



Projet promovût di 'La Vôs dai Furlans' e 'ARLeF'

Il carton de setemane



Spicût e i siei amîs no fidin la ore di vinci il premi pai pomodoros plui straordenaris dal an! Ma alc nol va a finî come che a pensavin...

Cjalìn insieme la pontade di *Spicût il Riçût* "Un an fortunât" su



Piture il dissen!



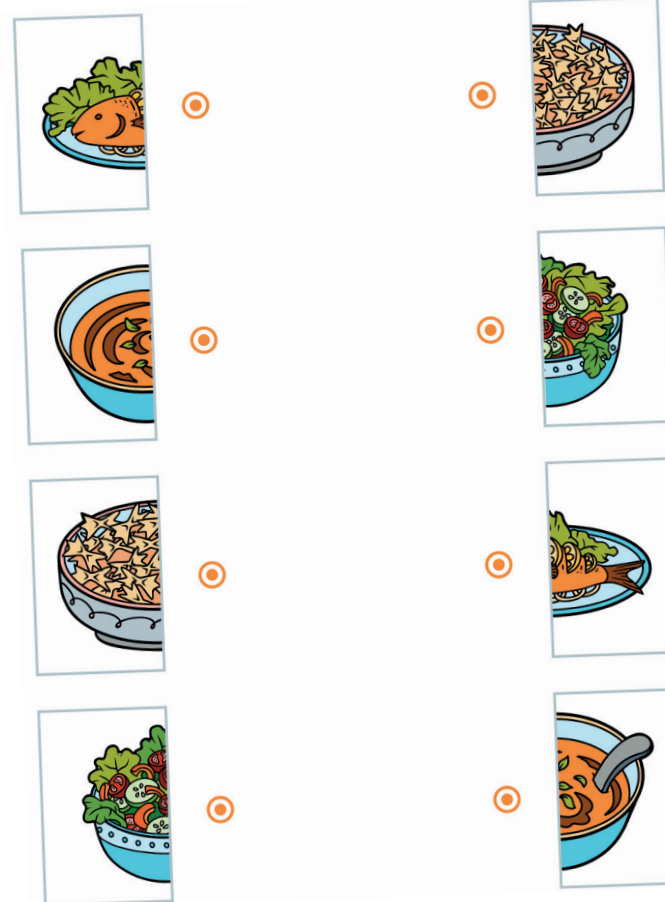
Lu saveviso che...?



... mangjâ nus da la energjie par cressi, imparâ e zuiâ? Al è impuartant mangjâ robis diferentis e di tancj colôrs. Lis pomis e lis verduris nus dan vitaminis; il pan e la paste nus jemplin di energjie par cori e fâ tantis ativitâts; cjar, pes, ûfs e liûms a judin i nestris muscui a rinfuarçâsi! Ancje mangjâ un dolçut ogni tant, par occasions speciâls, nol fâs mâl. A son une vore bogns ma ocjo di no esagjerâ! Mangjâ san e ogni dì e je une grande fortune che, magari cussì no, no duçj a àn. Par chest al è pecjât straçâ ce che o vin tal plat.

cumò fâs tu!

Cuntune linie imbine lis metâts justis par ogni plat!



Dilu in plui lenghis!



IL MANGJÂ



THE FOOD



IL CIBO

Pagjine curade dal Sportel Regionâl pe Lenghe Furlane de

ARLeF AGJENZIE REGIONÂL PE LENGHE FURLANE

Vuelistu tornâ a viodi lis pontadis di Maman!?



ANCJE 'ON DEMAND' SU telefriuli

Cjale lis gnovis pontadis su telefriuli

Vinars aes 18.30 e in repliche domenie aes 7.00 e aes 13.00

STELIS E LUSIGNIS Noa



Roc. Fasint une robe che ti plâs une vore, tu viodarâs che il timp al passarà intun colp.



Gjambar. Tu âs di cjapâ une decision impuartante, dore dut il timp che tu âs.



Balance. Inte agjende dal cûr tu âs za cetantis cuistions viertis, nol covente zontâ une di plui.



Taur. Tu tasis masse su lis cuistions che ti fasin tribulâ, invezit di vierziti di plui cun chei che ti stan dongje.



Leon. Une cuistion ti somee une vore imberdeade e tal ultin al sarà un parint a disberdeâte.



Sgarpion. In amôr alc si sta movint, ançe se no tu sâs di precis ce: lasse che il timp al lavori.



Agarûl. Tu crodîs simpri di rivâ a convinci chei altris, ma dispès ti disin di sì dome par fâti un plasê.



Zimui. Par fâ lis robis fasiti judâ dai amîs, ma prime di dâ ordins cîr di scoltâ cualchi lôr consei.



Vergjine. Meti in bande la braûre nol è facil par nissun, soledut par te.



Sagjitari. Ti è vignude tal cjâf une persone che no tu viodis di un pieç, tu fasis ben a clamâle.



Pes. Se tu rivis a puartâ a cjase un biel risultât, tu viodarâs che ançe chei altris a rivan di rive jù.