

La nutricionista Ester Milà oferirà dues xerrades sobre alimentació saludable als Mercats Municipals

L'Ajuntament de Vilafranca del Penedès ha organitzat dues xerrades sobre alimentació saludable als Mercats Municipals. La primera, amb el títol *“L'hàbit de menjar saludable, la millor cura per combatre els excessos del Nadal”* tindrà lloc el dimarts 25 de gener, a les 18h, al Mercat Sant Salvador i *“Eines per fer fàcil i econòmic un menú saludable”* tindrà lloc el dijous 27 de gener, a les 18h, al Mercat de la Carn.

Es treballaran les bases d'una alimentació saludable i s'oferiran propostes de receptes, menús i eines que ens ajudin amb la planificació i elaboració d'uns menús saludables, econòmics i sostenibles.

Les xerrades són gratuïtes i seran de caire teòric i pràctic. Aniran a càrrec de la nutricionista i dietista vilafranquina **Ester Milà**. Cal inscripció prèvia a mercats@vilafranca.org.

Vilafranca del Penedès, 18 de gener de 2022.

