



# Setmana de l'alimentació saludable

*dilluns, 10 octubre*

Obertura Setmana de  
l'Alimentació Saludable

**IES Cabrils \_ Hores de pati**

Repartirem receptes saludables per als alumnes de l'IES Cabrils  
Per iniciar la setmana de l'Alimentació Saludable ens trobareu a l'IES Cabrils repartint receptes saludables per a tothom!

Activitat gratuïta

*dijous, 13 octubre*

Taller de cuina sense pares

**Espai Jove Altell \_ de 18 a 20h**

Aprendrem a cuinar diferents receptes fàcils, ràpides, econòmiques però sobretot saludables

Si els migdies o els vespres t'has de preparar tu els àpats, si vols sorprendre amb plats diferents a la teva colla o fa poc que t'has independitzat i se t'acaben les idees de què fer per menjar, aquesta és el teu taller. Aprèn a cuinar diferents receptes saludables!

Activitat gratuïta  
A partir de 12 anys  
Inscripcions obertes fins el 10 d'octubre.  
Places limitades

*divendres, 14 octubre*

Taller d'aprofitament  
d'aliments

**La Fàbrica \_ de 18 a 20:30h**

En aquest taller t'oferirem consells per millorar la planificació de la compra i la conservació dels aliments, així com la proposta d'un seguit de receptes per aprendre a elaborar plats amb restes d'altres àpats i/o aprofitar parts d'aliments que habitualment desestimem.

Activitat gratuïta  
Inscripcions obertes fins el 7 d'octubre.  
Places limitades

Sopar saludable

**Espai Jove \_ de 20:30 a 23h**

Finalitzem la setmana de l'alimentació saludable amb un sopar en el que cada participant haurà de dur alguna cosa per menjar preparat per ell/a mateix/a. Recorda que ha de ser un menjar saludable!

Activitat gratuïta  
A partir de 12 anys  
Inscripcions obertes fins el 13 d'octubre.  
Places limitades

## +info

ESPAI JOVE ALTELL  
Emília Carles, 6 / 93 753 38 06  
joventut@cabrils.cat  
Altell.Espai Jove.Cabrils

Matins de dilluns a divendres, de 10 a 14h  
Tardes de dilluns i dimecres, de 17:30 a 20h