

VUELTA AL COLE

12

Productos bio
básicos para
cada día

Vuelve a llenar tu
despensa con
valores cooperativos





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 ENTERA
Frisona Bio
1 l.

1,38€
(Precio -15%)

1,63€
(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.

4,03€
(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

3,84€
(Precio -15%)

4,49€
(Precio general)



Local

SAL MARINA

Marismeña
1 kg.

0,98€
(Precio -15%)

1,16€
(Precio general)

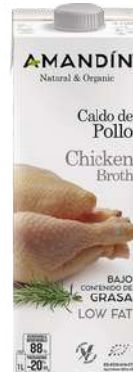


CALDO DE POLLO

Amandin
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.

3,38€
(Precio -15%)

3,97€
(Precio general)



Gardeniers

Gardeniers nació en 2011 de la mano de ATADES como un proyecto eco-social único, donde la agricultura se convierte en motor de inclusión. Su misión es clara: ofrecer empleo digno y estable a personas con discapacidad intelectual y en riesgo de exclusión, demostrando que la diversidad suma valor y futuro. En los huertos ecológicos de Sonsoles (Alagón) y Ascara (Jaca) crecen verduras y hortalizas de temporada cuidadas con mimo, cultivadas respetando la tierra y los ritmos naturales. El compromiso de Gardeniers no acaba ahí: en su Obrador de Conservas Ecológicas en Mercazaragoza transforman lo mejor de la huerta en productos saludables y sostenibles. Cada pieza que llega a la mesa lleva consigo sabor, respeto al medioambiente y, sobre todo, una historia de inclusión y esperanza compartida.



**CREMA ZANAHORIA
PUERRO JENGIBRE**
Gardeniers
500 ml.

3,45€
(Precio socios)

4,06€
(Precio general)



**CREMA CALABACÍN
QUINOA**
Gardeniers
500 ml.

3,45€
(Precio socios)

4,06€
(Precio general)



HUMMUS
Gardeniers
230 gr.

3,32€
(Precio socios)

3,91€
(Precio general)



**SETAS SHITAKE
EN AOVE**
Gardeniers
500 ml.

5,96€
(Precio socios)

7,02€
(Precio general)



**SALSA TOMATE
CÚRCUMA JENGIBRE**
Gardeniers
340 gr.

2,65€
(Precio socios)

3,11€
(Precio general)



**TOMATE
TRITURADO**
Gardeniers
720 ml.

2,65€
(Precio socios)

3,11€
(Precio general)



**MERMELADA DE
HIGO**
Gardeniers
250 gr.

3,71€
(Precio socios)

4,37€
(Precio general)



**MERMELADA
CALABAZA NARANJA**
Gardeniers
250 gr.

3,58€
(Precio socios)

4,20€
(Precio general)



Universo **+coop**

¡Sorteo!

2 lotes con productos Gardeniers

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

¡Participa!



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 Ecolecera
- 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 y 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

