



PRO LOCO
ARCOLANA

Calendario Storico Arcolano

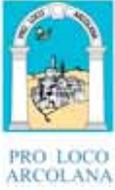
2020

Arcola

Un arco che incomincia dal così detto Montegaggio, progredisce al Monte del Frate, dove scaturiscono diverse fontane, quindi a Montebaruco, dipoi al Monte di Galli, Monte Sorbolo, Monte-Colombo, Montale, e Moruciola.

Pietro Fiamberti (Cenni Storici del Comune di Arcola)



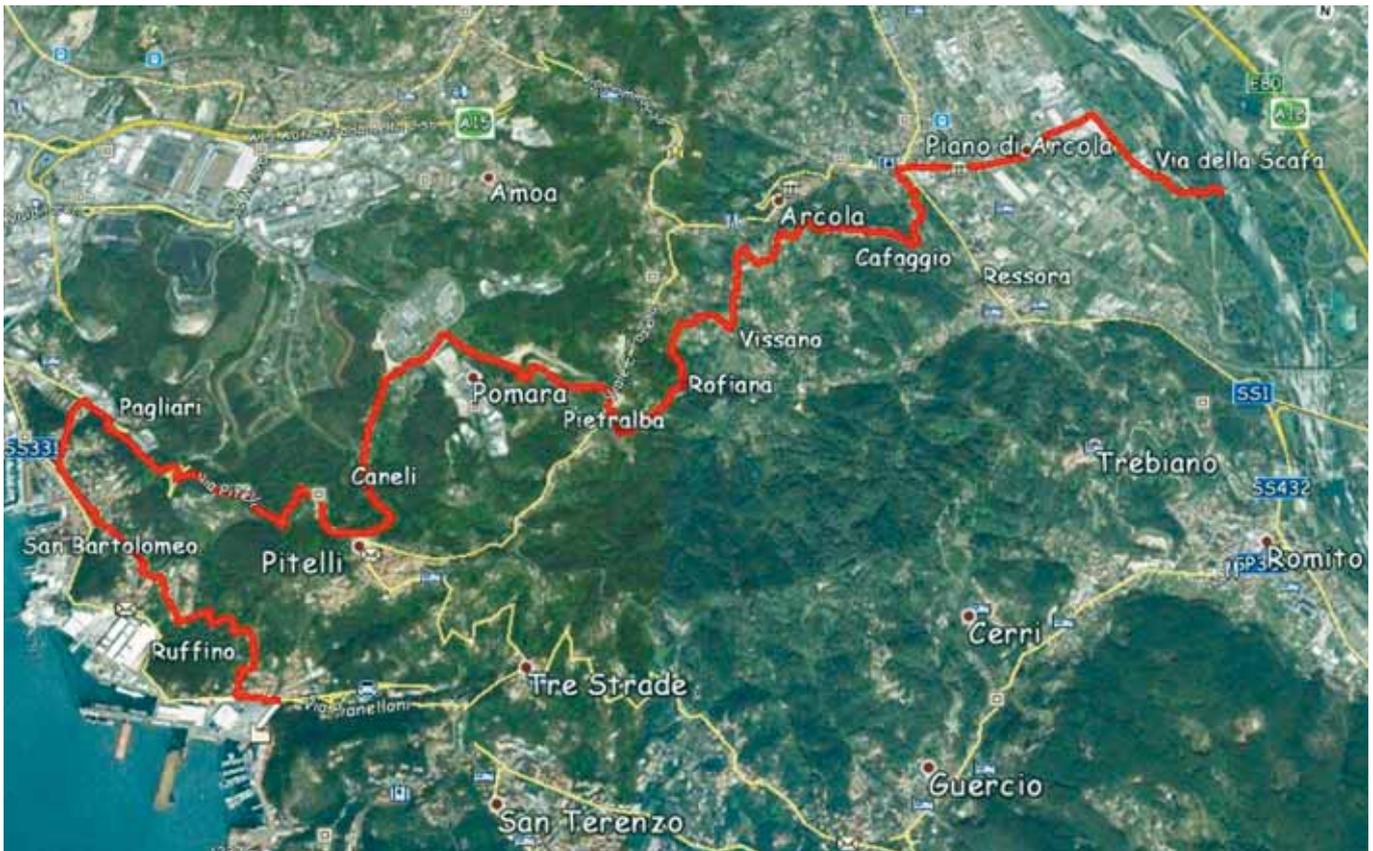


Calendario Storico Arcolano

Domila-vinti

La Pro Loco Arcolana ringrazia tutti coloro che hanno collaborato alla realizzazione del calendario.

A via Lusitana



Traccia dell'antica via Lusitana a cura di Mauro Giancarlo Bernabò

La Via Lusitana

era un'antica via che collegava i territori di Sarzana, attraverso i colli di Arcola, all'antico Porto di San Bartolomeo-Muggiano.

Detta percorrenza dipartiva dal Piano di Arcola, in corrispondenza dell'attracco della "scafa" (barca che permetteva l'attraversamento del fiume), perveniva al Ponte di Arcola, saliva al Monte, all'esterno del Borgo, per discendere la valle di Vissano e attraverso la Canca, i Rovai, e Rofiana risaliva a Pietralba. Si scendeva in Val di Ponzano e attraverso la Bosca Comunale (area ora occupata dalla Marina Militare) discendeva a San Bartolomeo e proseguendo per Via della Rossa si raggiungeva il Muggiano.

Gli ingredienti delle ricette sono per 4 persone

Foto di copertina: Alberto Muzio

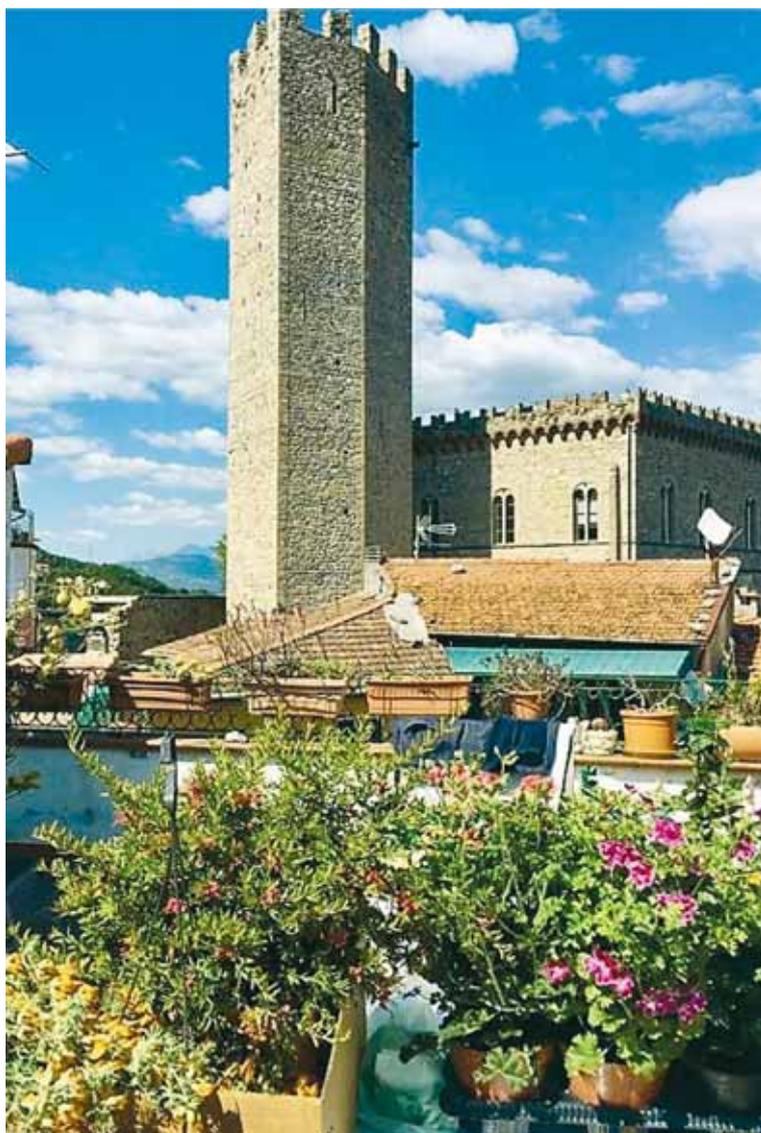
 Luna Nova

 Luna Vecia

Inserito del giornale: "Uno Sguardo dalla Torre" € 7,00

Ženào 2020

GENNAIO



Torre Obertenga - Secolo X

foto di Liliana Calzolari

MENU DEL MESE DI GENNAIO

(Chi pea Pifàna i ne mangia ia lasàgna tutto l'àno i se 'n cagna)

PRANZO TIPICO ARCOLANO (con gli avanzi di Natale)

- Sgabei fritti • Lasagne al sugo • Coniglio alla cacciatora
- Fette di panettone farcite con crema pasticciera

Ingredienti per coniglio alla cacciatora:

Kg 1.5 di coniglio - 1 cipolla bianca - 2 Bicchieri di vino rosso - 6 Noci -
200 gr di olive verdi denocciolate - 250 gr di passata di pomodoro
olio EVO - sale, timo e alloro q.b.

Procedimento:

Dopo aver tritato la cipolla e fatta rosolare, aggiungere i pezzi di coniglio, (fegato compreso) farli insaporire, aggiungere il vino e farlo evaporare. Pestare i gherigli delle noci con timo e alloro, aggiungere la passata e le olive, allungare il tutto con brodo vegetale e far cuocere per 60 minuti.

1	Mercoledì	Capodanno
2	Giovedì	
3	Venerdì	
4	Sabato	
5	Domenica	Befana a Baccano
6	Lunedì	Epifania
7	Martedì	
8	Mercoledì	
9	Giovedì	
10	Venerdì	LUNA VECIA h. 20.23 
11	Sabato	
12	Domenica	
13	Lunedì	
14	Martedì	
15	Mercoledì	
16	Giovedì	
17	Venerdì	Inizio Carnevale
18	Sabato	
19	Domenica	
20	Lunedì	
21	Martedì	
22	Mercoledì	
23	Giovedì	
24	Venerdì	LUNA NOVA h. 22.44 
25	Sabato	
26	Domenica	
27	Lunedì	
28	Martedì	
29	Mercoledì	
30	Giovedì	
31	Venerdì	

Galasso srl

Materiale edile - Legname
Ferramenta - Idraulica
Caminetti - Stufe
Elettrodomestici - Casalinghi
Piastrelle - Parquet - Arredobagno



Galasso srl

Via Brigate Partigiane, 164
19020 PIANO DI FOLLO (SP)
Tel. e Fax 0187 558171 / 519703
e-mail: galasso_srl@virgilio.it
www.galassoedilizia.com

I Špósi



Fevràò 2020

FEBBRAIO



Via L. Valentini ('N se sà pu gnente!)

foto di Mauro Giancarlo Bernabò

MENU DEL MESE DI FEBBRAIO

PRANZO TIPICO ARCOLANO

- Pipette con il sugo di fagioli
- Costine di maiale con cavolo nero

Ingredienti per le Costine di maiale con cavolo nero:

1 Cavolo nero spezzino - 12 Costine di maiale - 3 bicchieri di vino bianco - 6 foglie di alloro - Olio EVO e sale q.b.

Procedimento: Pulire il cavolo e tagliarlo a pezzi indi lessarlo; cuocete le costine di maiale con olio e quando sono ben rosolate, sfumate con vino bianco e foglie di alloro; ultimate la cottura, se necessario aggiungete un pochino di brodo vegetale; recuperate le foglie di alloro indi aggiungete il cavolo e fatelo insaporire per 5 minuti.

1	Sabato	
2	Domenica	Candelora
3	Lunedì	
4	Martedì	
5	Mercoledì	
6	Giovedì	
7	Venerdì	
8	Sabato	
9	Domenica	LUNA VECIA h. 08.35 
10	Lunedì	
11	Martedì	
12	Mercoledì	
13	Giovedì	
14	Venerdì	S. Valentino
15	Sabato	
16	Domenica	
17	Lunedì	
18	Martedì	
19	Mercoledì	
20	Giovedì	Giovedì Grasso
21	Venerdì	
22	Sabato	
23	Domenica	LUNA NOVA h. 16.34 
24	Lunedì	
25	Martedì	Martedì Grasso
26	Mercoledì	Le Ceneri
27	Giovedì	
28	Venerdì	
29	Sabato	

**FEBBRAIO
MESE
DELLA PREVENZIONE
PER VICINO**

• **Rinnovo patenti auto** •

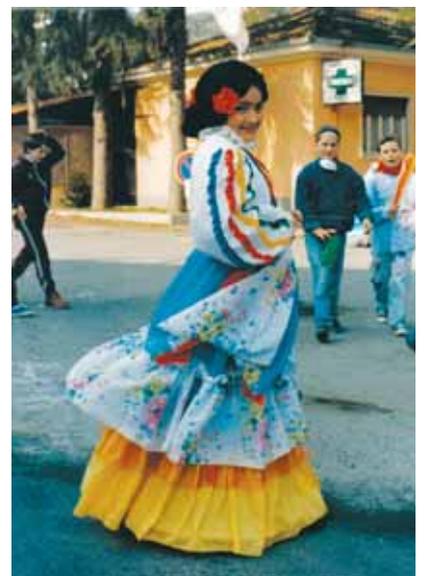
ottica venturini

Orario Continuato
dal martedì al sabato dalle ore 9 alle 19

 0187 981050

Palazzo Briola - Via Sarzana, 1015 • Termo - La Spezia

Carnevà



Màrzo 2020

MARZO



Via Basterri Tancredi (Porta del Poggio)

foto di Mauro Giancarlo Bernabò

MENU DEL MESE DI MARZO

PRANZO TIPICO ARCOLANO

- Pasta e fagioli alle erbe aromatiche
- Frittata di "guzerna" (Vitalba)

Ingredienti per la frittata di "guzerna":

- 500 gr di "Guzerna"
- 4 uova
- 100 gr di formaggio grana grattugiato
- Olio di Arachide per friggere.

Procedimento:

In una pentola far bollire le cime di guzerna, scolatele e lasciatele raffreddare; tritate le cime e aggiungete le uova precedentemente sbattute, aggiungete il formaggio ed il sale; se il composto risulta troppo fluido aggiungete una spolverata di pane grattugiato. Portate l'olio in padella in temperatura ed aggiungete il composto. Fate cuocere da una parte poi rivoltate la frittata e completate la cottura.

1	Domenica	I ^a di Quaresima
2	Lunedì	
3	Martedì	
4	Mercoledì	
5	Giovedì	
6	Venerdì	
7	Sabato	
8	Domenica	II ^a di Quaresima Festa della Donna
9	Lunedì	LUNA VECIA h. 18.49 
10	Martedì	
11	Mercoledì	
12	Giovedì	
13	Venerdì	
14	Sabato	
15	Domenica	III ^a di Quaresima
16	Lunedì	
17	Martedì	
18	Mercoledì	
19	Giovedì	Festa del Papà San Giuseppe al Termo
20	Venerdì	
21	Sabato	Primavera
22	Domenica	IV ^a di Quaresima
23	Lunedì	
24	Martedì	LUNA NOVA h. 10.30 
25	Mercoledì	Annunciazione del Signore
26	Giovedì	
27	Venerdì	
28	Sabato	Ora Legale
29	Domenica	V ^a di Quaresima
30	Lunedì	
31	Martedì	



POLIARTIGIANA srl

Sede Operativa:

Via Amendola, 31/33 - 19021 ARCOLA (SP)

Tel. 0187 1835001 - Fax 0187 1835002 - E-Mail: poliartigiana@poliartigianasp.it



Come S'ea



Aprile 2020

APRILE



Via Bastreri Tancredi

foto di Mauro Giancarlo Bernabò

MENU DEL MESE DI APRILE

PRANZO TIPICO ARCOLANO

- Risotto con asparagi selvatici
- Frittelle di Baccalà

Ingredienti per il risotto:

- 800 gr di asparagi selvatici
- 2 bicchieri di vino bianco
- 400 gr di riso Arborio
- Formaggio grana e olio EVO q.b.

Procedimento:

Pulite gli asparagi e tagliateli a tronchetti, frigeteli in olio ed a metà cottura aggiungete il riso e fatelo tostare, sfumare il composto con il vino bianco, ultimate la cottura aggiungendo brodo vegetale caldo; a cottura ultimata aggiungete il formaggio e fate mantecare.

1	Mercoledì	
2	Giovedì	
3	Venerdì	
4	Sabato	
5	Domenica	Le Palme
6	Lunedì	
7	Martedì	
8	Mercoledì	LUNA VEZIA h. 03.36 
9	Giovedì	
10	Venerdì	
11	Sabato	
12	Domenica	Pasqua di Resurrezione
13	Lunedì	Lunedì dell'Angelo
14	Martedì	
15	Mercoledì	
16	Giovedì	
17	Venerdì	
18	Sabato	
19	Domenica	
20	Lunedì	
21	Martedì	
22	Mercoledì	
23	Giovedì	LUNA NOVA h. 13.27 
24	Venerdì	
25	Sabato	Anniversario della Liberazione
26	Domenica	
27	Lunedì	
28	Martedì	
29	Mercoledì	
30	Giovedì	



BED & BREAKFAST APARTMENT LA COLLINA DI ALBIRO

VIA AURELIA SUD 14
19021 RESSORA DI ARCOLA
www.lacollinadialbiro.it
info@lacollinadialbiro.it TEL. 338.4205585

VANITY

di Donatella Gianardi

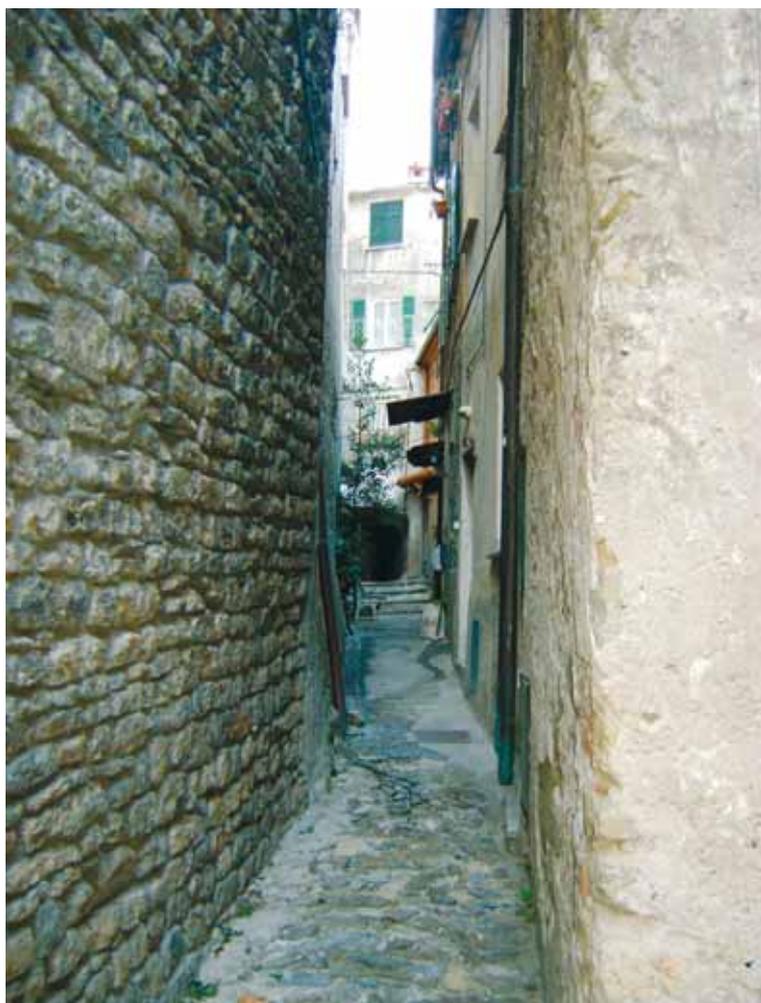
Via Garibaldi, 10 - ARCOLA (SP)
Tel. 339.7117509

A Liberazione



Màzo 2020

MAGGIO



Vico Ospizio

foto di Mauro Giancarlo Bernabò

MENU DEL MESE DI MAGGIO

PRANZO TIPICO ARCOLANO

- Foglie di Borragine fritte
- Cappelletti in brodo
- Pancetta
- Torta di riso dolce all'Arcolana

Ingredienti per la pancetta:

- 1 tasca di carne di manzo di circa 700 gr. (pèle de panza)
- 250 gr di Bietole selvatiche (quelle selvatiche hanno poca costa)
- 250 gr di Mortadella di Bologna
- 150 gr di Salciccia - 4 uova - 150 gr di Formaggio grana
- Prezzemolo, Timo, uno spicchio di Aglio tritato, Noce moscata e sale q.b.

Procedimento:

Sbollentare le bietole, tritare gli aromi e la mortadella e riunire il tutto in una fondina con le salicce. Far insaporire il composto, farlo raffreddare ed amalgamare bene con uova e formaggio: Riempire la tasca e cucirne l'estremità (forare con uno stuzzicadenti la pancetta su ambo i lati). Cuocere in acqua con gli odori tradizionali per il brodo per circa un'ora e mezzo. Fatela raffreddare sotto un peso in modo che resti ben pressata per circa due ore. Servire a fette.

1	Venerdì	Festa dei Lavoratori
2	Sabato	
3	Domenica	
4	Lunedì	
5	Martedì	
6	Mercoledì	
7	Giovedì	LUNA VEZIA h. 11.46 
8	Venerdì	
9	Sabato	
10	Domenica	Festa della Mamma
11	Lunedì	
12	Martedì	
13	Mercoledì	
14	Giovedì	
15	Venerdì	
16	Sabato	
17	Domenica	
18	Lunedì	
19	Martedì	
20	Mercoledì	
21	Giovedì	APPARIZIONE N.S. DEGLI ANGELI
22	Venerdì	LUNA NOVA h. 18.40 
23	Sabato	
24	Domenica	Ascensione del Signore
25	Lunedì	
26	Martedì	
27	Mercoledì	
28	Giovedì	
29	Venerdì	
30	Sabato	
31	Domenica	Pentecoste VISITAZIONE BEATA MARIA VERGINE



LAVORI DI

ASFALTATURA STRADALE

Canalini
Claudio & C. s.n.c.

Via Provinciale snc - Fornola - 19020 VEZZANO LIGURE (SP)
Tel. e Fax 0187 997534 - Cell. 336 856514 - e.mail: canaliniasfalti@libero.it



OC GRAFICA
www.ocgrafica.it

SCRITTE ADESIVE - CARTELLI PUBBLICITARI - DECORO AUTOMEZZI
RICAMO - SERIGRAFIA
VENDITA DI ABBIGLIAMENTO SPORTIVO E DA LAVORO

Via Sorzano, 839 - 19136 LA SPEZIA - Tel. 0187 981073 - e-mail ocgrafica@live.it

Ià Comuni3n



Žugno 2020

GIUGNO



Il Pozzo di via L. Valentini

foto di Mauro Giancarlo Bernabò

MENU DEL MESE DI GIUGNO

PRANZO TIPICO ARCOLANO

- Spaghetti al sugo di muscoli
- Erbi con acciughe salate

(Gli erbi sono un'insieme di erbe selvatiche dalle quali non devono mancare: Borrachine, Bietole, Radicchio, Raperonzolo, Ortica ed il Tarassaco ovvero il Piscianletto).

Ingredienti per Erbi con acciughe salate:

- 1 Kg di erbi misti
- 5 acciughe salate
- 1 spicchio di aglio
- Olio EVO e sale q.b.

Procedimento:

Pulire e lavare il misto di erbe, fare bollire il tutto con poco sale, dopo che è raffreddato strizzare molto bene, diliscare le acciughe e scioglierle in padella con olio ed uno spicchio di aglio; unire la verdura scolata e strizzata, lasciare insaporire il tutto per circa 5 minuti.

1	Lunedì	
2	Martedì	Festa della Repubblica
3	Mercoledì	
4	Giovedì	
5	Venerdì	LUNA VEZIA h. 20.13 
6	Sabato	
7	Domenica	SS. Trinità
8	Lunedì	
9	Martedì	
10	Mercoledì	
11	Giovedì	
12	Venerdì	
13	Sabato	
14	Domenica	Corpus Domini
15	Lunedì	
16	Martedì	
17	Mercoledì	
18	Giovedì	
19	Venerdì	
20	Sabato	
21	Domenica	Estate LUNA NOVA h. 07.42 
22	Lunedì	
23	Martedì	
24	Mercoledì	
25	Giovedì	
26	Venerdì	
27	Sabato	
28	Domenica	
29	Lunedì	San Pietro a Fornola
30	Martedì	



Rinomata Ditta
DAL PADULO
Commercio all'ingrosso
DAL PADULO FRANCO s.n.c. di Dalpadulo Luana & Andrea
19021 Arcola (SP) - Via Sommovigo, 46 - Tel. e Fax 0187 980070





Parrucchiera
MaRilena
Via Valentini, 184 - ARCOLA (SP) - Tel. 0187 761745



Come S'ea



Lùgio 2020

LUGLIO



Via E. Bernabò

foto di Mauro Giancarlo Bernabò

MENU DEL MESE DI LUGLIO

PRANZO TIPICO ARCOLANO

- Riso freddo con aringhe affumicate
- Verdure ripiene

Ingredienti per le verdure ripiene:

3 Cipolle - 4 zucchine - 4 Peperoni
300 gr di ricotta
350 gr di Bietoline
3 Salicce
4 uova - 150 gr parmigiano grattugiato
Timo - olio EVO - pangrattato, sale q.b.

Procedimento: Scottate in acqua bollente le verdure dopo averle tagliate a metà, tritate finemente le bietole e fatele rosolare unitamente alla salciccia ed alla parte centrale delle cipolle e alla polpa delle zucchine; amalgamate al trito il prezzemolo tritato, il formaggio, le uova e la ricotta; lavorate il composto aggiustandolo di sale e pepe; se il composto fosse troppo molle aggiungete un poco di pane grattugiato.

Posizionate dopo averle riempite le verdure su una teglia con olio EVO e spolverate con foglioline di timo. Infornate a 160 gradi per 45 minuti, se il prodotto si asciuga aggiungete un poco di brodo vegetale.

1	Mercoledì
2	Giovedì
3	Venerdì
4	Sabato
5	Domenica LUNA VECIA h. 05.45 
6	Lunedì
7	Martedì
8	Mercoledì
9	Giovedì
10	Venerdì
11	Sabato
12	Domenica
13	Lunedì
14	Martedì
15	Mercoledì
16	Giovedì
17	Venerdì
18	Sabato
19	Domenica
20	Lunedì S. MARGHERITA LUNA NOVA  ALLA PIEVE DI ARCOLA h. 18.34
21	Martedì
22	Mercoledì
23	Giovedì
24	Venerdì
25	Sabato
26	Domenica S. Anna a Cerri
27	Lunedì
28	Martedì
29	Mercoledì
30	Giovedì
31	Venerdì



VIA AURELIA NORD, 338/T
ARCOLA (SP)
evolutionsport.it
0187 98 68 08
info@evolutionsport.it

RUNNING / BASKET / CALCIO / VOLLEY / OUTDOOR





PIZZA AL MATTONE
PIZZA IN TEGLIA - FARINATA
FOCACCE - INSALATE
DOLCI DI PRODUZIONE PROPRIA
• SU ORDINAZIONE RINFRESCHI E BUFFET •
Via Aurelia Nord, 134 - Arcola (SP)
Tel. 0187 954804 - Cell. 329 4937000
Chiuso il martedì

Óa de svago



Agòsto 2020

AGOSTO



Chiesa dei Santi Stefano e Margherita

foto di Mauro Giancarlo Bernabò

MENU DEL MESE DI AGOSTO

PRANZO TIPICO ARCOLANO

- Totelloni tondi di ricotta al burro e salvia
- Aringhe e patate

Ingredienti per aringhe e patate:

3 Aringhe affumicate - 8 patate medie a pasta gialla - Prezzemolo - Timo
Peperoncino (secondo i gusti) - 200 gr pomodori ciliegino - Olio EVO q.b.
Aceto di vino bianco 300 cc.

Procedimento:

Spellare e sfilettare le aringhe, togliere le lisce ventrali e centrale e mettere i filetti a bagno nell'aceto per circa mezzora, estraetele dal bagno e asciugatele per bene. Lessate le patate indi tagliatele a dadini, unite il prezzemolo tritato, il timo, il peperoncino ed i pomodori affettati indi aggiungete le aringhe a pezzettini, amalgamate il tutto con abbondante olio EVO, aggiustate di sale e lasciate il composto in frigo per almeno un giorno.

1	Sabato	
2	Domenica	
3	Lunedì	LUNA VEZIA h. 17.00 
4	Martedì	
5	Mercoledì	Madonna della Neve a Monti
6	Giovedì	
7	Venerdì	
8	Sabato	
9	Domenica	
10	Lunedì	
11	Martedì	
12	Mercoledì	
13	Giovedì	
14	Venerdì	
15	Sabato	S. Maria Assunta Ferragosto
16	Domenica	S. Rocco al Ponte di Arcola e Trebiano
17	Lunedì	
18	Martedì	
19	Mercoledì	LUNA NOVA h. 03.42 
20	Giovedì	
21	Venerdì	
22	Sabato	
23	Domenica	
24	Lunedì	
25	Martedì	S. Genesio a Romito
26	Mercoledì	
27	Giovedì	
28	Venerdì	
29	Sabato	
30	Domenica	
31	Lunedì	

CARTOLERIA
BATTISTINI GIULIANO

Via Aurelia Nord, 6 - Arcola
Tel. 338 6229969



T

TABACCHI - LOTTO
di Bardi Alessandro

via Aurelia Nord, 65 - Arcola - Tel. 0187 95.42.98

MERCERIA - CARTOLERIA

I fanti



Settembre 2020

SETTEMBRE



Inizia la scuola

foto di Giuseppe Cosentino

MENU DEL MESE DI SETTEMBRE

PRANZO TIPICO ARCOLANO

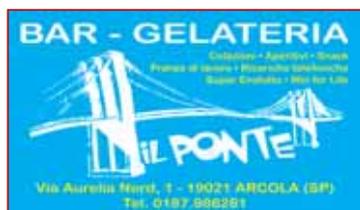
• Stoccafisso "acomodà" (piatto unico)

Ingredienti per lo stoccafisso:

1 Kg di stoccafisso già bagnato - 150 gr di olive nere - 40 gr di uva passa
20 gr di pinoli - 1 bottiglia di passata di pomodoro - 100 gr di noci
8 filetti di acciughe - 2 cucchiari di capperi salati - 4 bicchieri di vino bianco
15 foglie di bietola selvatica - 1 bicchiere di olio EVO - 3 patate di monte
Prezzemolo, carota, aglio finemente tritati - Sale e pepe q.b.

Procedimento: Scottare lo stoccafisso in acqua bollente per facilitarne la spellatura e la diliscatura poi spezzettarlo in frammenti non molto grossi, in un tegame soffriggere in olio EVO il trito di aglio, prezzemolo, carota, acciughe rimescolando spesso; appena dorato aggiungere i capperi dissalati, le olive e i pezzi di stoccafisso. Aggiungere il vino e lasciare sfumare; aggiungete le patate sbucciate e tagliate a dadi, la passata di pomodoro, i gherigli di noce frantumati, l'uva passa, i pinoli il pepe e lasciate cuocere per almeno due ore.
20 minuti prima di spegnere il fuoco aggiungete le foglie di bietola.

1	Martedì	
2	Mercoledì	LUNA VEZIA h. 06.23 
3	Giovedì	
4	Venerdì	
5	Sabato	
6	Domenica	
7	Lunedì	
8	Martedì	
9	Mercoledì	
10	Giovedì	
11	Venerdì	
12	Sabato	
13	Domenica	
14	Lunedì	
15	Martedì	
16	Mercoledì	
17	Giovedì	LUNA NOVA h. 12.01 
18	Venerdì	
19	Sabato	
20	Domenica	
21	Lunedì	Autunno
22	Martedì	
23	Mercoledì	
24	Giovedì	
25	Venerdì	
26	Sabato	
27	Domenica	
28	Lunedì	
29	Martedì	S. Michele Arcangelo a Trebiano
30	Mercoledì	



Scòla



Otóbre 2020

OTTOBRE



Cerri

foto di Mauro Giancarlo Bernabò

MENU DEL MESE DI OTTOBRE

PRANZO TIPICO ARCOLANO

- Conchiglie alla zucca
- Baccalà al forno

Ingredienti per il Baccalà al forno:

1 Kg di Baccalà già bagnato - 600gr di patate gialle
100 gr di Olive nere denocciate - 500 gr di passata di pomodoro
2 Bicchieri di latte - 1 Cipolla - 1 Spicchio di Aglio
Olio Evo, Sale e Timo q.b.

Procedimento: Tritare la cipolla e l'aglio e farli rosolare nell'olio, lasciare insaporire, aggiungere poi metà della salsa diluita in acqua, salare e cuocere per 20 minuti. Sbucciare le patate e tagliatele a fette, disponetele a letto in una teglia da forno, con sopra i pezzi di baccalà, aggiungete il sugo di cottura la rimanente salsa e i due bicchieri di latte, aggiustate di sale e lasciate cuocere per 30 minuti.

Se durante la cottura nel forno si asciuga troppo, aggiungere altro latte.

PARRUCCHIERA PER SIGNORA

Stefania

Via Valentini, 1ª Traversa - ARCOLA (SP) - Tel. 0187 98.61.12

falegnameria

TRE CI snc

lavorazioni del legno
ad usi civili ed industriali

Via Fratelli Cervi, 29/F
Zona Industriale - Arcola (SP)
Tel. 0187 98.65.81

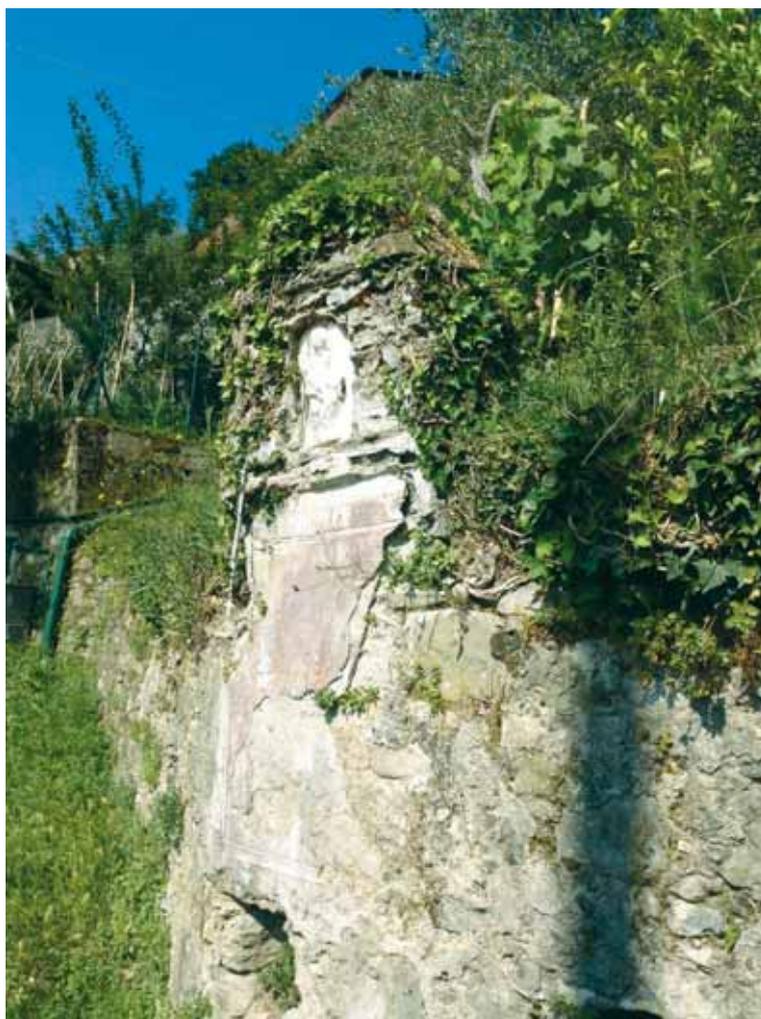
1	Giovedì	LUNA VEZIA h. 22.11	
2	Venerdì	Festa dei Nonni	
3	Sabato		
4	Domenica	San Francesco	
5	Lunedì		
6	Martedì		
7	Mercoledì		
8	Giovedì		
9	Venerdì		
10	Sabato		
11	Domenica		
12	Lunedì		
13	Martedì		
14	Mercoledì		
15	Giovedì		
16	Venerdì	LUNA NOVA h. 20.32	
17	Sabato		
18	Domenica		
19	Lunedì		
20	Martedì		
21	Mercoledì		
22	Giovedì		
23	Venerdì		
24	Sabato	Ora Solare	
25	Domenica		
26	Lunedì		
27	Martedì		
28	Mercoledì		
29	Giovedì		
30	Venerdì		
31	Sabato	LUNA VEZIA h. 15.51	

Óa de svago



Novénbre 2020

NOVEMBRE



Andando a Trebiano

foto di Giovanni Mazzini

MENU DEL MESE DI NOVEMBRE

PRANZO TIPICO ARCOLANO

• Polenta e còi (piatto unico)

Ingredienti:

500 gr di farina di Granoturco
1 Cavolo nero Spezzino o Lavagnino
50 gr di formaggio grana
50 gr di formaggio pecorino sardo
Olio EVO e sale q.b.

Procedimento:

Pulire le foglie di cavolo togliendo le coste e farlo a pezzi, lessatelo in acqua salata, mettere l'olio assieme all'acqua ed aggiungere gradualmente la farina, rimescolando sempre fino a fine cottura (circa 50 minuti); servire con olio e i formaggi grattugiati.

Se ne avanza, il giorno dopo friggerla a fette in padella.

1	Domenica	Tutti i Santi
2	Lunedì	Commemoraz. dei Defunti
3	Martedì	
4	Mercoledì	FESTA DELLE FORZE ARMATE E DELL'UNITÀ NAZIONALE
5	Giovedì	
6	Venerdì	
7	Sabato	
8	Domenica	
9	Lunedì	
10	Martedì	
11	Mercoledì	
12	Giovedì	
13	Venerdì	
14	Sabato	
15	Domenica	LUNA NOVA h. 06.09 
16	Lunedì	
17	Martedì	
18	Mercoledì	
19	Giovedì	
20	Venerdì	
21	Sabato	
22	Domenica	
23	Lunedì	
24	Martedì	
25	Mercoledì	
26	Giovedì	
27	Venerdì	
28	Sabato	
29	Domenica	
30	Lunedì	LUNA VECIA h. 10.32 

As. Agricola
Il Fagiolo Magico

PUNTO VENDITA:
Via Valentini, 240 - ARCOLA (SP)
Cell. 339 8866288

Produzione Propria e Vendita Diretta di:
ORTAGGI, OLIO, MIELE,
ANIMALI DI BASSA CORTE
E PRODOTTI TIPICI LOCALI

Punto CAMPANIA AMICA

WiFi pet friendly

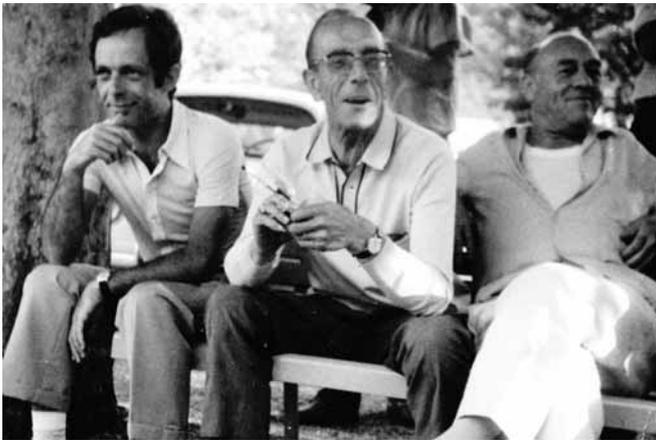


Lucchinelli
pasticceria artigianale

LABORATORIO E PRODUZIONE
VIA DELLA REPUBBLICA, 1 - ARCOLA (SP)
INFO E PREVENTIVI TEL. 0187 986106



Quei d'Àrcoa



Dicénbre 2020

DICEMBRE



Inaugurazione Coop di Monti

foto dall'archivio Pro Loco

MENU DEL MESE DI DICEMBRE

PRANZO TIPICO ARCOLANO

VIGILIA DI NATALE:

- Menestra tià su coi còi e ià patata
- Verdua de stagion 'n panà e frita
(costa de cardì, de bieda, de sèleo e còo d'aa testa)
- Fresoi de bacalà
- Panzoti dozi
- Fresoi dozi coi pomi zampon (mela renetta)

GIORNO DI NATALE:

- Antipasti di salumi misti
- Tordei con a barbina
- Gagina vècia ripena e bogì
- Coniglio 'n panà e frito al'Arcolana
- Fugaza de Nadàe

Ingredienti pe a Fugaza de Nadàe:

1 Kg di farina bianca tipo 00 - 400 gr di zucchero - 350gr di uvetta sultanina
100 gr di pinoli - 1 Bicchiere di Marsala 100 gr di Burro - 2 Cubetti di lievito di birra - Sale q.b.

Procedimento: Sciogliere il lievito in acqua tiepida versarlo nella farina aggiungere il burro precedentemente sciolto e unitamente a tutti gli altri ingredienti fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo (Se l'impasto risultasse troppo duro aggiungere acqua q.b.) Modellare l'impasto ottenuto in due pagnotte rotonde e posizionarle in una teglia imburata ed infarinata, fare lievitare per 4 ore; fare due tagli a croce nella parte superiore delle pagnotte, fare cuocere per 60 minuti in forno caldo a 180 gradi.

1	Martedì	
2	Mercoledì	
3	Giovedì	
4	Venerdì	
5	Sabato	
6	Domenica	S. Niccolò Patrono di Arcola
7	Lunedì	
8	Martedì	Immacolata Concezione
9	Mercoledì	
10	Giovedì	
11	Venerdì	
12	Sabato	
13	Domenica	
14	Lunedì	LUNA NOVA h. 17.19 
15	Martedì	
16	Mercoledì	
17	Giovedì	
18	Venerdì	
19	Sabato	
20	Domenica	
21	Lunedì	
22	Martedì	
23	Mercoledì	
24	Giovedì	
25	Venerdì	Santo Natale
26	Sabato	S. Stefano Pieve di Arcola
27	Domenica	
28	Lunedì	
29	Martedì	
30	Mercoledì	LUNA VECIA h. 04.30 
31	Giovedì	San Silvestro

coop
Val di Magra
... da sempre sul territorio



Punto vendita di:

ARCOLA

Via Valentini - tel. 0187.986485

Punto vendita di: **ROMITO M.**

Via Provinciale, 101 - tel. 0187.988003

I sportivi d'Àrcoa



Aiéi



1937 - Disastro Ferroviario alla Stazione di Arcola



*La Pro Loco Arcolana
Augura
un Felice e Sereno 2021*