

# Fira Verd-Iloc

Fira d'alimentació saludable

19 de maig | Bell-Iloc d'Urgell



## Dimarts dia 14:

**17:30 h** Berenar Saludable Club Esportiu Bell-Iloc  
Lloc: Pavelló Municipal de Bell-Iloc

**19:30 h** Xerrada "Estem sobrealimentats, però alhora desnodrits?" a càrrec de Josep Cuenca, nutricionista i psiconeuroimmunòleg.  
Organitza: Llar del Jubilat  
Lloc: Sala Multifuncional de La Cultural

## Dimecres dia 15:

**19:30 h** 8ª Conferència "Alimentació Saludable i sostenible: Com reduir l'impacte mediambiental de la nostra alimentació"  
Organitza: Aula d'extensió universitària amb la Sra. Lourdes Tecchia Sotelo, dietista-nutricionista especialitzada en nutrició comunitària.  
La conferència adreçada a les persones matriculades a l'Aula d'Extensió Universitària

## Dissabte 18:

**11 h a 13 h** Activitat esplai La Costereta al Parc  
**12:45 h a 13:45 h:** "Contes amb molt bon gust" per a públic familiar amb @llibreriaelgenetblau  
**18 h** a la Sala polivalent La Cultural: Cinema infantil gratuït La increïble història de la Pera gegant - Òmnium Cultural

## **ESPAIS FIRA**

### **INTERIOR:**

Espai de cuina en directe  
Zona comunitària entitats del municipi (antic bar)  
Expositors de menjar

### **EXTERIOR:**

Expositors de begudes (Servei de copes amb fiança de 3€)  
Zona amb taules i cadires per a degustació  
Espai familiar de Jocs rurals d'11h a 15h i de 16h a 18h  
Carro de contes infantils d'11 h a 14 h i de 17 h a 18 h  
Música en directe de 14:30 h a 16:00 h  
Espai demostracions

## Diumenge 19:

**9:00 h a 10:30 h:** Caminada saludable al Mirador dels Tossalets.  
Itinerari 5 de la Xarxa Itineraris Saludables i Culturals de Bell-Iloc.  
Col·labora Club Alpí Bell-Iloc, Aigua Veri i Plus Fresc

**10:30 h** Obertura de la Fira i Esmorzar Saludable popular  
Col·labora: Horts Calvís i Plus Fresc

**10:45 h a 11:30 h:** Cuina en directe: Plats catalans cada dia del projecte PEAC Plats Catalans Saludables.  
Col·labora: Fundació Alcía

**11:30 h a 12:45 h:** Taula Rodona: És possible una alimentació saludable cada dia?  
Jordi Barri CEO Grup Teresa Carles Flax & Kale,  
Roser Martí, nutricionista i presidenta del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya  
Grup de Consum l'Aixolet  
Col·labora: Fundació Alcía

**12:45 h a 13:30 h:** Cuina en directe amb Sergi de Meià receptes amb peix de la Peixateria Orrit  
Col·labora Fundació Alcía

**14:00 h a 14:45 h:** Cuina en directe amb Teresa Carles  
Col·labora: Grup Teresa Carles Flax & Kale.

**15:00 h a 16:00 h:** Com es fa la mel?  
Vine a descobrir com les abelles fan la mel i com es practica l'apicultura natural i regenerativa mentre coneixem i tastem els seus productes amb Aida Palau Roca de @lesapicultores  
Col·labora: Les Apicultores

**15:30 h a 16:30 h:** Cuina en directe de Tàrtar de truita de riu fumada amb poma i alls tendres amb Oriol Solé  
Col·labora: Restaurant Boria de Bell-Iloc d'Urgell

**17:00 h a 17:45 h:** Cuina en directe de Te gelat amb fruita natural amb Víctor Nicolau.  
Col·labora: Plus Fresc

Organitza:



Amb el suport de:



Col·labora:



teresa carles FLAX & KALE

