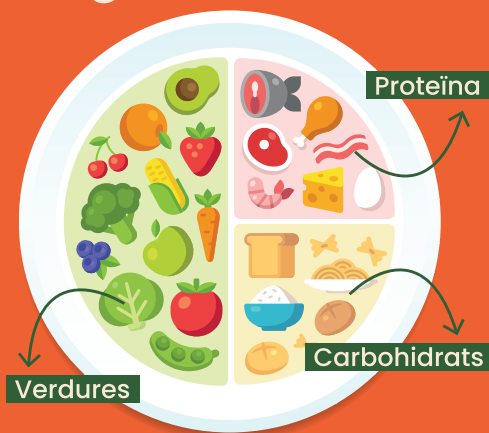




SANT BOI
ALIMENTA
LA SALUT

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 SANT JORDI

Abacus

936 548 761

@santboi_abacus

Alimentació i Pastes Angel i Meri

646 622 094

Bar Miguel y Pepita

678 745 348

Bar Petit del Mercat

651 918 409

BHN Beauty Clinic

671 556 835

@bhn_beautyclinic

Carnisseria Bardon-Fernández

691 118 394

@carniceria_bardon_fernandez

Carnisseria Glória

Carnisseria Nuria Gallardo

936 401 738

618 370 692

Pa i més naturalment

722 595 472

@pai.mes

Fruites Selectes Pilar

934 398 979

@fruitessselectespilar

Good Nails By Raffel Pagés

624 224 374

@goodnailsbyrp

Llegums i fruits secs El Grapadet

690 972 586

Menuts i Carn Cavall Poltre

673 674 242

@poltrecarnissers

Merceria Cecilia

936 400 986

Moda Kuplet

936 540 571

@kupletonline

Peixateria Ginger

688 411 042

Peixateria Ecofish

680 878 372

Peixateria Jordi i Silvia

625 973 744

@peixateria_jordi_i_silvia

Peixateria Juani i Silvi

649 042 754

Peixateria Xavi i Jaume

663 883 006

Pesca Salada Ca la Marina

683 528 227

@pescasaladacalamarina

Gabama Bacallaneries

936 308 211

@gabama_bacallaneries

Polleria El Racó de l'Aviram

936 309 054

@elracodel_aviram

Polleria Juan i Yoli

936 409 031

@Polleriajuandiyoli

Polleria Montserrat

625 540 376

@montserrataviramious

Reparació de Calçats i Serrelleria Yllana

936 309 895

Rostisseria Torres

936 544 252

Vins Caves i Licors Lovermutet

936 323 599

@lover_mutet

Xarcuteria Gascón

936 303 798

@xarcuteriagascon

Xarcuteria i Carnisseria Castillo

936 400 021

Xarcuteria Santuari Ibèric

660 822 550

@santuariiberic

HORARI MERCAT DE SANT JORDI

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

*OBERT A LA
tarda*

HORARI ESTIU

De Dimarts a Dissabte
de 8 a 14 h

COMANDA PER
Whatsapp



A LA TEVA
mida

PURA
INSPIRACIÓ

*Essencials
PER A LA TEVA
nevera*

OMPLE LA TEVA NEVERA
DE MANERA FÀCIL

MERCAT DE SANT JORDI

*Marcant
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.

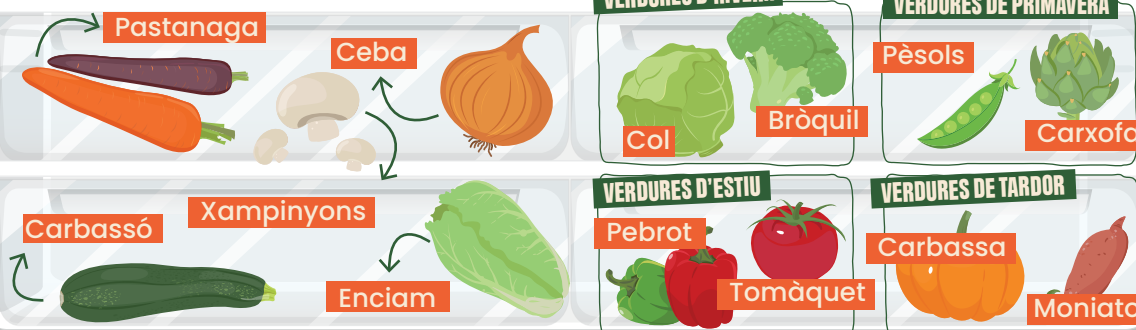
QUAN M'AGUANTARÀ A LA NEVERA?

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.



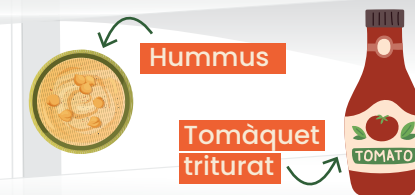
3 PROTEÏNES



ALTRES PRODUCTES QUE NO PODEN FALTAR



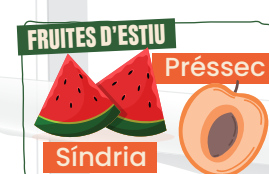
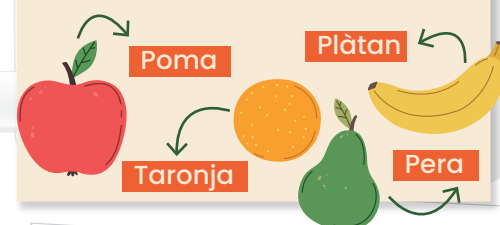
2 SALSSES



4 FRUITES

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

La fruita majoritàriament es guarda fora de la nevera.



1 CAPRITX

Tothom necessita una petita alegria a vegades...

