

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

caprabo

sabor

EN FAMILIA

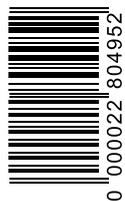
**El huevo,
un gran
alimento**

BELLEZA

**Puesta a
punto
para la
primavera**

10 años
com
pro
mi
sos

saludables
sostenibles



Nº 362
AÑO XLV
2€

Sello GGN, la mejor garantía

¿SABES QUIÉN...

ESTÁ HACIENDO

EL DESAYUNO MEJOR?

Nestlé®



¿Qué es Nutri-Score?

- Sistema etiquetado en función de su composición nutricional.

NUTRI-SCORE



+

CALIDAD NUTRICIONAL

-

- La puntuación se basa en nutrientes que tienen un impacto positivo en nuestra salud (como la fibra) y impacto negativo (como el azúcar y la sal).

¿Qué beneficios tiene?

- Permite comparar alimentos de la misma categoría de productos.
- Tomar mejores decisiones de compra.

¿Es fiable?

- Sistema etiquetado de alcance europeo.
- Apoyado por el Ministerio de Sanidad y Ministerio de Consumo.

Cereales Nestlé lleva 1 año con Nutriscore implantado en todos sus productos.

Con cereales integrales ingrediente n°1

La disponibilidad de los productos puede variar de un establecimiento a otro. Consúltalo en tu tienda habitual.



10

caprabo ●●●

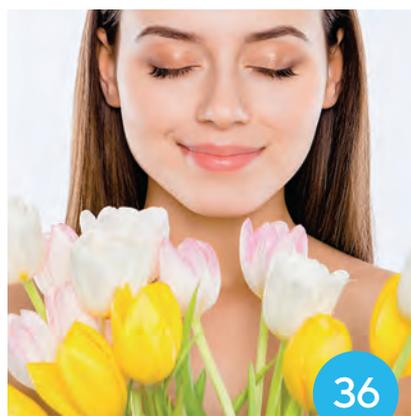
sumario

abril 2022

www.caprabo.com



18



36

Todas las recetas
de Sabor en



CHEFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 Solidaridad: así hemos actuado frente a la emergencia humanitaria que la guerra ha provocado en Ucrania.
- 08 Lo último en nuestras tiendas.
- 10 Sello GGN, la garantía de los alimentos respetuosos con las personas y el medio ambiente.
- 16 Celebra Sant Jordi con nosotros.
- 18 Panes para hacer planes.
- 20 Encurtidos, los básicos del aperitivo.
- 23 En familia: el huevo.
- 34 Limpiadores, eficacia contra la suciedad.
- 36 Belleza: prepárate para la primavera.
- 40 Las ventajas de Mi Club CAPRABO.
- 44 Viajes: escapadas cercanas.
- 47 Cupones ahorro.
- 50 Noticias.



Edición 362

ABRIL 2022

Año XLV

EDITOR

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

REALIZACIÓN Y EDICIÓN



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

DIFUSIÓN:

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

IMPRESIÓN:

Altavia Ibérica.
C/ Orense, 16. 1ª planta
28020 Madrid.
Tel. +911 21 38 38

DEPÓSITO LEGAL:

BI-222-2015
Prohibida la reproducción total
o parcial de textos o fotografías
sin la autorización expresa de la
empresa editora.



Cuidamos de tu alimentación

Xavier Ramón

Director de Marketing

En CAPRABO creemos que la tienda es el lugar desde donde podemos impulsar una buena alimentación y un consumo más responsable. Esta convicción se recoge en nuestros 10 compromisos por la salud y la sostenibilidad. Y hacerte más fácil una compra equilibrada forma parte de ellos.

Para conseguirlo, velamos porque todos los procesos –desde la producción hasta la tienda, pasando por la transformación, transporte y manipulación– sean lo más respetuosos posible con el entorno. Por eso, trabajamos de la mano de nuestros proveedores para incorporar certificaciones que garantizan el cumplimiento de buenas prácticas en esos aspectos.

El sello GGN que te presentamos en este número, y que encontrarás en nuestras fruterías, es un ejemplo de ello. Este sello se suma a otros, como MSC en pescado salvaje, que encontrarás en nuestras pescaderías, o el sello Welfair de bienestar animal en carne (en nuestras carnicerías).

En este número, además, te mostramos la gran variedad de productos de nuestras marcas sin grasa de palma, encurtidos, aceitunas y aperitivos que puedes encontrar en nuestras tiendas, y te hacemos llegar las últimas novedades y lanzamientos de nuestras marcas, vales descuento para ahorrar en tu compra y recetas con las que sorprender a los tuyos.



Caprabo a tu servicio
93 261 60 60

Sabor es una ventaja más del Club CAPRABO. Consigue la revista con tu Tarjeta Club CAPRABO y podrás disfrutar de recetas sabrosas, fáciles y económicas. Además, con Sabor también podrás informarte de todas las novedades que encontrarás en tu supermercado CAPRABO.

Encontrarás todas las ventajas del Club CAPRABO en:

www.caprabo.com

Consulta también las recetas de Sabor en:

www.chefcaprabo.com

Desde el principio, en CAPRABO creemos que la tienda es el lugar desde donde podemos impulsar una buena alimentación y un consumo más responsable.

Hoy, esta convicción se recoge en **10 compromisos por la salud y la sostenibilidad** que nos marcan el camino a seguir. Desde siempre y para siempre, avanzamos en lo que de verdad te importa.

1 Implicarnos con la seguridad alimentaria

2 Promover una alimentación equilibrada

3 Prevenir la obesidad infantil

Páginas 23 a 30

4 Atender las necesidades nutricionales específicas de los clientes

5 Favorecer el consumo responsable

6 Ofrecer más productos locales

Páginas 16-17

7 Facilitar comer bien a buen precio

8 Actuar con claridad y transparencia

9 Cuidarnos como trabajadores

10 Impulsar un estilo de vida más saludable

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles



CAPRABO con

UCRANIA



Con el estallido de la guerra, la vida de 42 millones de ucranianos ha cambiado para siempre. De la noche a la mañana, familias enteras se han separado y muchas personas han tenido que dejar atrás su hogar. La gran mayoría de los que escapan del horror son niños y niñas, junto con sus madres y abuelas, que pretenden ponerlos a salvo. Dejan atrás sus vidas, sin saber a dónde ir ni cuándo podrán reencontrarse con los suyos.

La terrible crisis de Ucrania ha traído consigo una ola de solidaridad que recorre Europa y a la que clientes y trabajadores de CAPRABO nos hemos unido para aportar nuestro granito de arena. Situaciones excepcionales como esta requieren respuestas extraordinarias y, una vez más, nos estáis demostrando que vuestra solidaridad está siempre presente.



Más de
40.000
 euros
 aportados por
 CAPRABO
 y sus clientes

Gracias a la colaboración de miles de clientes y trabajadores hemos podido reaccionar de inmediato para hacer llegar ayuda a contrarreloj: atendiendo al llamamiento de ayuntamientos y otras organizaciones para la recogida de alimentos y material de primera necesidad, ofreciendo espacio en nuestras tiendas para su gestión.

A todo esto se suma la enorme generosidad que estáis mostrando con vuestras aportaciones económicas al paso por caja, que entregamos a Unicef para la ayuda a la infancia en Ucrania. Campañas como esta son muy importantes para poder llegar, de la manera más rápida posible, a los 7,5 millones de niños y niñas ucranios que actualmente están en riesgo, con servicios y productos esenciales.

Desde CAPRABO complementamos, como siempre, las donaciones de nuestros clientes con una aportación adicional, que se suma a los más de 2.400.000 euros con los que contribuimos anualmente a distintas causas de solidaridad y acción social.

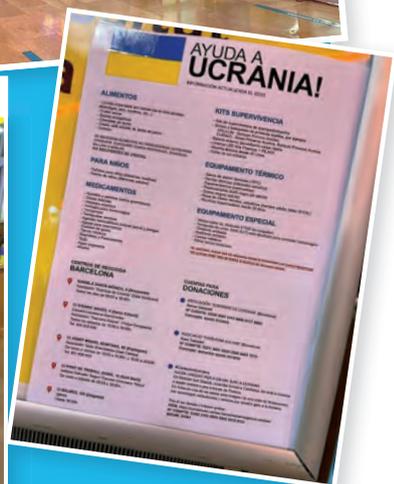
EN NUESTRAS TIENDAS

Clientes y trabajadores nos hemos volcado en las campañas de ayuda con diferentes iniciativas.

VILADECANS



L'ILLA DIAGONAL



Lo último

Nuevos productos veganos de nuestras marcas

lançuramos nuestra gama de alternativas veganas y vegetarianas con el lanzamiento de dos nuevos productos: el tofu y el seitán de nuestra marca. Combinan cereales y legumbres, y ofrecen proteína de calidad y en cantidad, por lo que son buenos sustitutos de la carne. Están elaborados con ingredientes procedentes de la agricultura ecológica y cuentan con certificado Vegan Label, que garantiza que son aptos para personas veganas o vegetarianas. Además, admiten múltiples posibilidades en la cocina.



TOFU

Se elabora a partir del grano de la soja y, debido a su alto contenido de proteína, es un buen sustituto de la carne. Se puede cocinar de forma parecida a esta, cortado en filetes o en dados. Es apto para marinar, freír, estofar, saltear o preparar a la plancha. También es perfecto como ingrediente de pizzas vegetales o quiches.



SEITÁN

Es conocido como la carne vegetal, ya que tiene un aspecto similar a esta una vez cocinado. Es un preparado a base de gluten de trigo y se puede cocinar como si fuera carne picada, rebozado, guisado, salteado, etc.



OTRA FORMA DE DISFRUTAR DE LAS LEGUMBRES

El nuevo hummus clásico de nuestra marca es la última incorporación saludable, basada en las legumbres, que ha llegado a nuestras tiendas.

Este hummus clásico es ideal para preparar aperitivos

saludables, como picoteo o plato principal. Y está elaborado solo con los ingredientes que incluye la receta tradicional: garbanzos, aceite de girasol, sésamo, zumo de limón, sal, ajo y comino.





habla Blemil para CAPRABO



BLEMIL 2 OPTIMUM PROTECH

Triple protección

Cuando busques una leche de continuación de última generación, piensa en **Blemil 2 Optimum ProTech**, que cuenta con una exclusiva y única combinación de compuestos bioactivos, que también se encuentran presentes en la leche materna.

Es la única que tiene estos tres componentes: HMO -oligosacárido presente en la leche materna-, proteínas séricas, ricas en osteopontina láctea, y MFGM (membrana globular de grasa de la leche materna). Por ello, aporta la máxima diversidad de nutrientes.



Y además...

 Sin aceite de palma, con grasa láctea

 Fuente de hierro de elevada tolerancia, calcio y vitamina D

 Excelente aroma y sabor



BLEMIL 3 OPTIMUM

Porque sabemos que a dulzura no podemos ganarte

La nueva fórmula de **Blemil 3 Optimum** es ideal para la alimentación de los niños a partir del año de edad, ya que contiene un perfil de nutrientes más apropiado que la leche de vaca, haciéndola una leche muy completa.



 **Y además...**
0% azúcares añadidos.

 50% menos proteínas y grasas saturadas que la leche de vaca.

 Sin aceite de palma.

 Fuente de hierro yodo, calcio, vitamina D y DHA.

 ¡Y con un delicioso sabor!



clubfamilias

Únete a nuestro Club Familias y forma parte de nuestra comunidad de papás y mamás. ¡Podrás pedir muestras para probar nuestros productos y mucho más!

Descubre más en blemil.com

GGN significa mucho

Representa unas prácticas de producción de alimentos más responsables para las personas y el medio ambiente. Por eso, avanzamos en la producción certificada con sello GGN en la fruta, hortaliza y pescado de crianza de nuestra marca Natur.

La etiqueta GGN garantiza el cumplimiento de buenas prácticas agrícolas en todo el proceso

productivo, el uso responsable del agua, la conservación del medio ambiente, las medidas de seguridad y de higiene durante la cosecha y la salud y seguridad de los trabajadores. En el caso de la acuicultura, también contempla el bienestar animal.

Contamos con esta certificación en pescados como lubina, dorada, rodaballo, corvina o langostino de nuestra marca Natur. Además, más de 45 frutas y hortalizas de nuestra marca Natur tienen etiqueta GGN, entre ellas, plátano, manzana, pera,



COC 8480010000009

naranja, cereza, brócoli, zanahoria, ajo o tomate.

Para garantizar que esas prácticas se cumplen, todos los productores a los que compramos frutas, hortalizas y pescado de crianza superan auditorías externas independientes y están identificados, de tal manera que conocemos desde el origen del producto hasta el proceso de cultivo.

¿Cómo identificar un producto GGN?

La etiqueta GGN va acompañada de 13 dígitos, los Números GLOBALG.A.P. (GGN), que corresponden al productor de ese alimento. La encontrarás en el envase o en la etiqueta de precio, si el producto se vende a granel. Puedes introducir esos dígitos en la base de datos de la página web de GLOBALG.A.P. <https://database.globalgap.org> y consultar la procedencia del producto.



Trabajamos para garantizar el bienestar de nuestros clientes, trabajadores y el medioambiente. Por eso, en colaboración con nuestros proveedores, hemos incorporado certificaciones que garantizan el cumplimiento de buenas prácticas en esos aspectos. El sello GGN es muestra de ello, como lo son el de MSC, en el pescado salvaje, o la etiqueta Welfair de bienestar animal, en la carne.

Cristina Madrilley,
de RSC de CAPRABO

GGN es una garantía de sostenibilidad y calidad que te ayuda a reconocer métodos de producción más responsables



Pescado de crianza de nuestra marca Natur

En nuestras pescaderías puedes escoger entre una gran oferta de pescado de crianza de nuestra marca Natur con sello GGN como la lubina, la dorada, el rodaballo, el salmón o la corvina. Esta etiqueta garantiza buenas prácticas en la cría del pescado y que el producto cumple con los criterios de bienestar animal y cuidado del entorno. Las exigencias de esta certificación abarcan los siguientes requisitos:

- Una alimentación equilibrada, adecuada a sus necesidades y accesible para los peces. Cada especie se alimenta según sus necesidades y con productos específicos. La alimentación es cada vez más responsable, ya que en los últimos años hemos aumentado en los piensos el porcentaje de ingredientes vegetales, como cereales, maíz o soja.

- Una densidad que permita a los peces nadar y agruparse libremente. El volumen del pescado no debe superar el 3% del total de agua disponible.

- Un estricto control sanitario que garantice la buena salud de los peces, con equipos veterinarios especializados que llevan a cabo una vigilancia permanente de los peces y velan por una aplicación rigurosa de los protocolos de bioseguridad.

- A la hora de manipular los pescados, se utilizan técnicas que minimizan el estrés.

- Unas condiciones ambientales adecuadas, lo cual se logra eligiendo las zonas más idóneas para ubicar las instalaciones, con una buena gestión de la producción y un control periódico de la calidad del agua, junto a la monitorización constante de la temperatura y el contenido en oxígeno.

- Controles diarios en los viveros para lograr la sostenibilidad del medio marino y que los peces se desarrollen en perfecta armonía con el mar. Además, se limita la proliferación de especies invasoras, evitando las fugas en las instalaciones.



Dorada



Corvina



Salmón



Rodaballo



Lubina



MANZANAS Y PERAS de nuestra marca Natur



La provincia de Lleida ofrece condiciones óptimas para la fruta de pepita, y la producción local representa casi la mitad de la producción de España. La manzana y la pera de esta zona presentan características organolépticas excepcionales en los niveles de dulzor y dureza, favorecidos por las amplitudes térmicas de primavera y los suelos ricos en caliza. A esto hay que añadir la fuerte tradición en el cultivo de la fruta de pepita de la zona.

La fruta procedente de nuestros agricultores, además, cuenta con la etiqueta GGN, que garantiza que esa calidad y características excepcionales las conseguimos a través de una producción más responsable y demuestra el compromiso del agricultor, con su conocimiento de las técnicas y métodos más sostenibles y ecológicos de cultivo.



¿CÓMO LO HACEMOS?



■ Eliminando el uso de productos agroquímicos sustituyendo por otros alternativos u orgánicos.

■ Favoreciendo la presencia de enemigos naturales, incrementando la biodiversidad de la flora con setos y vegetación autóctona. También monitorizando la presencia y niveles de población de plagas, con el objetivo de no hacer tratamientos al cultivo si no alcanza cotas muy altas y, de ese modo, minimizar el uso de químicos.

■ Aumentando la producción de biomasa y el contenido de materia orgánica del suelo. Además de los restos de poda, se utiliza estiércol compostado para suplementar el aporte de nutrientes a los cultivos, respetando las unidades de nitrógeno permitidas.

■ Reduciendo la huella



hídrica de nuestros cultivos instalando estaciones climáticas, para conocer las condiciones de temperatura, viento y humedad, y sondas de humedad de suelo, que mejoran la eficiencia del uso del agua. Esto permite **regar**



en el momento adecuado y con la cantidad justa de agua. Además, las fincas se riegan con sistemas

de goteo, reduciendo en más de un 30% el uso de agua respecto a métodos tradicionales.

■ **Los residuos generados -desde restos del cultivo a envases-, se depositan en puntos controlados,** evitando la contaminación de acuíferos o terrenos.



■ Además, nuestros frutos cumplen con los **requisitos de nuestra marca Natur**, que garantizan los más altos estándares de calidad, sabor y dulzor, ya que maduran más tiempo en el árbol. Tampoco tienen tratamientos poscosecha puesto que, una vez recolectadas, no se usan fungicidas ni se recubren con ceras naturales.





2,84€
POR RACIÓN

Lubina con salsa de coco

- 500 g de lubina
 - 16 almejas
 - 1 pimiento rojo y 1 pimiento amarillo
 - 140 g de guisantes
 - 1 cebolla
 - 1 zanahoria
 - 1 vaso de caldo de verduras
 - 1 vaso de bebida de coco
 - Jengibre fresco y cilantro
 - Pasta de curry
 - 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
 - 2 dientes de ajo
 - Pimienta
 - Sal
- Acompañamiento:**
- 140 g de arroz
 - 1 lima

ELABORACIÓN. Añadir a una cazuela el aceite y agregar la pasta de curry. Saltear unos minutos hasta que se liberen los aromas.

- Incorporar el ajo y el jengibre y cocinar hasta que comiencen a dorarse.
- Añadir el caldo de verduras y la leche de coco. Llevar a ebullición.
- Añadir las verduras, la sal y la pimienta y cocinar a fuego lento hasta que estén ligeramente tiernas.
- Añadir el pescado y cocinar. Después, añadir las almejas y cocinar hasta que se abran.
- Por último, añadir el cilantro picado.

■ Cocinar el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Escurrir y mezclar con la ralladura de la lima.

■ Servir el guiso de pescado acompañado del arroz.

COMENTARIO DIETÉTICO

Esta receta cuenta con todos los grupos de alimentos necesarios para conformar un plato único completo: verdura, proteína saludable (pescado blanco) y cereal. Y con el toque especial que le da el sabor de la bebida de coco.

Propiedades nutricionales. Es un plato nutricionalmente muy equilibrado y este equilibrio se obtiene de alimentos saludables que no van a aportar nutrientes perjudiciales y sí otros componentes con acción beneficiosa, como los pigmentos de las verduras. El único nutriente que aparece en naranja en el semáforo, las grasas saturadas, provienen de la bebida de coco, ya que la mayoría de grasas de este –siendo un alimento vegetal– son saturadas.

¿Sabías que...? La lubina salvaje puede ser un pescado blanco con bajo contenido graso o ser semigraso en función de la época del año. Esto se notará algo en su textura y sabor, y variará su aporte calórico. En todo caso, se trata de grasas cardiosaludables (omega 3).



Recetas que nunca fallan

Raciones: 4

Dificultad	Elaboración
	🕒 60'



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Cebiche de corvina y mango

- 500 g de lomos de corvina limpios
- 1 ají limo, habanero o guindilla
- 1 diente de ajo
- Un tercio de tallo de apio
- Cilantro fresco
- Tres cuartos de cucharilla de sal
- 1 cebolla morada
- 3 limas en zumo

Para el caldo de pescado:

- 75 g de recortes de la corvina o de sus espinas
- Un cuarto de tallo de apio picado
- 1 cáscara de cebolla morada
- 2 monedas de jengibre
- Cilantro fresco
- 500 ml de agua

Para la leche de tigre:

- 100 g de corvina
- Media cucharadita de sal
- 2-3 cubitos de hielo
- 200 ml de zumo de lima (5-6 limas)
- 200 ml del caldo de pescado
- 3 dientes de ajo pelados y enteros
- 3 monedas de jengibre
- Un cuarto de cebolla morada
- Medio tallo de apio
- 1 ají, pimienta habanero o guindilla
- Cilantro fresco (2 tallos con sus hojas)
- 1 mango en dados

ELABORACIÓN. Preparar el caldo de pescado el día anterior. Poner todos los ingredientes en el agua a fuego fuerte y, una vez que brote el hervor, dejar hervir a fuego medio durante cinco minutos. Colar y, una vez entibiado, llevar al frigo.

■ Cortar el lomo de corvina en dados para el cebiche y reservar en frío. Los restos los usamos para hacer la leche de tigre.

■ Para hacer la leche de tigre, mezclar todos los ingredientes, triturarlos en la batidora durante unos 30 segundos, colar y reservar en frío.

■ En un bol bien frío, poner los dados de corvina, añadir la guindilla picada, el ajo, el cilantro y el apio picados muy finos, la sal y mezclar bien. Añadir la cebolla morada cortada en plumas, el zumo de las tres limas y la leche de tigre.

■ Servimos en un bol, con los dados de mango, cebolla morada, guindilla picada y cilantro picado.



Recetas que nunca fallan

2,45€
POR RACIÓN

COMENTARIO DIETÉTICO

El ceviche es un plato de carne o pescado marinado en aliños cítricos y aromatizados. Habitualmente, se sirve acompañado de cebolla y otras verduras o frutas como mango o aguacate.

Propiedades nutricionales. Suelen ser preparaciones saludables. En este caso, al ser la corvina un pescado blanco, aporta poca cantidad de grasa, alrededor del 2,5%, y gran parte de esta son ácidos grasos omega 3.

Sabías que... Al ser una preparación en la que tomamos los alimentos en crudo, se deben extremar las medidas de higiene en la manipulación, congelar el pescado al menos a -20° durante cinco días y consumir el plato al momento.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración

50'

NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Pudin de chía y kiwi

- 375 ml de bebida vegetal de avena (1 taza y 1/2)
- 6 cucharadas de chía (60 g)
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla

Smoothie

- 1 plátano congelado (80 g)
- 2 kiwis (120 g)
- 1 manzana (100 g)
- 80 g de espinacas frescas (2 puñados)
- 125 ml de agua
- Zumo de medio limón

ELABORACIÓN. En un recipiente –como mínimo de 750 ml– verter la bebida vegetal, el extracto de vainilla y la chía, por este orden. Remover con un tenedor. Dejar reposar un minuto y remover la mezcla de nuevo. Cubrir y llevar al frigorífico el pudín durante la noche.

■ En una batidora de vaso, triturar el plátano, la manzana, los kiwis, las espinacas y el agua con el zumo de limón. Reservar.

■ Sacar el pudín de chía de la nevera. En cada uno de los recipientes en que se van a servir, añadir una cuarta parte de los kiwis cortados, una cuarta parte del pudín de chía y una cuarta parte del *smoothie* de kiwi y espinacas. Decorar con granola casera, frutos rojos y trozos de kiwi.

Nota: se puede elegir la bebida vegetal al gusto.

COMENTARIO DIETÉTICO

El plátano da dulzor, pero podemos variar el resto de las frutas en función de los gustos y la temporada.

Propiedades nutricionales. Las semillas de chía contienen alrededor de un 35% de fibra, un 30% de grasas, mayoritariamente insaturadas, y un 17% de proteínas. Además, son una buena fuente de calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, zinc, ácido fólico... Aunque en el Semáforo Nutricional los azúcares aparecen en amarillo, hay que tener en cuenta que se trata del azúcar naturalmente presente en la fruta.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración

10'
más reposo

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

0,52€
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

OOO
de nuestra tierra

Libros, rosas y productos de nuestra tierra. No hay nada mejor para celebrar la diada de Sant Jordi, una festividad marcada por el placer de los buenos sabores y las mejores lecturas.

Una fiesta con MUCHO SABOR



FRUITS D'OR BIRBA, 165 g
Crujiente milhojas de galleta relleno con deliciosa crema de coco y bañado en chocolate fondant. Ingredientes naturales de alta calidad, sin conservantes ni colorantes ni aceite de palma.



GALLETAS

BRISALETS BIRBA, 140 g
Deliciosos barquillos rellenos con los mejores chocolates: negro, con leche, con avellanas y blanco. Sin conservantes ni colorantes ni aceite de palma.

**CUBANOS
DOS CHOCOLATES
BIRBA, 100 g**
Dos variedades de crujiente barquillo bañado con chocolate negro y con leche. Crujientes y deliciosos, a la altura de los paladares más exigentes y siempre naturales, sin conservantes ni colorantes ni aceite de palma.



En CAPRABO también celebramos Sant Jordi

El día de Sant Jordi, patrón de Cataluña desde el siglo XV, es una fiesta en la que se celebra el amor y el fomento de la lectura. El 23 de abril, coincidiendo con el aniversario de las muertes de Sant Jordi, Miguel de Cervantes y William Shakespeare, las calles de Cataluña se llenan de magníficos libros, de rosas rojas (como la que Sant Jordi regaló a la princesa tras derrotar

al dragón que amenazaba a la población de Montblanc, en Tarragona) y de música, grupos bailando sardanas y castells.

En CAPRABO queremos celebrar con todos vosotros esta fiesta tan nuestra. Por este motivo, hemos organizado una serie de actividades. Toma buena nota, no te pierdas nada y, sobre todo ¡feliz Sant Jordi!



VINOS Y CAVAS

RAMON ROQUETA GARNACHA

La noble expresión de la garnacha tinta protagoniza el perfil de este vino tinto, que se distingue por su vivaz color cereza, ricos aromas de fruta roja madura sobre un fondo floral y un paso por boca fresco y amable.

RAMON ROQUETA CABERNET SAUVIGNON

La variedad cabernet sauvignon ofrece su tipicidad más honesta en este vino monovarietal: intenso color granate, nítidos aromas de fruta roja (cereza), con matices especiados y un paso por boca pleno, equilibrado, bien estructurado y redondo.

MONTBLANC 362 BLANC

Con una vinificación por separado de las dos variedades, macabeo y chardonnay, que configuran este coupage, presenta un color amarillo pálido, limpio y brillante. En nariz destacan notas de melocotón y piña. En boca es fresco con buena acidez, de fruta potente y final intenso.

MONTBLANC 362 NEGRE

Después de una fermentación a una temperatura controlada de 25 °C y una corta crianza en barricas nuevas de roble, presenta un color rojo rubí intenso y aromas de frutas rojas y notas balsámicas. En boca es goloso, una elegante combinación de frutas y ligeras notas a café y vainilla.

RAMON ROQUETA CHARDONNAY

Blanco monovarietal que expresa el carácter más jovial de la chardonnay.

De atractivo color amarillo pálido, aromas florales (jazmín) sobre un fondo de fruta blanca (albaricoque), matices cítricos y minerales y un paso por boca fresco y equilibrado.

CAVA BRUT NATURE CARLES ANDREU, botella 75 cl

Cava elaborado con uvas procedentes de viñedos propios, vendimia manual y prensado de racimos enteros, envejecido en la cava subterránea durante más de 18 meses. De color amarillo pálido y burbuja fina, con aromas de manzana, melocotón y pera con pequeños toques de flor blanca y brioche. Con un sabor equilibrado donde la fruta blanca se funde con las notas cítricas. Sobrio, elegante y fresco. Premio VINARI al Mejor Espumoso Catalán 2021.

COMER SETAS

Llorenç
Petràs

Cada plan TIENE SU PAN

Para recrearte con un delicioso pastel de pan o para el esperado recreo con sándwich de los peques. Canapés con pan bao, desayunos con bagel. Cenas de viernes con hamburguesas o perritos. Una gran variedad de pan con semillas o cereales, integrales, de hogaza, sin gluten... Porque el pan, se amolda a cada plan.



PAN CON CENTENO

Será tu elección si buscas algo diferente que combine la esponjosidad del pan con el sabor que ofrecen cereales como el centeno.



EROSKI

MAXIBURGUER Y HOT DOG

Para disfrutar en casa de las mejores hamburguesas y hot dogs utiliza nuestros panes especiales, elaborados sin grasa de palma.



PAN RÚSTICO

Cortado en rebanadas más gruesas, con una corteza crujiente y un toque de harina, es la mejor elección para los amantes del pan.



PAN DE MOLDE Y PAN CON CEREALES Y SEMILLAS SIN GLUTEN

Si quieres disfrutar de una tostada por la mañana o un sándwich por la tarde libres de gluten, elige los panes de molde de nuestra marca, que se elaboran con harinas de arroz y de maíz.



THE RUSTIK BAKERY

EL PAN NATURAL DE PROCESO LENTO

Natural, porque está elaborado con ingredientes 100% naturales, y con masa madre, que contribuye a darle textura, aroma y sabor. Lento, porque se amasa, reposa y hornea lentamente.



BIMBO

BAGEL CLÁSICO Y DE SEMILLAS

Para desayunar, picar entre horas e, incluso, para comer, súmate a la fiebre del bagel. Rellénalos con lo que quieras, admiten ingredientes dulces y salados: queso, pavo, salmón, mermelada, crema de cacahuete, etc.



REBANADA ESTILO ARTESANO

Con su delicado corte, un toque de harina, y su rebanada extragruesa y doble de tierna, ofrece una textura única que sentirás en cada bocado. Disfrútalo en tostadas para el desayuno o en sándwiches para la merienda.

CORTEZA BLANCA

Para las meriendas de toda la familia y para preparar deliciosos sándwiches variados. Acompáñalos con un yogur o una pieza de fruta.



PANRICO

100% HARINA INTEGRAL Y CEREALIA 5 SEMILLAS

El pan tierno y rico de siempre, ahora con recetas mejoradas y únicas: elaboradas solo con aceite de oliva, sin azúcares añadidos y ricas en fibra.



OOO encurtidos

Para los grandes anfitriones de visitas inesperadas o para poner la guinda al aperitivo durante la jornada. Aceitunas, banderillas, pepinillos... Una degustación saludable, al gusto de cada persona y de cada momento.

Cultivo, encurtido, APERITIVO

ACEITUNAS RELLENAS

RELLENAS DE ANCHOA GRAN SELECCIÓN
SERPIS

Calidad y sabor. Son sanas y naturales y parte importante de la dieta mediterránea.



RELLENAS DE ANCHOA LA ESPAÑOLA

Las clásicas, las de siempre. Las mejores aceitunas rellenas de anchoa.



RELLENAS DE ANCHOA EROSKI

Un relleno clásico para disfrutar a cualquier hora.



ACEITUNAS NEGRAS

SIN HUESO SERPIS

La aceituna líder en calidad y más consumida en España.



CON HUESO EROSKI

Aceitunas de la variedad cacereña, ideales para picar o para añadir a tus ensaladas.



INNOVACIÓN

EXPLOSIÓN VERMUT DE JEREZ JOLCA

¡La primera aceituna rellena de vermut!
El sabor auténtico del aperitivo más canalla.
Elegido Producto del Año.





ESPECIALIDADES Y ALIÑADAS

RECETA DEL CORTIJO SARASA

Aceituna verdial aliñada con receta tradicional andaluza de sabor intenso.



HECHIZOS DEL SUR SARASA

Aceituna verdial aliñada con receta tradicional a base de especias aromáticas. Para conseguir el máximo sabor, se envasan durante su recolección.



REINA DE LA VEGA SARASA

Aceituna negra cacereña aliñada con receta tradicional de sabor especiado y aceite de oliva.



VERDIAL GAZPACHA EROSKI

Mezcla tradicional con cebollita, zanahoria, ajo, pepino, guindilla, y pimienta roja.



ALIÑO DE LA ABUELA EROSKI

Aceituna verdial de categoría selecta, aliñada de forma artesanal con pimienta roja, ajo y especias y un toque de aceite de oliva.

ENCURTIDOS

BANDERILLAS, PEPINILLOS Y GORDAL CON PEPINILLO EROSKI

Son una opción ideal para un picoteo entre horas o para acompañar a una refrescante ensalada.



CEBOLLITAS ROJAS AGRIDULCES RIOVERDE

Toda una experiencia para el paladar. Para distinguirlas de las tradicionales, se añaden extractos vegetales, que les confieren ese color y aspecto tan atractivo. Exquisitas como aperitivo, para añadir a ensaladas verdes y como decoración de platos.



BANDERILLAS GRAN BOUQUET RIOVERDE

Elaboradas artesanalmente y envasadas en un tarro de boca más ancha para facilitar su extracción. Sorprenden por su baja acidez y suavidad y se pueden degustar en cualquier ocasión.

PEPINILLOS SABOR ANCHOA RIOVERDE

Tienen una textura crujiente perfecta para degustar en una ensalada, un pincho, una gilda, un tartar, etc. Los pepinillos tienen minerales y vitaminas y, al conservarlos en vinagre, mantienen gran parte de sus propiedades.





Tapenade de aceitunas y anchoa

- 190 g de aceitunas de pimiento deshuesadas de nuestra marca SELEQTIA • 4 cucharaditas de alcaparras en vinagre • 4 filetes de anchoa en conserva • 1 diente de ajo • 2 cucharadas de aceite de oliva virgen • 1 limón • Pimienta • 18 minitostas

ELABORACIÓN. Añadir al vaso de la batidora el ajo, las aceitunas, las anchoas y las alcaparras. Agregar la pimienta, la ralladura y el zumo de limón y, por último, el aceite de oliva virgen. Triturar todo hasta emulsionar. Servir con las minitostas.



UNA RACIÓN CONTIENE:



1,88€
POR RACIÓN

4

RACIONES



DIFICULTAD

15'

COMENTARIO DIETÉTICO

Estas cremas para untar a base de aceituna son originarias de la Provenza francesa y son perfectas para utilizar en canapés. Proponemos la *tapenade* clásica, con anchoa y alcaparras, y una vegana, con pipas de calabaza.

Propiedades nutricionales. Las aceitunas contienen alrededor de un 13% de grasa, un 5% de fibra, y apenas un 1% de proteínas e hidratos. Casi todos sus ácidos grasos son monoinsaturados, en especial el ácido oleico, que tiene propiedades beneficiosas.

Truco. Podemos rebajar el contenido de sal utilizando aceitunas bajas o reducidas en sal, o pasarlas antes por un poco de agua.



Tapenade de aceitunas y pipas de calabaza

- 190 g de aceitunas de pimiento deshuesadas de nuestra marca SELEQTIA • Media cebolla roja • 1 cucharada de pipas de calabaza • Zumo de medio limón • Hojas de albahaca fresca • 2 cucharadas de aceite de oliva virgen • 18 minitostas

ELABORACIÓN. Picar la cebolla y añadir al vaso de la batidora junto con las aceitunas y las pipas de calabaza. Agregar el zumo de limón, la albahaca y, por último, el aceite. Triturar todo hasta emulsionar. Servir con las minitostas.



UNA RACIÓN CONTIENE:



Recetas que nunca fallan

Huevo: un gran alimento

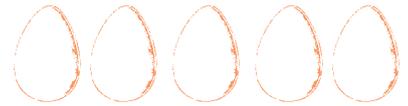


Desde CAPRABO **sabemos cuánto te importa la alimentación y salud de los tuyos** y, por eso, hemos creado esta sección, dónde encontrarás información nutricional, un espacio en el que aclarar vuestras dudas más frecuentes, sugerencias de productos saludables para los más pequeños, recetas para hacer en familia... ¡Y eso no es todo!

También dispones de **juegos y actividades infantiles** para que compartas con los niños y niñas de la casa, y que, sin duda, te ayudarán a promover la alimentación saludable mediante el juego.

Aunque la conveniencia de comer más o menos huevos ha sido un tema muy discutido, lo cierto es que son un alimento muy interesante desde el punto de vista nutricional, al concentrar muchos nutrientes esenciales para el ser humano. Además, son muy económicos, fáciles de cocinar y de masticar.

La proteína de mayor calidad



Las proteínas son indispensables en nuestra dieta, y en especial en la de los más pequeños, para obtener los nueve aminoácidos esenciales que el organismo no puede producir.

La proteína completa es la que contiene una buena cantidad de esos aminoácidos. Por norma general, los alimentos de origen animal tienen proteína completa y, entre ellos, la del huevo es la de mayor calidad. Además, a diferencia de otros alimentos que aportan proteína animal, como las carnes o los pescados, este es mucho más económico.

Dado su alto valor proteico, el huevo es recomendable en la alimentación de los niños por su importancia en la etapa del crecimiento. Además, sus proteínas son de fácil asimilación por el organismo.

Destaca también su aporte de vitaminas, como las del grupo B, en especial la B12, presente únicamente en alimentos de origen animal, y también las vitaminas A y D, que solo se encuentran en la parte grasa, en este caso, en la yema.

Aporta asimismo ácido fólico y minerales, como hierro, fósforo, selenio y zinc (antioxidantes).

El contenido graso del huevo es del 11% y su aporte de grasa está en la yema. Si se quisiera reducir, bastaría con preparar, por ejemplo, tortillas con varias claras y una yema.





¿CUÁNTOS HUEVOS SE PUEDEN COMER A LA SEMANA?

El huevo se puede introducir en la alimentación de los más pequeños a partir de los seis meses. Hasta el año, se puede incluir un huevo pequeño –S, menos de 53 gramos– al día y luego podremos aumentar el tamaño de forma progresiva –M (de 53 a 63 g), L (de 63 a 73 g) y XL –(de 73 o más g)–.

El huevo es un alimento fácil de masticar y digerir y, a diferencia de lo que se creía, incluirlo en la dieta más tarde no previene el desarrollo de alergias. Si hay predisposición, estas aparecerán independientemente del momento en el que se haya comido huevo por primera vez.

La ingesta de huevo no eleva los niveles de colesterol en sangre, ya que el colesterol de los alimentos se absorbe en muy baja proporción. Además, debido a lo equilibrado de su composición y al hecho de que cuenta con varias sustancias antioxidantes, un consumo frecuente de huevo dentro de una alimentación variada no supone un factor de riesgo para padecer futuras enfermedades cardiovasculares.

Otra de las ventajas de incorporar el huevo a la dieta de los pequeños es que estamos ante un alimento con alto poder saciante, por lo que ayudará a eliminar el picoteo entre horas.

Ideas de consumo

El huevo es una muy buena opción para incluir en desayunos y meriendas y sustituir alimentos menos saludables. Un desayuno óptimo podría contener la proteína del huevo, un lácteo, pan o cereales integrales y una fruta.

ALGUNOS EJEMPLOS:

- Tostada de huevos revueltos acompañada de una fruta o tomate.
- Tortilla o huevos escalfados combinados con ingredientes

como queso, atún, champiñones, pimientos, salmón, etc.

- En comidas y cenas, el huevo se puede añadir en platos de verduras, ensaladas, salmorejos, legumbres o pasta.

Con un 25% de proteínas saludables –las del huevo–, solo necesitaremos un 50% de frutas u hortalizas y un 25% de cereales integrales para disfrutar de un plato completo.





¡AL RICO HUEVO!



Me alegro mucho de que me hayas invitado a la granja de tus tíos, Tix.

¡Me encanta!

Por cierto, ¿a dónde vamos ahora?

¿En serio también tenéis huevos?

¡Pues claro!

Pues a recoger los **huevos** de las gallinas.

¡Hoy vamos a hacer una tortilla riquísima con ellos!



¿Te gusta estar en el campo?



UN MILAGRO LLAMADO "HUEVO"

¿Sabías que...?
las gallinas ponen un huevo todos los días.

1 La yema del huevo sale del ovario de la gallina

2 La yema cae sobre la estructura que será la cáscara del huevo

3 Tras unas horas, se forman la clara y la cáscara

4 Al cabo de unas 22 horas, el huevo estará listo

5 La gallina hará la puesta, entre las 7 y las 11 de la mañana ¡Como un reloj!

¿Cómo es un huevo por dentro?

¡Seguro que ya conoces las partes más importantes del huevo!

Las principales son tres:
la cáscara, la clara y la yema.

CÁSCARA

Protege el huevo y puede ser de muchos colores.

CLARA

Compuesta principalmente por agua y proteínas.

YEMA

Contiene agua, muchas proteínas, grasas y minerales.

¡El huevo es un alimento muy nutritivo!

¿Sabías que...?

existen huevos azules y con manchitas.

Los huevos de las codornices se pueden comer y están muy ricos.

Son más pequeños, con manchas negras y de otros colores.

Hay un tipo de gallina, la gallina araucana, que pone huevos azules.

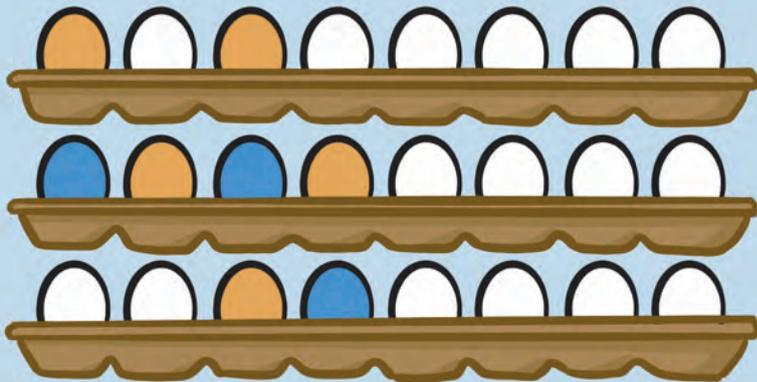
Los huevos de avestruz también pueden comerse, ¡y son muy grandes!

¡Pueden llegar a medir 25 centímetros de largo y pesar entre 1 y 2 kilos!

¡Usa tus yemas!

¿Puedes ayudarnos a rellenar estas hueveras? Solo necesitas pintura de dedos.

Pinta las yemas de tus dedos del color que corresponda y completa las series.



¿Quién se comerá los huevos?

A este pequeño zorro le encantan los huevos y quiere zamparse los de estas gallinas despistadas.

¿Puedes ayudarlas a llegar hasta sus huevos?



¡GENIAL!

El color de la cáscara del huevo solo depende de la raza de la gallina.

Si la gallina es rubia, el huevo también lo será. Si es blanca, el huevo será blanco como la nieve.

Escrito en la cáscara

En el supermercado puedes encontrar diferentes tipos de huevos.

No solo se distinguen por el tamaño o el color, ¡sino por cómo viven las gallinas que los han puesto!

CÓMO HA VIVIDO LA GALLINA

- 0** GALLINA ECOLÓGICA
Se cría comiendo alimentos naturales
- 1** GALLINA CAMPERA
Sale todos los días a alimentarse
- 2** CRIADA EN SUELO
Vive en interior y no sale
- 3** CRIADA EN JAULA
Vive en una jaula

IDENTIFICADOR

Los números que vienen a continuación identifican la granja. ¡O incluso un grupo de gallinas dentro de la misma!



PROCEDENCIA DE LA GALLINA

Si pone ES significa que la procedencia de la gallina es española.

El huevo, un súper alimento

¿Sabías que el huevo es uno de los alimentos más nutritivos del mundo?

¡Aporta más de 14 tipos de nutrientes como vitaminas, calcio y otros minerales geniales para ayudarte a crecer!

JUEGO

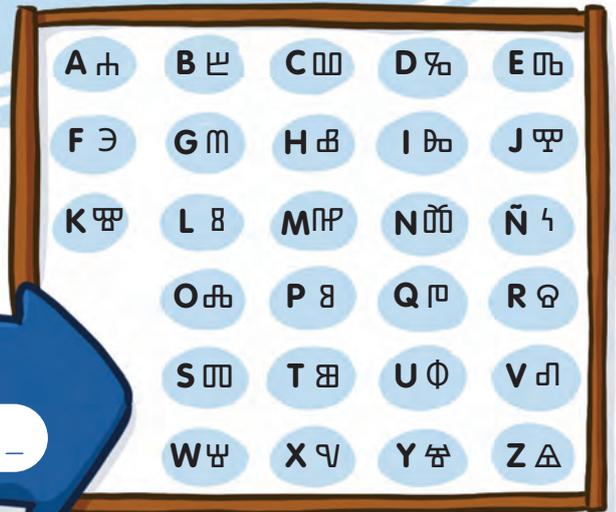
CO-CO-CÓDIGO

Descubre el mensaje a través de este código secreto.

¿Cada cuánto puedes comer huevos?

Φ 00 6 Φ 06 d 6 00 h 7a h 7a 8a h

PUEDES COMER... _____



JUEGO

HUEVOS PARA...

Hay un buen número de platos que pueden hacerse con huevo. Son opciones perfectas, tanto para comer, como para cenar o desayunar. Aquí te proponemos algunos.



HUE_O ESC_LF_DO
EN TO_T_DA



H_EVO_C_N
J_MÓN



T_RTILL_
FR_NC_S_



FL_ND_
H_E_O

¿Te aburre comer siempre lo mismo?

¿Qué tal si usas algunos de estos ingredientes para hacer tus platos más ricos y saludables?

Completa los platos de arriba con estos ingredientes y ¡prueba las recetas en casa!



Sardinas



Aguacate



Sticks de
boniato
horneado



Frambuesas

Respuesta: huevo escalfado en tortada con aguacate, huevos con jamón y sticks de boniato horneado, tortilla francesa con sardinas, flan de huevo con frambuesas



Consumo seguro

A la hora de cocinar o manipular huevos, es muy importante tener en cuenta factores que contribuyen de forma directa a un consumo seguro.

- Garantizar la máxima higiene, tanto de manos, como de los utensilios, superficies y otros elementos, como paños de cocina.
- Es recomendable no lavar los huevos. Su cáscara es porosa y, al pasarlos por agua, se facilita la entrada de posibles microorganismos en los mismos.
- Para romper el huevo es preferible no hacerlo en el borde del plato o bol en el que se vaya a batir o preparar. Es mejor utilizar otro recipiente destinado únicamente para este fin.
- Igualmente, no se deben separar las claras de las yemas con la propia cáscara del huevo.
- Para preparar salsas a base de huevo crudo se deben extremar las medidas de higiene. Es conveniente, además, añadir unas gotas de limón o vinagre para acidificar e impedir así la posible proliferación de gérmenes.
- Es recomendable mantener siempre refrigerados tanto los huevos como los platos elaborados con ellos, aunque el periodo de tiempo que pase hasta su consumo sea muy breve.
- Consumir inmediatamente el alimento tras su elaboración, o lo más pronto posible, reduce riesgos.

COCINAR EL HUEVO DE FORMA SALUDABLE

Si quieres que la receta sea lo más saludable posible, la técnica de cocinado es muy importante.

Aunque es difícil resistirse a unos ricos huevos fritos, al llevar aceite, la fritura suma grasa y calorías. Para el día a día, existen otras opciones como la cocción -huevo duro-, el escalfado o las tortillas y huevos revueltos. También se puede optar por hacer el huevo a la plancha.

Si te atreves, otras alternativas menos conocidas son cocinar el huevo en el horno o el microondas. Solo necesitarás un recipiente, bol o molde pequeño para cascar el huevo y en un par de minutos lo tendrás listo.





Producidos cerca de ti

Todos los huevos de nuestra marca proceden de granjas locales.

Huevos básicos, de gallinas criadas en suelo y camperos completan una amplia oferta trabajada con productores de Cataluña. La cercanía de las granjas a nuestras tiendas, sumada a una distribución ágil y eficaz –recogemos los huevos y, en 24 horas, se entregan en la plataforma logística–, garantiza su máxima frescura y calidad.

Trabajar solo con pequeños productores impulsa y apoya la sostenibilidad de nuestro entorno y el futuro de la figura del granjero. Y no solo eso, en CAPRABO avanzamos en nuestro compromiso de mejora del bienestar animal y, para 2024, nos comprometemos a que el 100% de los huevos de nuestras tiendas procedan de gallinas criadas libres de jaulas.

¿QUÉ NOS DICEN EL COLOR Y EL TAMAÑO?

- El color de la cáscara del huevo no indica ventajas nutricionales. Las diferencias se deben únicamente a la genética de la gallina.
- Las yemas de huevo variarán en color dependiendo de la alimentación de la gallina. Una yema de color amarillo oscuro significa que el animal se alimenta de forma variada, a base de pastos, insectos, maíz, piensos con carotenos, etc..., y una yema más clara indica una dieta de cereales sin maíz o sin enriquecer con carotenos.
- El tamaño de los huevos es directamente proporcional a la edad de la gallina. Por tanto, cuanto mayor es la gallina, más grande es el huevo.



habla Llet Nostra para CAPRABO

CALIDAD Y PROXIMIDAD

Llet Nostra, la leche de las cooperativas catalanas, lidera un programa de transformación sostenible en Cataluña de la ganadería familiar cooperativa, y pretende implicar al mayor número de agentes posibles de la cadena de valor de la leche, desde la producción hasta el consumidor: ganaderas y ganaderos, transporte, industria, distribución y centros de investigación.



Llet Nostra nace en 2003 del impulso de ganaderas y ganaderos para dar un paso adelante y vender directamente la leche de nuestras pequeñas y medianas granjas al consumidor de nuestro territorio. Agrupa a explotaciones ganaderas de tercera y cuarta generación y, desde el inicio de la creación del proyecto, nos hemos mantenido fieles a su misión: ofrecer producto de proximidad y calidad al consumidor catalán, fabricado a partir de la leche de las casi 140 granjas pequeñas y medianas que formamos parte. Una tarea que seguimos realizando, teniendo en cuenta nuestro compromiso con el entorno, la sociedad y la cultura del territorio.

Con la mirada puesta en el futuro, lideramos el programa *Llet Nostra Més*, un proyecto en sinergia con diferentes iniciativas desarrolladas en otros territorios, que suma más de 600 granjas y con el apoyo de más de 20 entidades diferentes de toda la cadena de valor de la leche. Con este programa, Llet Nostra Més pretende impulsar a las pequeñas y medianas explotaciones ganaderas a adaptarse a las nuevas exigencias del mercado siendo más

competitivas económica, social y mediambientalmente.

SABORES DE AQUÍ

Nuestros productos están concebidos para dar respuesta a las necesidades de los consumidores de aquí, que reclaman productos de proximidad, asegurando la máxima calidad y adaptados a la cultura gastronómica del territorio.

Nuestros postres, como el flan de mató o la crema catalana, o Els Músics, concepto novedoso por su territorialidad y cooperativismo en producción local, que combina frutos secos de Tarragona, miel del Perelló y Mató del Bages, se presenta en un envase que facilita su consumo en cualquier momento y lugar, manteniendo las cualidades organolépticas de sus ingredientes. Y desde finales de 2021, el consumidor también puede disponer en su hogar, de la sin lactosa en las variedades entera, semidesnatada y desnatada.

Puedes visitar una de nuestras granjas y te explicamos el importante papel de las pequeñas y medianas ganaderías en nuestra sociedad.



FOCACCIA

DE VERDURAS

12 RACIONES / DIFICULTAD 2 / 40 MIN + 8 H DE REPOSO

- 12 g de levadura seca
- 2 cucharaditas de miel (8 g)
- 580 g de agua
- 740 g de harina de trigo
- 10 g de sal
- 80 g de aceite de oliva virgen
- 80 g de cebolla morada
- 100 g de tomates cherri tricolor
- Perejil entero
- 30 g de olivas negras
- 60 g de pimiento amarillo

PASO 1

En un bol mezclar la levadura, la miel y el agua tibia y dejar reposar cinco minutos.

PASO 2

Añadir la harina y la sal y mezclar con una espátula hasta conseguir una masa homogénea.

PASO 3

Añadir en un bol grande el aceite y verter la masa. Dar un pliegue para cubrir la masa con aceite. Cubrir con papel film y dejar reposar en el frigorífico al menos ocho horas.

PASO 4

Untar un molde para hornear con aceite y colocar la masa. Dejar reposar en un lugar seco y cálido hasta que duplique su tamaño.

PASO 5

Añadir aceite por encima y decorar con tomates cherri, pimiento amarillo y cebolla creando distintos tipos de flores (dejando espacio para los tallos).

PASO 6

Hornear aproximadamente a 190° C durante 20-30 minutos. Retirar del horno y añadir los toques finales con perejil, que serán los tallos de las flores.



COMENTARIO DIETÉTICO

La focaccia es una preparación típica de la cocina italiana. Es como un pan plano, tipo pizza, que los peques podrán elaborar participando en el amasado, la decoración, etc. Se puede dar a la masa una forma divertida o, como en esta ocasión, hacer dibujos con los toppings.

PROPIEDADES NUTRICIONALES.

La calidad nutricional varía según los ingredientes. Nuestra propuesta lleva diferentes vegetales, lo que aporta variedad de sustancias beneficiosas. Se puede mejorar la calidad nutricional cuidando la cantidad de sal y utilizando al menos el 50% de harina integral al elaborar la masa.



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño

○○○
limpiadores

Para que brille el suelo y que las ventanas te dejen ver el cielo. Para el parqué y para las zapatillas al subir del parque. Tapicerías, barnizados y delicados. Olor a Marsella o a mar. Cítrico o floral. Una gama con más de 200 poderosos limpiadores en pastillas, perlas o toallitas. Para que las bacterias brillen por su ausencia.

Eficaces, eficientes, LIMPIADORES

HOGAR DESINFECTADO

NUESTRA MARCA HIGIENIZANTE MULTIUSOS

Seguro para las personas y respetuoso con el medio ambiente, ya que no desprende vapores ni mancha la ropa. Limpia e higieniza todo tipo de superficies.



LYSOL LIMPIADOR DESINFECTANTE

La limpieza y desinfección que necesitas para que tu hogar quede higienizado.



SANYTOL LIMPIAHOGAR Y MULTIUSOS

Limpian y además desinfectan. Higiene completa del hogar en un solo gesto.



PARA TODA LA CASA

NUESTRA MARCA TOALLITAS HIGIENIZANTES MULTIUSOS Y LIMPIADORAS DE COCINA Y CRISTALES

Con estas toallitas conseguirás acabar fácilmente con la suciedad, higienizando cualquier superficie de manera profunda y dejando un aroma limpio y agradable.



SANICENTRO DESINFECTANTE SUELOS Y SUPERFICIES

Elimina virus* en solo 30 segundos.
Desinfección inteligente.
*(Adenovirus Tipo 5 y Norovirus Murino).



DESINFECTANTE MULTISUPERFICIES

Desinfecta en solo 30 segundos, eliminando el 99,9% de las bacterias. Desinfección inteligente.



COCINA Y BAÑO

NUESTRA MARCA FREGASUELOS

Limpia y abrillanta sin dejar huella. Además, perfuma con el chispeante fresco de la colonia.



NUESTRA MARCA HIGIENIZANTES

Higienizan y limpian en profundidad todo tipo de superficies.



LYSOL COCINA

Desinfectante fresco limón. Elimina el 99,9% de bacterias y virus.



SANYTOL BAÑOS Y COCINAS

Baño desinfectado, sin moho y sin cal. Cocina desinfectada, sin grasa ni suciedad.

BREF POWER Y BLUE ACTIVE

Tu WC estará siempre limpio y fresco, gracias a las cuatro funciones con fórmula patentada.



VITROCLEN VITROCERÁMICA Y EN 1

La limpieza y desinfección que necesitas en tu cocina, protegiendo tu vitrocerámica de rayaduras y manteniendo su brillo.



NUESTRA MARCA LIMPIADOR WC

Por su poder efervescente es ideal para limpiar sin esfuerzo y en profundidad los inodoros.

NUESTRA MARCA QUITAGRASAS Y LIMPIADOR

La pistola quitagrasas elimina incluso la grasa más resistente. El limpiador es altamente eficaz contra las manchas de humedad y la suciedad más difícil.



CILLIT BANG HIGIENE BAÑOS Y MULTIUSOS

La limpieza y desinfección que necesitas en tu baño para eliminar toda clase de manchas y suciedad.



LIMPIEZA DE MUEBLES

PRONTO CLASSIC Y REPARADOR

Limpian, nutren y cuidan las superficies, aportando brillo con un aroma refrescante.



PONTE A PUNTO para la PRIMAVERA

El frío y la lluvia se alejan y, con la llegada de la primavera y las escapadas de Semana Santa, empezamos a pensar en pasar más tiempo al aire libre y en las primeras visitas a la playa. Es el momento ideal para mimar la piel maltratada por la dureza del invierno y devolverle el brillo que le corresponde, además de prepararla y protegerla de cara al buen tiempo. Si aún no has pensado en ello, no te preocupes. Te vamos a dar algunas claves para que esta primavera tu piel luzca hidratada, cuidada y resplandeciente.

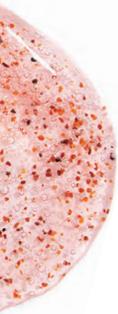
1 EXFOLIAR PARA PREPARAR LA PIEL

Es un paso imprescindible para eliminar las impurezas y conseguir un bronceado uniforme y una piel luminosa y suave. Se recomienda realizar esta rutina una vez por semana y utilizar productos específicos, o un guante de crin, junto al gel de ducha habitual, insistiendo en las zonas donde la piel es más gruesa, como codos, talones o rodillas. Exfoliar la piel permitirá, además, que los productos hidratantes actúen de forma más eficaz.



Esponja doble acción
Proporciona un suave masaje y un efecto *peeling*, favoreciendo la renovación celular y la circulación.

Guante de crin
Para una exfoliación intensiva.



belle
Cosméticos
clínicamente
testados

Gel exfoliante corporal suave
Con polvo de cáscara de coco y extracto de aloe vera, para una exfoliación suave con la piel. Delicado perfume floral. Sin partículas plásticas de PET.



Scrub corporal coco
Exfoliante cremoso de nivel medio. Contiene polvo de cáscara de coco y extracto de nuez de coco. Sin partículas plásticas de PET.

2



Sérum facial Hyaluronic
Con ácido hialurónico combinado y activo reafirmante Dermotenseur®.

HIDRATAR Y NUTRIR

En esta época, el sol absorbe parte del agua de la piel y la seca. Conviene utilizar productos que ofrezcan un aporte extra de hidratación y protección, por ejemplo, incluyendo en la rutina facial un sérum nutritivo o antioxidante. Para el cuerpo, escoge fórmulas especialmente indicadas para pieles deshidratadas, con ingredientes como aceites o manteca de karité.

Bálsamo reparador universal
De textura rica y fundente, hidrata, nutre y alivia la piel gracias a la manteca de karité, la alantoina, el extracto de manzanilla y el aceite de almendras. Apto para cuerpo y rostro e hipoalergénico.



belle
Cosméticos
clínicamente
testados

Sérum facial vitamina C
Con concentrado de vitamina C, ácido hialurónico y extracto de naranja para una potente acción antioxidante y para aportar luminosidad.



Loción corporal multibeneficio
Con colágeno, extractos de vid y caviar, Energen™ y miel, revitaliza, tonifica, hidrata y ayuda a la renovación celular devolviendo a la piel todo su esplendor y suavidad.



otras
marcas

Aceite Bio-Oil
Con alto contenido en aceite, pero sin dejar residuos grasos. Por eso, es ideal para poder vestirse inmediatamente.



Body Milk de Dove
No solo hidrata la superficie, sino que nutre la piel en profundidad para lucirla tersa y bonita por más tiempo.



Body Milk, Leche corporal y Crema hidratante Nivea
Cuidan, nutren intensamente y restauran los niveles naturales de hidratación de la piel seca.



Neutrogena hidratación profunda e intensa
Disfruta de una piel fantástica con la loción de hidratación profunda enriquecida con glicerina -que triplica la hidratación-, y la loción reparadora intensa, con pantenol y alantoína, que ayudan a reparar la piel muy seca.



3



belle
Cosméticos clínicamente testados

PRESTA ATENCIÓN A LOS GRANDES OLVIDADOS

Los pies deben cuidarse de igual forma que manos, cuerpo y rostro. Es imprescindible tratarlos a diario y realizar una pedicura más exhaustiva una vez al mes. Estos productos te ayudarán a recuperar toda su belleza.

Crema hidratante

Ideal para el cuidado diario. Hidrata y nutre los pies secos y ásperos, ayudando a recuperar la suavidad de la piel mediante la acción combinada de la manteca de karité, el aceite de almendras dulces, la urea y el aloe vera.

Crema reparadora

Imprescindible para durezas y zonas más castigadas, como los talones. Hidrata, repara y suaviza intensamente, eliminando las zonas ásperas, gracias a las propiedades de la manteca de karité, la urea y la alantoína.



4



Leche solar FPS 50+
De textura ligera y no grasa, es hipoalergénica y apta para pieles sensibles. Resistente al agua.



Gel aftersun
Con aloe vera, alivia e hidrata la piel y es ultrarrefrescante.



belle
Cosméticos clínicamente testados

BRONCEADO SEGURO Y SALUDABLE

Debes usar protectores solares de amplio espectro, es decir, que tengan cobertura para los dos tipos de rayos ultravioleta. Fíjate bien en la etiqueta: debe indicar que te protege de los rayos UVA y UVB. Es recomendable que el factor de protección sea de al menos 30. Además, es aconsejable utilizar productos *aftersun* específicos, así como cosméticos que ayuden a calmar la piel y a recuperar su nivel de hidratación tras la exposición solar.

Gel facial solar FPS 50
Transparente, no graso, resistente al agua y *oil free*.



Aceite seco reparador
Apto para cuerpo y rostro. Combina seis aceites con extracto de centella asiática en una textura ultraligera, no grasa. Hidrata, nutre, ilumina, regenera, suaviza y combate estrías y cicatrices.



belle
Cosméticos clínicamente testados

5

EMPIEZA LA CUENTA ATRÁS

Aunque con los productos de tratamiento corporal que luchan contra la celulitis, lo ideal es ser constante durante todo el año, estamos en el momento perfecto para llegar al verano con una piel visiblemente más firme.

Bálsamo refrescante hidratante
De textura ligera, ayuda a combatir la fatiga en piernas y pies, proporcionando una agradable sensación de ligereza y descanso.



Gel-crema anticelulítico reafirmante
Anticelulítico intensivo que previene y reduce las estrías gracias a la acción de la cafeína y el complejo patentado Pronalen reafirmante™. Reduce volumen del muslo en ocho días*.

*Confirmado con test clínico en el 75% de las voluntarias.



Gel-crema anticelulítico reductor
Fórmula con complejos reductores anticelulíticos de origen vegetal, que combaten los efectos de la celulitis y ayudan a la reducción del contorno*, como guaraná, cafeína y extractos de hiedra, algas y centella asiática.

*Confirmado con test clínico en el 70% de las voluntarias.

Ahorra todavía
más con la
tarjeta Club
Caprabo...

¿Todavía no tienes la app de
Caprabo? ¡Descárgatela ahora!



... con los
cupones personalizados
de caja.



... con los descuentos
activables en la app y la
web de Caprabo.

Con la tarjeta Club Caprabo cambiarás tu manera de ahorrar, porque las promociones como el Día Sin IVA, los productos en oferta, los descuentos fuera de Caprabo, los descuentos de tus cupones de caja y los que podrás activar desde la app se irán acumulando directamente en tu tarjeta para canjearlos cuando quieras en tus próximas compras.



... con descuentos en los productos señalizados.



... con promociones como el Día sin IVA.



... y también comprando primeras marcas fuera de Caprabo.

www.caprabo.com/mas-promociones

**Soy del Club.
Yo ahorro.**

Llevo siempre
mi ticket digital
y me olvido del
papel.

Soy del Club.
Yo ahorro ... y soy sostenible.

Con el ticket digital todo son ventajas, no se pierde ni se borra, no se rompe y está siempre disponible. Además se puede imprimir o compartir por whatsapp o por email con quien tu quieras.

caprabo ●●●●

CAPRABO S.A. - 2521 (CIF A-08115032)
DIAGONAL 345 LL ILLA DIAGONAL
12922012219013552

C:2521 01/09/2021 19:19 048 12 1 3552

Unid	€/UN	€TOT	€ T.Club
PLATAN DE CANARIA		3,05	0,04
BURGUER MEAT MIXT		3,35	0,04
FILET EXTRAFI PTT		3,39	0,04
GELAT CON CLASSIC		4,05	0,34
GELAT BOMBO		3,35	0,37
CROQUETES C-JOLLA		3,64	0,05
#STICKS FUET 50 G		1,19	0,02
DUPLO ESPETEC		3,94	0,05
DAUS BACON		2,99	0,03
6 ASTURIANA SEMI 2.	1,72	10,32	0,65
NATILLES XDCOLATA		2,01	0,03
ORXATA		2,29	0,03
BATUT CACAU		3,94	0,05
CROISSANT MIG MAI		3,15	0,04
OLIVA VERD SENSE		4,85	0,06
OLIVA FARCIDA		4,39	0,06
2 BLAT DE MORO BORG	2,40	4,80	0,06
3 PATATES GOURMET	2,29	6,87	0,28
2 PATATES CASOLANES	1,94	3,88	0,25
TOMAQUET TRITURAT		0,45	0,01

Ólvídate del
ticket de papel
y pásate
al digital



Visualiza todos
tus tickets de
compra en la app
(de hasta 2 años
atrás)

¿Todavía no tienes la app de
Caprabo? ¡Descárgatela ahora!



habla TENA para CAPRABO



En colaboración con
mujeres
FUNDACIÓN

Ayudan a las mujeres mayores de 40 años A ACCEDER AL MERCADO LABORAL

Queremos que nos veas



1 PACK X TODAS

Comprando TENA Discreet ayudas a mujeres + 40 años a encontrar un empleo

En colaboración con **mujeres** FUNDACIÓN

TENA Discreet coopera de nuevo con Fundación Mujeres para combatir la brecha de género y mejorar la calidad laboral y personal de las mujeres.

La campaña **Queremos que nos veas** tiene como objetivo visibilizar las dificultades que encuentran las mujeres de más de 40 años para encontrar trabajo y pretende ayudar a más de 3.000 en la búsqueda de empleo a través de la compra de TENA Discreet.

La iniciativa coge el testigo del proyecto iniciado el año pasado y da voz a seis protagonistas, que representan los obstáculos a los que se enfrenta el colectivo femenino en la búsqueda de empleo.

Comprando TENA Discreet ayudas a mujeres +40 años a encontrar empleo

la estela del programa del año pasado, llamado *Dale una oportunidad a todas*, y fomenta la igualdad de oportunidades en el ámbito laboral y personal.

TENA trabaja por un modelo de sociedad más sostenible y responsable,

integrando los Objetivos de Desarrollo Sostenible de Naciones Unidas (ODS). Bajo este compromiso, la compañía desarrolla acciones sociales y colaboraciones con diferentes entidades y organizaciones en España para promover el bienestar de la comunidad y ayudar a los colectivos con menos oportunidades.

Para más información sobre la campaña, visita: www.queremosquenosveas.com.

COLABORACIÓN A LARGO PLAZO

Esta no es la primera vez que TENA Discreet colabora con Fundación Mujeres. El objetivo de la iniciativa sigue



Escapadas inolvidables CERCA DE CASA

¿Aún no tienes planes para Semana Santa? ¿Buscas ideas para hacer una escapada esta primavera? Toma nota, porque te traemos nuestros destinos favoritos para que comiences a disfrutar del calorcito. ¡Descúbrelos!

GALICIA

¿Has pensado en hacer un *roadtrip* por Galicia? Ahora es el momento.

Castro de Baroña

Uno de los lugares que no te deberías perder en tu viaje a Galicia es este antiguo yacimiento arqueológico, compuesto por los restos de veinte viviendas habitadas entre los siglos I a. C. y I d. C., que se encuentra en un enclave natural de las Rías Bajas. Desde lo alto del castro, hacia la playa de Baroña, podrás contemplar una bonita vista. Su acceso es gratuito.



Combarro

Combarro

Hórreos, casas marineras y cruceiros son los protagonistas de esta preciosa localidad gallega, conocida como *el pueblo de las meigas*. Si quieres disfrutar al máximo de

Combarro, te recomendamos pasear por sus calles y saborear cada uno de sus rincones sin prisas. Y si es posible, alójate al menos una noche en él para vivir su ambiente marineró.



Delta del Ebro

CATALUÑA

Comienza a moverte después del invierno recorriendo alguna de estas rutas en bici.

Desde Deltebre hasta la desembocadura del Ebro

El margen del Deltebre ha sido reacondicionado, convirtiéndose en uno de los paseos fluviales más bonitos que se pueden

recorrer en bicicleta. Una buena opción es hacer los 12 kilómetros que hay hasta la desembocadura del río Ebro.

De L'Ampolla a la Punta del Fangar

El primer tramo del recorrido transcurre por el paseo costero del Bajo Ebro y luego transitarás por un camino consolidado de arena, que tendrás que realizar a pie hasta llegar al final de

la Punta del Fangar, donde te espera su característico faro blanco y rojo. Para evitar problemas, lo mejor es que te muevas siempre por los senderos señalizados.



PAÍS VASCO

La primavera es la temporada ideal para que disfrutes de la gastronomía, los paisajes naturales y la cultura de este territorio.

Faro de Santa Catalina

Situado en Lekeitio, es el primer faro visitable del País Vasco. En él hay un centro de interpretación de la tecnología de la navegación, que te brinda la oportunidad de descubrir el interesante mundo de los faros y su importancia en las técnicas de navegación, además de experimentar la sensación que tenían los marineros cuando

veían la luz que les conectaba con tierra firme, aprender sobre orientación, señales, luces o avistar ballenas.

Durante tu visita, recorrerás las estancias en las que vivían el farero y su familia y podrás aplicar todo lo aprendido en un viaje virtual a bordo de un pesquero que realiza la ruta desde Lekeitio a Elantxobe.

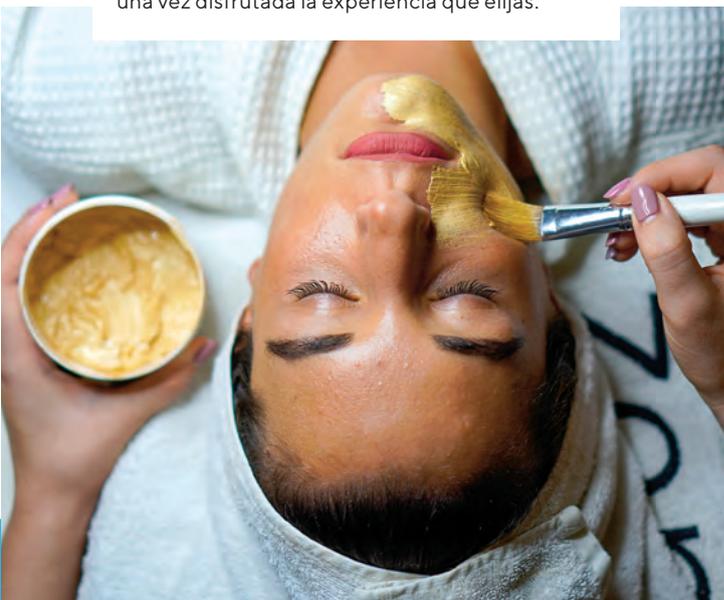
ENCUENTRA EL PLAN QUE MÁS SE AJUSTA A TI

¿Costa o montaña? ¿Spa o actividades al aire libre? ¿Cena gastronómica o cata de vinos? La elección es tuya.

Disponemos de una gran variedad de temáticas y actividades que ponemos a tu alcance para que elijas la opción perfecta para disfrutar de una estancia corta cerca de casa. Te ayudamos a redescubrir las mejores joyas locales de cada región a través de más de 20 categorías distintas para disfrutar en familia, con amigos, o en pareja. Y por ser socio del Club CAPRABO, benefícate de estos reembolsos que ingresaremos en tu tarjeta, una vez disfrutada la experiencia que elijas.



Faro de Santa Catalina



Reembolso  Haz tu reserva de manera segura y flexible

8%
a tu tarjeta Club CAPRABO ⁽¹⁾





⁽¹⁾ 8% de reembolso en tu tarjeta Club CAPRABO al comprar una escapada en: <https://escapadasclubcaprabo.happytren.com/escapada>
Recibirás el reembolso en un máximo de 15 días después de la fecha de prestación del evento o servicio.

EN ESPAÑA SE PONEN
42 MILLONES
DE LAVADORAS A LA SEMANA

CONSIGUE TU
COLADA PERFECTA

CON NUESTROS
MEJORES PRODUCTOS



flor
frescor superior



botanical
origin
GREEN GOY TOUGH



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Ajo morado IGP
EROSKI NATUR 250 g
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Hamburguesa de vacuno
EROSKI NATUR BIO 2X120 g
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Aceituna sabor anchoa
EROSKI, cubeta 300 g
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Quitagrasa pistola
EROSKI, 750 ml
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Toallita limpiadora higienizante
EROSKI, paquete 30 ud.
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Sérum ácido
hialurónico y vitamina C
belle, dosificador 30 ml
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Gel crema
anticelulítico reductor
belle, tubo 200 ml
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Barra labial hidratante
belle, pack 1 ud.
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.





CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un cupón de esta misma promoción en el mismo ticket.

Válido hasta el 7 de mayo de 2022



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un cupón de esta misma promoción en el mismo ticket.

Válido hasta el 7 de mayo de 2022



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un cupón de esta misma promoción en el mismo ticket.

Válido hasta el 7 de mayo de 2022



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un cupón de esta misma promoción en el mismo ticket.

Válido hasta el 7 de mayo de 2022



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un cupón de esta misma promoción en el mismo ticket.

Válido hasta el 7 de mayo de 2022



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un cupón de esta misma promoción en el mismo ticket.

Válido hasta el 7 de mayo de 2022



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un cupón de esta misma promoción en el mismo ticket.

Válido hasta el 7 de mayo de 2022



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un cupón de esta misma promoción en el mismo ticket.

Válido hasta el 7 de mayo de 2022





CREMOSIDAD NIVEL DIOS

DANONE
OLKOS

nosotros

‘Elige bueno, elige sano’

Nuestro programa educativo CAPRABO vuelve al formato presencial

Vuelve nuestro Programa para una Alimentación Saludable dirigido a niños y niñas de 2 a 12. El objetivo es enseñar a los menores a llevar un estilo de vida saludable y promover la importancia de una alimentación equilibrada, a la vez que unos hábitos saludables, tanto desde el punto de vista de la nutrición y la salud, como desde el cuidado del medio ambiente.

Después de que el año pasado el programa fuese *online*, debido a la pandemia, y en el que participaron cerca de 19.000 alumnos y alumnas de 233 escuelas, este año recuperamos la presencialidad. Hemos iniciado la 13ª edición del programa con visitas presenciales de la mano de una dietista-nutricionista y, como novedad, con las primeras visitas de *Investigamos en Caprabo*, dinamizadas por los docentes del colegio que disponen de dossier con un vídeo donde se muestran nuestros establecimientos y se dan recomendaciones a los futuros/as

consumidores, así como las instrucciones y para el momento de la visita. Los retos serán actividades de observación y reflexión *in situ* y trabajarán conceptos como desayunos saludables, el etiquetado de los productos, el producto local y de temporada y acciones de consumidores responsables.

Además, los centros educativos tienen a su disposición *newsletters* complementarias para el desarrollo del programa educativo. También cuentan con el concurso “Me gusta comer saludable” (infantil) en el que, como novedad este año, podrán participar los niños/as de 3 a 6 años, y “Mis pequeños cambios para comer mejor” (Primaria) con los que involucrar a las familias y al alumnado en su aprendizaje.

HÁBITOS SALUDABLES

Desde sus inicios, el programa *Elige bueno, elige sano* ha promovido hábitos de alimentación responsable entre casi 115.000 alumnos y alumnas. Del estudio que efectuamos entre las familias de los alumnos, cabe destacar que, tras realizar el programa, un 91,16% de los alumnos opina que con la información recibida tiene más herramientas para hacer una compra más saludable y respetuosa con el medio ambiente.



Para más información: www.triabotriasa.es



Nuevo sistema de rotulación para combatir la contaminación

Hemos iniciado el proceso de rotulación de nuestros camiones con un innovador sistema que purifica el aire y descontamina el medio ambiente al entrar en contacto con la luz solar. Hasta la fecha, se ha rotulado el 30% de la flota total, que asciende a 115 vehículos. Este sistema, basado en la fotocatalisis, permite que la luz solar active las nanopartículas denominadas TiO₂ (dióxido de titanio). Esta tecnología, conocida como PureAir Print, transforma la contaminación y los agentes volátiles del medio ambiente en vapor de agua al entrar en contacto con la impresión, reduciendo de forma constante la polución que genera un vehículo en su recorrido. Este método genera el mismo efecto descontaminante que un árbol adulto: 6 m² de impresión reducen la cantidad de polución que genera un vehículo al año al recorrer hasta 10.000 kilómetros.

Hacemos entrega de la suscripción de un coche Citroën C3 durante 24 meses

Hemos premiado a una cliente con la suscripción, durante dos años, de un automóvil Citroën C3 con todo incluido, desde el mantenimiento, la ITV, los neumáticos y el seguro. El sistema de participación era activar cualquier cupón

digital de la *app* de CAPRABO o a través de la web www.caprabo.com.

La suscripción se hacía a través de BIPI, una plataforma para alquilar coche sin comprarlo, adaptándose a las necesidades del cliente. <https://bipicar.com/es/es>

gullón



**Disfruta de unas galletas
con zero azúcares
y mucho sabor**



www.gullonzero.es

MAXIMA EXCELLENTIA
DESDE 1976

RIOVERDE

PRODUCTOS
TRADICIONALES



**Nueva imagen RIOVERDE.
Una apuesta por un futuro
más verde.**



WWW.RIOVERDE.ES