

SESSIÓ  
INAUGURAL

8 d'octubre

# Bona alimentació en temps de crisi

Temàtica

**Dieta equilibrada amb productes  
econòmics de temporada**

Tallers impartits per

**Mònica Serra,**  
cuinera

**Salvador Sauleda,**  
mestre pastisser  
**PASTISSERIA S. SAULEDA**

Horari  
**19.30 a 21.30 h**

Lloc  
**PASTISSERIA S. SAULEDA 'Botiga de la Nau'**  
Polígon industrial Sot de les Vernedes

ORGANITZAT PER



Àrea de Promoció Econòmica  
**Ajuntament de  
Sant Cebrià de Vallalta**



Àrea de Salut i Consum  
**Ajuntament de  
Sant Cebrià de Vallalta**

AMB EL SUPORT

**Sauleda**  
CATERING • ALTA PASTISSERIA



**Ceip El Pi Gros**  
Sant Cebrià de Vallalta



**PUNT JOVE**  
sant cebrià de vallalta

**el rial**  
escola bressol municipal



**Comerç  
Catalunya**



**Generalitat  
de Catalunya**



**Diputació  
Barcelona**  
xarxa de municipis

**Ajuntament de  
Sant Cebrià de Vallalta**  
Tel. 93 763 10 24

[WWW.STCEBRIA.NET](http://WWW.STCEBRIA.NET)

Disseny: **rutsenseh**

Perquè creiem que el comerç  
local i de proximitat és garantia  
d'una bona alimentació, bàsica  
per a la nostra salut

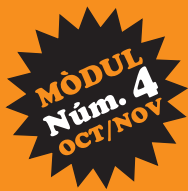


## TALLERS DE CUINA I SALUT

EDUQUEM DES  
DE LA CUINA PER  
LA TEVA SALUT



**Ajuntament de  
Sant Cebrià de Vallalta**



Els productes emprats en l'elaboració dels tallers han estat adquirits a les botigues d'alimentació locals.

L'organització es reserva el dret de cancel·lació d'alguna de les sessions programades en cas que la inscripció sigui inferior a 7 persones. En aquest cas es retornarà el pagament realitzat pel taller cancel·lat.

Tots els alumnes rebran una carpeta amb el material necessari per cada sessió i inclourà la descripció de les receptes.

Places limitades: 15 persones

Preu per taller: 15€

Inscripcions a les oficines municipals de l'Ajuntament de Sant Cebrià de Vallalta fins a dos dies hàbils abans de l'inici.

Forma de pagament: Transferència bancària a favor de l'Ajuntament de Sant Cebrià de Vallalta - Tallers de cuina; 'La Caixa'  
c/c 21000399350200003062  
Caixa Sabadell  
c/c 20590275109800000271  
Caixa Laietana  
c/c 20420182813110000017  
Cal adjuntar una còpia del pagament al full d'inscripció.

Les sol·licituds seran tramitades per rigorós ordre d'entrada en el registre d'entrada de l'Ajuntament

# Cuina per a joves

ELEMENTS INDISPENSABLES PER A UNA CUINA RÀPIDA I ECONÒMICA

22 d'octubre

Cuina ✂ cada dia

12 de novembre

Cuina ✂ cap de setmana

Temàtiques

Salses per un plat de pasta i salses per una amanida.

Postres.

Carns i peixos, fem una bona elecció!. Verdures i llegums, per a una cuina de cada dia o per al cap de setmana.

Tallers impartits per

**Mònica Serra,**  
cuinera

**Salvador Sauleda,**  
mestre pastisser  
PASTISSERIA S. SAULEDA

Horari  
19.30 a 21.30 h

Lloc  
Cuina del CEIP El Pi Gros

# Cuina en família

APRELEM A MENJAR BÉ I GAUDIM DE LA CUINA

27 d'octubre

De l'hort a la taula

10 de novembre

Cuina amb bolets

24 de novembre

Cuina de festa 'miniraccions'

Temàtiques

Fruïtes i verdures de temporada. Les llegums i la pasta, el seu valor alimentari.

Els bolets, uns bons acompanyants de tardor.

Peixos i carns, fer una bona elecció en temps de crisi.

Tallers impartits per

**Mònica Serra,**  
cuinera

**Salvador Sauleda,**  
mestre pastisser  
PASTISSERIA S. SAULEDA

Horari  
19.30 a 21.30 h

Lloc  
Cuina del CEIP El Pi Gros