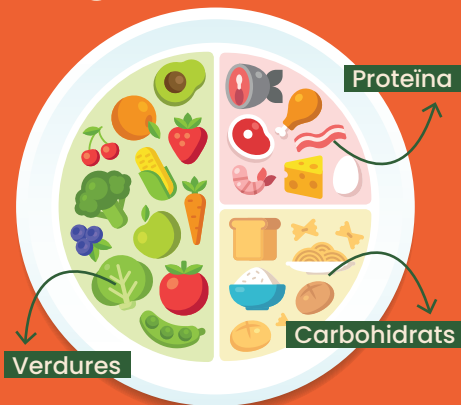


CONSELLS PER UN

plat
saludable



**Mercats
municipals
de Sant Boi**

MERCAT DE LA MUNTANYETA

Carrer Riera Basté, 43

MERCAT DE SANT JORDI

Carrer Tres d'Abril, 37

MERCAT DE TORRE DE LA VILA

Plaça Ramon Mas i Campderrós, s/n

**Parades
del mercat**

MERCAT DE LA MUNTANYETA

Aus i Ous Rosa

936 547 652

629 565 344 ☎

@ausiousrosa

www.ausiousrosa.com

Aviram Úrsula

936 300 752

646 619 527 ☎

@aviram_ursula

Polleria Cal Rubió

676 331 895

686 923 203 ☎

@polleriaalrubio

Carnisseria Carme

936 542 681

646 512 772 ☎

@carnisseria_carme

Carnisseria Gallardo

936 306 784

623 113 823 ☎

@carniceria_gallardo

La Carnisseria Ametller Origen

606 190 278 ☎

@carnisseriaametllersantboi

Templo Ibérico

672 273 995 ☎

@temploibericos

Xarcuteria Jesús & Toñi

646 343 161 ☎

@xarcuteriajt

Peix i Marisc Juani i Silvi

647 479 220 ☎

@peixateriajuanisilvia

Peix i Marisc Orteu

936 302 308

677 649 702 ☎

@peiximariscorteu

Bacallans

672 677 075 ☎

@bacallans

Singlu 10

644 227 397 ☎

@singlu10

Rostisseria Ca la Núria

936 304 876

@rostisseria_calanuria

El Petit Café

677 446 540 ☎

@elpetitcafe

Simple Brunch

650 153 819 ☎

@simplebrunch



HORARI MERCAT DE LA MUNTANYETA

Dilluns	de 8 a 14 h
Dimarts	de 8 a 14 h
	de 17 a 20 h
Dimecres	de 8 a 14 h
Dijous	de 8 a 14 h
	de 17 a 20 h
Divendres	de 8 a 20 h
Dissabte	de 8 a 14 h

HORARI ESTIU

De Dimarts a Dissabte
de 8 a 14 h

PURA
INSPIRACIÓ

**Essentials
nevera**

OMPLE LA TEVA NEVERA
DE MANERA FÀCIL

MERCAT DE LA MUNTANYETA

**Marçat
un
Mercat**



Diputació
Barcelona



MERCATS
MUNICIPALS
DE SANT BOI



AJUNTAMENT
SANT BOI
DE LLOBREGAT

EL MÈTODE

5 4 3 2 1

5 verdures
4 fruites
3 proteïnes
2 salses
1 capritx

COM COMENÇAR?

- Fes neteja.**
Revisa què tens i descarta el que ja no és bo.
- Organitza la nevera per zones.**
Cada producte té hi té un espai ideal.
- Planifica la setmana.**
Compra només el que necessitis i guarda-ho de manera intel·ligent.

QUAN M'AGUANTARÀ A LA NEVERA?

Carn fresca _____ 2-3 dies
Peix fresc _____ 1-2 dies
Ous _____ 3-4 setmanes
Formatge tendre _____ 1 setmana
Formatge curat _____ 3-4 setmanes
Verdures _____ 5-7 dies
Fruita (sense tallar) _____ 4-7 dies
Restes cuinades _____ 2-3 dies

MINI GUIA PRÀCTICA ORGANITZACIÓ DE LA NEVERA

5 VERDURES

Escollim 5 verdures que que siguin de temporada tot l'any.



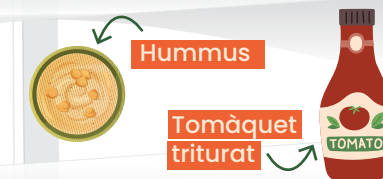
3 PROTEÏNES



ALTRES PRODUCTES QUE NO PODEN FALTAR



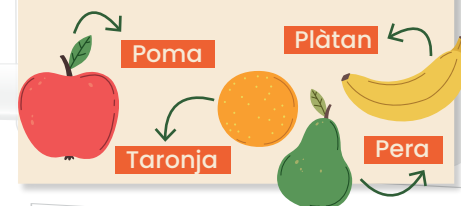
2 SALSES



4 FRUITES

Aquí teniu 4 fruites que són de temporada tot l'any.

La fruita majoritàriament es guarda fora de la nevera.



FRUITES D'HIVERN



FRUITES DE PRIMAVERA



FRUITES D'ESTIU



FRUITES DE TARDOR



1 CAPRITX

Tothom necessita una petita alegria a vegades...

