo € 9,84

GALBANI
BEL PAESE



€ 1,09 l'etto
al chilo € 10,94

CORVINO BIANCO
MOZZARELLE FRESCHE
di Pietramontecorvino



€ 0,75 l'etto
al chilo € 7,54

COLOMBIANO
MOZZARELLE di LATTE di BUFALA
del PARCO REGIONALE
del MATESE
conf. 250 g.



€ 2,59 conf
al chilo € 10,36

ROVAGNATI
ROVAGNATELLA
MORTADELLA



€ 0,99 l'etto
al chilo € 9,94

VILLANI
SALAME
UNGHERESE



€ 1,59 l'etto
al chilo € 15,94

Az. Agr. SAVINO
FORMAGGIO di PECORA
al VINO



€ 1,39 l'etto
al chilo € 13,94

AURICCHIO
PROVOLONE DOLCE



€ 0,99 l'etto
al chilo € 9,94

QUATTROTORRI
MOZZARELLE SECCHIE



€ 0,69 l'etto
al chilo € 6,94

Az. Agr. SAVINO
FORMAGGIO FRESCO
di LATTE di PECORA



€ 0,99 l'etto
al chilo € 9,94

INVERNIZZI GIM
GORGONZOLA



€ 1,09 l'etto
al chilo € 10,94

CORDISCO
RICOTTA FRESCA



€ 0,39 l'etto
al chilo € 3,94

FETTINE I° TAGLIO
di BOVINO



€ 8,90 Kg.

BISTECCA con OSSO
di BOVINO
TAGLIO FIORENTINA



€ 9,49 Kg.

POLPA MAGRA
di BOVINO



€ 6,99 Kg.

HAMBURGER
di BOVINO



€ 6,99 Kg.

FESA
di TACCHINO



€ 6,90 Kg.

FUSI
di TACCHINO



€ 2,29 Kg.

ROLLE' FARCITO
di TACCHINO



€ 4,99 Kg.

AIA HAMBURGER
conf. 200 g.

- tacchino
- pollo
- tacchino/speck



€ 1,29 conf.





www.martinialimentare.it

Da sempre le generazioni Martini sono convinte che per ottenere prodotti eccellenti è necessaria una scienza in grado di coniugare il saper fare con il sapersi servire di ciò che si fa. L'aver privilegiato questa scienza ha consolidato le nostre aziende e creato la Filiera Martini: laboratori, centri di ricerca, alimenti zootecnici, strutture d'allevamento per varie specie, stabilimenti per la macellazione e trasformazione delle carni. Una filiera forte e salda in cui l'anello a monte è padrone della scienza del saper fare ed al servizio dell'anello a valle, capace quest'ultimo di sapersi servire di ciò che si fa. Il nostro intendimento è sviluppare ancora, con la dedizione che mettiamo in campo da oltre ottanta anni, ciò che consideriamo le nostre arti: nutrire, allevare e crescere perseguiendo l'eccellenza in fatto di carne di suino, pollo e coniglio.

CORDON BLEU
conf. 550 g.



€ 2,99 Kg.

COTOLETTA
di POLLO
conf. 550 g.



€ 2,79 conf.

CROCCHETTE
di POLLO e FORMAGGIO
conf. 500 g.



€ 2,99 conf.

DELIGHT
SALSICCIA
LUGANEZA
di POLLO
conf. 300 g.



€ 2,50 conf.

ROLLINI DORATI
conf. 290 g.



€ 2,90 conf.

I GUSTO ROLLI
di POLLO
conf. 650 g.



- antichi sapori
- formaggio e speck

€ 4,49 conf.

BASTONCINI STORTI
di POLLO
conf. 250 g.



€ 1,65 conf.

FUSI di ALA
di POLLO



€ 2,99 Kg.

WURSTEL
di POLLO



€ 2,69 Kg.



SICILIANI® S.p.A.

Industria Lavorazione Carne

Azienda leader nella produzione e macellazione di carni ovicaprime, bovine, suine, avicunicole provenienti da propri stabilimenti di macellazione siti in Italia e all'estero. Con l'evolversi dei tempi, attenta alle culture multietniche, ha inserito nei suoi processi la macellazione rituale con l'ausilio di personale altamente qualificato e perfettamente a conoscenza delle varie procedure. Al fine di garantire al consumatore una qualità controllata e superiore la Siciliani spa si è prefissa l'obiettivo di macellare capi di bestiame allevati in Italia e provenienti dalle proprie filiere. Nascono così la SU.IT spa di Banzi, azienda per l'allevamento di tipo intensivo dei suini, estesa su una superficie di 20 ettari con una capacità produttiva di 33.000 esemplari l'anno allevati con mangimi selezionati e privi di organismi geneticamente modificati, preparati nel mangificio integrato all'interno della struttura. L'AGGIUNT azienda agricola di Gioia del Colle, il più grande allevamento italiano di vitelli da latte, esteso su una superficie di 200 ettari con 13.000 mq. di capannoni e una cucina per la preparazione del latte, alimenti primari per la crescita del vitello. La richiesta di qualità ha portato la Siciliani spa a sviluppare un ulteriore allevamento in Valle d'Itria per la Scottona. La volontà di esaudire in pieno le richieste della clientela ha portato alla realizzazione, nella sede di Palo del Colle, di una struttura all'avanguardia per la lavorazione di prodotti (hamburger, spiedini etc) in confezionamento sottovuoto e in ATM. Rapidità di lavorazione, completa automatizzazione del confezionamento ed etichettatura garantiscono al prodotto freschezza e genuinità, completa identificazione e rintracciabilità. L'entusiasmo e l'amore per il lavoro dei titolari e di tutti i qualificati dipendenti spingono sempre a dare il meglio nel lavoro di ottimizzazione della qualità del prodotto e del servizio per la cliente.

www.sicilianispa.com



DiMeca S.R.L. di Benito D'Avino e Figli



IL NOME DELL'AZIENDA DERIVA DA: DISTRIBUZIONE MERIDIONALE CARNI AZIENDA NATA NEL 1970, FONDATA DA BENITO D'AVINO. IL MACELLO DELL'AZIENDA È A SEGEZIA (FG) LA DERIVAZIONE DEL BESTIAME È FRUTTO DI ANNI DI ESPERIENZA E RICERCA AMBIENTALE SUL TERRITORIO ITALIANO, PER RENDERE I NOSTRI PRODOTTI PIÙ APPREZZABILI ALL'ESIGENZA DEL CONSUMATORE, CON LA CONTINUA E COSTANTE RICERCA DELLA QUALITÀ.



Via Castelluccio dei Sauri, 67 - 71020 Segezia (FG) - Tel. e Fax 0881.880006 - 880007

OVO INGROSSO
UOVA MEDIE
FRESCHE
conf. da 6

€ 0,89

PER TE
PIADINA FRESCA
conf. 330 g.

3 Piade Sfogliate

€ 0,89

PRIMO
PASTA SFOLGLIA
270 g.
- classica
- light

Pasta sfoglia

€ 0,99

PRIMO
ORECCHIETTE
FRESCHE
di SEMOLA
500 g.

Pasta fresca
di semola
di grano duro

€ 0,99

PRIMO
PASTA FRESCA
di SEMOLA
formati speciali
500 g.

- calamari
- fusilli
- paccheri
- rigatoni

€ 0,99

PRIMO
TORTELLINI
250 g.
- crudo
- carne

Tortelli con Carne

€ 0,99

GRANAROLO
BESCIAMELLA
200 ml.

GRANAROLO

Beschiarella

€ 0,79

GALBANI
SANTA LUCIA
BURRO
250 g.

Galbani

Santa Lucia

250 grammi

€ 1,49

SISA
RICOTTA FRESCA
250 g.

RICOTTA

250 g

250 grammi

€ 0,99

GALBANI
CERTOSA
100 g.

Certosa

100 g

Offerta riservata
solo ai possessori
della Fidelity Card

€ 0,99

€ 0,89

SISA
STRACCHINO
100 g.

Stracchino

100 g

€ 0,99

GRANAROLO
ACCADI
STRACCHINO
100 g.

Accadi

Stracchino

Novità

Novità

€ 1,39

PRIMILK
FIOCCHI di LATTE
4,5% di grassi
150 g.

Fiocchi di Latte

150 g

€ 0,79

PHILADELPHIA
LIGHT
200 g.

KRAFT

PHILADELPHIA

Light

200 g

200 grammi

55% meno grassi
rispetto a quella
di Philadelphia Classica

Offerta riservata
solo ai possessori
della Fidelity Card

€ 1,89

€ 1,69

GALBANI
CREMA
BEL PAESE
FORMAGGINI
conf. da 8

Galbani

CREMA
BEL PAESE

Formaggini

€ 0,99

€ 0,89

Offerta riservata
solo ai possessori
della Fidelity Card

PRIMILK
EMMENTAL BAVARESE
PORZIONATO
200 g.

Emmental Bavarese

200 g

€ 1,69

PRIMILK
MAASDAMMER
PORZIONATO
200 g.

Maasdammer

200 g

€ 1,69

GALBANI
GALBANINO
FIOR di FETTE
200 g.

€ 1,29

KRAFT
SOTTILETTE
LIGHT
200 g.

€ 1,59

Offerta riservata
solo ai possessori
della Fidelity Card

€ 1,39

BIRAGHI
CENTOBONTÀ
GRATTUGIATO
FRESCO
100 g.

€ 0,99

CORDISCO
COCCHINE
MOZZARELLE
200 g.

€ 1,39

Offerta riservata
solo ai possessori
della Fidelity Card

€ 1,29

MILK
SNACK
al CACAO
con LATTE
FRESCO
30 g. x 4

€ 0,99

MILA
GUSTO + GUSTO
150 g.

€ 0,59

DANONE
DANACOL
100 g. x 4
- bianco
- ananas
- fragola
- frutti rossi

€ 2,79

NESTLÉ
LC1 VITAL
100 g. x 6
- bianco
- multifrutti

€ 2,69

Offerta riservata
solo ai possessori
della Fidelity Card

€ 2,59

VALSOIA
YO SOI
YOGURT
125 g. x 2
vari tipi

€ 0,99

MILA
CREMA ALTO ADIGE
YOGURT
125 g.
vari tipi

€ 0,39

Offerta riservata
solo ai possessori
della Fidelity Card

€ 0,29

PARMALAT
YOGURT
INTERO
125 g. x 2
vari tipi

€ 0,65

MULLER
YOGURT
BIANCO
500 g.
- magro
- intero

€ 0,99
500
grammi

GOLOSINO
WURSTEL
250 g.
- pollo
- suino

250
grammi
€ 1,09

EVVIVA
AMADORI
WURSTEL
POLLO e TACCHINO
100 g.

€ 0,42

Offerta riservata
solo ai possessori
della Fidelity Card

€ 0,35

CITTERIO
PANCETTA
a CUBETTI
130 g.
- dolce
- affumicata

€ 1,49

BANANE
cat. I° - prov. ESTERO - cal. 19/21

€ 1,19 al Kg.



PERE ABATE
cat. I° - prov. ITA - cal. 60+

€ 1,25 al Kg.

FINOCCHI
cat. I° - prov. ITA - cal. 6/7

€ 0,85 al Kg.

POMODORINI CILIEGINO
cat. I° - prov. ITA

€ 1,79 al Kg.

FUNGHI MISTI
TRIFOLATI
per RISOTTI
conf. 300 g.

€ 1,29 conf.

**FAVE SGUSCIATE
SECCHIE**
cat. I° - prov. ITA

€ 2,19 al Kg.

Idea ricetta!
Fave e Cicoria



DELIZIE dell'ORTO
CICORIE
400 g.

€ 1,19 conf.



**SISA
MINESTRONE
di VERDURE
1 Kg.**

1
chilo

€ 1,79

**OROGEL SPINACI
FOGLIA BELLA
450 g.**

€ 1,49

**SISA SPINACI
con MOZZARELLA
e FORMAGGIO
450 g.**

€ 1,99

**FINDUS
PISELLI NOVELLI
1 Kg.**

1
chilo

€ 2,49

2,19

Offerta riservata
solo ai possessori
della Fidelity Card

**PRIMO
FILETTI
di MERLUZZO
ATLANTICO
700 g.**

700
grammi

€ 4,19

**SISA
FILETTI
di PLATESSA
500 g.**

500
grammi

€ 5,49

**FINDUS
CROCCOLE
CLASSICHE
400 g.**

3,99

**SISA
SORRISETTI
200 g.**

- pomodoro/mozzarella
- cotto/mozzarella

€ 1,09

0,99

Offerta riservata
solo ai possessori
della Fidelity Card

**McCAIN
PATATINE
ORIGINALI
1 Kg.**

1
chilo

1,79



Solo da Convi e Primo Prezzo ogni giorno un pazzo prezzo!

LUNEDÌ 19 GENNAIO



€ 0,59 l'etto
al chilo € 5,94

MARTEDÌ 20 GENNAIO



€ 0,59 l'etto
al chilo € 5,94

MERCOLEDÌ 21 GENNAIO



€ 5,90 al Kg.

GIOVEDÌ 22 GENNAIO



€ 0,89 l'etto
al chilo € 8,94

VENERDÌ 23 GENNAIO



€ 0,59 l'etto
al chilo € 5,94

SABATO 24 GENNAIO



€ 1,29 l'etto
al chilo € 12,94

LUNEDÌ 26 GENNAIO



€ 0,49 l'etto
al chilo € 4,94

MARTEDÌ 27 GENNAIO



€ 0,85 l'etto
al chilo € 8,54

MERCOLEDÌ 28 GENNAIO



€ 0,59 l'etto
al chilo € 5,94

GIOVEDÌ 29 GENNAIO



€ 0,99 l'etto
al chilo € 9,94

VENERDÌ 30 GENNAIO



€ 8,90 al Kg.

SABATO 31 GENNAIO



€ 0,72 l'etto
al chilo € 7,24

Attiva la **Fidelity Card**
La Card dai mille vantaggi!



e scoprirai tante offerte solo a te dedicate, come...

...prezzi
incredibili

**GRANAROLO
LATTE UHT
P.S.
1 litro**



€ 0,75

...tanti punti in più! Scegliendo i prodotti Jolly

ATTENZIONE: L'acquisto dei prodotti Jolly presso i punti vendita "Primo Prezzo", non dà diritto a punti aggiuntivi.



1,78 + 9
euro punti



1,39 + 10
euro punti



1,78 + 9
euro punti



1,89 + 20
euro punti



1,55 + 6
euro punti



1,79 + 10
euro punti



2,39 + 9
euro punti



2,09 + 10
euro punti



1,25 + 6
euro punti



2,24 + 5
euro punti



1,05 + 6
euro punti



4,39 + 10
euro punti



1,35 + 6
euro punti



4,19 + 20
euro punti



Seguici tutti i giorni su Teledauna canale 87
del digitale terrestre

Segui tutti i giorni la trasmissione
Casa Convì, condotta da Piero Russo
e Germana Zappatore.

Ogni giorno nel salotto di Casa Convì
si avvicenderanno diversi ospiti per
parlare insieme di un argomento.

In onda tutti i giorni alle 15,00.

Cercaci su Facebook - [f](#) ConvìTV



In onda tutti i giorni alle 14,30



[www.miticochannel.com/
teledauna-web-tv.html](http://www.miticochannel.com/teledauna-web-tv.html)

Segui le nostre trasmissioni anche in
streaming, direttamente dal tuo computer!
Con Mitico Channel puoi seguire i nostri
programmi collegandoti da tutto il mondo!

VINCI SUBITO!
**Dopo la spesa,
non buttare lo scontrino!**

Conserva lo Scontrino e parteciperai ogni
giorno a vincite immediate di prodotti
enogastronomici anche via facebook!

Modalità: Partecipare è semplicissimo, sia attraverso la
trasmissione "Casa Convì", sia attraverso la nostra pagina
facebook, "ConvìTV".

Per partecipare in diretta TV: telefona dalle ore 15,30 alle
ore 16,00 al numero 0881.330035 e risponderai subito ad
una semplicissima domanda.

Per partecipare via facebook: rispondi dalle ore 15,30 alle
ore 16,00 sulla nostra pagina ConvìTV ad una domanda
specificata per facebook fatta durante la trasmissione. Vince-
ranno i primi 5 che risponderanno esattamente.

**Per partecipare ricorda che è indispensabile comunicarci
sempre le generalità ed il numero indicato in basso sullo
scontrino, emesso o il giorno prima o il giorno stesso del
quiz.**



DIRETTA TV!



I due programmi all'interno del contenitore Convì Tv,
sono una fonte preziosa di informazioni.

Vuoi cucinare e sfidare un VIP ai fornelli?

Vuoi partecipare ad un talkshow in diretta e dire la tua?

Vuoi vincere ricchi premi con le telefonate da casa?

Scrivici alla mail televisione@convitv.it

Chiama il **335.1209396**



Comunica in diretta
il numero presente in
basso sullo scontrino!
Risponderai in TV ad
un semplice domanda
e avrai la possibilità
di vincere premi
enogastronomici!

Le ricette di "Sfida ai Fornelli".



Maltagliati con cozze, ceci e vongole

Leonardina Scaglione
Cliente Convì di Troia



INGREDIENTI

150 grammi di farina di semola macinata per fare i cicatelli a mano, 1 barattolo in vetro di ceci precotti, 250-300 grammi di misto di cozze e vongole, 5-6- pomodorini ciliegino, prezzemolo, aglio, olio extravergine d'oliva, sale, zenzero da grattugiare

PREPARAZIONE

su un tavoliere in legno formare un mucchietto di farina, bucarlo a mo' di cratero e aggiungere acqua calda. Impastare fino a formare una pasta liscia ed omogenea. Lavorare la pasta formando una sfoglia, tagiarla a listelli e lasciar riposare. In una padella con olio e aglio fare un soffritto ed aggiungere i pomodorini mondati, cozze, vongole e al termine i ceci precotti. Far cuocere i maltagliati in pentola e a cottura ultimata scolare ed aggiungere nella padella. Amalgamare il tutto e servire con una spolverata di zenzero.

Paccheri con cozze e funghi

Rosa Matera
Cliente Convì di Apricena



INGREDIENTI

un vassoio (o una busta) di cozze già sgusciate da circa 250-300 gr., 1 bustina di funghi porcini secchi, 1 confezione di paccheri, mezza cipolla, prezzemolo, olio extra vergine d'oliva, sale, un cucchiaino di panna

PREPARAZIONE

in una padella con olio e cipolla fare un soffritto ed aggiungere i funghi porcini (che prima avrete fatto rinvenire in acqua per almeno 5 minuti). Aggiungere le cozze (ma una variante interessante potrebbe essere quella di utilizzare i gamberi). Nel frattempo cuocere i paccheri in acqua bollente. A cottura ultimata inserirli in padella ed aggiungere un cucchiaino di panna. Mantecare e servire con una spolverata di prezzemolo fresco.

I nostri programmi in onda su Teledauna, canale 87 del digitale terrestre.



dal lunedì al venerdì
dalle 14,30 alle 15,00



diretta dal lunedì al venerdì
dalle 15,00 alle 16,30



il mercoledì alle 21,00
con replica il sabato alle 21,00

Per partecipare ai nostri programmi, inviare una e-mail all'indirizzo televisione@convì.it, indicando nome e cognome e un recapito telefonico dove essere richiamati.



Prosciutto crudo

Prodotto ottenuto da cosce di suino nazionale, sottoposto a lavorazione secondo le antiche tradizioni faetane.

STAGIONATURA MINIMA

Circa 14 mesi

INGREDIENTI

Carne di suino, sale.

Il salumificio DE LUCA nasce a Faeto nel 1940 all'interno di una cornice ambientale tra le più suggestive ed importanti di tutto il territorio foggiano: il Subappennino dauno.

Il fiore all'occhiello della vasta produzione del Salumificio DE LUCA è il Prosciutto di Faeto realizzato alla "vecchia maniera", perché fatto secondo tradizione, scegliendo carni magre di primissima qualità, ricavate da suini nazionali di taglio pesante e seguendo una lavorazione meticolosa e sapiente. L'aria salubre e asciutta, l'altitudine del luogo e la paziente e naturale stagionatura conferiscono al Prosciutto di Faeto un sapore unico ed inimitabile.

Un piatto irrinunciabile: la polenta

Può essere prodotta con le più svariate farine



Polenta con salsiccia e funghi

Preparazione

Tagliate a dadini i funghi e sbriciolate la salsiccia. Tritate la cipolla e fatela rosolare in un tegame con l'olio, poi unite i funghi, la salsiccia, qualche fogliolina di salvia, sale e pepe. Sfumate col vino bianco e continuate la cottura.

Fate bollire 2 litri d'acqua con il sale, versate dentro la farina mescolando continuamente per non far formare i grumi. Dopo circa un'ora la polenta inizia a formare una crosta sul fondo della pentola, versatela su una spianatoia e versateci sopra il condimento. Poi servite.

Ingredienti per 4 persone

500 gr. di Farina da polenta

500 gr. di Salsiccia

300 gr. di Funghi misti

1 Cipolla

150 ml di Vino bianco secco

Olio extravergine d'oliva

Sale

Pepe

Salvia



La polenta è uno di quei piatti che si distingue per la sua caratteristica locale, per la sua regionalità, che fa sì che in ogni regione ci siano uno o più tipi di polenta e di farina per polenta molto diverse tra loro. Infatti, può essere prodotta con le più svariate farine: dal tipico mais all'orzo, dal farro al miglio, dalla segale alle fave, dalle castagne e in passato anche dalle ghiande. Nonostante sia conosciuta come un alimento "povero" la polenta non ha nulla da invidiare agli altri preparati a base di cereali, come il pane e la pasta perché è un piatto nutriente e al tempo stesso equilibrato. La polenta contiene carboidrati, in misura leggermente inferiore alla farina di grano, con il vantaggio di essere facilmente digeribile. Spesso si dice che la polenta è un piatto molto "pesante" ma non è affatto vero. È vero piuttosto che è molto saziente e che assorbe facilmente i grassi presenti nei condimenti e negli altri cibi; perciò è meglio evitare, quindi, di abbinarla a pietanze o intingoli ricchi di burro o di olio.

La polenta originale viene fatta usando 1 kg di farina gialla di mais cotta in 4 litri di acqua. A fine cottura la polenta rapprende e a seconda del gusto si può optare per una polenta molle, adatta a certi piatti alpini o per una polenta più dura da accompagnare alle verdure, ai formaggi o a carni di selvaggina.

Il simbolo del sovrano ordine di malta testimonia la storia di un luogo vocato da sempre alla cultura della vite di qualità e che fu commenda dell'istituzione cavalleresca sotto le insegne di Venezia.

Su una secolare tradizione si fonda l'esperienza di appassionati viticoltori che valorizzano i nobili ed eccellenti vitigni autoctoni, la peculiarità del microclima di questa parte di Puglia, la presenza di qualificati enologi, la profonda conoscenza delle moderne tecniche, l'impegno quotidiano in ogni fase della produzione, dalla vigna alla cantina fino all'imballaggio, la costante attività di ricerca, consentono di ottenere vini di pregio dalle caratteristiche organolettiche fedeli alle particolarità delle uve.

Le strategie di marketing sono improntate al rinnovamento della gamma produttiva, alla esaltazione delle caratteristiche di qualità dei vini, all'adozione di etichette ispirate ad uno stile di design consono all'eleganza e alla superiorità dei vini.



SS 544, KM. 44,500
76015 TRINITAPOLI (Barletta Andria Trani)
ITALIA
T +39 0883 634032 / F +39 0883 635154
www.casaltrinita.it

CASALINO
CANTINA COOP PRODUTTORI AGRICOLI
TRINITAPOLI



MASSETERIA LI GATTI
AZIENDA AGRICOLA

www.masseriligatti.it



La Masseria Li Gatti, localizzata in un tipico angolo dell'Alto Tavoliere delle Puglie, è un'azienda di antiche tradizioni zootecniche, e, precisamente, pastorali; da generazioni, infatti, si allevavano migliaia di capi ovini e bovini. L'allevamento bufalino ebbe inizio nel 1992, quando si acquistarono numerosi capi, che nel corso degli anni sono stati aumentati e selezionati attraverso un programma di miglioramento genetico.

La lavorazione della mozzarella di bufala è stata tramandata con gli stessi sistemi di un tempo, anche se oggi la trasformazione del latte avviene in un moderno caseificio, con attrezzature moderne, secondo elevati standard di igiene e controllo della qualità (H.A.C.C.P.). Tutti i nostri formaggi sono prodotti a partire da latte fresco crudo senza l'aggiunta di alcun tipo di conservante, pertanto vanno seguite alcune semplici regole per la loro conservazione.

I 5 biotipi alimentari

Cari lettori,
oggi voglio parlarvi delle biotipologie alimentari. Esistono delle caratteristiche che ci accomunano e che, in generale, rendono validi per tutti, i consigli nutrizionali che conoscete. D'altra parte è anche vero che ogni individuo si differenzia dagli altri per una molteplicità di effetti; queste differenze devono essere tenute in considerazione per poi capire quale sia l'alimentazione più adatta per una persona. Molti autori hanno identificato delle BIOTIPOLOGIE ALIMENTARI, e queste tengono conto sia delle caratteristiche nutrizionali che psicosomatiche dei singoli individui. Vengono considerati gli assetti ormonali, metabolici, energetici, immunitari etc.. Questi modellano il corpo e lo strutturano e regolano il rapporto del nostro corpo con il cibo. Secondo queste caratteristiche, possiamo identificare cinque "biotipi alimentari" principali. Questi sono stati integrati anche con aspetti psicologico-caratteriali che derivano da uno studio sulla bioenergetica.

I 5 biotipi sono:

- il tipo CARBOIDRATICO
- il tipo PROTEICO
- il tipo LIPIDICO
- il tipo INTOLLERANTE
- il tipo BILANCIATO



Potete contattare la dottessa Mazzotta scrivendo a manuela.mazzotta@gmail.com oppure telefonando al 320.5657916

Una volta capito il biotipo di una persona, possiamo portarlo ad equilibrio lavorando sullo stile di vita e sulla correzione alimentare anche aiutandoci con eventuale integrazione. Quando facciamo integrazione in genere vengono usate piante medicinali, sali minerali, complessi vitamini ed altro che possono aiutarci a drenare un particolare organo sovraccarico o sostenere il metabolismo o vicariare per un breve periodo una specifica funzione.

L'integrazione non sostituisce MAI una corretta alimentazione, è un aiuto che "rubiamo" alla natura per sostenerci solo finché tutto non torni ad essere in equilibrio.

È comunque necessario farsi seguire da uno specialista quando si decide di usare la fitoterapia e l'integrazione.

Nei prossimi articoli approfondiremo i cinque biotipi e vi parlerò delle piante che possono essere d'aiuto per ognuno. Vi ringrazio come sempre per le vostre mail e il vostro interesse e resto a disposizione per chiarimenti.

Le ricette in trasmissione

i **Gusti Giusti**

nu
Segui
la trasmissione
tutti i venerdì
alle 16,30,
subito dopo

Casa Convi



Marmellata di melanzane e noci

INGREDIENTI per 600 g. di marmellata:

1 Kg. di melanzane, 700 g. di zucchero, 20 g. di zenzero, 1 arancia, 1 limone

PROCEDIMENTO:

La confettura di melanzane ha un sapore davvero particolare. Per ottenere un gusto più croccante in questa confettura è possibile aggiungere anche alcuni gherigli di noce ridotti a pezzetti non troppo fini. Questo contribuirà a dare un tocco di croccantezza alle vostre melanzane. Nel momento in cui aggiungete il succo dell'arancia unitevi anche le noci a pezzetti.

Lavate e asciugate le melanzane. Privatele della maggior parte della buccia, tagliatele quindi a pezzettini e spruzzatele con il succo del limone. Contemporaneamente grattugiate la scorza sia del limone sia dell'arancia e tenetele da parte. In una casseruola dal fondo spesso disponete i pezzettini di melanzane, lo zucchero e le scorze di limone e di arance; sistematicamente su un fuoco moderato e lasciate che lo zucchero si sciolga e che le melanzane si ammorbidiscono.

Aggiungete quindi lo zenzero grattugiato e il succo dell'arancia, in modo da profumare il tutto. Lasciate cuocere a fuoco basso per altri 15 minuti. Versate la confettura ancora calda nei vasetti sterilizzati. Chiudeteli ermeticamente, capovolgeteli e lasciateli riposare a temperatura ambiente (girandoli un'altra volta nell'arco di questo tempo) finché non si saranno raffreddati completamente.



Le antiche tradizioni, il territorio incontaminato, la freschezza delle materie prime rendono al consumatore quella genuinità che "Corvino Bianco" ha saputo gelosamente conservare.

L'azienda nasce nel 1978 solo come allevamento di vacche da latte.

L'evoluzione in laboratorio di trasformazione arriva dieci anni dopo, grazie all'intuito imprenditoriale degli attuali titolari.

La lavorazione è eseguita all'interno del moderno laboratorio di trasformazione, rispettando le tradizioni e la genuinità di produzione artigianale che da sempre contraddistinguono l'azienda.

Ampia la gamma dei prodotti offerti: nodini, fior di latte, scamorza, burratina, ricotta, trito per pizza, pasta sfoglia, caciocavallo dolce o saporito.

Tutta la produzione è interna all'azienda con personale altamente specializzato che segue con scrupolo tutto il processo produttivo.

La stessa garantisce una distribuzione giornaliera del prodotto.

La mozzarella fresca

Ingredienti:

latte vaccino pasteurizzato, fermenti lattici vivi, caglio e sale.

Caratteristiche organolettiche e nutrizionali:

la mozzarella, nei diversi formati, si presenta dal colore bianco-latte, la pelle è liscia dalla consistenza tenera e la superficie è liscia, luccicante ed omogenea.

La pasta è bianco-latte dalla struttura fibrosa, morbida ed elastica dal sapore fresco di latte.

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto:

Valore energetico: 232 kcal (969 kj)

Proteine: 18 g

Grassi: 17,8 g

Carboidrati: 1,0 g

SALUTE

Omega 3, più efficienti e più attivi.



Gli Omega 3 sono acidi grassi definiti "essenziali" e polinsaturi che si originano dall'acido alfa linolenico. Indispensabili per un corretto funzionamento dell'organismo, le migliori fonti alimentari di omega-3 sono i pesci dei mari freddi, gli oli vegetali, i semi di lino e kiwi, le noci. Presenti nella struttura molecolare delle membrane cellulari, sono importanti per il mantenimento della loro integrità. Gli omega-3 riducono inoltre i livelli di colesterolo cattivo (LDL) senza intaccare la percentuale di colesterolo buono (HDL). La capacità dell'organismo di sintetizzare i derivati omega-3 tende a diminuire con l'avanzare dell'età.

Gli acidi grassi insaturi omega 3 (detti "acidi buoni") presenti nei pesci oleosi e nell'olio di pesce aiutano a mantenere in buona salute l'apparato circolatorio e il sistema cardiovascolare, così come aiutano a mantenere un buon benessere psicofisico. Anche le articolazioni, il sistema nervoso e la pelle traggono beneficio dall'assunzione di questi grassi.

Numerose ricerche scientifiche hanno evidenziato come, nel contesto di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano, gli Omega 3 siano molto utili perché svolgono importanti azioni sul nostro organismo e servono per renderci più efficienti ed attivi.

Gli acidi grassi essenziali Omega 3 si rivelano molto utili per gli sportivi perché:

- Accelerano il metabolismo
- Sostengono la crescita muscolare, ridendo il catabolismo proteico
- Migliorano l'azione dell'insulina, rendendola più stabile
- Contrastano eventuali infiammazioni
- Favoriscono la rigenerazione dei tessuti danneggiati
- Facilitano la perdita di grasso corporeo in eccesso e la riduzione del colesterolo
- Proteggono l'apparato cardiocircolatorio



Giornate in Farmacia

Servizi in farmacia



Mini check up colesterolo, pressione, peso, trigliceridi, glicemia € 10,00



Tele elettrocardiogramma in farmacia

20 e 22 gennaio

Misurazione gratuita del colesterolo, per prenotazioni:
RONGA TARTAGLIA 0881.723173

30 Gennaio

Giornata Rougj - consulenza gratuita analisi pelle e capelli
FARMACIA DE Perna 0881.615638

26 Febbraio

Giornata Glycosan analisi accurata dei capelli. Su prenotazione.
FARMACIA DE Perna 0881.615638

Per info e prenotazioni
tel. 0881.723173
tel. 0881.615638
tel. 0881.632800

Il consiglio giusto del farmacista:

Omega 3 in commercio

In commercio ci sono fondamentalmente tre tipi di integratori di acidi grassi omega-3 (olio di pesce):

- Quello di qualità commerciale, il meno pregiato, non concentrato né depurato; è molto povero in acidi grassi;
- Quello di grado standard, in genere contiene tra il 30% e il 40% di omega 3 a catena lunga ma anche una certa quantità di acidi grassi saturi ed inquinanti;
- Quello di grado RX, ottenuto attraverso un processo di distillazione molecolare multipla, quindi concentrato e distillato, virtualmente senza impurità né contaminazione, inquinanti e grassi saturi;

VIENI A CONOSCERE IN FARMACIA
I PRODOTTI CON OMEGA 3.



De Perna

TARTAGLIA

RONGA-TARTAGLIA



Antica Fornacia

Cancellle

**Dall'antica tradizione
manfredoniana tutta
la fragranza dei prodotti
tipici del Gargano.**



Peso: Kg 3,3 - Lunghezza: cm 52 - Calibro: cm 10
Macinatura: fine

QUALITA': Carni pregiate di puro suino, macinate fini, affumicate al naturale e stagionate per almeno 60 giorni.

SPEZIE E AROMI: Un pizzico di paprika.

SAPORE: Gusto deciso, appetitoso grazie all'affumicatura.

BUDELLO: Artificiale.

ASPETTO ESTERNO: Grigio-bianco tipico delle muffle naturali.

TAGLIO: A macchina, obliqua. Fetta sottile.

GARANZIE: Senza glutine. Solo aromi naturali.

SALAME UNGHERESE



www.villanisalumi.it



Una domenica al mese musei gratis per tutti

L'iniziativa ministeriale prevede una apertura gratuita dei luoghi della cultura italiana



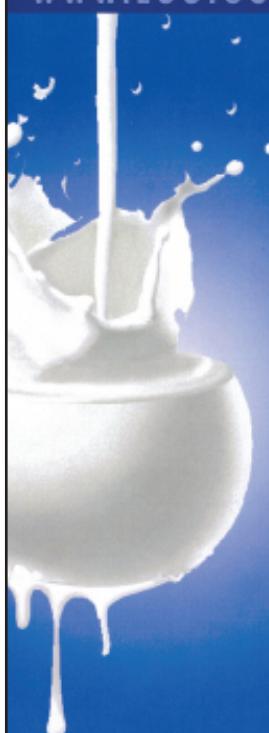
Cosa facciamo questa domenica? Se è la prima domenica del mese visitiamo un museo, un sito archeologico oppure un monumento. L'ingresso è gratuito. Si tratta dell'iniziativa del Ministero dei Beni e delle Attività Culturali e del Turismo che prevede l'apertura gratuita dei luoghi della cultura italiana, ogni prima domenica del mese. Sono oltre 430 tra monumenti, musei, gallerie, scavi archeologici, parchi e giardini monumentali in tutta Italia ad aprire liberamente le proprie porte al pubblico, accogliendo cittadini e turisti per una giornata dedicata alla scoperta del patrimonio culturale nazionale. In Puglia, ad esempio, ci sono circa 20 luoghi dove non si paga il biglietto.

Elenco luoghi in Puglia

Antiquarium e zona archeologica di Canne della Battaglia (Barletta)
Area Archeologica "S. Pietro degli Schiavoni" (Brindisi)
Castel Del Monte (Andria)
Castello Angioino - Copertino (Copertino)
Castello di Trani (Trani)
Castello Svevo (Bari)
Galleria Nazionale della Puglia "Girolamo e Rosaria Devanna" (Bitonto)
Museo archeologico nazionale (Taranto)
Museo archeologico nazionale (Gioia del Colle)
Museo archeologico nazionale e area archeologica di Egnazia (Fasano)
Museo archeologico nazionale Jatta (Ruvo di Puglia)
Museo nazionale archeologico (Altamura)
Museo nazionale archeologico di Manfredonia (Manfredonia)
Palazzo Simi (Bari)
Palazzo Sinesi (Canosa di Puglia)
Parco archeologico di Monte Sannace (Gioia del Colle)
Parco archeologico di Siponto (Foggia)



www.zootecnicacolombiano.com



La Società Agricola "Centro Zootecnico Colombiano" è lieta di offrire i propri prodotti caseari, ricavato di una filiera di eccellente qualità dedicata all'allevamento bufalino, alla produzione del latte ed alla sua trasformazione in mozzarella di bufala, la specialità Campana per eccellenza.

La Mozzarella di bufala fa parte di quei formaggi freschi a pasta filata prodotta esclusivamente con latte di bufala, si presenta con il suo caratteristico colore porcellanato e una superficie liscia, coperta da una sottilissima crosta.

L'aspetto caratteristico di questo prodotto si manifesta al taglio, con la fuoriuscita di siero di latte e il profumo caratteristico di fermenti lattici che si unisce ad un bouquet di profumi attraente.

La produzione prevede diverse tipologie di mozzarella quali ciliegie, bocconcini e frecce fino a quattro chilogrammi.

Per gustare al meglio le sue caratteristiche, si consiglia di consumarla il giorno stesso dell'acquisto ad una temperatura di 30° circa. Se non consumata subito conviene conservarla, fino ad un massimo di quattro giorni, in un ambiente fresco sempre immersa nel suo liquido di governo.



**PRODUZIONE MOZZARELLA
DI LATTE DI BUFALA
DEL PARCO REGIONALE
DEL MATESE**



colombianozootecnica@virgilio.it



TABELLA NUTRIZIONALE SU 100 GR DI PRODOTTO

PROTEINE	16,4	VALORE ENERGETICO
GRASSI	18,1	K CALORIE 199
CARBOIDRATI	0,35	

LA RICETTA DELLA **MORTADELLA ROVAGNATELLA** VIENE DALL'ANTICA TRADIZIONE ROMAGNOLA.

E' PRODOTTA IN UNO STABILIMENTO CON IMPIANTI DEDICATI, SEGUENDO LA CULTURA E LE TRADIZIONI LOCALI.

LE MATERIE PRIME SONO SELEZIONATE E SOLO DI PRIMA QUALITÀ (SPALLA E MAGRO DI PANCETTA).

L'ASSSENZA DI TRIPPINI E IL SUO RIDOTTO CONTENUTO DI GRASSI RENDONO LA ROVAGNATELLA PIÙ LEGGERA E PIÙ DIGERIBILE E INFINE IL DOSAGGIO DELLE SPEZIE E DEGLI AROMI LA RENDONO PIÙ APPETITOSA, DAL SAPORE MORBIDO E DAL PROFUMO INTENSO.



La forza dell'abbraccio: un gesto semplice ma potente

Per ottenere benefici fisici e psicologici ne servirebbero dai quattro ai dodici

Qualche anno fa un giovane australiano di nome Juan Mann, ebbe l'ispirazione di andare in giro con un cartello appeso al collo con la scritta Free Hugs (abbracci liberi). Juan aveva perso tutto quello che aveva a Londra: lavoro, fidanzata, vita sociale e decise di ritornare nel luogo natio, in Australia, per ricominciare, ma nessuno lo attendeva all'aeroporto. Decise così di abbracciare tutti coloro che lo desideravano, che magari si sentivano soli e bisognosi di un incoraggiamento per terminare la giornata, o quelli che non avevano familiari da cui essere coccolati. Si trasformò in una vera e propria campagna che all'inizio la polizia vietò perché "creava disordine in città". Grazie, però, a una petizione firmata da 10.000 persone il divieto fu revocato. Da allora le persone coinvolte nella Free Hugs Campaign portano un cartello con la scritta "Free Hugs" e si rendono disponibili ad offrire, a chi ne avesse bisogno, un abbraccio caldo e rassicurante. Questa originale idea ha inspirato la nascita in tutto il mondo di molteplici



"movimenti degli abbracci" a cui ha aderito anche l'Italia.

A confermare i benefici fisici e psicologici degli abbracci è anche la scienza. Quando due persone si abbracciano avviene una specie di sincronizzazione celebrale, i tracciati elettroencefalografici, che inizialmente sono diversi, divengono via via analoghi fino a sovrapporsi ed armonizzarsi tra loro con ripercussioni positive sul benessere psicofisico delle persone. Un ulteriore studio compiuto a Los Angeles dal dottor Katz metterebbe in evidenza che abbracciarsi rafforza il sistema immunitario, combatte lo stress e lenisce le situazioni di panico.

Per ottenere benefici dagli abbracci e stimolare le endorfine (gli ormoni del benessere) ne servirebbero dai quattro ai dodici: la dose minima è sufficiente nei momenti tranquilli per mantenere la serenità, mentre quella massima è necessaria per contrastare i periodi di stress, tensione o angoscia.



Tutto cominciò più o meno intorno al 1950 e, tra anni difficili, pieni di ostacoli, ma anche di progressi e apprendimenti, si arrivò al 1981 con la nascita del Caseificio Savino; una realtà importante, creatasi nel cuore della nostra Puglia.

Il fondatore dell'azienda, Savino Giovanni, figlio e nipote di pastori pugliesi, attraverso la fatica quotidiana e la passione per il lavoro, ha creato prodotti che rappresentano tutt'oggi un'arte di famiglia. Con la nascita del caseificio, molte cose sono cambiate nel tempo, tra cui l'ampliamento dell'allevamento di ovini di razza lacaune.

Questo per poter ottenere un aumento non solo della quantità, ma anche della qualità del latte fresco.

Da qui l'alta qualità dei prodotti, formaggi e ricotta fresca, ottenuti con metodi di lavorazione artigianale e professionale.



Nuovi scenari digitali per l'impresa



Si terrà a Foggia il 22, 23, 28 e 29 gennaio al Dipartimento di studi umanistici dell'Università degli studi di Foggia (via Arpi 155) il Laboratorio dal Basso dal titolo Nuovi scenari digitali per l'impresa: la Gamification e l'uso del gioco negli ambienti formali. I seminari sono gratuiti ed aperti a chiunque ne sia interessato.

Info ldb.gamification@gmail.com.



Viaaggio nel cinema dei sentimenti

Un ciclo di sei appuntamenti per avvicinarsi al cinema d'autore. A partire dall'11 gennaio per 6 domeniche consecutive sarà proiettato un film. Alla fine di ogni incontro ci sarà un aperitivo-buffet. Gli incontri e le proiezioni si terranno all'ExOpera Cerignola - Piazzale San Rocco, 32 (piano delle fosse) a Cerignola. Info e prenotazioni info@exopera.it - corsi.exopera@gmail.com



Laboratori per bambini al Museo Civico

Sono aperte le iscrizioni per i due laboratori (22 e 29 gennaio) di educazione museale e didattica dell'arte dedicati ai bambini e ragazzi dai 5 ai 12 anni. Per prenotazioni UtopikaMente Aps: 389.4676607

Il chitarrista Massimo Varini a Foggia

Venerdì 30 Gennaio alle 17:30 il chitarrista Massimo Varini terrà un seminario nella Sala Farina a Foggia. Lo stesso giorno alle ore 22.00, il chitarrista che ha suonato per grandi artisti come Andrea Bocelli, Vasco Rossi, Eros Ramazzotti e Adriano Celentano, si esibirà in un concerto acustico.



Mostra di Ubaldo Urbani

Quindici opere del pittore foggiano Ubaldo Urbani sono esposte fino al 31 gennaio nella Galleria Permanente di Palazzo Ateneo a Foggia (via Gramsci 89/91). Si potranno ammirare nature morte, ritratti, riflessioni e pose plastiche tipiche della pittura dell'autore di oltre un centinaio di mostre collettive e personali allestite tra Italia ed estero. Orari di apertura: dalle 9 alle 13 e dalle 16 alle 19.



Tango Buenos Aires Report

Per la Stagione Concertistica 2015 degli Amici della Musica domenica 25 gennaio al Teatro Comunale "G. Verdi" di San Severo "Tango" Buenos Aires Report.

Per info: 3486628775

"Meglio non sapere"

Per Musica Felix, mini-rassegna di guide all'ascolto e approfondimenti musicali organizzata dalla fondazione Apulia Felix, il 23 gennaio nell'Auditorium di Santa Chiara a Foggia alle ore 19 si terrà il concerto in occasione della Giornata della Memoria "Meglio non sapere... La vita senza memoria è un filo spezzato". Ingresso gratuito.



Duellanti in Jazz

"Duellanti in Jazz" è il titolo della rassegna di Musica Jazz che si svolge all'Auditorium Santa Chiara. Il 23 gennaio si esibiranno Giulio Martino & Gianluigi Goglia "sax & bass". Il duo napoletano di musicisti propone musica improvvisata di stampo jazz, ispirati ai temi del cinema mondiale.



AMA
LA TUA TERRA
FAVORISCI
I PRODOTTI
VICINI A TE

www.cordisco.it

Cocchine di latte



Il Fior di Latte è il formaggio fresco pugliese più famoso nel mondo, ottenuto dalla pastorizzazione del latte, con l'aggiunta di caglio e sale. Il prodotto così ottenuto – la cagliata – viene lasciato riposare in acqua bollente, tirato in fili e salato.

Due coach per una poltrona, i Facchinetti a The Voice



Saranno due coach e non uno a sostituire la Carrà a The Voice of Italy, il talent show di Raidue che a fine febbraio riparte con la terza edizione. Si tratterebbe di Facchinetti padre e figlio, ossia Roby e Francesco. Il neo papà-bis (l'ex Dj Francesco) tornerebbe così sulla seconda rete della tv pubblica nelle nuove vesti di giudice dopo la conduzione delle prime quattro edizioni di X Factor e del meno fortunato Star Academy. La scelta della «poltrona multipla» non è una novità per il talent ideato da John De Mol. A sperimentarla sono stati già tre Paesi: Australia, Germania e Lituania. Con la coppia padre-figlio ci saranno Piero Pelù, J-Ax e Noemi.



Kim Kardashian: "Non rido troppo, fa venire le rughe"

Ridere fa bene alla salute ma soprattutto all'umore. Non la pensa così Kim Kardashian, la reginetta dei reality americani. Anzi, secondo la prezzemolina d'America, sorridere favorirebbe il processo di invecchiamento. Poco tempo fa la 34enne moglie del rapper Kanye West, ha postato su Instagram alcune sue immagini in cui la si vede molto felice e sorridente. Il suo commento a queste foto è stato piuttosto curioso: "Vedete io sorrido... a volte rido pure. Non troppo spesso, però, perché fa venire le rughe".



Bono: "Credo che non potrò più suonare la chitarra"

Bono Vox teme di non poter suonare più la chitarra a causa delle fratture causategli a novembre da un incidente in bicicletta a Central Park, a New York. Il leader degli U2 fu subito operato al braccio e gli furono inserite tre piastre metalliche e 18 chiodi. Sul sito web della band il cantante 54enne ha scritto "Il recupero è stato più difficile di quanto pensassi. Mentre scrivo non è ancora chiaro se tornerò a suonare la chitarra. La band mi ha ricordato che né loro né la civiltà occidentale dipendono da questo".

Foggia è la città con il calo maggiore della produzione di rifiuti

Foggia protagonista in positivo del X Rapporto sulla qualità dell'ambiente urbano che ha analizzato la produzione totale di rifiuti urbani in 73 capoluoghi di provincia nel triennio 2011-2013. Foggia spicca con un calo della produzione superiore al 10% (-32,6%, in costante diminuzione dal 2010). Foggia, L'Aquila, Forlì, Catania e Olbia riportano una diminuzione di oltre 100 kg/abitante per anno e proprio il capoluogo dauno va addirittura oltre 220 kg/abitante per anno. Non bene va, invece, la raccolta differenziata. Foggia si colloca al di sotto del 20% assieme a Reggio Calabria, Messina, Catanzaro e Siracusa. Il capoluogo dauno è penultima tra le 73 città valutate con 3,86%.



mila



Tabella nutrizionale per 100 g

Gusto	Valore energetico	Proteine	Carbohidrati	Grassi
Bianco+cerneide+cioccolato	151 kcal/633 kJ	4,7 g	16,3 g	7,4 g
Cocco+crepes al cioccolato	149 kcal/622 kJ	3,7 g	19,8 g	6,0 g
Pera+crepes al cioccolato	144 kcal/600 kJ	3,6 g	23,2 g	5,0 g
Vaniglia+crepes al cioccolato	135 kcal/570 kJ	3,7 g	18,1 g	5,4 g
Bianco+diavola	182 kcal/762 kJ	2,6 g	17,4 g	3,4 g
Bianco+mirtillo	181 kcal/742 kJ	2,6 g	17,1 g	3,5 g

La nuova linea di yogurt "Gusto più Gusto" Mila è dedicata a chi cerca un' alimentazione sana e naturale senza rinunciare al piacere e al gusto.

Yogurt intero:
lo yogurt ottenuto da pregiato latte intero: un gusto classico

www.mila.it



Yogurt 125 g.

www.mila.it

PROGRAMMI TV

palinsesto televisivo dei principali canali Tv dal 18 al 31 gennaio

L'angelo di Sarajevo: Giuseppe Fiorello
inviato di guerra nella nuova miniserie RAI

Un giornalista, una bambina e una città dilaniata dalla guerra. L'angelo di Sarajevo racconta una storia ambientata nell'estate del 1992, durante la guerra nell'ex Jugoslavia. Protagonista è un giornalista italiano inviato del Tg a Sarajevo. Quando un orfanotrofio viene bombardato, il giornalista accorre sul posto e entra in una camerata piena di culle. Nelle culle, tanti bambini biondi e un'unica bambina bruna. Quella bimba farà nascere in lui un sogno considerato da tutti irragionevole e lo spingerà a compiere un formidabile atto d'amore. La miniserie è tratta da Non chiedere perchè, romanzo di Franco Di Mare basato sulla sua esperienza da inviato di guerra a Sarajevo.

In onda su RAI UNO il 19 e 20 gennaio



Domenica 18 gennaio

09:05 DREAMS ROAD 2013	08:00 AVENGERS ASSEMBLE	09:10 FILM	08:00 TG5	10:00 SUPERBIKE GARE	07:20 VITA DA STREGA
10:00 BUONGIORNO BENESSERE	08:25 TV MOVIE	11:10 TELEFILM	10:00 THE CHEF	11:10 FUORI GIRI	07:45 SUPER PARTES
10:30 A SUA IMMAGINE	10:00 DOCUMENTARIO	12:00 TG3	11:25 LE STORIE DI MELAVERDE	11:40 SUPERBIKE GARE	09:20 MAGNIFICA ITALIA
10:55 SANTA MESSA	10:45 CRONACHE ANIMALI	12:25 TELECAMERE	12:00 MELAVERDE	12:25 STUDIO APERTO	10:00 S. MESSA
12:00 ANGELUS	11:30 MEZZOGIORNO IN FAMIGLIA	13:05 DOCUMENTARIO	13:00 TG5	13:50 FUORI GIRI	11:00 DOCUMENTARIO
12:20 LINEA VERDE	13:00 TG 2	14:00 TG REGIONE	13:40 L'ARCA DI NOE'	14:00 MERLINO E L'APPRENDISTA	11:30 TG4
13:30 TELEGIORNALE	13:30 TG 2 MOTORI	14:15 TG3	14:00 DOMENICA LIVE	12:00 STREGONE	12:00 PIANETA MARE
14:00 AUTOMOBILISMO	13:45 QUELLI CHE ASPETTANO	14:30 I DUE COLONNELLI	18:45 AVANTI UN ALTRO!	17:40 MIKE & MOLLY	13:12 DONNAVENTURA
14:00 POLE POSITION	15:30 QUELLI CHE IL CALCIO	15:00 TG3	20:00 TG5	18:05 TOM & JERRY	14:00 TG4
14:10 GARA	17:10 STADIO SPRINT	16:10 FILM	20:40 PAPERISSIMA SPRINT	18:30 STUDIO APERTO	14:47 ROLLERCOASTER
16:00 ANTEPRIMA DOMENICA IN	18:10 90° MINUTO	18:10 SQUADRA SPECIALE	21:11 IL SEGRETO	19:00 LA MUMMIA, IL RITORNO	17:00 FURIA DEL WEST
16:35 DOMENICA IN	19:35 SQUADRA SPECIALE	19:00 TG3	23:31 BOUNCE	21:30 SCONTRO TRA TITANI	19:37 LA SIGNORA IN GIALLO
18:50 L'EREDITÀ	20:30 TG2	19:30 TG REGIONE		00:15 SURVIVING DISASTER	21:32 IL PADRINO -PARTE II
20:00 TELEGIORNALE	21:00 N.C.I.S.	20:00 BLOB			01:30 DISASTRO A HOLLYWOOD
21:15 BRACCIALETTI ROSSI	22:40 LA DOMENICA SPORTIVA	20:10 CHE... TEMPO CHE FA			
23:10 SPECIALE TG1		21:45 PRESA DIRETTA			

Lunedì 19 gennaio

06:45 UNOMATTINA	07:50 PROTESTANTESIMO	08:00 AGORA'	07:59 TG5	07:40 SUPERCAR	06:50 MAGNUM P.I.
08:00 TG 1	08:20 TELEFILM	09:05 BRONTOLI	08:45 MATTINO CINQUE	09:35 A- TEAM	07:45 PACIFIC BLUE
10:00 STORIE VERE	09:45 TELEFILM	10:10 LA STORIA SIAMO NOI	11:00 FORUM	11:30 HUMAN TARGET	08:40 HUNTER
11:10 A CONTI FATTI	10:30 INSIEME	11:00 CODICE A BARRE	13:00 TG5	13:00 SPORT MEDIASET	09:50 CARABINIERI
12:00 LA PROVA DEL CUOCO	11:20 AMICO CHARLY	11:30 ELISIR	13:41 BEAUTIFUL	14:05 I SIMPSON	10:50 RICETTE DI FAMIGLIA
13:30 TELEGIORNALE	12:10 AMICA ROBBIE	12:00 TG3	14:15 CENTOVETRINE	14:35 FUTURAMA	11:30 TG4
14:05 DOLCI DOPO IL TIGGI	13:00 TG 2	12:45 LE STORIE DIARIO ITALIANO	14:45 UOMINI E DONNE	15:00 2 BROKE GIRLS	12:00 DETECTIVE IN CORSIA
14:40 TORTO O RAGIONE?	13:50 MEDICINA 33	13:10 LENA, AMORE DELLA...	16:15 IL SEGRETO	15:50 BIG BANG THEORY	12:55 LA SIGNORA IN GIALLO
16:00 LA VITA IN DIRETTA	14:00 TV MOVIE	14:00 TG REGIONE	17:00 POMERIGGIO CINQUE	16:45 CHUCK	14:00 TG4
18:50 L'EREDITÀ	15:40 SENZA TRACCIA	14:50 LEONARDO	18:45 AVANTI UN ALTRO!	18:30 STUDIO APERTO	14:45 FORUM
20:00 TELEGIORNALE	16:20 TELEFILM	15:05 PIAZZA AFFARI	20:00 TG5	19:20 C.S.I. NEW YORK	15:30 RESCUE
20:30 AFFARI TUOI	18:00 RAI TG SPORT	15:10 LA CASA NELLA PRATERIA	20:40 STRISCIA LA NOTIZIA	21:10 LA FURIA DEI TITANI	16:35 MY LIFE
21:15 L'ANGELO DI SARAJEVO	18:45 COMMISSARIO REX	16:00 COSE DELL'ALTRO GEO	21:10 SCHERZI A PARTE	23:05 TIKI TAKA	16:50 AGATHA CHRISTIE
23:20 PORTA A PORTA	20:30 TG2	17:40 GEO & GEO	23:30 HOSTAGES		20:30 IL SEGRETO
	21:00 ZIO GIANNI	20:10 AI CONFINI DELLA REALTÀ			21:15 QUINTA COLONNA
	21:10 BOSS IN INCOGNITO	20:35 UN POSTO AL SOLE			23:55 TERRA!
	22:40 BLUE BLOODS	21:05 ULYSSE			
		23:10 GAZEBO			





















Martedì 20 gennaio	06:45 UNOMATTINA	08:20 TELEFILM	08:00 AGORA`	07:59 TG5	07:40 SUPERCAR	06:50 MAGNUM P.I.
	08:00 TG 1	09:45 TELEFILM	09:05 BRONTOLÒ	08:45 MATTINO CINQUE	09:35 A- TEAM	07:45 PACIFIC BLUE
	10:00 STORIE VERE	10:30 INSIEME	10:10 LA STORIA SIAMO NOI	11:00 FORUM	11:30 HUMAN TARGET	08:40 HUNTER
	11:10 A CONTI FATTI	11:20 AMICO CHARLY	11:00 CODICE A BARRE	13:00 TG5	13:00 SPORT MEDIASET	09:50 CARABINIERI
	12:00 LA PROVA DEL CUOCO	12:10 AMICA ROBBIE	11:30 ELISIR	13:41 BEAUTIFUL	14:05 I SIMPSON	10:50 RICETTE DI FAMIGLIA
Mercoledì 21 gennaio	13:30 TELEGIORNALE	13:00 TG 2	12:45 LE STORIE DIARIO ITALIANO	04:15 CENTOVETRINE	14:35 FUTURAMA	11:30 TG4
	14:05 DOLCI DOPO IL TIGGI	13:50 MEDICINA 33	13:10 SHOW	14:45 UOMINI E DONNE	15:00 2 BROKE GIRLS	12:00 DETECTIVE IN CORSIA
	14:40 TORTO O RAGIONE?	14:00 TV MOVIE	14:00 TG REGIONE	16:15 IL SEGRETO	15:50 BIG BANG THEORY	12:55 LA SIGNORA IN GIALLO
	16:00 LA VITA IN DIRETTA	15:40 SENZA TRACCIA	14:50 LEONARDO	17:00 POMERIGGIO CINQUE	16:45 CHUCK	14:00 TG4
	18:50 L'EREDITÀ	16:20 TELEFILM	15:10 LA CASA NELLA PRATERIA	17:00 POMERIGGIO CINQUE	18:30 STUDIO APERTO	14:45 FORUM
Giovedì 22 gennaio	20:00 TELEGIORNALE	18:00 RAI TG SPORT	16:00 COSE DELL'ALTRO GEO	18:45 AVANTI UN ALTRO!	19:20 C.S.I. NEW YORK	15:30 RESCUE
	20:30 AFFARI TUOI	18:45 COMMISSARIO REX	17:40 GEO & GEO	20:00 TG5	21:10 IL CODICE DA VINCI	16:35 MY LIFE
	21:15 CHE DIO CI AIUTI 2	20:30 TG2	19:00 TG3	21:11 SOLO PER AMORE	00:00 THE SKELETON KEY	16:50 FILM
	23:35 PORTA A PORTA	20:55 INTER - SAMPDORIA	20:10 AI CONFINI DELLA REALTÀ	23:30 MATRIX	00:35 IL SEGRETO	19:35 IL SEGRETO
		23:00 TG 2	20:35 UN POSTO AL SOLE	00:00 TG3 LINEA NOTTE	00:00 WALKER TEXAS RANGER	20:30 WALKER TEXAS RANGER
Venerdì 23 gennaio	06:45 UNOMATTINA	08:20 TELEFILM	08:00 AGORA`	07:59 TG5	09:35 A- TEAM	06:50 MAGNUM P.I.
	08:00 TG 1	09:45 TELEFILM	09:05 BRONTOLÒ	08:45 MATTINO CINQUE	11:30 HUMAN TARGET	07:45 PACIFIC BLUE
	10:00 STORIE VERE	10:30 INSIEME	10:10 LA STORIA SIAMO NOI	11:00 FORUM	13:00 SPORT MEDIASET	08:40 HUNTER
	11:10 A CONTI FATTI	11:20 AMICO CHARLY	11:00 CODICE A BARRE	13:00 TG5	14:05 I SIMPSON	09:50 CARABINIERI
	12:00 LA PROVA DEL CUOCO	12:10 AMICA ROBBIE	11:30 ELISIR	13:41 BEAUTIFUL	14:35 FUTURAMA	10:50 RICETTE DI FAMIGLIA
Venerdì 23 gennaio	13:30 TELEGIORNALE	13:00 TG 2	12:45 LE STORIE DIARIO ITALIANO	04:15 CENTOVETRINE	15:00 2 BROKE GIRLS	11:30 TG4
	14:05 DOLCI DOPO IL TIGGI	13:50 MEDICINA 33	13:10 SHOW	14:45 UOMINI E DONNE	15:50 BIG BANG THEORY	12:00 DETECTIVE IN CORSIA
	14:40 TORTO O RAGIONE?	14:00 TV MOVIE	14:00 TG REGIONE	16:15 IL SEGRETO	16:45 CHUCK	12:55 LA SIGNORA IN GIALLO
	16:00 LA VITA IN DIRETTA	15:40 SENZA TRACCIA	14:50 LEONARDO	17:00 POMERIGGIO CINQUE	18:30 STUDIO APERTO	14:00 TG4
	18:50 L'EREDITÀ	16:20 TELEFILM	15:05 PIAZZA AFFARI	18:45 AVANTI UN ALTRO!	19:20 C.S.I. NEW YORK	14:45 FORUM
Venerdì 23 gennaio	20:00 TELEGIORNALE	18:00 RAI TG SPORT	15:10 LA CASA NELLA PRATERIA	20:00 TG5	21:10 XLOVE	15:30 RESCUE
	20:30 AFFARI TUOI	18:45 COMMISSARIO REX	16:00 COSE DELL'ALTRO GEO	20:40 STRISCIA LA NOTIZIA	00:40 CALIFORNICATION	16:35 MY LIFE
	21:15 UN PASSO DAL CIELO 3	20:30 TG2	17:40 GEO & GEO	21:11 UN'ESTATE AI CARAIBI		16:50 FILM
	23:25 PORTA A PORTA	20:55 NAPOLI - UDINESE	20:10 AI CONFINI DELLA REALTÀ	23:21 MA CHE COLPA ABBIAMO		19:35 IL SEGRETO
		23:00 TG 2	20:35 UN POSTO AL SOLE	NOI		20:30 TEMPESTA D'AMORE
Venerdì 23 gennaio	21:05 HANNAH ARENDT		21:05 THE NEWSROOM			21:17 LA TELA DELL'ASSASSINO
						23:15 I BELLISSIMI DI R4



Non sai cucinare? Ma neanche un poco?
Vorresti imparare e partecipare
ad una trasmissione televisiva?

Contattaci su televisione@convi.it



Sabato 24 gennaio

08:25 ANIMALI COME NOI	07:00 CARTOON FLAKES	07:50 FILM	08:01 TG5	08:35 GRAND PRIX	08:05 PACIFIC BLUE
09:05 DREAMS ROAD	10:05 APRIRAI	09:30 14° DISTRETTO	09:15 BELLI DENTRO	09:10 MOTOMONDIALE	08:57 HUNTER
10:00 MIXITALIA	10:15 SULLA VIA DI DAMASCO	10:15 DERRICK	10:00 MELAVERDE	09:40 WARM UP	09:50 CARABINIERI
10:25 PETROLIO	10:50 FILM	11:00 BELLITALIA	11:00 FORUM	10:05 MERLIN	10:50 RICETTE DI FAMIGLIA
11:30 LINEA VERDE	11:30 LA NAVE DEI SOGNI	11:30 PRODOTTO ITALIA	13:00 TG5	11:00 STUDIO APERTO	11:30 TG4
13:30 TELEGIORNALE	13:00 TG 2	12:00 TG3	13:40 SITCOM	14:05 STARGATE	12:00 DETECTIVE IN CORSIA
14:00 LINEA BLU	13:30 SERENO VARIABILE	12:25 IL SETTIMANALE	14:10 TELEFFILM	16:30 SAMURAI GIRL	12:55 LA SIGNORA IN GIALLO
15:20 COSTARICA	14:00 FILM	12:55 AMBIENTE ITALIA	15:30 IL SEGRETO	18:30 STUDIO APERTO	14:05 TG4
16:10 LA CASA DEL GUARDABO-	15:40 TELEFFILM	14:00 TG	16:15 VERISSIMO	19:00 TOM & JERRY	14:45 FORUM
SCHI	16:30 SQ. SPEC. STOCCARDA	14:55 TV TALK	18:45 AVANTI UN ALTRO!	19:25 I FLINTSTONES	15:32 PERRY MASON
17:15 A SUA IMMAGINE	17:15 TERRE MERAVIGLIOSE	17:00 TIMBUCTU	19:57 TG5	21:10 L'ERA GLACIALE	17:02 MONK
17:45 PASSAGGIO A NORD-OVEST	18:05 RAI SPORT 90° MINUTO	17:15 FILM	20:40 STRISCIA LA NOTIZIA	22:50 SPORT NIGHT	18:45 TG4
18:50 REAZIONE A CATENA	18:45 TELEFFILM	19:00 TG3	21:10 C'E' POSTA PER TE		19:35 IL SEGRETO
20:00 TELEGIORNALE	19:35 SQUADRA SPECIALE	20:00 BLOB	00:30 TG5 - NOTTE		20:30 IL SEGRETO
20:35 AFFARI TUOI	20:30 TG2 -20.30	21:30 ANTEPRIMA GOMORRA			21:30 TRUE JUSTICE
21:30 EX - AMICI COME PRIMA	21:05 CASTLE	22:00 GOMORRA			23:20 I BELLISSIMI DI R4
23:30 S'È FATTA NOTTE	21:50 ELEMENTARY				
	22:40 TG 2				

Domenica 25 gennaio

08:20 ODISSEA NELLA GIUNGLA	09:10 TV MOVIE	08:25 FILM	08:00 TG5	06:40 SUPERCAR	07:20 VITA DA STREGA
09:00 TG 1	10:40 TV MOVIE	09:50 L'ISPETTORE DERRICK	09:10 FILM	08:40 A- TEAM	07:45 SUPER PARTES
09:05 DREAMS ROAD 2013	11:30 MEZZOGIORNO IN FAMIGLIA	10:45 ESTOVEST	10:50 DOCUMENTARIO	10:35 NO ORDINARY FAMILY	09:20 MAGNIFICA ITALIA
10:00 CON I TUOI OCCHI	13:00 TG 2	11:05 MEDITERRANEO	12:00 MELAVERDE	12:25 STUDIO APERTO	10:00 S. MESSA
10:30 A SUA IMMAGINE	13:45 QUELLI CHE ASPETTANO	11:30 REGIONE EUROPA	13:00 TG5	13:00 SPORT MEDIASET	11:00 DOCUMENTARIO
10:55 SANTA MESSA	15:30 QUELLI CHE IL CALCIO	12:25 TELECAMERE	13:40 L'ARCA DI NOE'	14:05 FILM	11:30 TG4
12:00 ANGELUS	17:10 STADIO SPRINT	12:55 SE UNA FARFALLA BATTE...	14:01 TVMOVIE	16:00 FILM	12:00 PIANETA MARE
12:20 LINEA VERDE	18:10 90° MINUTO	13:25 PASSEPARTOUT	15:45 FORUM SPECIALE	16:10 FALLEN	13:12 DONNAVENTURA
13:10 AUTOMOBILISMO	19:35 SQUADRA SPECIALE	14:00 TG	20:00 TG5	18:00 PROVACI ANCORA GARY	14:00 TG4
13:10 POLE POSITION	20:30 TG2	15:05 CICLISMO	20:40 PAPERISSIMA SPRINT	18:28 STUDIO APERTO	14:47 ROLLERCOASTER
13:30 TELEGIORNALE	21:00 N.C.I.S.	17:15 PROCESSO ALLA TAPPA	21:10 IL SEGRETO	19:30 FILM	17:00 FURIA DEL WEST
13:40 POLE POSITION	21:45 HAWAII FIVE-0	18:10 TELEFFILM	23:20 MAURIZIO COSTANZO	21:25 FILM	19:37 LA SIGNORA IN GIALLO
16:55 TV MOVIE	22:40 LA DOMENICA SPORTIVA	19:00 TG3	SHOW	00:05 FILM	21:30 FILM
18:50 REAZIONE A CATENA		20:00 BLOB	01:20 TG5 - NOTTE		23:39 I BELLISSIMI DI R4
20:00 TELEGIORNALE		20:20 COLPO DI SCENA			
20:35 AFFARI TUOI		21:05 CINEMA RAI3			
21:30 FICTION		23:35 TG3			
23:40 SPECIALE TG1					

Lunedì 26 gennaio

06:45 UNOMATTINA	07:50 PROTESTANTESIMO	08:00 AGORA'	07:59 TG5	07:40 SUPERCAR	06:50 MAGNUM P.I.
09:00 TG 1	08:20 TELEFFILM	09:05 BRONTOLI	08:45 MATTINO CINQUE	09:35 A- TEAM	07:45 PACIFIC BLUE
10:00 STORIE VERE	09:45 TELEFFILM	10:10 LA STORIA SIAMO NOI	11:00 FORUM	11:30 HUMAN TARGET	08:40 HUNTER
11:05 A CONTI FATTI	10:30 INSIEME	11:00 CODICE A BARRE	13:00 TG5	13:00 SPORT MEDIASET	09:50 CARABINIERI
12:00 LA PROVA DEL CUOCO	11:20 AMICO CHARLY	11:30 ELISIR	13:41 BEAUTIFUL	14:05 I SIMPSON	10:50 RICETTE DI FAMIGLIA
13:30 TELEGIORNALE	12:10 AMICA ROBBIE	12:00 TG3	14:15 CENTOVETRINE	14:35 FUTURAMA	11:30 TG4
14:05 DOLCI DOPO IL TIGGI	13:00 TG 2	12:45 LE STORIE DIARIO ITALIANO	14:45 UOMINI E DONNE	15:00 2 BROKE GIRLS	12:00 DETECTIVE IN CORSIA
14:40 TORTO O RAGIONE?	13:50 MEDICINA 33	13:10 LENA, AMORE DELLA...	16:15 IL SEGRETO	15:50 BIG BANG THEORY	12:55 LA SIGNORA IN GIALLO
16:00 LA VITA IN DIRETTA	14:00 TV MOVIE	14:00 TG REGIONE	17:00 POMERIGGIO CINQUE	16:45 CHUCK	14:00 TG4
18:50 REAZIONE A CATENA	15:40 SENZA TRACCIA	14:50 LEONARDO	18:45 AVANTI UN ALTRO!	18:30 STUDIO APERTO	14:45 FORUM
20:00 TELEGIORNALE	16:20 TELEFFILM	15:05 PIAZZA AFFARI	20:00 TG5	19:20 C.S.I. NEW YORK	15:30 RESCUE
20:30 AFFARI TUOI	18:00 RAI TG SPORT	15:10 LA CASA NELLA PRATERIA	20:40 STRISCIA LA NOTIZIA	21:10 FILM	16:35 MY LIFE
21:15 FICTION	18:45 COMMISSARIO REX	16:00 COSE DELL'ALTRO GEO	21:12 SQUADRA ANTIMAFIA 6	23:30 TIKI TAKA	16:50 AGATHA CHRISTIE
23:20 PORTA A PORTA	20:30 TG2	17:40 GEO & GEO	23:31 FILM		20:30 IL SEGRETO
	21:00 LOL :-)	20:10 AI CONFINI DELLA REALTÀ			21:15 QUINTA COLONNA
	21:10 PECHINO EXPRESS	20:35 UN POSTO AL SOLE			23:55 TERRA!
	23:20 TG 2	21:05 CINEMA RAI3			
	23:35 PARTY PEOPLE	23:15 TG REGIONE			

Martedì 27 gennaio

06:45 UNOMATTINA	08:20 TELEFFILM	08:00 AGORA'	07:59 TG5	07:40 SUPERCAR	06:50 MAGNUM P.I.
09:00 TG 1	09:45 TELEFFILM	09:05 BRONTOLI	08:45 MATTINO CINQUE	09:35 A- TEAM	07:45 PACIFIC BLUE
10:00 STORIE VERE	10:30 INSIEME	10:10 LA STORIA SIAMO NOI	11:00 FORUM	11:30 HUMAN TARGET	08:40 HUNTER
11:05 A CONTI FATTI	11:20 AMICO CHARLY	11:00 CODICE A BARRE	13:00 TG5	13:00 SPORT MEDIASET	09:50 CARABINIERI
12:00 LA PROVA DEL CUOCO	12:10 AMICA ROBBIE	11:30 ELISIR	13:41 BEAUTIFUL	14:05 I SIMPSON	10:50 RICETTE DI FAMIGLIA
13:30 TELEGIORNALE	13:00 TG 2	12:45 LE STORIE DIARIO ITALIANO	14:15 CENTOVETRINE	14:35 FUTURAMA	11:30 TG4
14:05 DOLCI DOPO IL TIGGI	13:50 MEDICINA 33	13:10 SHOW	14:45 UOMINI E DONNE	15:00 2 BROKE GIRLS	12:00 DETECTIVE IN CORSIA
14:40 TORTO O RAGIONE?	14:00 TV MOVIE	14:00 TG REGIONE	16:15 IL SEGRETO	15:50 BIG BANG THEORY	12:55 LA SIGNORA IN GIALLO
16:00 LA VITA IN DIRETTA	15:40 SENZA TRACCIA	14:50 LEONARDO	17:00 POMERIGGIO CINQUE	16:45 CHUCK	14:00 TG4
18:50 REAZIONE A CATENA	16:20 TELEFFILM	15:05 PIAZZA AFFARI	18:45 AVANTI UN ALTRO!	18:30 STUDIO APERTO	14:45 FORUM
20:00 TELEGIORNALE	18:00 RAI TG SPORT	15:10 LA CASA NELLA PRATERIA	20:00 TG5	19:20 C.S.I. NEW YORK	15:30 RESCUE
20:30 AFFARI TUOI	18:45 COMMISSARIO REX	16:00 COSE DELL'ALTRO GEO	20:40 STRISCIA LA NOTIZIA	21:10 C.S.I. - SCENA CRIMINE	16:50 FILM
21:15 FICTION	20:30 TG2	17:40 GEO & GEO	21:11 I CESARONI	23:05 THE FOLLOWING	18:50 TG4
23:20 PORTA A PORTA	21:00 LOL :-)	20:00 BLOB	23:31 LICENZA DI MATRIMONIO		19:35 IL SEGRETO
	21:10 MADE IN SUD	20:10 AI CONFINI DELLA REALTÀ			20:30 WALKER TEXAS RANGER
	23:45 TG 2	20:35 UN POSTO AL SOLE			21:15 LA BIBBIA
		21:05 BALLARÒ			23:10 I BELLISSIMI DI R4
		23:50 IL CANDIDATO			

Amadori
Passione di Famiglia

10+

Una buona idea ogni giorno

Parola di Francesco Amadori



Mercoledì 28 gennaio

Giovedì 29 gennaio

Venerdì 30 gennaio

Sabato 31 gennaio

06:45 UNOMATTINA	08:20 TELEFILM	08:00 AGORA`	07:59 TG5	07:40 SUPERCAR	06:50 MAGNUM P.I.
09:00 TG 1	09:45 TELEFILM	09:05 BRONTOLI	08:45 MATTINO CINQUE	09:35 A- TEAM	07:45 PACIFIC BLUE
10:00 STORIE VERE	10:30 INSIEME	10:10 LA STORIA SIAMO NOI	11:00 FORUM	11:30 HUMAN TARGET	08:40 HUNTER
11:05 A CONTI FATTI	11:20 AMICO CHARLY	11:00 CODICE A BARRE	13:00 TG5	13:00 SPORT MEDIASET	09:50 CARABINIERI
12:00 LA PROVA DEL CUOCO	12:10 AMICA ROBBIE	11:30 ELISIR	13:41 BEAUTIFUL	14:05 I SIMPSON	10:50 RICETTE DI FAMIGLIA
13:30 TELEGIORNALE	13:00 TG 2	12:45 LE STORIE DIARIO ITALIANO	14:15 CENTOVETRINE	14:35 FUTURAMA	11:30 TG4
14:05 DOLCI DOPO IL TIGGI	13:50 MEDICINA 33	14:00 TG REGIONE	14:45 UOMINI E DONNE	15:00 2 BROKE GIRLS	12:00 DETECTIVE IN CORSIA
14:40 TORTO O RAGIONE?	14:00 TV MOVIE	14:50 LEONARDO	16:15 IL SEGRETO	15:50 BIG BANG THEORY	12:55 LA SIGNORA IN GIALLO
16:00 LA VITA IN DIRETTA	15:40 SENZA TRACCIA	15:10 LA CASA NELLA PRATERIA	17:00 POMERIGGIO CINQUE	16:45 CHUCK	14:00 TG4
18:50 REAZIONE A CATENA	16:20 TELEFILM	16:00 COSE DELL'ALTRO GEO	18:45 AVANTI UN ALTRO!	18:30 STUDIO APERTO	14:45 FORUM
20:00 TELEGIORNALE	18:00 RAI TG SPORT	17:40 GEO & GEO	20:00 TG5	19:20 C.S.I. NEW YORK	15:30 RESCUE
20:30 AFFARI TUOI	18:45 COMMISSARIO REX	19:00 TG3	20:40 STRISCIÀ LA NOTIZIA	21:10 LE IENE SHOW 2014	16:35 MY LIFE
21:15 VELVET	20:30 TG2	20:10 AI CONFINI DELLA REALTÀ	21:11 FILM	00:45 TIKI TAKA	16:50 FILM
22:45 MISS FISHER	21:00 LOL :-)	20:35 UN POSTO AL SOLE	23:40 FILM		19:35 IL SEGRETO
	21:10 FILM	21:05 CHI L'HA VISTO			20:30 WALKER TEXAS RANGER
	22:50 90° MINUTO	00:00 TG REGIONE			21:15 THE MENTALIST

06:45 UNOMATTINA	08:20 TELEFILM	08:00 AGORA`	07:59 TG5	09:35 A- TEAM	06:50 MAGNUM P.I.
09:00 TG 1	09:45 TELEFILM	09:05 BRONTOLI	08:45 MATTINO CINQUE	11:30 HUMAN TARGET	07:45 PACIFIC BLUE
10:00 STORIE VERE	10:30 INSIEME	10:10 LA STORIA SIAMO NOI	11:00 FORUM	13:00 SPORT MEDIASET	08:40 HUNTER
11:05 A CONTI FATTI	11:20 AMICO CHARLY	11:00 CODICE A BARRE	13:00 TG5	14:05 I SIMPSON	09:50 CARABINIERI
12:00 LA PROVA DEL CUOCO	12:10 AMICA ROBBIE	11:30 ELISIR	13:41 BEAUTIFUL	14:35 FUTURAMA	10:50 RICETTE DI FAMIGLIA
13:30 TELEGIORNALE	13:00 TG 2	12:45 LE STORIE DIARIO ITALIANO	14:15 CENTOVETRINE	15:00 2 BROKE GIRLS	11:30 TG4
14:05 DOLCI DOPO IL TIGGI	13:50 MEDICINA 33	13:10 SHOW	14:45 UOMINI E DONNE	15:50 BIG BANG THEORY	12:00 DETECTIVE IN CORSIA
14:40 TORTO O RAGIONE?	14:00 TV MOVIE	14:00 TG REGIONE	16:15 IL SEGRETO	16:45 CHUCK	12:55 LA SIGNORA IN GIALLO
16:00 LA VITA IN DIRETTA	15:40 SENZA TRACCIA	14:50 LEONARDO	17:00 POMERIGGIO CINQUE	18:30 STUDIO APERTO	14:00 TG4
18:50 REAZIONE A CATENA	16:20 TELEFILM	15:05 PIAZZA AFFARI	18:45 AVANTI UN ALTRO!	19:20 C.S.I. NEW YORK	14:45 FORUM
20:00 TELEGIORNALE	18:00 RAI TG SPORT	15:10 LA CASA NELLA PRATERIA	20:00 TG5	21:10 FILM	15:30 RESCUE
20:30 AFFARI TUOI	18:45 COMMISSARIO REX	16:00 COSE DELL'ALTRO GEO	20:40 STRISCIÀ LA NOTIZIA	23:10 TIKI TAKA	16:35 MY LIFE
21:15 CHE DIO CI AIUTI 3	20:30 TG2	17:40 GEO & GEO	21:11 FILM		16:50 FILM
23:20 PORTA A PORTA	21:00 LOL :-)	20:10 AI CONFINI DELLA REALTÀ	23:30 MATRIX		19:35 IL SEGRETO
	21:10 VIRUS	20:35 UN POSTO AL SOLE			20:30 TEMPESTA D'AMORE
	23:50 TG 2	21:05 SHOW			21:15 FILME
		23:20 CORREVA L'ANNO			00:06 I BELLISSIMI DI R4

06:45 UNOMATTINA	08:20 TELEFILM	08:00 AGORA`	07:59 TG5	07:40 SUPERCAR	06:50 MAGNUM P.I.
09:00 TG 1	09:45 TELEFILM	09:05 BRONTOLI	08:45 MATTINO CINQUE	09:35 A- TEAM	07:45 PACIFIC BLUE
10:00 STORIE VERE	10:30 INSIEME	10:10 LA STORIA SIAMO NOI	11:00 FORUM	11:30 HUMAN TARGET	08:40 HUNTER
11:05 A CONTI FATTI	11:20 AMICO CHARLY	11:00 CODICE A BARRE	13:00 TG5	13:00 SPORT MEDIASET	09:50 CARABINIERI
12:00 LA PROVA DEL CUOCO	12:10 AMICA ROBBIE	11:30 ELISIR	13:41 BEAUTIFUL	14:05 I SIMPSON	10:50 RICETTE DI FAMIGLIA
13:30 TELEGIORNALE	13:00 TG 2	12:45 LE STORIE DIARIO ITALIANO	14:15 CENTOVETRINE	14:35 FUTURAMA	11:30 TG4
14:05 DOLCI DOPO IL TIGGI	13:50 MEDICINA 33	13:10 SHOW	14:45 UOMINI E DONNE	15:00 2 BROKE GIRLS	12:00 DETECTIVE IN CORSIA
14:40 TORTO O RAGIONE?	14:00 TV MOVIE	14:00 TG REGIONE	16:15 IL SEGRETO	15:50 BIG BANG THEORY	12:55 LA SIGNORA IN GIALLO
16:00 LA VITA IN DIRETTA	15:40 SENZA TRACCIA	14:50 LEONARDO	17:00 POMERIGGIO CINQUE	16:45 CHUCK	14:00 TG4
18:50 REAZIONE A CATENA	16:20 TELEFILM	15:05 PIAZZA AFFARI	18:45 AVANTI UN ALTRO!	18:30 STUDIO APERTO	14:45 FORUM
20:00 TELEGIORNALE	18:00 RAI TG SPORT	15:10 LA CASA NELLA PRATERIA	20:00 TG5	19:20 C.S.I. NEW YORK	15:30 RESCUE
20:30 AFFARI TUOI	18:45 COMMISSARIO REX	16:00 COSE DELL'ALTRO GEO	20:40 STRISCIÀ LA NOTIZIA	21:10 FILM	16:35 MY LIFE
21:15 TALE E QUALE SHOW	20:30 TG2	17:40 GEO & GEO	21:11 FILM	23:05 LE IENE	16:50 FILM
23:15 TG1	21:00 LOL :-)	20:00 BLOB	23:41 FILM		18:50 TG4
	21:10 CRIMINAL MINDS	20:10 AI CONFINI DELLA REALTÀ			19:35 IL SEGRETO
	22:50 UNDER THE DOME	20:35 UN POSTO AL SOLE			20:30 IL SEGRETO
		21:05 I DIECI COMANDAMENTI			21:15 QUARTO GRADO
		23:10 SLANG			00:00 I BELLISSIMI DI R4

08:25 ANIMALI COME NOI	07:00 CARTOON FLAKES	07:50 FILM	08:01 TG5	08:35 GRAND PRIX	08:05 PACIFIC BLUE
09:05 DREAMS ROAD	10:05 APRIRAI	09:30 14° DISTRETTO	09:15 BELLI DENTRO	09:10 MOTOMONDIALE	08:57 HUNTER
10:00 MIXITALIA	10:15 SULLA VIA DI DAMASCO	10:15 DERRICK	10:00 MELAVERDE	09:40 WARM UP	09:50 CARABINIERI
10:25 PETROLIO	10:50 FILM	11:00 BELLITALIA	11:00 FORUM	10:05 MERLIN	10:50 RICETTE DI FAMIGLIA
11:30 LINEA VERDE	11:30 LA NAVE DEI SOGNI	11:30 PRODOTTO ITALIA	13:00 TG5	11:00 STUDIO APERTO	11:30 TG4
13:30 TELEGIORNALE	13:00 TG 2	12:25 IL SETTIMANALE	13:40 SITCOM	14:05 STARGATE	12:00 DETECTIVE IN CORSIA
14:00 LINEA BLU	13:30 SERENO VARIABILE	14:25 IL SETTIMANALE	14:10 TELEFILM	16:30 SAMURAI GIRL	12:55 LA SIGNORA IN GIALLO
15:20 COSTARICA	14:00 FILM	12:55 AMBIENTE ITALIA	15:30 IL SEGRETO	18:30 STUDIO APERTO	14:05 TG4
16:10 LA CASA DEL GUARDABO-	15:40 TELEFILM	14:00 TG	16:15 VERISSIMO	19:00 LOVE BUGS	14:45 FORUM
SCHI	16:30 SQ. SPEC. STOCCARDA	14:55 TV TALK	18:45 AVANTI UN ALTRO!	19:10 FILM	15:32 PERRY MASON
17:15 A SUA IMMAGINE	17:15 TERRE MERAVIGLIOSE	17:00 TIMBUCTU	19:57 TG5	21:10 FILM	17:02 MONK
17:45 PASSAGGIO A NORD-OVEST	18:05 RAI SPORT 90° MINUTO	17:15 FILM	20:40 STRISCIÀ LA NOTIZIA	23:15 SPORTMEDIASET NIGHT	18:45 TG4
18:50 REAZIONE A CATENA	18:45 TELEFILM	19:00 TG3	21:10 SHOW	NEWS	19:35 IL SEGRETO
20:00 TELEGIORNALE	19:35 SQUADRA SPECIALE	20:00 BLOB	23:31 NO PROBLEM		20:30 IL SEGRETO
20:35 AFFARI TUOI	20:30 TG2 -20.30	20:15 IL VAGABONDO			21:30 FILM
21:15 SOGNO E SON DESTO 2	21:05 CASTLE	20:40 AI CONFINI DELLA REALTÀ			23:32 I BELLISSIMI DI R4
23:15 TG1	21:50 ELEMENTARY	21:30 ITALY IN A DAY			
	22:40 TG 2	23:05 TG3			

Agenzia di rappresentanza per Foggia e Provincia

SIGE s.n.c.

infoline: 0881. 773992

Milka

caffè KIMBO

SAIWA

Motta

Bauli

Gallo

Loacker

agenzia di rappresentanza delle presenti marche



CINEMA

SI ACCETTANO MIRACOLI

REGIA: Alessandro Siani



Fulvio è l'unico dei tre fratelli Canfora ad aver lasciato il paese d'origine per andare a lavorare in città. Vicecapo del personale in una grande azienda licenzia senza rimorsi fino a che non è lui stesso ad essere licenziato e, dopo essere finito in carcere per aver picchiato il proprio superiore, viene affidato al fratello, da anni parroco del paese in cui sono cresciuti. Fulvio decide di aiutare la chiesa locale in crisi di fondi inventandosi un miracolo...

COMEAMMAZZARE IL CAPO 2

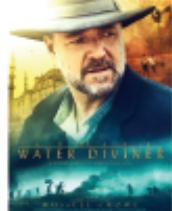
REGIA: Sean Anders



Nick, Kurt e Dale hanno deciso di diventare i capi di loro stessi. Il brevetto del "doccia amico" dovrebbe fare al caso loro. Malgrado una vergognosa presentazione in televisione, l'affare sembra infatti concretizzarsi, quando un miliardario dell'industria commissiona loro una prima tiratura di 100 000 pezzi. Peccato che sia un tiro mancino. Per non finire rovinati...

THE WATER DIVINER

REGIA: Russell Crowe



1919. L'agricoltore australiano Joshua Connor, ormai solo dopo la morte della moglie, decide di partire per la Turchia. Da lì, e più precisamente da Gallipoli, non hanno fatto mai ritorno i suoi tre figli partiti anni prima per combattere nell'ANZAC. Connor dovrà superare gli ostacoli frapposti dalla struttura burocratica dell'esercito ma troverà un valido aiuto nel maggiore Hasan.

LIBRI

Una lunga estate crudele

di Alessia Gazzola



Alice Allevi, giovane specializzanda in medicina legale, ha ormai imparato a resistere a quasi tutto. Da brava alleva, resiste alle pressioni dei superiori, resiste alle sindromi che spesso affliggono il suo cuore in sospeso, diviso - e non sempre per colpa sua - tra due uomini tanto affascinanti quanto agli opposti caratteriali. Alice resiste, o ci prova, all'istinto di lanciarsi in folli teorie ogni volta che, segretamente, collabora alle indagini del commissario Calligaris. Il quale, stranamente, sembra nutrire più fiducia in lei di quanta ne abbia lei stessa. Ma è difficile resistere a tutto questo insieme quando ...

LIBRI

La casa di tutte le guerre

di Simonetta Tassinari



Quando le estati erano lunghe e le vacanze duravano quattro mesi, Silvia le trascorreva a Rocca, in Romagna, insieme alla nonna inglese, che benché avesse sposato un notabile del luogo e vivesse da mezzo secolo nella villa più bella e più antica del borgo, era ancora «la signora» per tutti gli abitanti, altera e un po' temuta fuorché dalla nipote che amava, teneramente ricambiata. Giornate belle e tutte uguali, scandite dai giochi con i ragazzini del paese, le chiacchiere con la nonna e la governante, l'attesa dei genitori nel weekend, le letture nell'immensa soffitta piena di segreti... Ma l'estate del '67 è destinata a rimanere per sempre impressa ...

Il forno Gran Puglia produce nello stabilimento di Torremaggiore, tra le altre specialità, una vasta gamma di prodotti, tra i quali il torrese, il baguettino, la focaccia al pomodoro, la focaccia di semola, il petit classico e ripieno (da aperitivo), la baguette classica e le basi per le vostre pizze.

GRANPUGLIA

Latartara Michele e C. Snc
dei F.lli Latartara Vito e Nicola

Contatti
Vito - 328.7220261
Nicola - 328.7220262
Michele - 328.7220268

Il traversa zona PIP, 11
Torremaggiore (FG)



Il brand **Salati Preziosi** individua una vasta gamma di snack salati adatti a tutte le occasioni, che si rivolgono a consumatori di ogni età: patatine con sorpresa e non differenziate in varie tipologie (classiche, rustiche, ricche, light), estrusi, croccantini, pellets e pop corn.



[www.PREZIOSIFOOD.COM](http://www.preziosifood.com)

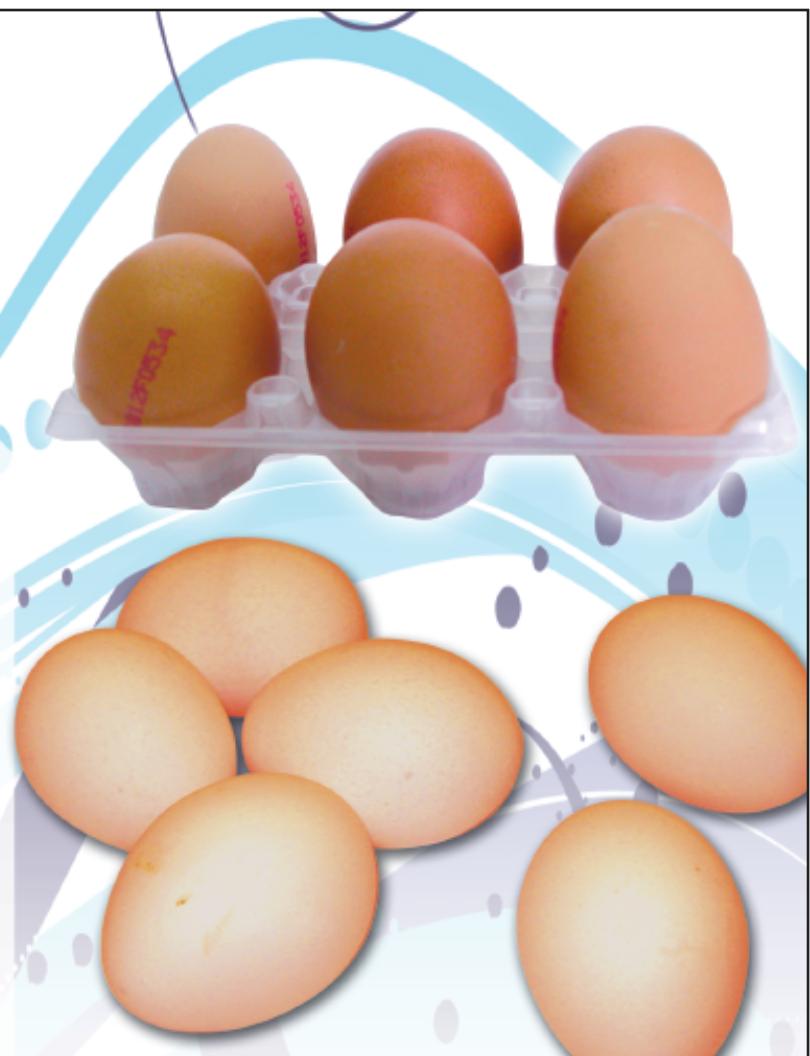
OVOingrosso
di L. Pompa

UOVA FRESCHE

Noi di OVOINGROSSO da oltre sessant'anni pensiamo prima di tutto a coloro che sceglieranno il nostro prodotto. Per questo il nostro obiettivo fondamentale è scegliere e selezionare uova fresche provenienti esclusivamente da allevamenti italiani controllati con sistema HACCP perché chi sceglie le nostre uova possa mangiarle in sicurezza e tranquillità.

Dati nutrizionali per 100 gr. di prodotto

VALORE ENERGETICO	131 Kcal
PROTEINE	12 g
CARBOIDRATI	0,5 g
GRASSI	9,0 g



Pesci rossi: consigli per l'acquario

Si chiama pesce rosso ed è l'animaletto d'acqua dolce più presente all'interno delle abitazioni domestiche. quello destro per le parole.

Il simpatico nuotatore dal corpino robusto e ben affusolato possiede una colorazione che vira tra il rosso e l'arancio, con qualche variazione verso il bruno olivastro, il dorato e il ben più raro albino. A determinare la sua presenza cromatica è la temperatura dell'acqua che se supera i 20° vira verso il rosso-arancio che lo fa somigliare a una carpa in miniatura.

La temperatura dell'acqua, un ambiente accogliente, uno spazio adeguato sono le prerogative principali perché il pesciolino viva bene e a lungo. Spesso il formato ridotto induce a pensare che la sua sia una gestione facile, che il pesce rosso non richieda troppe attenzioni o spazio. In realtà il luogo dove vive, cioè l'acquario, è il centro della sua vita di piccolo animale in cattività. Dall'ampiezza alla tipologia di acqua, dalla temperatura fino alla ricreazione di un habitat adeguato. Tutto è necessario e va curato nel modo giusto, così da consentire al nostro amico pinnato una vita pacifica anche se in un acquario.

Per creare un acquario sano bisogna abolire le classiche bocce sferiche di vetro o plastica, troppo piccole e claustrofobiche anche per un animaletto così mignon.



Un acquario adeguato deve poter contenere 50 litri di acqua per un pesce, massimo due, fino a raggiungere i 150 litri in base alla loro crescita e ad eventuali aggiunte. Sconsigliato il sovraffollamento, pochi pesci (massimo 4 per 150 litri) e in uno spazio ampio che gli consenta di muoversi e svagarsi. Il formato dovrà essere preferibilmente rettangolare, più largo che alto, comprensivo di un sistema di filtraggio che possa mantenere l'acqua pulita. Le tipologie di filtro sono molte e diverse, le più famose contemplano la presenza dell'apparecchio sul lato interno dell'acquario, oppure sotto la sabbia o anche impianti esterni per strutture molto grandi. Un doppio filtraggio aiuta l'acqua a conservarsi pulita e se necessario è possibile aggiungere un sistema di riscaldamento che conservi l'acqua a una giusta temperatura.

L'acqua andrà cambiata settimanalmente solo in parte, ovvero il 25%, ripetendo i test e le prove di filtraggio quindi i tempi di attesa relativi alla purificazione prima dell'inserimento in vasca.

MONGE Lo specialista dell'UMIDO da oggi nel SECCO

Special DOG **LECHAT** DRY FOOD

L'animale è considerato un vero amico di famiglia e influisce sulle scelte quotidiane

I proprietari sono sempre più esigenti: richiedono prodotti con alto contenuto di qualità e servizio

Alimentazione specifica per garantire il benessere dell'animale

OROSCOPO

ARIETE

Buon mese per chiarire eventuali situazioni tese con familiari e amici, ma dovrà aspettare che passino le feste. I tuoi progetti finalmente inizieranno a prendere forma.

TORO

Un po' di turbolenza per i rapporti con gli amici o i familiari. Adesso Marte, poi Mercurio, contribuiranno a rendere instabile l'atmosfera e, soprattutto, il tuo umore.

GEMELLI

Grazie al transito di Mercurio, potrai godere di giornate dinamiche e coinvolgenti per quanto riguarda la vita sociale. Ma non aspettarti un periodo tutto sereno.

CANCRO

Gennaio si metterà in moto lentamente, ma inesorabilmente ti porterà situazioni positive e molto valide.

Avrai la grinta necessaria per sistemare quello che non funziona.

LEONE

Un po' di nervosismo serpeggerà all'interno delle tue relazioni interpersonali. Familiari, amici, chiunque ostacolerà la tua volontà potrebbe incorrere nel tuo giudizio pesante.

VERGINE

Positiva partenza di mese, all'insegna della serenità e della voglia di festeggiamenti. Sfrutta fino in fondo la prima parte di gennaio per chiarire, approfondire, capire: potrai così prevenire eventuali tensioni.

BILANCIA

Con l'eccezione delle primissime giornate di gennaio, questo mese ti promette momenti sereni, rilassanti, piacevoli, che ti ripagheranno di tutti gli eventuali problemi avuti in precedenza.

SCORPIONE

Qualche nuvola si addenserà nel tuo cielo e nella tua mente. Irritabilità e poca disponibilità potrebbero formare un cocktail indigesto, in grado di destare tensioni in famiglia, con gli amici e perfino con le persone più care.

SAGITTARIO

Dialogo, simpatia, lucidità mentale ti faranno compagnia a lungo questo mese. Sarà un periodo molto favorevole per la vita sociale che potrebbe regalarti parecchie soddisfazioni.

CAPRICORNO

Serenità e soddisfazione. Le stelle ti suggeriscono di lanciare i tuoi progetti subito. Famiglia, amici, amore, o magari anche altri settori, potrebbero essere il motivo alla base della tua tranquillità.

ACQUARIO

Mese promettente, per parecchi motivi e per alcune situazioni. Sarai vivace, comunicativo e avrai voglia di espandere i tuoi orizzonti, viaggiando, leggendo o conoscendo altre persone.

PESCI

Le stelle ti consigliano di sfruttare questo periodo per fare chiarezza dentro di te, specie se avverti inquietudini insolite, che non riesci a definire.

Panificio • Biscottificio
Le bontà dei Monti Dauni
CASALNOVESE

Da ingredienti naturali
un prodotto genuino: il pane.

Le bontà dei Monti Dauni

INGREDIENTI:
acqua, farina,
lievito di birra, sale

La tradizione del pane
preparato oggi come allora
e disponibile quotidianamente
nei Supermercati Coni

ISO 14001
CERTIFICAZIONE
AMBIENTALE N. 4200

Nulla è più genuino di un buon bicchiere di latte, ogni giorno quella stessa purezza si trasforma per catturare i vostri sensi.

La nostra mozzarella è pronta a deliziare i vostri palati



Gli insegnamenti custoditi tra ricordi e tradizioni tramandati di padre in figlio e la volontà di mantenere la qualità di un prodotto artigianale, ancora oggi, premiano la nostra azienda.

Affondate pure la forchetta in una mozzarella, assaporerete una tradizione garantita dalla passione che accompagna la lavorazione di ogni singolo prodotto.

CASEIFICIO QUATTROTORRI MOLINARA SRL
Via Circumvallazione Rosati, 0082020 MOLINARA (BN)

SUPER CONVENIENZA, solo per i possessori della nostra Fidelity Card

**Se ancora non hai ritirato
la tua Fidelity Card,
richiedila subito in uno
qualsiasi dei nostri supermercati!**



**È completamente gratuita!
...e la tua spesa acquista più Valore.**

* regolamento esposto all'interno dei punti vendita Convi.

Alcune offerte valide con Fidelity Card dal 19 al 31 gennaio

DIVELLA
PASTA
500 g.
formati normali



€ 0,42

DESGANTIS
POMODORI
PELATI
400 g.



€ 0,35

GRANORO
PASSATA
di POMODORO
690 g.



€ 0,54

MULINO BIANCO
PAN CARRÉ
conf. da 24 FETTE



€ 0,69

GRANAROLO
LATTE UHT
P.S.
1 litro



€ 0,75

LAVAZZA
SUERTE
CAFFÈ
250 g. x 4



€ 4,89

FERRERO
KINDER BRIOSSE
conf. da 10



€ 1,89

SAN BENEDETTO
BIBITE
1,5 litri



€ 0,55

GALBANI
CERTOSA
100 g.



€ 0,89

PHILADELPHIA
LIGHT
200 g.



€ 1,69

KRAFT
SOTTILETTE
LIGHT
200 g.



€ 1,39

MILA
CREMA ALTO ADIGE
YOGURT
125 g.
vari tipi



€ 0,29

EVVIVA
AMADORI
WURSTEL
POLLO e TACCHINO
100 g.



€ 0,35

FINDUS
PISELLI NOVELLI
1 Kg.



€ 2,19

TENDERLY
ROTOLO
CASA
CHEF
conf. 2 rotoli



€ 0,89

SCOTTEX
IGIENICA
SALVASPAZIO
10 rotoli



€ 1,89

* offerte valide solo per i possessori della Fidelity Card Convi.