

Palma, 8 de Abril de 2009

Estimad@s soci@s,

Queremos invitaros al segundo ciclo de **talleres de cocina y dietética** que se va a poner en marcha. Como el anterior ciclo contaremos con la cocinera Cati Aguiló ([www.clubcocinarte.com](http://www.clubcocinarte.com)) y con nuestra Dietista-Nutricionista Elena Muñoz.

Se van a realizar un ciclo de 3 talleres antes del verano tal y como se expone a continuación:

<b>TALLER 6: COCINA DE ARROCES</b> Se adaptarán recetas de arroces a la alimentación de las personas con diabetes.	Miércoles, 29 de Abril 2009
<b>TALLER 7: COCINA VEGETARIANA</b> Se adaptarán las recetas de comida vegetariana a la alimentación de las personas con diabetes.	Miércoles, 20 de Mayo 2009
<b>TALLER 8: COCINA PARA COMER FUERA DE CASA (TAPER)</b> Se propondrán recetas sencillas para realizar en casa el día anterior y poder llevar al trabajo en taper	Miércoles, 10 de Junio 2009

**Horario:** 18 a 20h.  
**Teléfono:** 971 72 32 43 (ADIBA)  
**Participantes:** 20 personas máximo.  
**Plazas por riguroso orden de llamada a ADIBA a partir del día 16 de Abril, y preferentemente adultos.**  
Os pedimos que si os habéis apuntado y no podéis venir, avisar lo antes posible a la asociación para que otra persona ocupe vuestra plaza.

**Inscripción:** 3 € por taller y participante en concepto de compra de ingredientes para realizar el taller.  
Se abonará al comienzo del taller.

Se recomienda llevar delantal.

Al final del taller se realizará una pequeña degustación de lo preparado.

**Lugar:** Cocina Colegio "Mata de Jonc" ([www.matadejonc.cat](http://www.matadejonc.cat))  
A 50 metros de la Clínica Juaneda  
c/ Son Espanyolet, nº 49. 07014 Palma

Nos veremos en los talleres.

Un saludo

Manuela de la Vega  
Presidenta

Elena Muñoz  
Dietista-Nutricionista ADIBA

Palma, 26 de març de 2009

Benvolguts companys,

Volem convidar-vos al segon cicle de tallers de cuina i dietètica que es posarà en marxa. Com a l'anterior cicle, comptarem amb la cuinera Cati Aguiló ([www.clubcocinarte.com](http://www.clubcocinarte.com)) i amb la nostra dietista-nutricionista Elena Muñoz.

Es durà a terme un cicle de 3 tallers abans de l'estiu, de la manera següent:

<b>TALLER 6: CUINA D'ARROSOS</b> S'adaptaran les receptes d'arrosos a l'alimentació de les persones amb diabetis.	Dimecres 29 d'abril
<b>TALLER 7: CUINA VEGETARIANA</b> S'adaptaran les receptes de menjar vegetarià a l'alimentació de les persones amb diabetis.	Dimecres 20 de maig
<b>TALLER 8: CUINA PER MENJAR FORA DE CASA</b> (recipients de plàstic) Es proposaran receptes senzilles per fer a casa el dia anterior i poder dur a la feina en recipients de plàstic.	Dimecres 10 de juny

**Horari:** de 18 a 20 h

**Telèfon:** 971 72 32 43 (ADIBA)

**Participants:** 20 persones com a màxim.

**Places per rigorós ordre de telefonada a ADIBA, a partir de dia 16 d'Abril** (preferentment per a adults)

Us demanam que si us hi heu apuntat i no hi podeu assistir, ens aviseu al més aviat possible perquè una altra persona ocupi la vostra plaça.

**Inscripció:** 3 € per participant, en concepte de :  
compra d'ingredients per realitzar el taller

S'han d'abonar al principi del taller

Es recomana dur davantal

Al final del taller es realitzarà una petita degustació del que s'ha preparat.

**Lloc:** Cuina de l'escola Mata de Jonc ([www.matadejonc.cat](http://www.matadejonc.cat))

A 50 metres de la clínica Juaneda

c. de Son Espanyolet, 49. 07014 Palma

Salutacions

Manuela de la Vega  
Presidenta

Elena Muñoz  
Dietista-nutricionista d'ADIBA