

# NOUS TALLERS !

"a la tardor ni fred ni calor"



Arriben els nous  
tallers de cuina.

Com sempre:  
saludables i  
amb productes  
de temporada i  
de proximitat.

Podeu consultar  
detalls en el web  
de cada centre





## **CCJM TRIAS I PEITX**

### **Aliments probiòtics**

divendres: 4 octubre 18:00-20:00 h

### **Consum de carn i el càncer**

divendres: 25 octubre 18:00-20 h

Xerrades amb degustació

SALUT I SOSTENIBILITAT

## **ACTIVITATS TARDOR 2019**

MERCÈ HOMAR MARTÍ



## **CC. Navas**

### **Cuina en família**

dijous: 3-10 octubre 17:30-18:30 h

dijous: 7-14 octubre 17:30-18:30 h

### **Aliments de tardor**

dijous: 3-10 octubre 19:00-21:00 h

### **Les algues**

dissabte: 26 octubre 10:30-13:30 h

### **Què poso al tàper ?**

dijous: 7-14 octubre 19:00-21:00 h

### **Què menjar per a no estar enfadats !**

dissabte: 23 novembre 10:30-13:30 h

## **Ateneu l'Harmonia**

### **Cuina de tàper**

dimecres: del 9 al 30 octubre

16:45-18:15 h

per a joves de 13-17 anys

### **Cuina de tardor**

dimecres: del 9 al 30 octubre

19:00-20:30 h

### **Cuina infantil**

dimecres: del 6 al 27 novembre

16:45-18:15 h

per a infants de 8-12 anys

### **Cuina vegana**

dimecres: del 9 al 30 octubre

19:00-20:30 h (4 sessions)

## **Torre de la Sagrera**

### **Esmorzars infantils**

divendres: 11 octubre 19:30-21:00 h

### **C. d'aprofitament**

divendres: 8 novembre 19:30-21:00

### **Tàpers saludables**

divendres: 29 novembre 19:30-21:00 h

## **Vil·la Florida**

### **Cuina antiestrès**

dijous: 17-24 octubre  
18:30-20:30 h

### **Batuts verds de tardor**

dijous: 21-28 novembre  
18:30-20:30 h

## **Cotxeres Borrell**

### **Cuina pel benestar**

dijous : 28 novembre 18:00-21:00 h

### **Idees saludables per Nadal**

dijous: del 5 al 19 desembre  
19:00-21 h



SALUT I SOSTENIBILITAT

## **ACTIVITATS TARDOR 2019**

MERCÈ HOMAR MARTÍ

## **Som la Pera**

### **Cuina sostenible de tardor**

dijous: 17 octubre- 5 desembre  
10:30-12:30 h

## **La Sedeta**

### **Cuina de tàper**

dimarts: 8 octubre-19 nov.  
19:00-21:00 h (7 sessions)



## **CC Sant Jordi- Ribera Baixa**

### **Cuina per a un**

dilluns: 7 octubre- 11 novembre  
19:00-21:00 h

## **El Sortidor**

### **Castanyada infantil al carrer**

dijous: 31 octubre 17:00-19:00 h