OFFERTE DA MERCOLEDÌ 4 A DOMENICA 15 NOVEMBRE 2026

# INCREDIBILE NOVEMBRE

## GranRisparmio




**CASA MODENA**
GRAN ROSA
MORTADELLA
LETTO
**0,49**
4,90 AL KG




**STAR**
IL MIO DADO
VARI GUSTI
10 CUBI
**0,85**

**MANCINI**
OLIO EXTRAVERGINE
DI OLIVA
1 LITRO
**4,35**







**SOLE**
DETERSIVO LAVATRICE
IN POLVERE
115 MISURINI
**9,55**

**115 MISURINI**

scopri di più su **www.granrisparmiosupermercati.it**

GRUPPO VéGé

# le offerte in GASTRONOMIA




**CATTEL**
FORMAGGIO
GRANFORMA
LETTO



## Frittata filante con Maasdamer

**Ricetta per 2 - 4 persone**

- 3 uova medie
- 100 g di cipollotti freschi tagliati a fettine
- 50 g di Maasdammer affettato o a dadini
- 1 cucchiaio di origano tritato
- 3 cucchiai di olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.

Metti un cucchiaio d'olio in una padella antiaderente e fai appassire i cipollotti a fuoco dolce finché non sono morbidi.
In una ciotola, sbatti le uova con un pizzico di sale, il pepe e l'origano tritato. Taglia il Maasdamer a pezzetti o listarelle e aggiungilo alle uova insieme ai cipollotti intiepiditi.
Versa il composto nella stessa padella con un altro filo d'olio. Cuoci a fuoco medio-basso con il coperchio per circa 5 minuti, poi girala aiutandoti con un piatto e completa la cottura per altri 2-3 minuti finché non risulta dorata e filante.



MAASDAMER
LETTO
**0,65**
6,50 AL KG




**CANOSSA**
PROSCIUTTO
DI PARMA 16 MESI
LETTO




**ENTREMONT**
FORMAGGIO FUSO
NOCI 58 %
LETTO
**1,65**
16,50 AL KG




**GALBANI**
GALBANONE
LETTO
**1,15**
11,50 AL KG



**GALBANI**
SALAME MILANO
LETTO
**1,35**
13,50 AL KG



**MOSER**
SPECK IGP
LETTO
**1,39**
13,90 AL KG



**FERRARINI**
PROSCIUTTO COTTO
ALTA QUALITA EFFE
LETTO
**1,69**
16,90 AL KG



**NEGRONI**
SALAME NAPOLI
LETTO
**1,59**
15,90 AL KG




**SENFTER**
PORCHETTA
DI MONTAGNA
LETTO
**0,99**
9,90 AL KG



## Pasta con broccoletti

**Ricetta per 4 persone**

- Troccoli freschi 320 g
- Aglio 1
- Broccoletti 450 g
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale fino q.b.
- Pepe nero q.b.

Portate al bollore una pentola colma di acqua salata e non appena inizierà a bollire versate i broccoletti. Cuocete per circa dieci minuti. Intanto soffiggete uno spicchio d'aglio in un filo d'olio, in una pentola dai bordi alti. Scolate i broccoletti, tenendo da parte l'acqua di cottura e trasferiteli in pentola. Tenete qualche piccola cimetta intera da parte, che poi unirete alla pasta finita. Aggiungete ai broccoletti un po' d'acqua. Salate, pepate e cuocete a fuoco medio dolce per circa 20 minuti. Se dovesse essere necessario aggiungete altra acqua. A fine cottura eliminate lo spicchio d'aglio. Cuocete i troccoli al dente nell'acqua in cui avete lessato i broccoletti, portata al bollore e regolate i tempi in base alle indicazioni della confezione. Al condimento unite i broccoletti tenuti da parte. Scolate la pasta e unitela alla crema di broccoletti. Aggiungete un mestolo di acqua di cottura, regolandovi in base alla cremosità del condimento. Saltate la pasta con i broccoletti qualche istante, quindi servitela ben calda con pepe a piacere. La vostra pasta con i broccoletti è pronta, buon appetito.



**BROCCOLETTI**
PROV. IT CAT. I
AL KG
**1,99**



**CAVOLO VERZA RICCIA**
PROV. IT CAT. I - AL KG
**1,59**

**OFFERTA 0,89**

**CIPOLLE RAMATE DI MONTORO**
PROV. IT CAT. I
500 G



# freschissima ORTOFRUTTA



**PATATE SFUSE**
PROV. IT CAT. I
AL KG
**1,29**




**ORTOMAD**
MISTICANZA
PROV. IT CAT. I
100 G
**0,99**

**PREZZO SPECIALE**

**POMODORO PICCADILLY**
PROV. IT CAT. I
500 G






**GHISETTI**
CAROTE PRECOTTE A RONDELLE
PROV. FR CAT. I
250 G
**1,39**




**DIMMIDISÌ**
TORTINI FRESCHI DI VERDURE AI BROCCOLI
PROV. IT CAT. I
160 G
**2,99**



**KIWI**
PROV.GR CAT.I
CESTINO - 500 G
**1,99**




**MELINDA**
MELE FUJI
PROV. IT CAT. I
AL KG
**1,99**




**ALMAVERDE BIO**
CLEMENTINE
PROV. IT CAT. I
RETE - 750 G
**2,99**



**LOTI MATURI**
PROV. IT CAT. I
AL KG
**1,99**





# NOI AMIAMO LA SCUOLA

Iniziativa esclusa art. 6 Lett. e del DPR 430/2001, in quanto i destinatari dell'Iniziativa sono le Scuole, promossa da VéGé Retail S.Cons.p.A. (MI) e valida nei punti vendita aderenti riconoscibili dal materiale promozionale esposto.

Io scelgo Ohi Vita per bene
www.ohivita.it

TUTTI I PRODOTTI DELLA LINEA
## OHI VITA E MUCHO AMOR
TI DANNO LA POSSIBILITÀ DI GUADAGNARE 10 CODICI EXTRA!

Mucho Amor
www.muchoamorpet.it

SCARICA L'APP "**NOI AMIAMO LA SCUOLA**", INQUADRA IL QR CODE RICEVUTO, E ASSEGNALO ALLA SCUOLA CHE PREFERISCI, ENTRO L'**8 GENNAIO 2027**.

Fai i tuoi acquisti presso i punti vendita aderenti **dal 21 settembre al 12 dicembre 2026** e ricevi un QR code ogni 15 euro di spesa e multipli; inoltre, potrai ottenere QR code aggiuntivi acquistando i prodotti selezionati ed evidenziati a scaffale dal Punto Vendita. A fine dell'iniziativa, alle scuole partecipanti verranno assegnati Buoni Digitali da utilizzare per ottenere materiale didattico; l'assegnazione avverrà in funzione al numero di codici ricevuti dai Clienti. In più, un "**SUPER BUONO DIGITALE PER LE BEST SCHOOL**"




**FINI**
RICETTE ITALIANE
RAVIOLI
VARIE FARCITURE
250 G

1 CODICE EXTRA **2,40**




**CALVÈ**
MAIONESE
225 ML

1 CODICE EXTRA **1,59**




**POWERADE**
BEVANDA ISOTONICA
VARI GUSTI
50 CL

1 CODICE EXTRA **0,99**




**ZUEGG**
SKIPPER SUCCHI
MELOGRANO/
MIRTILLI
125 ML X 6

1 CODICE EXTRA **4,89**




**DIVELLA**
OTTIMINI
VARI TIPI
300/400 G

2 CODICI EXTRA **1,69**




**PERUGINA**
GRAN BLOCCO DI CIOCCOLATO
LATTE 30%/FONDENTE
50% - 70% - 150 G

2 CODICI EXTRA **2,25**




**SPERLARI**
GALATINE
VARI TIPI
125/115 G

2 CODICI EXTRA **1,79**




**NICKY**
CARTA CUCINA
LIMONE
2 MAXI ROTOLI

2 CODICI EXTRA **1,89**




**PRORASO**
SCHIUMA
DA BARBA
VARI TIPI
300/400 ML

2 CODICI EXTRA **2,15**




**PARODONTAX**
DENTIFRICIO CLASSICO
GLAXOSMITH/ULTRA CLEAN/
WHITENING - 75 ML

3 CODICI EXTRA **2,79**




**VILEDA**
PANNO ACTIFIBRE
MICROFIBRA

3 CODICI EXTRA **2,59**




**WINNI'S**
DETERGENTE PIATTI
CONCENTRATO
BERGAMOTTO
E ZENZERO/
LIMONE E FIORI
DI MELA
480 ML

3 CODICI EXTRA **1,45**




**DANONE**
ACTIVIA KEFIR
DA BERE
VARI GUSTI
280 G

**1,09**




**FAGE**
TRUBLEND
COCCO/FRAGOLA/
VANIGLIA
150 G

**1,15**

**OFFERTA**
**0,89**

**GRAN TERRE**
PARMAREGGIO BURRO
SENZA LATTOSIO
100 G







**GRANTERRE**
PARMAREGGIO
PARMIGIANO
REGGIANO
GRATTUGIATO
30 MESI
60 G

**1,79**




**NESTLÈ**
MIO FORMAGGINO
125 G

**1,49**

## il banco dei FRESCHI




**NONNO NANNI**
ROBIOLA SENZA LATTOSIO
100 G

**1,39**




**PHILADELPHIA**
BENESSERE
PROTEIN/YOGURT
ALLA GRECA
175 G

**2,19**

**OFFERTA**
**1,30**

**MILK**
PRO HIGH PROTEIN
DESSERT
VARI GUSTI
200/177 G







**PHILADELPHIA**
LIGHT
210 G

**2,39**




**SOTTILETTE**
LIGHT
200 G

**1,95**




**GALBANI**
GALBANINO
550 G

**4,69**




**GRANTERRE**
MASCARPONE
250 G

**1,95**




**BERETTA**
COTTO JULIENNE
90 G

**1,45**




**NEGRONI**
PANCETTA A CUBETTI
DOLCE/AFFUMICATA
70 G X 2

**1,89**




**ROVAGNATI**
SNELLO
FESA DI TACCHINO
100 G
**1,80**




**ROVAGNATI**
SNELLO
PROSCIUTTO COTTO
100 G
**1,65**




**ROVAGNATI**
SNELLO
PROSCIUTTO CRUDO
70 G
**2,10**




**PIZZOLI**
WE LOVE RUSTICHE
PATATE
LE ALLEGRE
CASALINGHE
750 G
**1,49**

# i nostri SURGELATI




**FROSTA**
BASTONCINI
DI MERLUZZO
X 15 - 450 G
**4,09**




**FINDUS**
PISELLINI PRIMAVERA
450 G
**3,25**




**FINDUS**
100% PETTO DI POLLO
VARI TIPI E
GRAMMATURE
**3,49**




**PETRUCCI**
FUNGHI MISTI CON PORCINI
200 G
**0,89**




**FROSTA**
LA VALLE
DEGLI ORTI
MINESTRONE
CLASSICO
850 G
**2,29**




**CAMEO**
PIZZA REGINA
MARGHERITA ALTA
375 G
**2,29**




**TOPAZIO**
OLIO DI SEMI
DI GIRASOLE
PET - 1 LITRO

**1,75**




**MONARI FEDERZONI**
GUSTO ROTONDO
ACETO BALSAMICO
DI MODENA IGP
500 ML

**2,40**

**OFFERTA**
**2,09**

**RIO MARE**
PESTO AL TONNO
VARI GUSTI
130 G







**SANTA ROSA**
PASSATA CLASSICA
700 G

**0,85**




**GAROFALO**
POMODORI PELATI
400 G

**0,65**

## la grande DISPENSA




**GRAN CUCINA**
PER CUCINARE
A BASE VEGETALE
200 ML

**0,55**




**DIVELLA**
PASTA DI SEMOLA
VARIE TRAFILE
500 G

**0,52**

**OFFERTA**
**1,05**

**DE CECCO**
PASTA INTEGRALE
VARI FORMATI
500 G







**DE CECCO**
GNOCCHI
DI PATATE
500 G

**0,89**




**GALLO**
BLOND
RISOTTI
1 KG

**2,05**




**BARILLA**
FARINA
DI GRANO
TENERO
TIPO "00"
1 KG

**0,89**




**MOLINO SPADONI**
FARINA
AMERICANA
DI GRANO
TENERO
TIPO "0"
1 KG

**1,20**




**BARILLA**
PASTA TRAFILATA AL BRONZO
VARI FORMATI
500 G

**0,80**




**BARILLA**
SUGHI RICCHI BOLOGNESE/ CONTADINO/ MONTANARO/ AMATRICIANA
300 G

**1,79**




**POLENTA VALSUGANA**
LA CLASSICA
375 G

**1,85**




**SELECT**
FAGIOLI CANNELLINI
ASTUCCIO
400 G

**1,29**




**SELECT**
LENTICCHIE MIGNON
ASTUCCIO
400 G

**1,25**




**D'AMICO**
FUNGHI CHAMPIGNON TAGLIATI AL NATURALE
400 G

**1,15**

Knorr

# Prendici più gusto

PARTECIPARE È FACILE!

ACQUISTA 3 PRODOTTI*

SCANSIONA IL QR CODE

PROVA A VINCERE!

**PFANNI**
PURE DI PATATE CON LATTE
95 G X 2 BUSTE

**1,69**







**KNORR**
MINESTRA ANELLINI/ARLECCHINO/ POLLO/PRIMAVERA
83/84/51/61 G

**1,15**

OGNI SETTIMANA
UNA FRIGGITRICE AD ARIA CON VAPORE
PHILIPS



E AD ESTRAZIONE FINALE
1 ANNO DI MUTUO O AFFITTO PAGATI!^

Concorso "PRENDICI PIÙ GUSTO" dal 31/08 al 06/12/26. Estr. finale entro il 15/02/27. Montepremi 13.633,86€. Conserva documento d'acquisto (unico). *Prodotti, modalità di partecipazione, info sui premi e Regolamento su www.prendicipiugusto.it ^1 Voucher fino a max. 10.000€. Immagini a scopo illustrativo.




**SACLÀ**
ACETELLI INSALATINA
290 G

**1,19**




**CONSORCIO**
FILETTI DI TONNO ALL'OLIO DI OLIVA
150 G

**3,29**




**MARE APERTO**
TONNO AL NATURALE
80 G X 3
**2,25**




**NOSTROMO**
TONNO LEGGERO
ALLOLIO EXTRA
VERGINE DI OLIVA
60 G X 3
**2,39**

**OFFERTA 6,80**

**CAFFÈ TORALDO**
FORTE E CREMOSO
50 CIALDE







**NOSTROMO**
TONNO E FAGIOLI/
TONNO E PISELLI
150 G X 2
**2,19**




**RIO MARE**
TONNO ALLOLIO
DI OLIVA
80 G X 7
**8,09**

# la grande DISPENSA

**OFFERTA 7,59**

**KIMBO**
CAFFE
MACINATO FRESCO
250 G X 2







**RIO MARE**
FILETTI DI SGOMBRO
GRIGLIATI
VARI GUSTI - 120 G
**2,49**




**CALVÈ**
SALSE
TOP DOWN
VARI TIPI
250/240 ML
**2,09**




**COLUSSI**
CRACKERS
INTEGRALI/
- 30% DI SALE/
SALATI
500 G
**1,45**




**PANEALBA**
CROSTINI
VARI GUSTI
100 G
**0,85**




**PRINGLES**
PATATINE
VARI GUSTI
160/175 G
**1,99**




**CAFFÈ BORBONE**
MISCELA DECISA
80 CIALDE +
10 OMAGGIO
**11,45**

OFFERTA
2,29

**MISURA**
DOLCESENZA
BISCOTTI
INTEGRALI - 280 G




# la grande DISPENSA




**LIPTON**
THE YELLOW LABEL
CLASSICO
25 FILTRI
**1,55**




**NESTLÈ**
NESQUIK IN POLVERE
30% MENO ZUCCHERI
250
**3,29**




**NESTLÈ**
CHEERIOS CEREALI
375 G
**2,15**




**NESTLÈ**
FITNESS CEREALI
375 G
**2,89**

OFFERTA
1,85

**CRASTAN**
ORZO & CAFFE
120 G







**BALOCCO**
BISCOTTI CLASSICI
VARI TIPI
700 G
**1,79**




**LAGO**
WAFER
CACAO/LIMONE/
NOCCIOLA/
VANIGLIA
125 G X 2 PACCHI
**1,29**




**MISURA**
DOLCESENZA
BISCOTTI
YOGURT/SCAGLIE
DI CIOCCOLATO/
CEREALI
400/290/300 G
**2,29**




**MISURA**
BISCOTTI
FIBREXTRA/
PRIVOLAT
VARI TIPI - 290 G
**2,09**




**PAVESI**
RINGO
CACAO/VANIGLIA
TUBO - 165 G
**1,05**




**GRISBÌ**
VARI GUSTI
135 G
**1,25**




**MULINO BIANCO**
FLAUTI
LATTE/CIOCCOLATO
280 G

**2,05**




**RITTER SPORT**
TAVOLETTA
DI CIOCCOLATO
VARI GUSTI
100/75 G

**1,89**

**OFFERTA 2,15**

**BAULI**
PLUMCAKE
SENZA GLUTINE
CIOCCOLATO/
MELE E CANNELLA
4 PEZZI







**SPERLARI**
CARAMELLE
VARI GUSTI
150/175/200 G

**1,29**




**MELLIN**
OMOGENEIZZATI
DI CARNE
VARI GUSTI
80 G X 2

**2,15**

# la grande DISPENSA

MULINO BIANCO

## Senti che buona la colazione insieme




**MULINO BIANCO**
BISCOTTI
VARI TIPI
350/330 G

**1,99**




**MULINO BIANCO**
NASTRINE
X 6 - 240 G

**2,19**




**MULINO BIANCO**
SCHIACCIANOCI
300 G

**2,39**




**MULINO BIANCO**
BAIOCCHI
CLASSICI/PISTACCHIO
260/240 G

**2,39**

OFFERTA 4,09

**BALOCCO**
PANDORO/
PANETTONE CLASSICO
- GLASSUVETTA
700 G







**KINDER**
DELICE
X 10 - 390 G
**3,39**




**KELLOGG'S**
BARRETTA
ALLE MANDORLE
VARI GUSTI
32 G X 4
**2,29**




**DEL MONTE**
ANANAS
CON SCIROPPO
570 G
**2,55**




**PERUGINA**
CACAO AMARO
75 G
**1,89**

la grande DISPENSA




**NESTLÈ**
SMARTIES
3 PEZZI
**2,09**

IL GRANDE CIOCCOLATO ITALIANO
NOVI CIOCCOLATO PASSIONE DAL 1903

**NOVI**
CREMA SPALMABILE
200 G
**3,79**







**NOVI**
NOCCIOLATO
TAVOLETTA
DI CIOCCOLATO
VARI TIPI
130 G
**3,15**




**NESTLÈ**
TAVOLETTA
DI CIOCCOLATO
KIT KAT
VARI TIPI
3/4 PEZZI
**2,09**




**NESTLÈ**
LION
3 PEZZI
**2,09**




**SAN BENEDETTO**
EASY ACQUA MINERALE NATURALE - 1 LITRO X 6
**1,49**




**VITASNELLA**
ACQUA MINERALE NATURALE - 1,5 LITRI X 6
**3,09**







**SAN BENEDETTO**
THE
LIMONE/PESCA
50 CL
**0,40**




**SAN BENEDETTO**
SUCCOSO
VARI GUSTI - 1,5 LITRI
**1,45**

# le nostre BEVANDE




**MORETTI**
BIRRA
VAP - 33 CL X 3
**2,39**







**VALDO**
CUVEE I MAGREDI
PROSECCO
DOC EXTRA DRY
75 CL
**4,89**




**DUCA DI SALAPARUTA**
VINO CORVO
BIANCO/
GLICINE BIANCO/
ROSSO
75 CL
**3,95**



**LA GUARDIENSE**
VINO DEL SANNIO DOP
GUARDIOLO AGLIANICO
- FALANGHINA/CODA
DI VOLPE
75 CL
**3,05**




**ALBERTI**
LIQUORE STREGA
50 CL
**9,29**

# l'igiene della PERSONA

**OFFERTA 2,95**

**BOROTALCO**
BAGNODOCCIA
VARI TIPI
500 ML







**CLEAR**
SHAMPOO
VARI TIPI
225 ML

**2,25**




**FRIA**
MASCHERA VISO
FINLANDIA/GIAPPONE

**0,99**




**SAUBER**
DEODORANTE
SPRAY DEO ACTIVE
SPORT & STRESS/
DEOCARE
PELLI SENSIBILI
150 ML

**1,99**




**NEUTRODERMA**
SAPONE LIQUIDO
VARIE PROFUMAZIONI
1 LITRO

**0,95**

**OFFERTA 1,79**

**LACTACYD**
DETERGENTE INTIMO
VARI TIPI
200 ML







**TENDERLY**
CARTA IGIENICA
KILOMETRICA
4 ROTOLI

**1,69**




**PAMPERS**
PANNOLINI SOLE&LUNA
VARIE MISURE E
FORMATI

**3,50**







**SCOTTEX**
FAZZOLETTI
10 PACCHETTI

**0,99**




**VERNEL**
AMMORBIDENTE
CONCENTRATO
VARIE PROFUMAZIONI
48 LAVAGGI

**2,65**




**BIO PRESTO**
DETERSIVO
LAVATRICE
CLASSICO/
COLOR/IGIENE
E FRESCHEZZA
50 LAVAGGI

**4,59**




**ACE**
CANDEGGINA SPRAY
CLASSICA/GENTILE/
FRESCO PROFUMO
650/690 ML

**2,25**




**ACE**
GENTILE
FRESCO PROFUMO/
LAVANDA E
MUSCHIO BIANCO
2,3 LITRI

**2,85**




**ACTIFF**
TUTTO IN 1 TABS
LAVASTOVIGLIE
28 PEZZI

**2,35**




**FINISH**
BRILLANTANTE
LIMONE/
CLASSICO
250 ML

**2,39**




**ACE**
DETERGENTE
IGIENIZZANTE
PAVIMENTI
VARIE PROFUMAZIONI
1 LITRO

**1,39**




**CLENDY**
PANNO
IN MICROFIBRA
PAVIMENTI
50 X 70

**1,49**




**LYSOFORM**
DETERGENTE
PAVIMENTI
VARIE
PROFUMAZIONI
1,1 LITRO

**1,79**




**CHANTECLAIR**
SGRASSATORE
VARIE PROFUMAZIONI
RICARICA - 600 ML

**1,75**

## il pulito è di CASA




**CIF**
CREMA
BIANCO/
LIMONE/
CON CANDEGGINA
500 ML

**1,15**




**PULIRAPID**
ANTICALCARE
ACETO/CLASSICO
750 ML

**1,89**




**WC NET**
BRILLIANT GEL WC
BLUE/ROSE
700 ML




**IVANA**
PINZE ELEFANTE
10 PEZZI

**0,99**




**MAJOR**
BICCHIERI
BIANCHI 200 CC/
TRASPARENTI
166 CC - 200 CC
100 PEZZI

**0,79**




**VILEDA**
GLITZI CRYSTAL
SPUGNA FIBRA
VERDE
2 PEZZI
+ 1 GRATIS

**0,85**




**FOXY**
ASSO ULTRA
2 VELI PLUS+
2 ROTOLI

**1,80**

# amore è... PET FOOD







**CLENDY**
TAPPETINI PER ANIMALI
60 X 90
10 PEZZI
**2,19**




**CESAR**
CIBO UMIDO CANE
VARI TIPI E GUSTI
VASCHETTA - 150 G
**0,85**

**CLENDY**
TAPPETINI PER ANIMALI
60 X 60
10 PEZZI
**1,59**









**MORANDO**
MIGLIOR CANE
LE SPECIALITÀ
ITALIANE
MINI ADULT
CROCCANTINI MANZO
AVENA E VERDURE/
SUINO - 800 G
**2,30**

**PURINA**
ONE MINI CROCCANTINI
CON RISO POLLO/
TACCHINO/MANZO
800 G
**3,59**

# GranRisparmio

SCOPRI IL PUNTO VENDITA PIÙ VICINO A TE

SCOPRI IL NUOVO VOLANTINO ONLINE



SCOPRI IL NUOVO CATALOGO DELLA RACCOLTA PUNTI GranRisparmio 2026/27.

RICHIEDI SUBITO LA TUA FIDICARD! BELLISSIMI PREMI TI ASPETTANO




WWW.GRANRISPARMIOSUPERMERCATI.IT

Seguici su Facebook!
@GranRisparmioSuperMaxiMini

I prezzi possono subire variazioni a causa di eventuali errori tipografici, ribassi o modifiche alle leggi fiscali, fino ad esaurimento scorte. La direzione si riserva di stabilire quantità massime. Le foto riportate sul volantino sono puramente indicative.