

VUELTA AL COLE

12

Productos bio
básicos para
cada día

Vuelve a llenar tu
despensa con
valores cooperativos



basicoop
BIO

+coop

avecinal

FOLLETO
SEP 2026



En A Vecinal comenzamos el curso con una invitación: hacer de la compra diaria una forma sencilla de cuidar de tu familia, de las personas productoras y del planeta. Los productos **Basicoop bio** te ayudarán a identificar los imprescindibles para llenar la despensa con alimentos ecológicos y productos básicos de calidad a un precio justo. Y cuando busques algo especial, encontrarás **+Coop**, una selección de productos que van un paso más allá por su compromiso social, ambiental y cooperativo. Porque las pequeñas decisiones de cada día también construyen el futuro. **Gracias por formar parte de una forma diferente de hacer la compra.**



BEBIDA ARROZ INTEGRAL
Soria Natural
1 l.

1,95€
(Precio -15%)

2,29€
(Precio general)



LECHE VACA SEMI
Frisona Bio
1 l.

1,38€
(Precio -15%)

1,63€
(Precio general)



LECHE VACA SEMI SIN LACTOSA
Frisona Bio
1 l.

1,46€
(Precio -15%)

1,72€
(Precio general)



COPOS DE AVENA FINOS INTEGRALES
Gumendi
A Granel

2,06€/kg
(Precio -15%)

2,42€/kg
(Precio general)



ZUMO NARANJA
Cal Valls
1 l.

4,02€
(Precio -15%)

4,73€
(Precio general)



MERMELADA FRESA
Bioandalus
260 gr.

3,06€
(Precio -15%)

3,60€
(Precio general)



Empieza bio.
Empieza bien.



**ARROZ BLANCO
SEMILARGO**

Biopalacin
1 kg.

3,27€
(Precio -15%)

3,85€
(Precio general)



Local

**GARBANZO
PEDROSILLANO**

Ecolecera
A Granel

3,81€
(Precio -15%)

4,49€
(Precio general)



Local

SAL MARINA

Marismeña
1 kg.

0,98€
(Precio -15%)

1,16€
(Precio general)

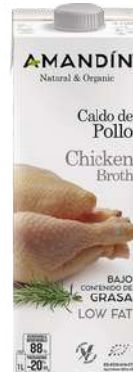


CALDO DE POLLO

Amandín
1 l.

3,64€
(Precio -15%)

4,28€
(Precio general)



**Comidas
fáciles y
sanas.**

**Su cuidado
básico más
natural.**

**DENTÍFRICO INFANTIL
MACEDONIA**

Natura bio
75 ml.

3,33€
(Precio -15%)

3,92€
(Precio general)



**PAPE HIGIÉNICO
RECICLADO**

ISMAX
6 ud.

3,57€
(Precio -15%)

4,21€
(Precio general)



Riet Vell

Todo empezó con una pregunta: ¿y si cultivar arroz también pudiera proteger la naturaleza? En el año 2001, la ONG SEO/BirdLife convirtió esa idea en realidad creando Riet Vell, un proyecto nacido en el Delta del Ebro para demostrar que otra agricultura era posible en un ecosistema sobreexplotado.

Hoy, sus arrozales ecológicos conviven con aves, humedales y una biodiversidad única. A ellos se han sumado pastas y legumbres ecológicas, cultivadas con el mismo compromiso. Cada producto de Riet Vell es una invitación a cuidar el territorio, apoyar la agroecología y demostrar que, a veces, la mejor forma de conservar un paisaje empieza con lo que ponemos en el plato.



ARROZ BLANCO
Riet Vell
1 kg.

6,02€
(Precio socios)
7,03€
(Precio general)



ARROZ BLANCO
Riet Vell
A Granel

5,89€
(Precio socios)
6,94€
(Precio general)



ARROZ INTEGRAL
Riet Vell
1 kg.

5,50€
(Precio socios)
6,48€
(Precio general)



ARROZ INTEGRAL
Riet Vell
A Granel

4,87€
(Precio socios)
5,74€
(Precio general)



ESPAGUETIS INTEGRALES
Riet Vell
500 gr.

2,62€
(Precio socios)
3,09€
(Precio general)



MACARRONES INTEGRALES
Riet Vell
500 gr.

2,62€
(Precio socios)
3,09€
(Precio general)



Universo **+coop**

¡Sorteo!

2 cestas con 2 productos **Riet Vell**

Por cada compra en la tienda superior a 25€ del 7 septiembre al 7 de octubre te llevas un número.



 **avecinal**
supermercado cooperativo

Receta del mes

Arroz con garbanzos y verduras

Ingredientes: (2-3 personas)

- 200 g de Arroz Semilargo Biopalacin o Riet Vell
- 150 g de Garbanzos Pedrosillanos Ecolocera
- 400 ml de Caldo de Pollo Amandin
- 150 g de Tomate Frito Cal Valls
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria
- ½ calabacín
- Aceite de oliva virgen extra Impelte
- Sal Marismeña
- Pimienta Artemis



Preparación:

1. La noche anterior, deja los garbanzos en remojo durante 10-12 horas. Al día siguiente, cuécelos hasta que estén tiernos (unos 60-90 minutos, o 25-30 minutos en olla rápida).
2. Sofríe la cebolla, la zanahoria y el calabacín picados con un chorrito de aceite durante 5 minutos.
3. Añade el arroz y rehógalo un minuto.
4. Incorpora el tomate frito y mezcla bien.
5. Vierte el caldo caliente y cocina durante 15 minutos.
6. Añade los garbanzos ya cocidos durante los últimos 5 minutos y deja reposar un par de minutos antes de servir.

Consejo Basicoop bio

Cocina una buena cantidad de garbanzos y congélalos en porciones. Así tendrás siempre legumbres listas para preparar recetas saludables en pocos minutos.





Descubre el primer
supermercado cooperativo
de Zaragoza propiedad de
sus clientes y clientas.
Asóciate y disfruta de hasta
un **15% de descuento** en
todas tus compras.
¡Únete al cambio!

HORARIO

Lunes 17:00 - 20:30

Martes a viernes 10:00 - 20:30

Miércoles y Jueves

10:00 - 14:00 | 17:00 - 20:30

Sábados 10:00 - 14:00

*C/ de Santiago Lapuente 5,
Zaragoza*

Avecinal.org

