

LA REVISTA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT

caprabo

sabor

EN FAMÍLIA

**Arròs i
pasta integral**

BELLESA

**Àcid hialurònic
per a la teva pell**



Nº 361
ANY XLV
2€

HORTALISSES de temporada

1 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

Prova els **NOUS** iogurts Danone



EL TEU PLAER SALUDABLE I DIARI

DANONE

La disponibilitat dels productes pot variar d'un establiment a l'altre. Consulta-ho a la teva botiga habitual.



12

caprabo ●●●

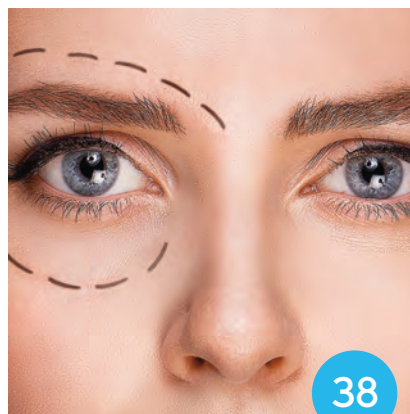
sumari

febrer'2022

www.caprabo.com



18



38

Totes les receptes
de Sabor a



CHEFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 El més nou a les nostres botigues.
- 08 Productes de la nostra terra.
- 10 Un Sant Valentí molt dolç.
- 12 Segell MSC: compromesos amb els nostres mars.
- 18 Com combatre el fred amb guisats i hortalisses de temporada.
- 19 Pomes, una per a cada paladar.
- 20 Els millors productes per fer plats de cullera deliciosos.
- 24 Així són els productes de la nostra marca BIO.
- 27 En família: cereals, arròs i pasta integrals.
- 38 Bellesa: àcid hialurònic, imprescindible per a la teva pell.
- 42 Solidaritat.
- 50 Viatges: descobreix Alemanya.
- 52 Avantatges del Meu ClubCAPRABO.
- 55 Vals d'estalvi.
- 58 Notícies.



Edició 361
FEBRER 2022
Any XLV

EDITOR

Caprabo, SA
Av. l'Estany de la Messeguera, 40-44
08820 El Prat de Llobregat, Barcelona

REALITZACIÓ I EDICIÓ



Valentín Beato, 44. 28037 Madrid
Tel. +34 915 386 104

DIFUSIÓ:

Controlada per OJD
Publicitat
Antonio García. Tel. +34 607 973 913
antonio.garcia@publimagazine.com

IMPRESSIÓ:

Altavia Ibérica.
C/ Orense, 16. 1ª planta
28020 Madrid.
Tel. +911 2138 38

DIPÒSIT LEGAL:

BI-222-2015
Prohibida la reproducció total
o parcial de textos o fotografies
sense l'autorització expressa de
l'empresa editora.



Un mes per gaudir

Xavier Ramón
Director de Marketing

Febrer, el mes més curt de l'any, convida a deixar enrere l'hivern a poc a poc i començar a mirar cap a la primavera. A SABOR ho volem fer seguint amb els consells per alimentar-nos de manera saludable que vam incloure al número anterior. A més, et presentem també les novetats que arriben.

Mentre s'inicia la temporada de nous productes -carxofes, espàrrecs de marge i cabdells-, en aquesta època a les nostres botigues pots continuar gaudint de la varietat més gran de fruita "de la nostra terra", com els nostres cítrics de Terres de l'Ebre, així com d'un gran assortiment de verdures de temporada, com ara bledes, coliflors...

A més, febrer és un mes perfecte per preparar plats calents de cullera i típics d'aquestes dates, elaborats

amb aliments que trobaràs tot l'any: brous o llegums, conserves vegetals i de peix. Productes que, a més d'aportar beneficis, tenen cura de l'entorn, tal com ho certifiquen segells com els de producció ecològica o pesca sostenible.

A més, aprofitem l'inici de l'any per presentar-te les causes solidàries i les ONG triades gràcies a la participació de més de 13.000 clients i treballadors de CAPRABO, a les quals es destinaran els diners recaptats a les campanyes solidàries de 2022 a través de l'arrodoniment en passar per caixa.

En aquest número, també t'ofereim les darreres novetats de les nostres marques, vals d'estalvi, consells nutricionals i, per descomptat, receptes per gaudir amb els teus.



CAPRABO al teu servei
93 261 60 60

Sabor és un avantatge més del **Club CAPRABO**. Aconseguir la revista amb la teva **Targeta Club CAPRABO** i podràs gaudir de receptes gustoses, senzilles i econòmiques. A més, amb *Sabor* també podràs informar-te de totes les novetats que trobaràs al teu supermercat CAPRABO.

Trobaràs tots els avantatges i promocions del Club CAPRABO a:

www.caprabo.com

Consulta també les receptes de *Sabor* a:
www.chefcaprabo.com

Des del principi, a CAPRABO creiem que la botiga és el lloc des d'on podem impulsar una bona alimentació i un consum més responsable.

Avui, aquesta convicció es recull als **10 compromisos per la salut i la sostenibilitat** que ens marquen el camí que hem de seguir. Des de sempre i per sempre, avancem en allò que de veritat t'importa.

1 Implicar-nos amb la seguretat alimentària

2 Promoure una alimentació equilibrada

3 Prevenir l'obesitat infantil
Pàgines 27 a 34

4 Atendre les necessitats nutricionals específiques dels clients

5 Afavorir el consum responsable
Pàgines 12 a 14 i 24-25

6 Oferir més productes locals
Pàgines 8 i 19

7 Facilitar menjar bé a bon preu

8 Actuar amb claredat i transparència

9 Cuidar-nos com a treballadors

10 Impulsar un estil de vida més saludable

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

el més nou



Les millors sardines a la teva taula

Per picar o acompanyar, com a ingredient d'una empanada o per donar un toc de peix a algun dels teus plats, les sardines de la nostra marca SELEQTIA són tot un cert.

Provenen de les ries gallegues i s'elaboren seguint el mètode de conserva tradicional. Les sardines es renten individualment, s'envasen a mà i es couen en una llaua oberta. D'aquesta manera, durant la



cocció al vapor s'elimina l'excés de greix i l'aigua sobrerera, i es manté el gust natural. El resultat és un producte gourmet, que garanteix el millor sabor i textura.

Olives i envinagrats sabor mediterrani

Olives, cogombrets i banderilles són una opció ideal per picar entre hores o per acompanyar una amanida. A CAPRABO t'ofereim un ampli assortiment d'envinagrats tradicionals, olives amb pinyol o sense, amb gust d'anxova, picants, etc. Ara sense glutamat monosòdic. Aquest ingredient ha estat substituït per extracte de llevat, un aromatitzador natural que manté el gust i les propietats de la recepta original.

NOVES VARIETATS

Aquest mes arriben a les nostres botigues dues noves varietats d'olives: gaspatxes i picants. Quina tries?



GASPATXA

Oliva verdal partida, a la qual s'afegeix pastanaga i cogombre a rodanxes, all, bitxo, pebrot vermell i cebetes. Una barreja tradicional, procedent de la Mediterrània. S'elabora amb olives trencades perquè absorbeixen millor l'adob.



PICANTS

Barreja d'oliva verdal trencada amb espècies i trossets de bitxo. Una opció més atrevida per als amants del picant. Les olives trencades mantenen millor el gust deliciós de l'adob d'espècies i pebre.

ANETO
— NATURAL —

**CALDO
NATURAL
ANETO**
— NATURAL —



de POLLO

Solo ingredientes
frescos y naturales



**BENESTAR
ANIMAL
CERTIFICAT
WELFAIR™**

Aquest caldo de pollastre prové d'animals criats en condicions de benestar animal avalat per el Certificat Welfair™. animalwelfare.com



CREMA DE PASTANAGUES, CANYELLA I BITXO

INGREDIENTS

1L de Caldo de Pollastre ANETO · 500g de pastanagues · 1 ceba · 1 branca de canyella · 1 polsim de safrà · 1 cda de bitxo · 100 g de fruits secs variats (pacanas, macadàmia, ametlles filetejades) · Flocs de coco · Flors comestibles · Oli d'oliva verge · Sal

PREPARACIÓ

1. Pelar i tallar la ceba en daus i saltar-la en una cassola amb una cullerada d'oli d'oliva.
2. Afegir les espècies i escalfar-les en el saltat.
3. Incorporar les pastanagues pelades i trossejades i afegir sal.
4. Tapar i cuinar a foc suau uns 15 minuts.
5. Abocar el caldo de pollastre ANETO, tapar i cuinar fins que les pastanagues estiguin tendres.
6. Trossejar els fruits secs i passar-los per una paella petita amb una culleradeta de mel o melassa.
7. Retirar la branca de canyella i triturar la crema de pastanagues.
8. Servir-la amb el topping de fruits secs, coco i pètals de flors.



Celebra el **DIJOURS GRAS**

El Dijous Gras o Llarder és una festa familiar i popular. Tradicionalment, el Dijous Gras és el primer dia del Carnestoltes i marca l'inici d'una setmana que, antigament, es destinava a atipar-se amb els àpats que estaven prohibits a partir de l'inici de la Quaresma.

La tradició del Dijous Gras, també conegut com el dia de l'ou i del porc, s'ha convertit en una festa que se celebra en família, tot assaborint els productes típics: botifarra d'ou, la truita del Dijous Gras o la deliciosa coca de llardons.

A CAPRABO, ho tenim tot preparat per gaudir d'aquest dia amb els millors productes de la nostra terra, elaborats per productors i per obradors familiars.

BOTIFARRA D'OU

Combina dos dels productes típics de l'alimentació popular: la carn de porc i els ous. La trobaràs a les nostres botigues de la mà d'Embotits Bundó, una empresa familiar que va néixer l'any 1909 en un petit obrador del carrer Major de l'Arboç (Tarragona), i

que continua elaborant embotits cuits i curats, a més dels catalans tradicionals, com ara la botifarra blanca, la botifarra negra i la botifarra d'ou.

Un producte que no pot faltar aquest Dijous Gras i que es pot casar amb el xató, cosa que evocarà al paladar una combinació de gust

i de color: l'oli, l'ametlla torrada, el tomàquet escalivat, l'all i la ceba, així com l'esponjositat de la botifarra d'ou.

COCA DE LLARDONS

Musfi's de Dillepasa segueix la recepta tradicional, feta amb ous, farina, sucre i llardons.





L'Autèntica Calçotada!

L'AUTÈNTICA.

Inconfusible per la qualitat, sabor i textura. Recepta familiar elaborada amb ingredients naturals i de gran qualitat!

EL PACK.

Inclou tot el necessari per a l'autèntica calçotada! Tovallons, tovallolletes, guants i un pitet!

LA PREMIUM.

Partint de la nostra recepta tradicional. Elaborada amb un toc d'avellana.



ROMESCO.

Salsa amb història. Elaborada amb ametlles, oli d'oliva, tomàquet i all de la millor qualitat.

OOO
Sant Valentí

PIRULETES XOCO CUPIDO/OS
Piruletes de xocolata amb llet amb un cor vermell.



L'amor és un sentiment dolç... I, per celebrar el dia de Sant Valentí, us proposem aquesta deliciosa selecció.

Declara't AMB DOLÇOS

COR DE XOCOLATA LACASITOS VERMELLS 180 g
Un pa de pessic de xocolata amb forma de cor i decorat amb Lacasitos vermells.



NÚVOLS

Núvols esponjosos de sucre amb forma de cor.



XARXA DE CORS 100 g

Bosses de xocolata amb forma de cors petits vermells.



ROCS D'AMETLLA

BOSSA 170 g
Rocs d'ametlla cruixents, coberts amb xocolata amb llet.



GALETES

DE MANTEGA

Galetes de mantega delicioses amb forma de cor.



000 peix



Compromesos AMB EL MAR

La pesca amb certificat de sostenibilitat guanya terreny a les nostres botigues. Més enllà del taulell de peixateria, també pots trobar productes amb el segell blau MSC en conserva i congelat.

Triar peix sostenible és una bona manera de col·laborar si vols aportar el teu granet de sorra per a la conservació dels recursos marins per a les generacions futures.

L'any passat, a CAPRABO vam superar les 3.600 tones en compres de peix amb certificació de sostenibilitat. Del total, unes 2.000 tones corresponen a peix certificat

per Marine Stewardship Council (MSC) i 1.600 tones a peix d'aqüicultura amb segell GGN (GLOBALG.A.P.).

En optar pel peix amb segell blau, participes activament en el moviment de la pesca sostenible al món i contribueixes a mantenir uns mars plens de peixos per al futur. Et convidem a descobrir i assaborir la nostra gran varietat de peix amb segell MSC!

FRESCOS

BASTONETS DE SURIMI, SURIMI RATLLAT, BACALLÀ DESSALAT ESMICOLAT I 'DE AGUINAGA' AUTÈNTIQUES EROSKI

Per preparar una amanida, fer un plat al moment o, simplement, per picar. Gaudeix de les nostres gules, surimi i bacallà dessalat, elaborats a partir de peix sostenible certificat.

CONSERVES

**BONÍTOL DEL NORD
RESERVA DE LA MARCA
CUCA**

Elaborat amb matèria primera del mar Cantàbric, seleccionada amb arts de pesca tradicionals i procedent de pesqueries sostenibles MSC. Madura sis mesos perquè l'oli d'oliva, de la millor qualitat, penetri bé, cosa que permet aconseguir un gust i una textura inigualables.



**BONÍTOL DEL NORD
PESCAT AMB
CANYA DE
LA NOSTRA
MARCA
SELEQ'TIA**

El nostre bonítol del nord prové d'exemplars pescats un a un, amb ham i artesanalment.



**TONYINA EN OLI D'OLIVA VERGE EXTRA
ECOLÒGIC CALVO**

Tonyina pescada amb canya, amb certificació MSC, i oli d'oliva verge extra ecològic. Certificada pel Consell Regulador d'Agricultura Ecològica de Galícia (CRAEGA).

CONGELATS

'PLATAS DE AGUINAGA' EROSKI I DIVINES DEL MAR EROSKI BASIC. Elaborades amb peix certificat MSC, les 'platas' i les divines congelades són perfectes per tenir sempre a casa i salvar-te quan tinguis un imprevist.



“ La col·laboració amb CAPRABO ha estat clau per impulsar la pesca sostenible certificada al nostre país, especialment al canal de frescos, on CAPRABO ha estat pionera a l'hora d'oferir peix amb segell blau a les seves peixateries.

Laura Rodríguez Zugasti,
directora de Marine
Stewardship Council (MSC)
a Espanya i Portugal



FILET I RODANXES DE LLUÇ EROSKI

Aquest peix s'ultracongela després de la captura, cosa que permet mantenir el gust, la textura i les qualitats nutricionals. Tenim talls i presentacions per a tots els gustos: amb pell o sense, filets, rodanxes, llocs, etc.



Procedent d'una pesqueria sostenible certificada MSC.
www.msc.org/es



BONÍTOL DEL NORD

Qualitat i tradició

El bonítol del nord en oli d'oliva de la nostra marca SELEQTIA és l'exemple d'una conserva de gran qualitat, que s'elabora de manera artesanal. A més, la captura del peix es fa respectant el mar i la sostenibilitat de les seves espècies.

El bonítol del nord en oli d'oliva de la nostra marca SELEQTIA s'elabora seguint un procés artesanal que duu a terme la conservera Zizzo Billante Hermanos (Mutriku, Guipúscoa) amb bonítols pescats amb canya durant els mesos de juliol i agost.

Aquesta petita empresa familiar es va fundar l'any 1912, quan Francesco Zizzo va deixar la seva Sicília natal per venir a Espanya i aventurar-se en la pesca i elaboració d'anxova del Cantàbric. Amb els anys, l'empresa ha ampliat la varietat de peixos amb els quals treballa, però sempre mantenint el llegat del seu fundador: la qualitat.

PROCÉS ARTESANAL

L'elaboració del nostre bonítol comença amb el trossejament i la posterior cocció en salmorra. Tot seguit, el peix descansa entre 24 i 48 hores per perdre la humitat adquirida durant la cocció, i per guanyar textura i fermesa. Després, el bonítol es neteja a mà i es talla en filets.

Cada pot conté entre 4 i 5 llloms de bonítol coberts amb un oli d'oliva de sabor suau. S'utilitza aquest tipus d'oli per no emmascarar el gust d'aquesta joia del nostre mar. Un cop acabat el procés, els pots descansen durant un període mínim de tres mesos per obtenir l'aroma i la textura correctes.

El tast del Basque Culinary Center se suma a aquest procés acurat, que permet convertir el bonítol en un plaer extraordinari en qualsevol moment.

PESCA SOSTENIBLE CERTIFICADA MSC

www.msc.org/es



Procedent d'una pesqueria sostenible certificada MSC.
www.msc.org/es

2,41€
PER RACIÓ



Receptes que
mai no fallen

Milfulls tebi de bacallà amb vinagreta de fruita seca

- 2 lloms de bacallà dessalat (250 g)
- 1 remolatxa cuïta
- 1 ceba vermella
- Brots d'enciams variats

Vinagreta:

- 3 cullerades de vinagre de vi blanc
- 3 cullerades d'oli de nous
- 3 cullerades d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- 1 cullerada de postres de mel suau
- Un grapat de fruita seca
- Sal i pebre acabat de moldre

ELABORACIÓ. Fem la vinagreta barrejant tots els ingredients i tallem a làmines la ceba vermella i la remolatxa.

■ Posem els lloms de bacallà en un recipient apte per a microones, coberts amb una cullerada d'aigua i programem uns 2-3 minuts a temperatura màxima. El temps just perquè les llesques del bacallà se separin.

■ Per muntar el plat, posem unes llesques de bacallà, les banyem amb la vinagreta de fruita seca i les cobrim amb la ceba, la remolatxa i els enciams variats. Ho servim al moment.

COMENTARI DIETÈTIC

Una combinació de nutrients molt variada amb fonts saludables com el peix (en aquest cas blanc), verdures, fruita seca i olis. Destaca l'aportació de proteïnes i de greixos cardiosaludables.

Truc. Aquesta recepta també es pot preparar amb lluç o, fins i tot, amb peixos fumats com ara bacallà o salmó.

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult

1,73€
PER RACIÓ



Receptes que
mai no fallen

Minestra tèbia de verdures amb lloms de bonítol

- 1 pot de lloms de bonítol del nord en oli (400 g)
- 1 ceba
- 1 pebrot vermell i un de verd
- 1 albergínia
- 1 carbassó
- 1 manat d'alfàbrega
- 40 ml d'oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ. Traiem el bonítol de l'oli i l'escorrem bé.

■ Posem la ceba en una safata apta per al forn i la cuinem a 190 °C, uns 15 minuts. Hi afegim els pebrots i l'albergínia, i els enfornem 15 minuts més. Els deixem refredar, els pelem i els tallem a tires.

■ Tallem el carbassó a rodanxes i, tot seguit, el cuinem en una planxa ben calenta. El reservem.

■ Piquem les fulles d'alfàbrega i les barregem amb oli, sal i pebre. Les reservem.

■ Posem les verdures escalivades a un plat, hi incorporem el carbassó i ho salsem amb l'oli amb alfàbrega. Hi afegim els lloms de bonítol i ja ho podem servir.

COMENTARI DIETÈTIC

Una manera diferent de preparar una minestra. Com les verdures es fan al forn, es preserva millor el contingut nutricional, ja que no es produeix brou sobrer on puguin quedar dissolts els minerals. El plat es pot completar fàcilment amb arròs integral.

Propietats nutricionals. La varietat de verdures de les minestres fa que la qualitat nutricional augmenti, ja que cada una aporta una bona quantitat de vitamines i minerals, així com d'altres substàncies beneficioses, com ara els pigments

responsables dels colors dels vegetals. El bonítol afegeix al plat proteïna de bona qualitat i greixos cardiosaludables omega 3.

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult

2,08€
PER RACIÓ



Receptes que
mai no fallen

Lluç amb mussolina de carbassó

- 4 lloms de lluç
- 1 gra d'all
- 8 espàrrecs
- 20 festucs pelats
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Sal
- Farigola fresca

Per a la mussolina:

- 300 g de carbassó
- 50 ml de vi de Xerès
- 150 g de patates cuites
- 100 ml de nata líquida
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- Sal
- Pebre

ELABORACIÓ. Posem l'oli a la paella i hi marquem el lluç. El passem a una font apta per al forn i l'enfornem 7 minuts.

Mussolina

- Posem oli a la paella i hi ofeguem el carbassó tallat a daus durant 10 minuts.
- Hi aboquem el vi blanc i ho cuinem a foc lent fins que s'evapori.
- Hi incorporem la nata i ho fem coure a foc suau durant 5 minuts. Ho salpebrem.

- Ho friturem juntament amb la patata cuita i ho passem per un colador.

'Topping'

- Torrem els festucs uns minuts en una paella i els reservem. Hi afegim l'oli i ofeguem l'all fins que comenci a daurar-se.

- Hi incorporem els espàrrecs tallats a daus petits i els ofeguem uns minuts.

Presentació

- Disposem la salsa al fons del plat, hi posem el lluç i ho cobrim amb els espàrrecs, els festucs i una mica de farigola.

COMENTARI DIETÈTIC

Aquesta recepta pot servir com a plat únic, ja que conté verdures, patata i peix. A més, en tenir diferents textures i colors, sembla molt apetitosa i és vistosa.

Aspectes nutricionals. Com mostren el Nutri-Score i el Semàfor Nutricional, aquest plat té una bona qualitat nutricional. Aporta greixos d'alta qualitat, hidrats de carboni complexos, greix cardiosaludable de l'oli i una mica de greix saturat de la nata.

Truc. La nata es pot substituir per llet sencera o evaporada, la qual cosa rebaixa part del greix saturat.

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult



QUAN FA FRED, GUISAT'S i hortalisses de temporada

Consumir verdures cada dia ens aporta nombrosos beneficis per a la salut. A l'hivern, quan hem de protegir el sistema immunitari, és temporada d'hortalisses riques en fibra, potassi, magnesi i fòsfor. Perfectes per preparar guisats saludables i molt gustosos.

Tot el que ens ofereix l'horta al febrer ja és a les nostres botigues. Les brassicàcies són les verdures estrella del mes. Col de cabdell, col arissada, llombarda, cols de Brussel·les, bròquil, coliflor o híbrids com el romanescu ofereixen una explosió de color a les nostres fruïteries. Favas i pèsols, naps, porros, carxofes, carbassa sencera o a trossos... Ja sigui en solitari o com a guarnició, tots aquests aliments et permeten gaudir cada dia de cremes, sopes, estofats, saltats, etc.

Si els acompanyes amb alguna proteïna (llegums, peix) obtindràs un maridatge perfecte per a un guisat complet des del punt de vista nutricional. Sense oblidar que són l'ingredient ideal per preparar plats d'arròs i pasta originals, que et permetran conquerir el paladar dels més petits de la casa.



Quan compres hortalisses de temporada, tries productes que estan al millor moment i que tenen un impacte menor en l'entorn i en la teva butxaca! Si, a més, són de la nostra marca Natur, tens la garantia que no reben tractaments després de la collita i que es produeixen de manera més sostenible. Els agricultors amb els quals treballem estan certificats per Global G.A.P., la norma internacional per a l'agricultura segura i sostenible.

POMES

Una per a cada paladar

6

Oferir més
productes
locals

Al febrer, la fruiteria no ofereix tantes opcions com en èpoques més caloroses, però aquest mes és un dels millors per gaudir dels diferents tipus de pomes. Des de la més àcida fins a la més dolça, a CAPRABO les trobaràs totes per poder triar la que més t'agradi.

LA MÉS ÀCID



GRANNY SMITH

De color verd brillant, una mossegada d'aigua àcida al teu paladar. La millor per a suc i sorbets.



PINK LADY

La seva carn és sucosa i cruixent. Combina-la amb paté; la mescla et sorprendrà.



VERMELLA

Dona a les teves amanides un toc dolç amb aquesta poma de polpa sucosa, fina i cruixent. Pel seu gust semidolç, és ideal per berenar.



GOLDEN

Una de les varietats més populars. Perfecta per a compotes i mermelades.



RROYAL GALA

La seva grandària és ideal per menjar-la per berenar o per picar entre hores. També serveix per coure-la o fer-la al forn.



KANZI

Presenta un gran equilibri entre acidesa i dolçor. És perfecta per a amanides, batuts o rebosteria.



FUJI

Amb un alt contingut en sucre, és ideal per menjar-la crua, ja que és molt cruixent i sucosa.



LA MÉS DOLÇ

ENVOY

Dolça i cruixent. A més, és molt aromàtica. Es pot menjar al natural i combina molt bé amb formatges i postres.



LES PRIMERES MADUIXES

Aquest mes també arriben a les nostres botigues fruites com el 'maduixot de Pals', molt valorat per la seva grandària, color vermell intens, sabor i suculència. Una delícia per al paladar. Es cultiva a Huelva, en un paratge natural únic, envoltat per camps, maresmes i la costa atlàntica, que ens permet gaudir d'aquesta delícia des del mes febrer.

ooo
guisats

Plat fondo, cullera i fogons

ASSABOREIX LA TRADICIÓ

Del camp als fogons de la teva cuina. Plats de cullera per assaborir la nostra tradició, elaborats amb llegums secs o cuits i deliciosos brous. A CAPRABO tenim tota mena de solucions per a tu.

FERRER

CIGRONETS

PEDROSILLANOS

La varietat més petita de la família dels cigrons.

Amb gust mantegós, t'ajudaran a mantenir una dieta equilibrada, en tan sols uns minuts. Obre'ls, escalfa'ls i a gaudir!



ANETO

Tot el sabor de la recepta tradicional, amb els ingredients més frescos i sense cap afegit artificial.



CIGRONETS DE L'ALTA ANOIA

Una varietat de cigró de gust intens i textura tendra. És l'estrella de molts plats de la cuina tradicional catalana i espanyola, sent un aliment complet i versàtil que donarà un toc especial a qualsevol dels teus plats.



GALLINA BLANCA

**BROU CASOLÀ
D'ESCUDELLA**
Fet com tu el faries.
100% natural i sense
conservants.

ARANCA

LLENTIES PARDINES

Llentia de primera
qualitat per a utilitzar
com a ingredient
principal en els teus plats.





CIGRÓ CASTELLÀ

Destaca perquè és molt fi i agradable al paladar, amb una pell gairebé inapreciable. És el cigrò de més qualitat i el més preuat. Es conrea sobretot a Andalusia i Extremadura.



LA NOSTRA MARCA SELEQTIA

LLENTIA PARDINA TIERRA DE CAMPOS

Un llegum excel·lent reconegut pel vincle real entre la seva qualitat i l'origen geogràfic. Es conrea en una zona que s'estén per les províncies de Lleó, Palència, Valladolid i Zamora.



MONGETA BLANCA DE RONYÓ

El seu origen és a la comarca lleonesa de la Bañeza, on els llegums són tot un senyal d'identitat. Com a exemple de tradició, disposa de la Indicació Geogràfica Protegida (IGP) Mongeta de la Bañeza-León.



LUENGO

MONGETA BLANCA CUITA

Les nostres mongetes blanques cuites deixen sense excuses els més atrafegats: ja pots gaudir d'un bon guisat o d'una amanida nutritiva amb llegums, encara que només tinguis uns minuts. Per fi, cuina sana i deliciosa per a tots els públics.



LLENTIA PARDINA

Rep aquest nom perquè és fosca i de menor grandària que altres lleties. Té una pell molt suau, no es desfà en cuinar-la i el seu sabor és exquisit.



LLENTIA CUITA

Aquestes lleties són les millors aliades dels paladars delicats i de les agendes atapeïdes: delicioses i suaus, resolen en pocs minuts un primer plat calent, una amanida o un acompanyament. Per tenir-les sempre a mà.



CIGRÓ PEDROSILLANO

És petit i rodó, i presenta una pell fina que no es desprèn en coure'l. Ideal per a qualsevol recepta, calenta o freda.



CIGRÓ CUIT

Aquests cigrons cuïts tenen un lloc d'honor a la llista d'aliments pràctics. Són sans i gustosos, aporten molta fibra i sabor, et resolen un primer plat o una guarnició en un moment... I, a més, estan boníssims!



MONGETA BLANCA

La varietat més comuna. És tan suau i tendra que queda ideal en guisats i en amanides.

1,43€
PER RACIÓ



Receptes que
mai no fallen

Crema de carbassa, patata i porro

- 1 quilo de carbassa
- 300 g de patates
- 2 porros
- 200 g de girgoles, xampinyons, xiitake...
- 2 branquetes de julivert
- 80 g de formatge manxego d'ovella curat
- 1 gra d'all
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ. Pelem la carbassa, retirem les llavors i els filaments de l'interior i la trossegem. Pelem i trossegem les patates. Netegem els porros i els tallem a rodanxes. Rentem els bolets i els trossegem. Pelem i piquem l'all. Rentem el julivert, l'eixuguem bé i el piquem. Tallem el formatge a encenalls fins, amb l'ajut d'un pelador.

■ Coem el porro durant cinc minuts en un cassó amb una mica d'oli. Hi afegim la patata i la carbassa, ho cobrim amb aigua, o salpebrem i ho fem bullir durant uns 20 minuts. Ho triturarem, ho rectificuem de sal i pebre, si cal, i ho reservem calent.

■ Escalfem una mica d'oli en una paella, hi posem l'all i, quan comenci a daurar-se, hi afegim els bolets i els saltem cinc minuts. Ho salpebrem i hi incorporem el julivert.

■ Repartim la crema en quatre plats de sopa i acabem el plat posant-hi els bolets al centre, juntament amb els encenalls de formatge.

COMENTARI DIETÈTIC

Les cremes de verdura calentes són una opció molt bona per a la tardor i per a l'hivern. Les podem elaborar amb tota mena d'hortalisses, són fàcils de fer, admeten molt bé la congelació i són molt agradables de menjar.

Propietats nutricionals. Les hortalisses són baixes en calories, greixos i proteïnes. En aquesta recepta, la carbassa aporta una mica de fibra. A més, destaca pel seu contingut variat en vitamines i minerals. Predomina l'aportació de carotens que, a més de ser responsables del color, el nostre cos els pot convertir en vitamina A.

Truc. El formatge curat i el sofregit d'algunes verdures (porro, all) aporta intensitat de gust, cosa que permet reduir la quantitat de sal.

Racions: 4

Dificultat



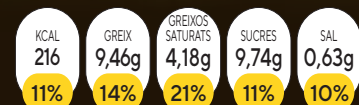
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult

Per minimitzar la pèrdua nutricional durant la cocció, procura que no es generi aigua sobrera, tot afegint-hi la justa per cobrir les verdures i controlant el temps de cocció.

Apta per a: Lactovegetarians. Si eliminem el formatge i el substituïm per formatge vegà, també seria apta per a aquest col·lectiu.

Guisat de cigrons i kale

- 300 g de cigrons
- 250 g d'os descarnat
- 1 pastanaga
- 1 porro
- 1 fulla de llorer
- Mitja ceba
- Aigua
- Sal
- 1 pessic de bicarbonat

Per al sofregit de kale

- 200 g de kale
- 1 ceba
- 2 tomàquets ratllats
- 2 grans d'all
- Mitja culleradeta de pebre picant
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra (OOVE)

ELABORACIÓ. La nit anterior, esbandim els cigrons i els posem a remull, en aigua tèbia, amb un pessic de bicarbonat.

- L'endemà, posem aigua freda en un cassó i hi afegim les verdures i la carn. Ho fem coure

i anem retirant l'escuma per treure les impureses. Quan arrenqui el bull, hi afegim els cigrons –si és possible, en una malla– i els deixem coure. En una olla ràpida estaran fets en uns 30 minuts i, en una tradicional, trigaràn unes dues hores.

- Coem el brou i el reservem. Separem la carn i les verdures. Triturem alguns cigrons amb una mica de brou, la pastanaga i la ceba. Posem aquesta barreja al brou, juntament amb la resta de cigrons.

- En una paella, fem un sofregit amb la ceba i l'all, hi afegim el pebre vermell sense que es cremi, hi incorporem el tomàquet ratllat i deixem que l'aigua s'evapori. Hi posem el kale i el saltem.

- Incorporem el sofregit al brou i el servim.

COMENTARI DIETÈTIC

Un guisat de llegums amb verdures deliciós, que ens permet gaudir d'un plat de cuina saludable i complet. Podem augmentar la quantitat i convertir-lo en plat únic, tot afegint-hi ou cuit, peix o marisc, esmicolant l'os descarnat, etc.

Propietats nutricionals. Els cigrons són un llegum amb proteïna de força qualitat i, a més, ens aporten hidrats de carboni, fibra i una bona varietat i quantitat de vitamines, minerals i fitoquímics. El kale, la col arrossada de tota la vida, conté un 90% d'aigua, és font de fibra, vitamines A i C, àcid fòlic i potassi.

Truc. Fes servir l'os descarnat per fer croquetes, canelons, lasanya o crestes. D'aquesta manera, evitaràs el malbaratament.

Racions: 4

Dificultat



Elaboració

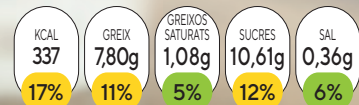


1h 20'
remull des
del dia abans

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult

0,60€
PER RACIÓ



Receptes que
mai no fallen

La nostra marca **BIO** Més natural, més sostenible

5
Afavorir
el consum
responsable

Consumir de forma més sostenible és fàcil amb la nostra marca BIO. Continuem ampliant la nostra gamma de productes ecològics per aconseguir que la teva alimentació i la teva forma de vida siguin cada vegada més naturals i respectuoses amb el medi ambient, gràcies a aliments i productes que cuiden de tu i del planeta.

La família de productes ecològics de la nostra marca BIO no deixa de créixer. T'ofereim fruites, hortalisses, carn, iogurts, conserves vegetals, suc, infusions, cafè, cereals, articles per a la casa, etc. amb el segell BIO i Natur BIO. Tots es produeixen i fabriquen seguint estrictes controls que garanteixen la seva qualitat, el respecte pel medi ambient i el benestar animal.



CIGRONS CUITS
Perfectes per preparar un guisat o per afegir a una amanida. En conserva, mantenen intactes totes les seves propietats.



MENJAR INFANTIL

POTETS D'ARRÓS AMB POLLASTRE I COMPOTA DE FRUITES

Elaborats amb hortalisses i fruites procedents de l'agricultura ecològica. No contenen gluten, llet, conservants ni colorants.



VINAGRE DE POMA
Aquest vinagre sense filtrar s'elabora amb pomes de cultiu ecològic. Perfecte per a amanides, verdures o marinats.



CEREALS, LLAVORS I FRUITA SECA

CORN FLAKES, COQUETES D'ARRÒS, LLAVORS DE XIA I MIX CRU AMB NABIUS

Per esmorzar, per picar entre hores o per afegir a una amanida. Amb nostra marca BIO, trobaràs una opció a la teva mida.



BLAT DE MORO DOLÇ

El blat de moro és un aliment molt versàtil que pots incloure a nombroses receptes. Afegeix-lo als teus plats de pasta, amanides, etc.



TOMÀQUET FREGIT

Elaborat a Navarra amb oli d'oliva verge extra a l'estil tradicional.

BOSSES D'ESCOMBRARIES
100 L, 30 L I 10 L
Fabricades amb polietilè reciclat, un plàstic al qual donem un nou ús després de ser rebutjat.

QUEFIR
Amb llet pasteuritzada procedent de ramaderies ecològiques. No conté sucres afegits i es presenta en pot de vidre de dues o tres racions.



MELMELADES

NABIUS I GERDS, PRÉSSEC I MADUIXA

Elaborades seguint una producció ecològica controlada, que contribueix a la biodiversitat. Contenen un 70% de fruita.

Receptes amb PRODUCTES ECOLÒGICS de la nostra marca

BIO

Muhammara de piquillos i nous

4 RACIONS | DIFICULTAT | 15'

- 250 g de pebrots rostits de la nostra marca BIO
- 2 grans d'all de la nostra marca Natur BIO
- 2 cullerades de melassa de magrana
- 75 g de nous
- 1 cullerada de pebre vermell dolç
- ½ cullerada de pebre vermell picant
- 1 culleradeta de comí molt
- 50 ml d'oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ. Preescalfem el forn a 200 °C.

- Torrem les nous al forn uns 7 minuts. Les retirem i les deixem refredar.
- Posem tots els ingredients al bol de la batidora (excepte l'oli d'oliva) i els triturarem fins a obtenir una crema amb textura.
- Hi incorporem l'oli d'oliva mentre seguim batent.
- Ho servim acompanyat de panets.

La vitamina C i l'àcid fòlic dels pebrots es destrueixen fàcilment amb l'escalfor. Es recomana consumir-los en cru o cuinats al dente.

3 PRODUCTES 1 RECEPTA



NUTRI-SCORE
A B C D E

UNA RACIÓ CONTÉ:

KCAL	GREIX	GREIXOS SATURATS	SUCRES	SAL
264	22,7g	2,8g	8,2g	0,8g
13%	33%	14%	9%	14%

de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult

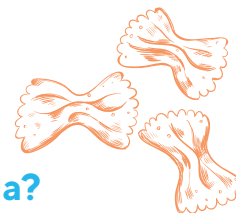
Cereals, arròs i pasta integrals: tot beneficiós

A CAPRABO **sabem que l'alimentació i la salut dels teus t'importen**. Per això hem creat aquesta secció on trobaràs informació nutricional, respostes als teus dubtes més freqüents, suggeriments de productes saludables per als més petits, receptes per fer en família... I això no és tot!

També disposes de **jocs i activitats infantils** que pots compartir amb els nens i les nenes de casa teva i que, sens dubte, t'ajudaran a promoure l'alimentació saludable mitjançant el joc.

La pasta, l'arròs i el pa són aliments bàsics en el menú de qualsevol família i els seus beneficis nutricionals els fan indispensables a la dieta de petits i grans. Per aprofitar al màxim aquests beneficis han de ser integrals, ja que aporten un alt contingut en fibra i més proteïnes, vitamines, minerals i fitoquímics que els refinats.

Per què hem de preferir l'opció integral a la refinada?



La raó principal són els nutrients que es perden en el procés de refinatge. En convertir el cereal en pasta, arròs o pa blanc, no s'aprofita el segó –la pellofa–, que és ric en fibra, ni el germen, que conté vitamines B i E, àcid fòlic, fòsfor, zinc i magnesi.

Els cereals integrals conserven la fibra, cosa que contribueix a alleujar el restrenyiment, afavoreix el trànsit intestinal, ajuda a regular el sobrepès i l'obesitat, i a prevenir i controlar la diabetis tipus 2. A més, protegeix enfront del càncer colorectal i les malalties cardiovasculars, redueix el colesterol dolent (LDL) i també els nivells de sucre en sang.

Aquests beneficis es deuen al fet que la fibra:

- Atrapa enzims digestius i nutrients (sucres, àcids grassos, colesterol...), amb el que alenteix i impedeix la seva digestió i absorció. Així, s'assimilen menys sucres, colesterol, greixos i, en conseqüència, també menys calories.

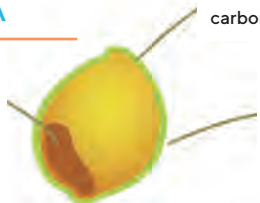
- És un aliment saludable per als bacteris del còlon (intestí). Ingerir fibra en quantitat suficient farà que la nostra microbiota intestinal es mantingui en equilibri i exerceixi efectes positius sobre l'organisme.

A més, la fibra augmenta la sensació de sacietat, cosa que contribueix a reduir la ingesta d'altres aliments.



PARTS DEL GRA

Germen
Ens proveeix de vitamines, minerals i antioxidants



Endosperma
Aporta hidrats de carboni i proteïnes

Segó
Aporta fibra, proteïnes, vitamines i minerals



Quan s'han d'introduir aliments integrals a la dieta?

Es poden incloure les versions integrals des de l'inici de l'alimentació complementària. Cal aprofitar que els nens estan descobrint nous sabors i textures per acostumar-los als productes integrals i evitar que, en un futur, s'hagin d'habituar al seu sabor. A més, com aporten més nutrients, obtindran més beneficis des que són petits i la fibra ajudarà al bon desenvolupament de la seva microbiota intestinal.

A partir dels tres anys, la freqüència de consum de cereals integrals haurà d'estar d'acord amb l'activitat física. Els dies en què es faci més esport seran els més adequats per incloure a la seva dieta un plat de pasta o d'arròs integral.

Un entrepà amb pa integral o una amanida de pasta són opcions interessants per menjar un dia d'excursió al camp o la platja i serviran, a més, per carregar energia.



COM PODEM RECONÈIXER AQUESTS PRODUCTES A LA BOTIGA?

Ara que coneixem les bondats dels productes integrals, el següent pas és comprar-los amb la seguretat que realment són integrals.

- Si un aliment rep la denominació d'integral, ha de ser 100% integral. En cas contrari, no podrà dir-se així i haurà d'indicar el percentatge de farina integral o de gra sencer que conté.
- Pa multicereals, de sègol, amb civada, amb llavors, de blat de moro... Que el pa tingui un color fosc o porti llavors no el fa integral si no està elaborat amb farines integrals.
- La denominació 'pa de massa mare' no equival a integral. Fa referència a la forma de fermentació, que utilitza microorganismes naturalment presents en els cereals en comptes de llevats afegits.
- La pasta integral ha de contenir, entre els seus ingredients, sèmola integral. Si és una pasta que s'ha elaborat amb farina refinada a la qual s'hi ha afegit segó, hauria de denominar-se pasta amb segó afegit.
- Si parlem d'arròs, l'envàs ha d'especificar que és 100% integral o el percentatge d'arròs integral que porta.
- Que un producte sigui ecològic no equival a integral.
- Tampoc els cereals poc habituals, com l'espelta, el sègol o la civada, són més saludables si no són integrals.





QUÈ PASSA AMB ELS MEUS CEREALS?



Per què fas aquesta cara? Què et passa, Kun?

No t'ho creuràs.

Estava esmorzant els meus cereals, quan, de sobte...

Segur que ha arribat Súper Gramínia i te'ls ha canviat per uns altres!

Ella fa aquestes coses quan no li agraden els cereals que menges.

Mira! Ho veus? A canvi, t'ha deixat una caixa d'arròs inflat!

És molt més saludable que els ensucrats que estaves menjant!

Arròs inflat?

I Súper Gramínia qui és?



Oh! ¡SÚPER GRAMÍNIAAAA!



Hola, nois!

Us ve de gust descobrir tot sobre els cereals?

Som-hi!

Dona'm la mà, Kun!

Ara vinc!

RECORDA!

Per esmorzar o per berenar, sempre és preferible menjar cereals sense sucre.

Per donar-los més sabor, pots afegir-hi fruita o iogurt natural.

Què són els cereals?

ELS CEREALS

S'obtenen de les **plantes gramínies**.

Et sonen el blat, l'arròs, el blat de moro o l'avena?

Dels seus **grans** s'obtenen diferents tipus de **farines**, que poden servir per fer pa i molts altres aliments.



ELS PSEUDOCEREALS

Tenen propietats semblants, però, en comptes de grans, són **llavors de flors**.

La quinoa o el blat negre **es digereixen molt bé i no contenen gluten!**



SOLUCIÓ: blat i avena
'blat', 'blat'
'lobes', 'quinoa'
'blat', 'blat'
'de moro', 'quinoa'

QUANTS CEREALS CONEIXES?

Saps per què són bons per a la salut?
Anem al gra!

Variats i complets!

Aquests cereals i pseudocereals han perdut algunes lletres.

Sabries endevinar quins són?



B _ _ T _ _



A _ _ O _ _



_ _ È _ O _ _



Q _ _ N O _ _



B _ _ T _ _ E _ _
M _ _ R _ _



A _ E _ _ _

ELS CEREALS

Contenen moltes **vitamines i minerals**.

Ens aporten molta **energia** per al nostre dia a dia.

A més, la **fibra** que contenen **ens ajuda a anar al bany** molt millor.

SENSE GLUTEN

Mira tot el que es pot fer amb cereals!

La major part dels cereals es transformen en farines.

Descobreix tot el podem fer amb elles!

Quants pots comptar de cada un?



SOLUCIÓ: 6 llesques de pa (pa de motlle integral) | 4 magdalenes | 3 barres de pa amb lliavors | 8 macarrons | 5 galletes | 1 barrejo de cereals.

Hi ha alguna diferència?

Afina els teus superpoders.

Podries trobar-ne sei?



SOLUCIÓ: espaguetis de blat refinat / espaguetis d'espelta (1), galletes de blat amb xocolata / galletes casolanes d'avena (2), Súper Granínia vestida de blau / de groc (3), dos panets de farina refinada / dos de farina integral (4), una magdalena / una panotxa de blat de moro (5), un quadre amb flors / un quadre amb una espiga de blat (6), un plat amb dónuts / un bol de cereals amb fruita (7).

Molts cereals contenen gluten, una proteïna que es troba a la llavor i és la responsable que la massa del pa sigui esponjosa.

Hi ha persones que no poden digerir el gluten: són celíacs.

L'arròs, el blat negre, el blat de moro o la quinoa no en contenen, així que els poden consumir sense problema.

SAPS COM ÉS UN CEREAL?

Integral o refinat: aquesta és la qüestió!

GERMEN

Una combinació perfecta de **vitamines, minerals i antioxidants** que ajuden a desenvolupar els **músculs, els ossos i les dents**.

SEGÓ

Ric en **fibra, vitamines i minerals**, imprescindibles per créixer sans, **fer caca regularment i no posar-se malalt**.

ENDOSPERMA

Farcit de **midó**, una bona font d'**energia** que, a més, serveix per enfortir les **defenses**.

PER QUÈ ÉS MILLOR EL CEREAL INTEGRAL?

L'integral és el **cereal complet**: conserva el **segó** i el **germen**. En canvi, el refinat ha perdut gran part de les seves propietats. **Per aquest motiu, el cereal integral...**



És molt més nutritiu



Conté infinitat de vitamines i minerals



Omple més



Ajuda a anar al bany



És perfecte per a la salut

PLATS INTEGRALS

Pots ajudar Edda i Kun a acabar aquests plats fets amb cereals integrals?

Ves a buscar els teus llapis de colors!



Llesques de pa integral amb tomàquet



Macarrons integrals amb verdures

BARRETES DE CEREALS!

Què us sembla si preparem unes delicioses barretes de cereals superenergètiques?

Us les podeu endur a l'escola per esmorzar o al parc per berengar!

INGREDIENTS

300 g de flocs d'avena
2 plàtans
¼ tassa de nous
17 dàtils hidratats
Una mica de sal
Un toc de canyella
Oli d'oliva verge extra

1

Escalfa el forn a 160 °C.



2

Aixafa els plàtans amb una forquilla.



3

Afegeix-hi l'avena, la sal, les nous i la canyella.

4

Retira el pinyol dels dàtils i trosseja'ls ben petits.

5

Barreja bé la massa.

6

Unta un paper vegetal amb oli d'oliva i posa'l sobre la safata del forn.

7

Escampa la massa i enforna-la durant 30 min.

8

Deixa-la refredar i talla-la a trossos.



Com podem acostumar els petits a menjar aliments integrals?

És molt fàcil, ja que no cal canviar cap hàbit. Tan sols hem de substituir la pasta, l'arròs, el pa i els cereals per les seves versions integrals.

El més important és que el canvi cap a l'opció integral sigui progressiu i subtil perquè es mantingui en el temps, ja que si el petit està acostumat a altres sabors, notarà ràpidament la diferència i podria rebutjar-los.



ESMORZARS

Es pot començar amb els cereals de desdijuni integrals, primer barrejant una cullerada d'aquests amb els cereals de sempre i augmentant de manera gradual la quantitat. Convé recordar que el SIMPLE fet de ser integrals no els fa més saludables si porten sucre. Hem de triar sempre els que no incloguin sucres afegits, o els que tinguin menys del 10%, i endolcir-los a casa amb canyella, fruites, etc. Una altra manera d'iniciar els petits és amb la rebosteria elaborada amb farina integral. Al principi, es pot barrejar farina refinada i integral i, amb el temps, augmentar la proporció d'aquesta darrera.



ESMORZARS I BERENARS

El rei dels berenars és, sens dubte, el pa, i l'integral és una opció més que encertada per a la preparació dels sandvitxos o entrepans dels més petits. Si ja estan acostumats al pa blanc, canviar a un de 100% integral els pot resultar difícil. Quan es tracta de pa torrat, bastonets, etc., és més fàcil començar a consumir-los 100% integrals. Pel que fa a la resta, podem introduir primer pans amb un percentatge integral baix i anar augmentant-lo.

Perquè sigui fàcil aplicar aquest canvi, a CAPRABO trobaràs des de pans amb diferents percentatges de farina integral fins als 100% integrals.



DINARS I SOPARS

Qualsevol recepta de pasta o d'arròs es pot elaborar amb la versió integral d'aquests aliments. Amb un acompanyament saludable, com ara verdures, peix o carns blanques, i assaonant amb espècies -per reduir la quantitat de sal- dissimularem el sabor de la pasta o l'arròs integral i s'hi acostumaran gairebé sense adonar-se'n.

A la cuina, cal tenir en compte que l'arròs i la pasta integral solen tenir temps més llargs de cocció. En el cas del primer, un truc és deixar-lo en remull almenys dues hores i cuinar-lo després. A més, caldran tres gots d'aigua per cada got d'arròs cru. La farina també està en moltes preparacions casolanes (crestes, arrebossats, croquetes, masses de pizza...). Simplement pel fet de substituir-la per farina integral ja millorarem la recepta. Això sí, cal consumir aquests plats amb moderació i triar ingredients saludables que els acompanyin, com ara hortalisses, peix blau, etc.

Amb tu a cada etapa:

t'ajudem a aclarir els dubtes més freqüents sobre nutrició infantil.



Ens encanta preparar postres en família, però ens adonem que els bescuits integrals no queden tan esponjosos i que tenen un sabor més fort.

El color de la farina integral sol ser més fosc, encara que això depèn del tipus de cereal, i el seu sabor és més intens i concentrat. Per això, els productes que s'elaboren amb aquesta farina resulten més forts quant a color i sabor. A més, hi ha dos tipus de farines: les de força i les fluixes o febles. Aquestes últimes, també anomenades de pastisseria, proporcionen una textura molt més suau i esponjosa. Són moltes les farines integrals que es comercialitzen per fer rebosteria elaborades a base de gra tou, amb l'objectiu de facilitar l'esponjositat i obtenir un sabor menys fort. Tot i això, no arriben a ser tan lleugeres com les processades, però sí molt més nutritives. Per aquest motiu, recomanem acostumar-s'hi a poc a poc.

Els meus fills s'han acostumat a menjar sobretot pasta, arròs i pa i potser poden estar prenent aquests aliments en excés. Quina és la recomanació de consum per als nens?

Un dels nutrients principals en la dieta dels nens són els hidrats de carboni o carbohidrats, que són el component majoritari dels aliments que comentes. L'aportació d'energia dels hidrats de carboni -4 kcal/gram- és fonamental durant la infància, ja que els nens es troben en període de creixement i desenvolupament i, per tant, les necessitats energètiques són proporcionalment més grans

que les dels adults. A més, també cal tenir en compte l'activitat física que facin, sense desplaçar altres aliments necessaris, com les verdures i llegums. Igualment, sempre és preferible que els cereals i els seus derivats siguin integrals, ja que contenen el gra complet del cereal, amb tota la fibra, proteïnes, vitamines, minerals i altres substàncies bioactives (fitoquímics) beneficioses.

Pot ser perjudicial consumir massa fibra?

Un excés de fibra, per sobre de 50-60 grams al dia, pot generar molèsties gastrointestinals i algun dèficit nutricional per la dificultat que provoca en l'absorció de nutrients. De tota manera, no hi ha cap motiu per almar-se ni controlar el consum de fibra, ja que és molt complicat aconseguir aquesta quantitat dins d'una ingesta normal. De fet, el més habitual és que no s'arribi als 25 grams de fibra diaris recomanats.

Hamburguesa de quinoa amb bròquil i pastanaga

4-6 RACIONS | DIFICULTAT | 40' 1HORA DE REPOS

- 375 g de quinoa de la nostra marca BIO
- 2 cullerades de farina de la nostra marca BIO
- ½ ceba picada de la nostra marca Natur BIO
- ½ pastanaga picada de la nostra marca Natur BIO
- 25 g de bròquil de la nostra marca NATUR BIO
- 1 cullerada de sèsam de la nostra marca BIO
- 2 ous
- ¼ de culleradeta de pebre vermell dolç
- 1 cullerada de formatge parmesà ratllat

ELABORACIÓ. Batem els ous i els posem a un bol, juntament amb la quinoa cuïta, el bròquil cuit i la pastanaga i la ceba ben picades.

- Ho barregem tot fins a obtenir una massa uniforme. Ho deixem reposar al frigorífic durant una hora.
- Fem la forma de les hamburgueses, pressionant bé perquè no es desfacin.
- Posem una cullerada d'oli en una paella i les cuinem fins que estiguin daurades.
- Les acompanyem amb panets, ceba, tomàquet, enciam i la nostra salsa preferida.

5 PRODUCTES 1 RECEPTA

Les hamburgueses vegetals són molt fàcils de fer. De verdures, llegums o com aquesta de quinoa, que conté proteïnes de qualitat, hidrats de carboni, vitamines, minerals i un 9% de fibra.



NUTRI-SCORE
A B C D E

UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult

'TORRIJAS'



AMB FRUITA

4 RACIONS / DIFICULTAT 2 / 10 MIN

- 4 llesques de pa integral
- 2 ous
- 200 ml de llet
- 5 ml d'extracte de vainilla
- 10 g de canyella
- 1 cullerada de sucre de canya
- 100 g de maduixes
- 80 g de gerds

PAS 1

En un tassó, barregem els ous, la llet, la vainilla, la canyella i el sucre.

PAS 2

Posem la barreja en una safata, hi afegim les quatre llesques de pa i les deixem a remull dos minuts per cada costat.

PAS 3

Posem les llesques en una safata de forn, sobre paper vegetal, i les enforem a 180 °C uns cinc minuts per cada costat.

PAS 4

Les servim amb fruites de temporada.



COMENTARI DIETÈTIC

Una recepta de torrades de Santa Teresa amb una qualitat nutricional millor, ja que no es fregeixen, s'empra pa integral i, en comptes d'almívar, s'acompanyen amb fruita. Els més petits podran participar fàcilment en la preparació barrejant ingredients, mullant el pa, posant les 'torrijas' al forn o guarnint-les amb fruites. Ideals per a un esmorzar de cap de setmana!



NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓ CONTÉ:

KCAL	GREIX	GREIXOS SATURATS	SUCRES	SAL
208	5,76g	1,96g	9,01g	0,71g
12%	8%	10%	11%	18%

de la Ingesta de Referència (IR) per a un nen



ÀCID HIALURÒNIC

imprescindible per a la pell i els cabells

Per mantenir la pell i els cabells bonics i hidratats, calen tractaments basats en ingredients innovadors, com l'àcid hialurònic. Un principi actiu amb molts beneficis, que cada cop s'utilitza més en productes de cosmètica facial. Ara, com a novetat, arriba als productes capil·lars.

Quins beneficis ens aporta?

- Recupera els nivells d'hidratació de la pell i dels cabells, gràcies a la seva gran capacitat per atreure i retenir l'aigua.
- Prevé i redueix les línies d'expressió i les arrugues, tot aportant fermesa.
- Aporta lluminositat i elasticitat, tant a la pell com als cabells.
- Afavoreix la creació de col·lagen i elastina, que contribueixen a mantenir una bona estructura de la pell i de la fibra capil·lar.



En aquestes pàgines, t'expliquem els beneficis i els diferents tipus d'àcid hialurònic. També et proposem una tria dels millors productes cosmètics amb aquest component que trobaràs a les nostres botigues.

Quins tipus existeixen?

A les fórmules cosmètiques, normalment trobem dos tipus d'àcid hialurònic:

- **D'alt pes molecular o macro**

No penetra en profunditat, sinó que es diposita sobre la pell o la fibra capil·lar, tot formant una pel·lícula viscoelàstica que reconstitueix la barrera hidrolipídica i protegeix la capa més superficial. És capaç de retenir una gran quantitat d'aigua, actua com a humectant, amb efecte allisador de les arrugues i regenerador de la fibra capil·lar.

- **De pes molecular de mig a baix o micro**

Penetra més profundament a la pell o la fibra capil·lar, tot travessant-la, ja que la seva molècula és més petita. Per aquest motiu, ajuda a combatre les arrugues des de l'interior. Com a resultat, s'obté una pell més flexible i ferma. A més, aporta resistència i protecció per als cabells.



CREMA FACIAL

Conté espilantol, un ingredient d'origen vegetal que ajuda a reduir les microcontraccions facials, tot relaxant les línies d'expressió i reforçant la xarxa de col·lagen. A més, inclou extracte d'alga fucus, d'acció refermant, extracte de civada, que afavoreix l'elasticitat, i filtres solars.

Els cosmètics de la gamma belle estan testats clínicament i no contenen parabens



SÈRUM AMB ÀCID HIALURÒNIC COMBINAT I DERMOTENSEUR®

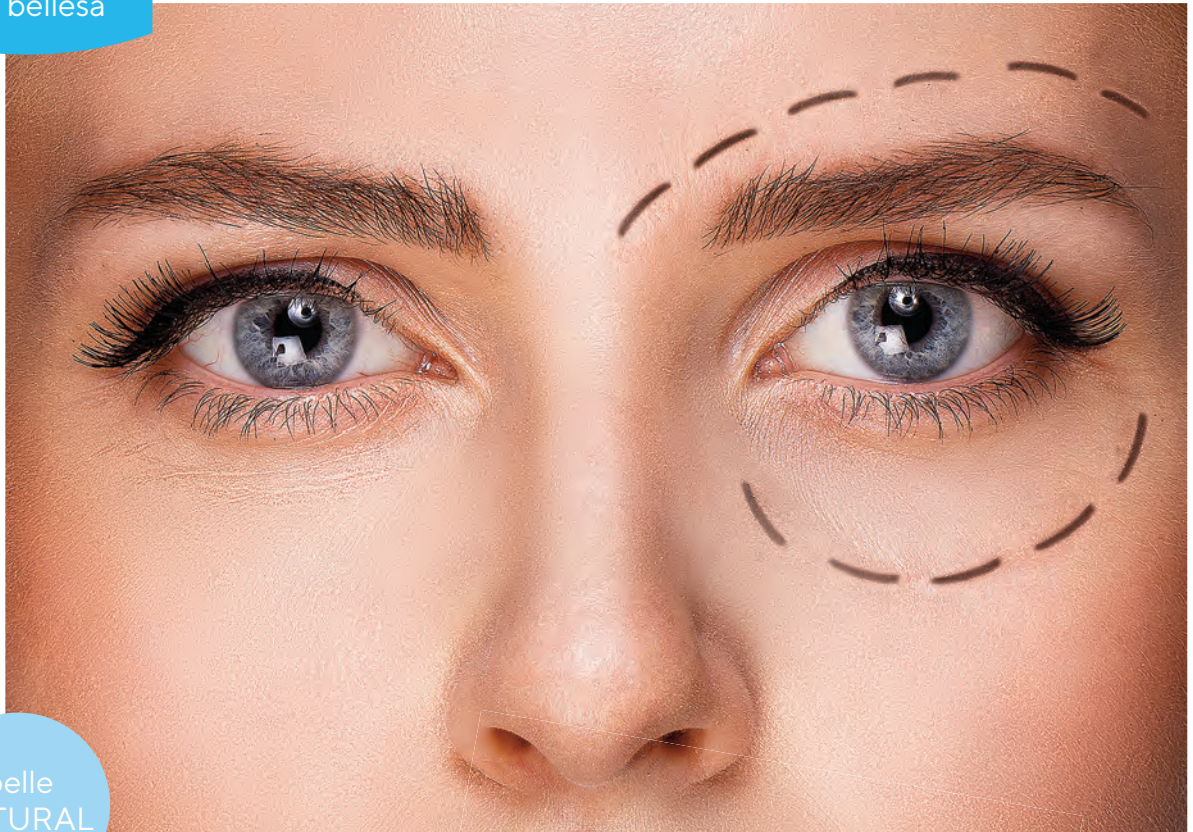
Tractament avançat per preservar la fermesa i la vitalitat de la pell, així com per combatre els signes de cansament, les arrugues i les línies d'expressió.

Fórmula concentrada a base d'àcid hialurònic d'alt i de baix pes molecular, combinat amb un actiu potent d'origen natural amb efecte tensor i refermant.



SÈRUM AMB ÀCID HIALURÒNIC COMBINAT I POLLUSTOP®

Conté àcid hialurònic d'alt i de baix pes molecular i Pollustop®, actiu antipol·lució que crea un escut protector enfront de la contaminació ambiental i de la llum blava de les pantalles. A més, redueix les marques d'estress a la pell, tot fent que el rostre recuperi la lluminositat natural.



belle
NATURAL

L'àcid hialurònic d'origen vegetal és un ingredient acceptat per la cosmètica natural o ecològica certificada. A belle NATURAL -amb certificat COSMOS Natural avalat per Ecocert- pots trobar diferents productes amb aquest ingredient.



CREMA DE NIT REFIRMANT

Combina àcid hialurònic amb extractes vegetals com el bambú, que aporta lluminositat i suavitat, o l'estepa, que neutralitza els radicals lliures. També conté oli de nou de macadàmia, amb acció calmant. Proporciona un efecte refermant, antioxidant i nutritiu.



AIGUA MICEL·LAR

Combina l'àcid hialurònic amb extractes vegetals, com l'àloe vera, d'efecte protector i refrescant; rosa alpina, cogombre i algues. Proporciona a la pell una neteja suau i confortable, i contribueix a mantenir-la cuidada.



CONTORN D'ULLS

Combina àcid hialurònic amb oli d'ametlles, mantega de karité i extracte de magrana, per lluitar contra l'envelliment del contorn dels ulls, gràcies a les seves propietats regeneradores, hidratants i antioxidants.



MASCARETA OMPLIDORA

Amb àcid hialurònic concentrat, manté la hidratació durant 24 hores. Omple i allisa la pell de la cara a l'instant. El teixit de cotó japonès ultrafí s'adhereix fàcilment a la pell i proporciona una sensació de frescor molt agradable.

L'OREAL

La gamma Revitalift Filler amb àcid hialurònic omple les arrugues i regenera l'elasticitat de la pell, fent que guanyi volum i un aspecte més jove.

SÈRUM ANTIARRUGUES

Amb una concentració alta d'àcid hialurònic pur (1,5%) omple les arrugues i hidrata i allisa visiblement la pell. En una setmana, recupera l'elasticitat i es mostra més ferma i tonificada.



AMPOLLES AMB ÀCID HIALURÒNIC

Tractament de set ampolles omplidores. En tan sols set dies, deixen la pell de la cara visiblement hidratada. El format monodosi hermètic és molt còmode i fàcil de fer servir.

SÈRUM REMODELADOR

Omple les arrugues, ajuda el rostre a recuperar el volum i deixa la pell més suau, ferma i elàstica. El secret és la seva fórmula, amb àcid hialurònic ultraconcentrat (100 mg).

CREMA DE DIA

Amb àcid hialurònic concentrat, que omple les arrugues i fa que el rostre recuperi volum. Enriquida amb fibroxy, un extracte refermant d'origen vegetal, que ajuda a omplir la pell progressivament.



A més de ser beneficiós per a la pell, l'àcid hialurònic també té cura dels cabells. Una bona prova és la nova gamma HIDRA Hialurònic de L'Oréal.



MASCARETA, XAMPÚ I CONDICIONADOR

El poder de l'àcid hialurònic, ara als teus cabells! Aconsegueix 72 hores d'hidratació i fes que els teus cabells llueixin més brillants i amb més cos gràcies a aquesta nova gamma de productes per tenir cura dels cabells.



ooo
solidaritat



Un projecte solidari CONSTRUÏT ENTRE TOTS



El resultat del nostre programa solidari està sent molt positiu. El 2021 vàrem recaptar més de 390.000 €, que van arribar a 44.695 persones a través de 54 entitats. Tot i això, l'ajuda encara és necessària i aquest 2022 continuarem secundant totes les causes socials que vosaltres, clients i socis, considereu importants.

Som una empresa de supermercats, però també, i sobretot, una organització orientada a la societat, a la qual ens devem. Conèixer les inquietuds, expectatives i aspiracions dels socis, clients, treballadors, consumidors, organitzacions socials i proveïdors és molt important, perquè és el que ens manté connectats amb la realitat. Per això, escoltar-vos, a cadascun i cadascuna de vosaltres, és un dels nostres 10 Compromisos de Salut i Sostenibilitat.

Sovint us hem demanat opinió sobre els nostres productes i serveis o sobre com millorar les botigues. En

els últims anys, hem acudit a vosaltres en nombroses ocasions, i milers de vosaltres heu volgut donar-nos resposta amb les vostres aportacions. Moltes gràcies! L'acció d'escolta més rellevant va tenir lloc al mes de setembre del 2021, quan us vàrem demanar col·laboració per construir el programa solidari del 2022, que ens permetrà canalitzar els donatius que ens feu en cada compra amb targeta, quan trieu que el vostre tiquet sigui solidari i sumeu la vostra aportació a la que fem des de CAPRABO.

Ara fa un any, vam posar en marxa la idea de demanar-vos uns cèntims en pagar la compra a la caixa.

Un gest senzill (solidari, generós i confidencial) que ha permès enfortir molts projectes en aquests temps en què les necessitats han empitjorat per a moltes persones. Moltes quantitats petites han suposat molt per a molts. De nou, només podem donar-vos les gràcies!

Per a nosaltres, era imprescindible comptar amb les vostres aportacions a l'hora de continuar amb aquest programa solidari l'any 2022. A més, també vàrem fer una convocatòria solidària perquè ONG i entitats socials donessin a conèixer els seus projectes.

Un total de 69 entitats sense ànim de lucre han participat en les diferents



69

entitats han participat en les causes

74

projectes solidaris presentats

causes socials i mediambientals (moltes gràcies per vostra col·laboració!), i s'han presentat 74 projectes per a accedir al programa solidari de CAPRABO i poder reforçar el seu impacte benèfic entre els qui més el necessiten.

A partir d'aquí, hem elaborat el programa solidari del 2022, que us presentem en les pàgines següents.

Com ho hem fet?

1

Hem partit de les causes solidàries que més ratificació han tingut per part vostra. Això ens ha permès determinar les dotze causes mensuals de l'any.



2

S'han analitzat els 74 projectes presentats per identificar els que encaixaven millor en les causes anteriors i, entre tots, hem prioritzat els de major abast, capacitat de transformació i impacte en els col·lectius necessitats. No hem oblidat aspectes fonamentals, com la necessària transparència en la gestió i en els comptes, o un sòlid model de governança (memòries d'activitat, comptes anuals auditats externament, declaració oficial d'utilitat pública, etc.).



La crisi econòmica derivada de la pandèmia per la COVID-19 ha tingut un gran impacte en moltes famílies, cosa que ha elevat el risc d'exclusió social. També heu volgut que ens enfoquem en aquesta causa. Fa molts anys que cobrim les necessitats d'alimentació de les persones en risc d'exclusió social (a través del nostre programa *Microdonacions*) i des de fa més de 20 anys col·laborem amb els Bancs dels Aliments. Per això, hem inclòs també l'ajuda a entitats que treballen en aquest àmbit.



4



Una de les vostres aportacions en l'escolta va ser que preferiu col·laborar amb entitats locals, de proximitat. Per això, hem donat molta presència a projectes fortament vinculats amb els entorns locals i regionals on disposem de botigues.

No era gens fàcil encaixar tots aquests factors. L'equip a càrrec del projecte ha treballat amb tenacitat i rigor, valorant l'escolta i els projectes. També hem comptat amb un comitè assessor independent, integrat per persones de diferents àmbits en representació de diferents grups d'interès. Les vostres aportacions i la vostra experiència ens han permès enriquir aquest procés i culminar amb transparència el pla anual per al 2022.

Aquest és el nostre programa solidari per al 2022.

Et presentem les causes i les iniciatives a les quals donarem suport aquest any amb el teu ajut. Després de sumar les nostres aportacions amb les teves, la quantitat recaptada arribarà, íntegrament, a les associacions que seleccionades.

FEBRER

Ajuda a la infància amb càncer

El càncer infantil és la primera causa de mort per malaltia entre els més petits als països desenvolupats. A Catalunya, cada any es detecten entre 170 i 200 nous casos en menors de 0 a 14 anys. Aquesta malaltia afecta les famílies en l'àmbit emocional, i trastoca l'economia i l'aprenentatge del menor, entre altres qüestions relacionades amb el tractament de la patologia. Gràcies a la campanya "Cèntims solidaris", la



Fundació d'Oncologia Infantil Enriqueta Villavecchia ajudarà els menors que han superat un càncer a reprendre el camí, i la Fundació Josep Carreras contra la Leucèmia continuarà investigant per trobar una cura definitiva per a aquesta malaltia.



ABRIL

ASSISTÈNCIA A PERSONES AMB ALZHEIMER

D'acord amb les dades del Servei Català de la Salut de l'any 2019, hi ha prop de 51.350 pacients en tractament farmacològic per l'Alzheimer. És una malaltia d'efectes devastadors per a les persones afectades i per a les seves famílies. Actualment, no existeix cap cura ni tractament que pugui modificar el seu curs. A través de la Fundació Pasqual Maragall, farem costat a la recerca per conèixer els factors de risc i els indicadors biològics que podrien incidir en el desenvolupament d'aquesta malaltia, amb l'objectiu de prevenir-la. I, de la mà d'Alzheimer Catalunya Fundació, continuarem impulsant el projecte "No m'oblidis" destinat a prevenir i intervenir en situacions de maltractament cap a persones amb Alzheimer i altres tipus de demència.



MARÇ

cinc dones maltractades rep ajuda; la resta –més d'1.500.000– no trenquen el silenci i són invisibles.

En el cas de la infància, en el conjunt d'Espanya, 45 nens i nenes han mort per la mateixa causa des del 2013 i 334 han perdut la mare.

Mitjançant el projecte de Centre Pont per a dones, impulsat per la Fundació Isidre Esteve, i el projecte "Vives Emplea", d'Acció Contra la Fam, moltes dones víctimes de violència reben ajut per passar a ser dones empoderades.

Suport a dones, nens i nenes víctimes de violència de gènere

Des del 2012, han mort 70 dones per violència de gènere a Catalunya, una era una filla, i un total de 10 dones van perdre la vida l'any 2020. A Espanya, només una de cada



MAIG

Col·laboració amb famílies en situació vulnerable i en l'alimentació de la infància

A Catalunya, un 33,4% dels nens i dels joves viu en situació de pobresa. Aquest problema s'ha incrementat en més de 31.000 nens i nenes a causa de la crisi de la COVID-19. Per a les famílies, ha augmentat el risc de patir situacions de desprotecció i els nens i nenes més vulnerables han vist incrementades mancances com l'accés

a una alimentació adequada i a activitats de temps lliure educatiu, fonamentals per al seu desenvolupament i benestar físic i emocional. A través de la Fundació Pere Tarrés i Fundesplai, ajudarem els petits perquè puguin participar en activitats d'oci educatiu i tinguin una alimentació saludable.



JULIOL

DISCAPACITAT I SALUT MENTAL: AFRONTANT ELS GRANS REPTES DE LA NOSTRA SOCIETAT

A Espanya, es detecten anualment més de 104.000 casos nous de dany cerebral, i prop de 30.000 persones conviuen amb una lesió medul·lar. L'augment de l'esperança de vida en les societats avançades fa que tots puguem experimentar alguna forma de discapacitat al llarg de la nostra vida. A l'Institut Guttmann, treballen i investiguen per millorar la qualitat de vida de les persones amb discapacitat i pel ple reconeixement dels seus drets.

D'altra banda, el confinament i la pandèmia han repercutit en la salut mental de molts adolescents i joves, que s'han vist afectats per la por, la incertesa, l'aïllament social, la fi de les rutines i el trencament d'expectatives... La depressió i el malestar emocional s'han triplicat, i els intents de suïcidi i autolesions en joves han augmentat un 27%. En aquest sentit, col·laborarem amb Salut Mental Catalunya acompanyant joves de 16 a 25 anys amb problemes de salut mental i les seves famílies, en àmbits com l'ocupació, la formació, els hàbits de vida o l'oci.

JUNY

Protecció del medi ambient i dels animals sense llar

El canvi climàtic, la desertificació, la sobreexplotació de recursos, la deforestació o la contaminació per residus són algunes de les amenaces ambientals per a l'ecosistema humà i la biodiversitat que ens envolta. Actualment, al voltant d'un milió d'espècies d'animals i plantes es troben en perill d'extinció. Per això, és vital que actuem per protegir el medi ambient. A través de la Fundació CRAM, pots contribuir en la conservació i alimentació de les tortugues marines que ingressen al seu centre de rescat fins que es reintrodueixen al mar.

D'altra banda, anualment gairebé 44.000 animals són abandonats a Catalunya: cada dia, uns 120 animals acaben al carrer o a centres d'acollida. A través de la Fundació per a l'Assessorament i Acció en Defensa dels Animals (FAADA), col·laborarem amb entitats del nostre entorn que tenen a càrrec seu animals domèstics o salvatges, per cobrir les seves necessitats veterinàries i d'alimentació.



AGOST



Cooperació amb gent gran en situació de vulnerabilitat

A Catalunya hi ha 798.000 persones que viuen soles, de les quals més del 40% tenen 65 anys o més. Una circumstància que pot suposar un risc per al benestar i la salut quan es combina amb altres factors, com ara dificultats de mobilitat, fragilitat física, problemes crònics de salut, residència en infrahabitatsges o habitatges amb barreres arquitectòniques, pensions baixes i absència de vincles afectius i de xarxes de suport veïnal o familiar.

Les donacions obtingudes a les nostres botigues durant el mes d'agost es canalitzaran a través de la Fundació Roure i de la Federació Catalana de Voluntariat Social, per desenvolupar projectes que contribueixin al benestar de les persones grans que es trobin en situació d'aïllament o solitud no desitjada i tinguin dificultats físiques o psíquiques.

SETEMBRE

SUPORT A LES PERSONES AMB MALALTIES MINORITÀRIES

Mig milió de persones a Catalunya pateixen alguna malaltia minoritària. Aquest col·lectiu és especialment vulnerable per les necessitats específiques que comporta conviure amb patologies genètiques, cròniques, multisistèmiques i degeneratives, agreujades per la incertesa, l'absència de tractament i la falta d'informació.

La crisi de la COVID-19 ha agreujat aquesta situació, ja que no es coneixen les implicacions del virus en les malalties i, a més, l'atenció s'ha vist afectada. A través de la Federació Espanyola de Malalties Minoritàries a Catalunya (FEDER), ajudarem les persones amb malalties minoritàries i les seves famílies, tot reforçant l'atenció directa i terapèutica.



OCTUBRE

Ajuda a les persones amb càncer i a les seves famílies

El càncer de mama és el tumor més comú entre les dones. Segons les dades de l'Observatori del Càncer de l'AECC, el 2020 a Catalunya es van diagnosticar 5.408 casos. L'índex de supervivència d'aquest i d'altres tipus de càncer ha augmentat considerablement gràcies als avanços mèdics i científics, i a la

consciència de la població sobre la prevenció i el diagnòstic precoç. A través d'entitats com la Fundació Kàlida i la Fundació Lliga Catalana d'Ajuda Oncològica-Oncolliga, ajudarem els qui pateixen aquesta malaltia, col·laborant amb programes d'orientació i suport psicològic, terapèutic i accés a altres recursos.





Col·laboració en l'alimentació de famílies en risc d'exclusió social

NOVEMBRE - DESEMBRE

Gairebé dos milions de persones a Catalunya es troben en risc de pobresa i d'exclusió social. Segons l'informe de l'Observatori de la Creu Roja *Impacte de la Covid-19 en l'alimentació de la llar* (octubre 2021), el 66% les famílies ateses per l'organització pateixen algun grau d'inseguretat alimentària i, en el 15% de les llars, un menor no ha pogut

fer algun àpat per falta de recursos. Entre tots, podem ajudar aquestes famílies a cobrir les seves necessitats bàsiques d'alimentació i higiene. L'ajuda es canalitzarà a través d'associacions com Creu Roja, Càritas Catalunya i la Federació Espanyola de Bancs dels Aliments (FESBAL), per als seus cinc bancs provincials de Catalunya i Osca.

GENER 2023

Ajuda als refugiats i a la cooperació internacional

Més de 700 milions de persones –el 10% de la població mundial– viu en situació d'extrema pobresa, amb dificultats per satisfer les necessitats més bàsiques, com la salut, l'educació i l'accés a aigua i sanejament.

Als països que sobreviuen amb l'ajuda internacional, les conseqüències de la crisi provocada per la COVID-19 han estat superiors.

A més, l'any 2020 Catalunya va ser la segona comunitat autònoma en nombre de sol·licituds de protecció internacional tramitades amb un total de 9.614. Gràcies a les



donacions rebudes, col·laborarem amb Metges Sense Fronteres i CCAR (Comissió Catalana d'Ajuda al Refugiat), per reforçar les seves campanyes d'ajuda tant aquí com a països en vies de desenvolupament.

Moltes persones necessiten la teva ajuda. Enguany, pots continuar col·laborant amb les nostres iniciatives solidàries en passar per caixa.



AJUDA A menors amb CÀNCER



El 15 de febrer és el Dia Internacional de la Lluita contra el Càncer Infantil, una malaltia que impacta de ple en la forma de vida de les famílies. A vegades, la seva aparició provoca que s'alterin molts aspectes, des de l'economia familiar fins a l'aprenentatge del menor.

A CAPRABO ens sumem al Dia Internacional del Càncer Infantil i, durant tot aquest mes, els cèntims recollits a les nostres caixes es lliuraran a les associacions de famílies amb nens i nenes amb càncer més pròximes a tu.

En el seu dia a dia, aquestes associacions desenvolupen programes i activitats necessaris per millorar la qualitat de vida dels petits i la situació en què es troben les famílies.

FUNDACIÓ JOSEP CARRERAS

Cada any es diagnostiquen de leucèmia infantil a Espanya més de 350 nens i nenes, i un terç són menors de 4 anys. La leucèmia infantil es considera una malaltia minoritària i, per això, la investigació no és potencialment rendible per a la indústria. La Fundació Josep Carreras treballa de manera incansable, a través del seu Institut

d'Investigació contra la Leucèmia –un dels únics al món dedicats monogràficament a investigar les malalties oncològiques de la sang–, i proporciona suport al pacient i al seu entorn familiar amb sis pisos d'acollida a disposició de pacients amb recursos econòmics escassos, que s'han de desplaçar lluny de casa per rebre tractament. També disposa d'una secció mèdica amb informació a la seva web i d'un servei de consultes al doctor.

A més, la Fundació gestiona, en col·laboració estreta amb el sistema de sanitat públic, el registre oficial de donants de medulla òssia d'Espanya, REDMO..

FUNDACIÓ D'ONCOLOGIA INFANTIL ENRIQUETA VILLAVECCHIA

Des del 1989, dona suport als nens, nenes i joves amb càncer i les seves famílies

en coordinació amb hospitals, entitats i professionals. Amb el projecte "El futur existeix", acompanya infants i joves amb seqüeles importants d'un càncer en la infància perquè aconseguixin, tant ells com les seves famílies, una integració social plena, més autonomia i la millor qualitat de vida possible.





Què és el Dia Internacional del Càncer Infantil?

El Dia Internacional del Càncer Infantil se celebra cada any el 15 de febrer.

Es va posar en marxa l'any 2001 per iniciativa

de la *Childhood Cancer International* i té com a objectiu conscienciar i sensibilitzar sobre aquesta malaltia i els seus desafiaments únics,

al mateix temps que s'ofereix suport als nens i adolescents amb càncer, als supervivents i a les seves famílies a tot el món.

AL GÈNER

MÉS DE
13.000€
RECAPTATS
¡GRÀCIES!

caprabo ●●●

Ajuda'ns a millorar la salut física i emocional de les famílies refugiades acollides a Sant Joan de Déu.

Donant uns cèntims quan paguis amb targeta.

A favor de:
SJD
Sant Joan de Déu
Solidarietat

Així de compromesos



Volem donar-te les gràcies per la teva col·laboració al gènere amb el nostre arrodoniment solidari a favor de les persones refugiades i la cooperació al desenvolupament.



Vacances per recordar

Acompaña'ns en un viatge original i meravellós per Alemanya. Podràs gaudir de paisatges únics, ciutats de somni i activitats per a tota la família. Hi ha infinitat d'opcions per descobrir! T'hi apuntes?



© Tolk-Schau GmbH & Co.KG / Timm, 2018; Tolk-Schau

PLAER AUTÈNTIC PER A GRANS I JOVES

El parc d'atraccions Tolk-Schau està situat a prop de Schleswig, al mar Bàltic. Pels recintes amb animals i les grans zones infantils que conté, és adequat per a famílies amb nens petits. Hi ha més de 100 rèpliques de dinosaures, un tobogan en forma de vaixell, autos de joc i molt més. Segur que ningú s'hi avorrirà!



© DZT / Francesco Carovillano

AVENTURA AL FONSD DEL MAR

Un paisatge màgic i impressionant t'espera al nord-oest d'Alemanya. A peu, en bicicleta o a cavall, el Parc Nacional de Baixa Saxònia t'ofereix un gran nombre d'activitats per viure amb intensitat el mar de Wadden. Algunes excursions et permeten observar les foques, a una distància relativament propera, amb tota seguretat.



© Getty Images / Henglein and Steets

UNA VISITA PLENA DE PETITES MERAVELLES

El Miniatur Wunderland d'Hamburg és el traçat ferroviari en miniatura més gran del món. A més d'admirar la ciutat a escala reduïda, s'hi poden descobrir també altres llocs, com Itàlia o Escandinàvia. Una experiència amb un caràcter de minitour per la ciutat. Tampoc pots marxar sense recórrer el port al capvespre.



© Miniatur Wunderland



© Safariland Stukenbrock / Safariland Stukenbrock

ANEM DE SAFARI!

El Safariland Stukenbrock, a Renània del Nord-Westfàlia, crea experiències africanes inoblidables al cor d'Alemanya. Disposa d'un zoològic, un parc d'atraccions i un parc infantil cobert. A més, ofereix l'oportunitat de veure els animals de prop des d'un autobús i de passar la nit en una cabana, al mateix lloc.

CONNEXIONS AÈRIES. Lufthansa i Eurowings ofereixen regularment vols directes a Berlín, Hamburg, Frankfurt, Munic, Düsseldorf o Stuttgart des dels principals aeroports de Madrid, Bilbao, Barcelona, Palma de Mallorca, Màlaga, Gran Canària i Tenerife.



© Mainau GmbH / Achim Mende

UN PARADÍS PER ALS NENS

A l'illa de Mainau, al llac Constança, els nens poden fer un recorregut amb els pares, germans, avis o amics, que els permetrà explorar el territori a la recerca d'un tresor, tot seguint el lema de l'any. Diferents endevinalles amb indicacions els ajuden a descobrir el misteri i a obtenir la recompensa final.



LLIBERTAT SOTA LES ESTRELLES

Una altra manera de gaudir activament de la natura és acampar. Els Alps bàvars ofereixen un panorama de muntanya sensacional. A l'alta Selva Negra, els valents poden posar-se a prova al bosc d'escalada o divertir-se sense límits a l'univers de tobogans del paradís del bany, al llac Titisee. Per als amants de la cultura, val la pena visitar castells com els de Neuschwanstein o Linderhof.

Reemborsament

5%
a la teva targeta
Club CAPRABO

Per a paquets de vacances a Alemanya reservats durant el mes de febrer i per a estades fins al pròxim 30 d'abril.

Excepte taxes i quotes de gestió

Consulta a:

www.viajeseroski.es/contacto/

caprabo CLUB

Soc del Club.
Jo estalvio.



GRANS SORTEJOS



Sorteig especial
Sant Valentí!

Els clients del
Club Caprabo
estan d'enhorabona
perquè cada mes hi ha
grans sortejos.



Enamora't dels
sortejos del
Club Caprabo.



Activa qualsevol dels descomptes disponibles a l'App o al web de Caprabo i entra en el

sorteig de

2 compres gratis

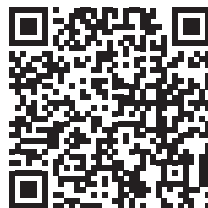
de 500€ cadascuna*

* S'acumularà a la targeta Club Caprabo dels premiats.

Participar en el sorteig és així de fàcil.

Entra a la nostra App o a caprabo.com i activa qualsevol dels descomptes disponibles, el que tu vulguis entre el **01/02/22** i el **28/02/22**.

Si encara no estàs registrat, **baixa't l'APP** o **registra't** al web de Caprabo i activa qualsevol dels cupons descompte disponibles.



El sorteig es realitzarà el dia **03/03/22**.
Consulta condicions i bases del sorteig a **www.caprabo.com/promocions**

Soc del Club. Jo estalvio.
... i sóc sostenible



Si portes el mòbil, ho portes tot



Portes **els cupons descompte sempre amb tu**, per activar-los en qualsevol moment i qualsevol lloc.



Portes **la targeta del Club Caprabo**. Mai més se t'oblidarà a casa.



Portes **els tiquets de compra**, per repassar-los sempre que vulguis.

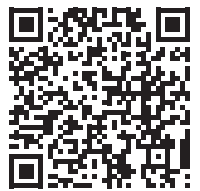


Portes **els descomptes dels productes** que compres habitualment.



Portes el planeta a un futur millor, perquè **elimines el paper**.

Si encara no tens l'APP de Caprabo,
descarrega-te-la i registra't



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Talls de formatge mozzarella EROSKI, 200 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Truita amb ceba EROSKI, 170 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Llet amb calci, sencera, semidesnatada i desnatada EROSKI, 1l

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Edulcorant estèvia en sobres EROSKI, 40 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Panets de cereals i llavors EROSKI BIO, 225 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Rentaplats a mà àlode EROSKI, 1l

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Gel hidroalcohòlic EROSKI, 250 ml

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Dentífric blanquejant alè fresc EROSKI, 75 ml

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de març del 2022



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de març del 2022



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de març del 2022



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de març del 2022



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de març del 2022



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de març del 2022



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de març del 2022



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de març del 2022



**Garden
Gourmet**

**100%
VEGETAL**



**NO RENUNCIÉS AL SABOR, LA TEXTURA
I L'APARENÇA DE LA CARN!**

Buena para ti
BUENO PARA EL PLANETA



nosaltres

CAPRABO supera les previsions del 2021

CAPRABO continua amb el seu pla d'expansió i creixement i ja ha superat la previsió d'obertures corresponent a aquest exercici a través d'un format franquiciat i amb noves inauguracions pròpies a Catalunya, el seu mercat estratègic. Així, l'any 2021 va acabar amb 14 nous supermercats a la seva xarxa.

El novembre del 2021, CAPRABO va inaugurar un nou supermercat a la zona de La Plana de Sitges, una botiga que dona feina a mig centenar de persones i que disposa d'uns 1.500 m² de superfície comercial. Durant el passat exercici, CAPRABO va inaugurar 13 botigues franquiciades més a les províncies de Tarragona i Barcelona. Els nous establiments suposen la incorporació d'uns 4.450 m² de superfície comercial a la xarxa de la companyia, així com la contractació de 116 persones. CAPRABO va ampliar la seva presència als municipis de Barcelona,

Reus, el Prat de Llobregat, Cerdanyola del Vallès, Mataró, i Santa Coloma de Gramanet. A més, l'any 2021 CAPRABO va inaugurar la seva primera franquícia a Sant Andreu de Llavaneres i a Sant Quirze del Vallès, i va implantar el primer supermercat a l'interior d'una benzineria, a Sabadell. Aquestes botigues donen servei de proximitat als clients i generen riquesa als barris.

MODEL DE FRANQUÍCIES

Les obertures de l'exercici passat són franquícies de les ensenyes CAPRABO,

CAPRABO Rapid i Aliprox. Són botigues que disposen d'un horari extens, obren cada dia de la setmana i tenen un assortiment per metre quadrat molt ampli, aspectes que cada vegada són més valorats pels consumidors.

CAPRABO va posar en marxa el seu pla d'expansió mitjançant franquícies l'any 2011. En aquesta dècada, la companyia ha inaugurat prop d'un centenar de supermercats a poblacions de les quatre províncies catalanes.



Premi a la nostra política d'RSC i medi ambient

CAPRABO ha estat reconeguda com la franquícia catalana amb la millor política de responsabilitat social i/o protecció del medi ambient en els premis anuals de l'Associació de Franquícies de Catalunya.

CAPRABO desenvolupa accions de sensibilització als seus supermercats i a través dels seus canals digitals, amb l'objectiu de reduir al màxim el seu impacte mediambiental i per promoure les bones pràctiques entre els seus clients. Les botigues franquiciades recullen tot el plàstic, porexpan i cartró derivats dels envasos per reciclar-los. A més, entre altres iniciatives, disposen de contenidors específics per reciclar correctament les càpsules de cafè i les piles, i posen el focus en l'eficiència energètica.



CAPRABO dona suport a les famílies

CAPRABO va col·laborar, durant el passat mes de desembre, amb una campanya de sortejos de FANOC (Famílies Nombroses de Catalunya), tot obsequiant amb 500 euros la família nombrosa premiada,

que va rebre els diners a la seva targeta client. A més, per Nadal, CAPRABO es va aliar amb la Fundació Amics de la Gent Gran per fer la campanya #UnAltreNadal, afegint productes nadalencs com a regal a les

persones grans que viuen soles i no tenen companyia. D'aquesta manera, els voluntaris de la Fundació van aconseguir que recuperessin la il·lusió de gaudir d'unes festes especials, tot oferint-los els regals i la seva companyia.

Kellogg

David Vila, agricultor
al Delta de l'Ebre

donem suport als AGRICULTORS LOCALS




sencillez
desde el origen



amb arròs cultivat
al Delta de l'Ebre



IMBATIBLE CONTRA LES TAQUES DIFÍCILS SENSE NECESSITAT DE PRERENTAR*



AHORREMOS AGUA. SIN NECESIDAD DE PRELAVAR

#1 RECOMENDADA*

finish
POWERBALL
QUANTUM
ULTIMATE

CON TECNOLOGÍA™
ACTIVBLU®

*Eficàcia contra taques difícils i lluentor segons prova de laboratori externa al Març de 2021 i Agost de 2019, només fa referència a la gamma de quantum i quantum ultimate.



+50% GRATIS

+30% GRATIS

AHORREMOS AGUA.
SIN NECESIDAD DE PRELAVAR
JUNTOS POR AHORRAR AGUA.
SEM NECESSIDADE DE PRÉ-LAVAGEM

GRATIS

AHORREMOS AGUA.
SIN NECESIDAD DE PRELAVAR
JUNTOS POR AHORRAR AGUA.
SEM NECESSIDADE DE PRÉ-LAVAGEM

#1
RECOMENDADA*

ELIMINA MANCHAS DIFÍCILES A LA PRIMA
ELIMINA AS MANCHAS DIFÍCILES À PRIMEIRA

finish
POWERBALL

27+13
PASTILLAS
PASTILLAS

QUANTUM

LIMPIEZA PROFUNDA Y BRILLANTE
LIMPEZA PROFUNDA E BRILHANTE

PACK RECICLABLE | PACK RECICLÁVEL | PACK RECICLABLE

#1 RECOMENDADA*

finish
POWERBALL
QUANTUM
ULTIMATE

NUESTRA MEJOR LIMPIEZA Y BRILLO
A NOSSA MELHOR LIMPEZA E BRILHO

27+9
CON TECNOLOGÍA™
ACTIVBLU®

DESINCRUSTA
DESINCROSTA

BRILLO
BRILHO

DESENGRASA
DESENGORDURA

NUEVA
INNOVACIÓN

#1 RECOMENDADA*
ELIMINA MANCHAS DIFÍCILES A LA PRIMA
ELIMINA AS MANCHAS DIFÍCILES À PRIMEIRA

finish
POWERBALL

PASTILLAS
PASTILLAS

ALL IN 1 MAX

LA MEJOR LIMPIEZA EN CADA LAVADO
A MELHOR LIMPEZA POTENTE EM CADA LAVAGEM

Descubreix més:
Porunfuturoconagua.es



*Packs promocionals disponibles fins a esgotar unitats en botiga.