

VUELTA AL COLE

12

Productos bio
básicos para
cada día

Vuelve a llenar tu
despensa con
valores cooperativos



basicoop
BIO

+coop

Almocafre

FOLLETO
SEP 2026



En Almocafre 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 y ambiental excepcional. Porque las pequeñas decisiones de cada día también construyen el futuro. **Gracias por formar parte de una forma diferente de hacer la compra.**



supermercados
cooperativos

BEBIDA AVENA

Amandin
1 l.

1,57€
(Precio socios)

1,65€
(Precio general)



LECHE VACA SEMI

Campobio
1 l.

1,33€
(Precio socios)

1,40€
(Precio general)



CAFÉ MOLIDO

Oxfam
250 gr.

4,79€
(Precio socios)

5,04€
(Precio general)



COPOS DE AVENA FINOS INTEGRALES

Gumendi
500 gr.

1,93€
(Precio socios)

2,03€
(Precio general)



ZUMO MANZANA SIN FILTRAR

Cal Valls
1 l.

3,12€
(Precio socios)

3,28€
(Precio general)



TORTAS DE MAÍZ

Biocop
120 gr.

1,69€
(Precio socios)

1,78€
(Precio general)



**Empieza bien.
Empieza bio.**

**ARROZ BLANCO
REDONDO**

*Sivaris
A Granel*

2,77€
(Precio socios)

2,92€
(Precio general)



**GARBANZO
PEDROSILLANO**

*El Segador
660 gr.*

2,06€
(Precio socios)

2,17€
(Precio general)



TOMATE TRITURADO

*Cal Valls
660 gr.*

2,49€
(Precio socios)

2,62€
(Precio general)



**MACARRONES
INTEGRALES**

*Castagno
1 l.*

1,56€
(Precio socios)

1,64€
(Precio general)



**Comidas
fáciles y
sanas.**



**Su cuidado
básico más
natural.**



**DENTÍFRICO INFANTIL
FRESAS**

*Natura bio
75 ml.*

3,19€
(Precio -15%)

3,47€
(Precio general)



**PAPE HIGIÉNICO
RECICLADO**

*DALIA
6 ud.*

3,29€
(Precio -15%)

3,46€
(Precio general)



Receta del mes

Arroz con garbanzos y verduras

35min

Ingredientes: (4 personas)

- 300 g de arroz redondo Sivaris
- 300 g de garbanzos El Segador
- 250 g de tomate triturado Gumendi
- 850-900 ml de caldo de verduras Amandin
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 1 pimiento rojo o verde
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Prepara las verduras. Pica la cebolla, los ajos, las zanahorias y el pimiento. Sofríelos con un poco de aceite de oliva durante 5-7 minutos.
2. Incorpora el tomate triturado y cocina durante unos 5 minutos, hasta que pierda parte del agua. Añade el pimentón y remueve.
3. Añade el arroz al sofrito y rehógalo durante un minuto para que absorba bien los sabores.
4. Vierte el caldo caliente y cocina a fuego medio durante unos 15-18 minutos, o el tiempo indicado para el arroz.
5. Cuando falten unos 5 minutos, añade los garbanzos escurridos. Así cogerán el sabor del guiso sin deshacerse.
6. Retira del fuego, ajusta de sal y pimienta y deja reposar durante 5 minutos antes de servir.

Consejo Basicoop bio

¡Aprovecha las verduras que tengas por casa! Esta receta se adapta fácilmente a los productos de temporada y es una buena forma de aprovechar las verduras que quedan en la nevera y evitar el desperdicio alimentario.



supermercados
cooperativos

Spiga Negra

Spiga Negra nació en 2015 y hoy late más fuerte que nunca como cooperativa formada por Arrate, Igor e Isabel. En su molino-obrao de Humilladero (Málaga) convierten cada grano en pasta con carácter, sabor y mucha alma. Trabajan con cereales ecológicos de fincas agroecológicas cercanas, recuperando trigos tradicionales y cuidando la biodiversidad. El proceso es artesanal de principio a fin: molienda propia, moldes de bronce y un secado lento a baja temperatura que preserva textura, aroma y valor nutricional. Controlan el ciclo, desde la siembra hasta tu plato. El resultado: una pasta auténtica premium que celebra su compromiso con la tierra.



**FUSILLI
INTEGRAL
Spiga Negra**
400 gr.

3,28€
(Precio socios)

3,45€
(Precio general)



**FUSILLI
PRIMAVERA
Spiga Negra**
400 gr.

4,29€
(Precio socios)

4,52€
(Precio general)



**RIGATONI
INTEGRAL
Spiga Negra**
400 gr.

3,28€
(Precio socios)

3,45€
(Precio general)



**RIGATONI
BLANCO
Spiga Negra**
400 gr.

3,28€
(Precio socios)

3,45€
(Precio general)



**TAGLIATELLE
ESPELTA
Spiga Negra**
400 gr.

4,63€
(Precio socios)

4,87€
(Precio general)



**TAGLIATELLE
BLANCO
Spiga Negra**
400 gr.

3,70€
(Precio socios)

3,89€
(Precio general)



**TAGLIATELLE
INTEGRAL
Spiga Negra**
400 gr.

3,58€
(Precio socios)

3,77€
(Precio general)



**TAGLIATELLE
CÚRCUMA
Spiga Negra**
400 gr.

3,97€
(Precio socios)

4,18€
(Precio general)



+coop

Proveedor del mes

**MACCHERONI
ESPELTA
Spiga Negra**
400 gr.

4,54€
(Precio socios)

4,78€
(Precio general)



**MACCHERONI
INTEGRAL
Spiga Negra**
400 gr.

3,28€
(Precio socios)

3,45€
(Precio general)



**MACCHERONI
BLANCO
Spiga Negra**
400 gr.

3,28€
(Precio socios)

3,45€
(Precio general)



**CASARECCE
BLANCO
Spiga Negra**
500 gr.

3,18€
(Precio socios)

3,35€
(Precio general)



**ESPAQUETI
BLANCO
Spiga Negra**
400 gr.

3,70€
(Precio socios)

3,89€
(Precio general)



**ESPAQUETI
INTEGRAL
Spiga Negra**
400 gr.

3,70€
(Precio socios)

3,89€
(Precio general)



Descubre 24 recetas de Spiga Negra con su pasta premium



Pincha aquí





Descubre el primer supermercado ecológico cooperativo de Córdoba propiedad de sus clientes y clientas. Asóciate y disfruta de un **5% de descuento** en todas tus compras. ¡Únete al cambio!

Tienda Custodios

*Av. de los Custodios 5,
Córdoba*

HORARIO

Lunes 10:00 - 14:30 | 18:00 - 20:30

Martes y Viernes 10:00 - 20:30

Miércoles y Jueves 10:00 - 15:00 |
18:00 - 20:30

Sábados 10:00 - 14:00

Tienda Maura

*C/ Antonio Maura 1,
Córdoba*

HORARIO

Lunes a Sábado 10:00 - 15:00 |
18:00 - 20:30

**Compra
online en**



almocafre.com