

La Quaresima comincia il Mercoledì delle Ceneri e termina immediatamente prima della messa vespertina in Coena Domini (Giovedì Santo). Durante il periodo di quaresima, si osservi l'astinenza ed il digiuno.

### INDICAZIONI PRATICHE DEL DIGIUNO E DELL'ASTINENZA

(dal sito della - CEI Conferenza Episcopale Italiana - [www.chiesacattolica.it](http://www.chiesacattolica.it))

- il mercoledì delle ceneri e il venerdì santo sono giorni di digiuno dal cibo e di astinenza dalla carne e dai cibi ricercati o costosi;
- i venerdì di Quaresima sono giorni di astinenza dalla carne e dai cibi ricercati o costosi;
- negli altri venerdì dell'anno, i fedeli possono sostituire l'astinenza dalla carne con altre opere di carattere penitenziale;
- al digiuno sono tenuti i fedeli dai diciotto anni compiuti ai sessanta incominciati;
- all'astinenza dalla carne i fedeli che hanno compiuto i quattordici anni fino ai sessanta;
- anche coloro che non sono tenuti all'osservanza del digiuno, i bambini e i ragazzi, vanno formati al genuino senso della penitenza cristiana.