

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

caprabo ●●●

sabor

10 com
pro
mi
sos

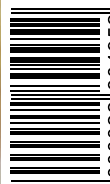
saludables
sostenibles

DESPERDICIO CERO

Trabajamos
contra el
desperdicio
alimentario

CAFÉS E INFUSIONES

Momentos para
desconectar



0 000022 804952

Nº 366
SEPTIEMBRE
2022 - 2€

Con los mejores precios

SUMA AHORRO

Bienvenida a tu tiempo libre

capraboacasa ●●●



.com



DESCUBRE EL SABOR MÁS NATURAL

LIBRE DE COLORANTES
LIBRE DE CONSERVANTES
LIBRE DE AZÚCARES ADICIONALES*



*Contiene los azúcares naturalmente presentes en la fruta.

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



caprabo ●●●

sumario

septiembre'2022

www.caprabo.com



Todas las recetas de Sabor en



CHEFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 Lo último en nuestras tiendas.
- 12 ¿Sabes cómo comprar y ahorrar con CAPRABO?
- 14 Te acercamos la riqueza de nuestras comarcas en las Ferias CAPRABO.
- 24 Surtido infusiones y cafés.
- 28 Menú del BCC Culinary Club.
- 32 Belleza: boca sana después del verano.
- 36 Actuamos contra el desperdicio alimentario.
- 38 Solidaridad: tú propones las causas, entre todos elegimos.
- 40 Las ventajas de Mi Club CAPRABO.
- 43 Programa Céntimos Solidarios: dar esperanza ante la incertidumbre.
- 44 Viajes: Andalucía.
- 47 Cupones ahorro.
- 50 Noticias.



Edición 366
SEPTIEMBRE 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.



Te ayudamos a ahorrar

Xavier Ramón
Director de Marketing

Retomar lo cotidiano después de las vacaciones puede convertirse en una tarea difícil. Todo parece reiniciarse durante estos días. Y toca hacerlo, además, enfrentándose a un sinfín de nuevos gastos.

Queremos que empieces septiembre con energías renovadas, por eso desde CAPRABO te ayudamos con una revista llena de ideas para una alimentación saludable, alternativas para consumir de manera más responsable y, sobre todo, para hacerlo con una gran oferta de productos "al mejor precio" que cubra todas tus necesidades.

Buscando los productos señalizados "al mejor precio" podrás llenar tu cesta de la compra ahorrando y nosotros te ayudamos con propuestas de menús saludables, productos de temporada, para toda la familia y, por supuesto, con recetas con las que triunfar en la cocina.

En este número encontrarás, además, los temas que más te interesan, las últimas novedades de nuestras marcas y vales descuento. Te animamos a que te sumerjas en este nuevo número de *Sabor* y encarar septiembre con energías renovadas.



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



Bienvenida a tu tiempo libre

con **caprabo** ●●●
👉 .com

Hay momentos en los que te das cuenta de que lo más importante es disfrutar de tu tiempo libre con los que más quieres. Con Capraboacasa te ayudamos a hacerlo ofreciéndote la mejor variedad de **productos frescos al corte y al momento**. ¡Y **sushi recién hecho**! Además, te **regalamos el envío de tu pedido** por una compra mínima de 100 €. Y la recibirás en casa en franjas de 1 hora.



Bienvenida la vida. Bienvenidos a **caprabo** ●●●

Lo último

LASAÑA

BOLOÑESA VEGANA

Con todo el sabor y 100% vegetal

Cada vez sois más los que elegís una alimentación vegana, pero queréis optar entre una gran variedad de alternativas con las que disfrutar de un menú variado. Por eso, en CAPRABO seguimos ampliando nuestra familia de productos veganos y ahora te presentamos la nueva lasaña 100% vegetal, con proteína de trigo y sin grasa de palma. Nuestra lasaña está elaborada con ragú con tomate, zanahoria, puerro, cebolla, aceite, especias y pasta fresca en láminas.

Además, se presenta en un envase más sostenible que solo tendrás que abrir y calentar directamente en el microondas o en el horno.



LECHE CONDENSADA

En formato familiar

Para añadir en recetas de repostería, endulzar el café, acompañar un postre... Si en casa sois fans de la leche condensada, te presentamos nuestro nuevo envase de un kilo, un tamaño perfecto para familias.





NUEVO YOGUR GRIEGO CON VAINILLA

Para el postre o para darte un capricho. Si te gusta la vainilla y la cremosidad de los yogures griegos, nuestra nueva variedad de griego con vainilla se convertirá en tu opción favorita. Saboréalo a cualquier hora.

ZUMO TROPICAL DE KALE

Una combinación sorprendente

Disfrutar de la mejor bebida en casa es muy fácil con nuestro nuevo zumo de frutas y col rizada (kale), elaborado con zumo de manzanas, piña, mango, maracuyá y kale.

Se presenta en una botella de plástico más respetuosa con el medioambiente, fabricada con material 100% reciclado y 100% reciclable.

Tómalo bien fresquito en el desayuno, entre horas, acompañando la merienda o en cualquier momento. ¡Te sorprenderá!



BEBIDAS ISOTÓNICAS

Perfectas para deportistas

Si practicas deporte, las nuevas bebidas Sport Drink sin azúcar serán tus mejores aliadas en cualquier época del año. Perfectas para refrescarte después de hacer ejercicio, están disponibles en diferentes formatos y en sabores naranja y limón.



ooo
lo último



Tomate rallado: para todas tus recetas

Tomate natural, crudo y rallado, con todo el sabor del tomate fresco de temporada 100% natural. Sin ningún conservante ni colorante y que mantiene intactas todas sus propiedades.

El nuevo tomate rallado de nuestra marca es una opción excelente para consumir durante todo el año en pizzas o salsas. Y es imprescindible para disfrutar del tradicional *pan tumaca*, una receta sencilla pero muy apreciada, que no sería lo mismo sin un tomate de calidad.



CACAO SOLUBLE

DISFRÚTALO EN CUALQUIER PARTE

Si te gusta disfrutar de un vaso de leche con cacao estés donde estés y en cualquier momento del día, estás de suerte. Gracias a los nuevos sobres monodosis de nuestra marca, podrás llevar contigo el mejor cacao en polvo para disfrutarlo siempre que quieras.



habla Kellogg's para CAPRABO



NUEVO

KRAVE SABOR LECHE

¡Está la leche de bueno!

Crujientes y salvajes almohadillas con sabor a leche.

Disfrútalas por la mañana, en el desayuno o por la tarde como merienda.

¡Como más te gusten!

Prueba ahora GRATIS el #Sabordelokos

<https://www.sabordelokos.com/>



¡NUEVO!

Special K Granola con Avena

Granolas crujientes con deliciosa avena integral, un 30% menos de azúcares* y con un alto contenido de fibra.

Prueba ahora la granola con chocolate negro o con frutos del bosque: ¡la que más te guste!



*En relación a la media de granolas fuente de fibra con inclusiones del mercado. IRI España, noviembre 2021.



habla Bombay Citron Pressé para CAPRABO

BOMBAY CITRON PRESSÉ

El toque mediterráneo en tus cócteles

Bombay Citron Pressé es la nueva variedad de Bombay Sapphire con sabor 100% natural a limones mediterráneos, perfecta para elaborar tus cócteles más refrescantes. Esta ginebra, inspirada en el icónico cóctel Tom Collins, está elaborada a partir de una infusión de frutas 100% natural, es fresca y vibrante y no contiene azúcares refinados añadidos. ¡Pon a prueba tu creatividad en casa y brinda este final del verano con Bombay Citrón Pressé!



habla El Faro para CAPRABO



ACEITUNAS EL FARO GIGANTES

La aceituna rellena perfecta

¿Conoces las GIGANTES de El Faro? El Faro celebra sus 90 años en el mercado invitando a los consumidores a descubrir su producto estrella, las aceitunas rellenas de anchoa GIGANTE, un producto redondo, delicioso y equilibrado, diseñado para aquellos que buscan la aceituna perfecta para el aperitivo. Si aún no las conoces... ¡Descúbrelas!

habla La Cuponera para CAPRABO

Así de fácil es ahorrarte un dinerito con La Cuponera ¡MONEY, MONEY!

AHORRA MÁS DE 100€ EN TUS MARCAS DE CONFIANZA*

LA CUPONERA
de Bónus e D

Disponible en el App Store | DISPONIBLE EN Google play

*Los descuentos presentados en este visual son meramente ficticios.
*Al descargar la app 'La Cuponera', tienes acceso a un conjunto de descuentos que pueden llegar a un total de más de 100€. Consulta los productos incluidos y condiciones de participación en la app.

LA CUPONERA

Te ayuda a ahorrar

1. Descárgate la *app* en tu móvil.
2. Elige tus descuentos.
3. Sube foto de tu *ticket* de compra.
4. Cuando acumules 10€ puedes solicitar tu reembolso (¡directo a tu cuenta bancaria!).

habla Born para CAPRABO



Born

FRUTA FRESCA DESHIDRATADA

El 'snack' saludable y lleno de sabor

Mango, coco, piña, melocotón, pera, manzana, nectarina...Tomar fruta nunca fue tan fácil. Born, tiene para ti un práctico *snack* para picar entre horas y completar tu ración de fruta diaria. Déjate impresionar por la calidad y sabor de esta inigualable fruta.

Un *snack* natural y sin azúcares añadidos listo para llevar donde y cuando quieras: trabajo, colegio, de excursión, viaje... ¡Disfruta de la mejor fruta en cualquier momento y lugar!



Bienvenidos al SuperAhorro



¿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.

Ahorra todavía más con la tarjeta Club 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.**



Te acercamos la riqueza de NUESTRAS COMARCAS

Consumir productos de proximidad es bueno para todos. Por eso, además de poner a tu alcance una oferta de más de 2.800 productos de cercanía, en cooperación con más de 300 cooperativas agrarias y pequeños productores agroalimentarios, impulsamos la producción y la cultura gastronómica local a través de nuestras ferias de proximidad.

Trabajamos con cada comarca catalana de manera específica para poner en valor la riqueza de su producción agroalimentaria y, entre las muchas iniciativas que llevamos a cabo destacan, las Ferias CAPRABO de Productos de Proximidad y la organización de Jornadas Gastronómicas que tienen como objetivo poner en valor los productos de proximidad, fomentar su conocimiento y consumo y respaldar nuestra producción agroalimentaria.

En las ferias se han expuesto más de 2.800 productos de casi medio millar de productores. Más de 50.000 personas han pasado por estas convocatorias celebradas en 30 comarcas catalanas.

Este año, celebraremos hasta 11 ferias, siendo el año con más eventos desde la puesta en marcha de la iniciativa. Hasta ahora, hemos organizado dos jornadas gastronómicas en el espacio Chef Caprabo de L'illa Diagonal dedicadas al tomate y al arroz, que han coincidido con el comienzo de sus temporadas de siembra y consumo.



13 DE MAYO

Feria CAPRABO de Productos de Proximidad de Barcelona

Supermercado CAPRABO de L'illa Diagonal, con la participación de las 25 principales marcas de referencia de productos de proximidad de todas las comarcas catalanas.

28 DE MAYO

Feria CAPRABO de Productos de Proximidad del Garraf, Alt y Baix Penedès

Supermercado CAPRABO de Sant Pere de Ribes (Barcelona), con la presencia de 15 pequeños productores y cooperativas agroalimentarias.





4 DE JUNIO

Feria CAPRABO de Productos de Proximidad del Vallés Oriental

En el supermercado CAPRABO de Granollers (Barcelona), con la presencia de 13 pequeños productores y cooperativas agroalimentarias

18 DE JUNIO

Feria CAPRABO de Productos de Proximidad del Camp de Tarragona

El supermercado CAPRABO de Altafulla ha servido para dar a conocer los productos de 19 pequeños productores y cooperativas agroalimentarias.



2 DE JULIO

Feria CAPRABO de Productos de Proximidad de las comarcas de Girona

Supermercado CAPRABO en la calle Pedret, de Girona, en la que han participado de 19 pequeños productores y cooperativas agroalimentarias.

16 DE JULIO

Feria CAPRABO de productos de proximidad de la Cerdanya y el Alt Urgell

Nuestro supermercado de Alp ha acogido este evento, en el que los asistentes han podido disfrutar de una amplia representación de variedad y calidad de la producción de proximidad de las comarcas de la zona.

Y en los siguientes meses celebraremos

las ferias de...

Igualada

(Barcelona),

Golmés (Lleida),

Caldes de Montbui,

Sitges y El Masnou

(Barcelona)



0,45€
POR RACIÓN



Ensalada de garbanzos y quinoa en tarro

- 30 g de quinoa cocida
- 40 g de garbanzos cocidos
- 75 g de lechuga
- 75 g de col lombarda
- 20 g de tomates cherrys

Para la vinagreta de frutos secos

- 1/2 pera
- 4 nueces
- 16 pistachos
- 30 ml de aceite de oliva
- 10 ml de vinagre manzana
- 1/2 cucharadita de miel
- Sal

ELABORACIÓN. Cortar los tomates cherrys por la mitad, la lombarda en juliana y deshojar y lavar la lechuga.

■ Hacer capas de ingredientes en un tarro. Empezar por la quinoa y siguiendo por los garbanzos, la lombarda, cherrys y terminar con la lechuga.

■ Para la vinagreta, cortar la pera en dados y las nueces en pedacitos.

■ Mezclar el aceite con el vinagre, la miel y la sal; y añadir los frutos secos y la pera.

■ A la hora de consumir la ensalada, verter la vinagreta en el tarro, cerrar y agitar.

COMENTARIO DIETÉTICO

Una forma de llevarnos la ensalada a cualquier parte o tenerla preparada de antemano aprovechando los tarros de cualquier conserva que hayamos gastado. El vidrio es un buen material como recipiente, ya que no tiene riesgo de desprender sustancias que pasen a los alimentos, no transmite olores y no se degrada, así que se puede reutilizar por más tiempo.

Trucos. Llenar bien el tarro para que el contacto con el aire sea mínimo. Y llevar la vinagreta aparte y añadirla justo en el momento de ir a consumirla.

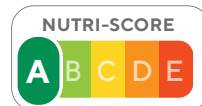
Apta para: dietas vegetarianas y, prescindiendo de la miel, es apta para dietas veganas.



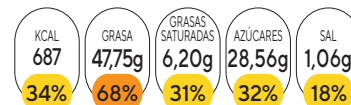
Recetas que nunca fallan

Raciones: 1

Dificultad	Elaboración
	🕒 10'



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Bienvenidos al
SuperAhorro



El
mejor
Precio

Más de **700**
productos
que te ayudan
a ahorrar

-35%*



*** Valor de una cesta completa de productos "El Mejor Precio", respecto a otras marcas. Ahorro sujeto a movimientos de precio de diferentes marcas.**

Arroz con chicharro

• 600 g de chicharro

Para el caldo:

• Agua

• 1 puerro

• Media rama de apio

• Media zanahoria

• 1 hoja de laurel

• 2-3 ramas de perejil fresco

• Sal y granos de pimienta

Para el arroz:

• 300 g de arroz

• 2 cucharadas y media de aceite de oliva virgen extra (AOVE)

• 1 cebolleta

• 2 dientes de ajo

• Medio pimiento verde

• 2 cucharadas de tomate rallado

• Unas hebras de azafrán

• Sal y pimienta recién molida

ELABORACIÓN. Limpiar y separar los lomos del chicharro. Reservar la cabeza y las espinas.

▪ Preparar el caldo con la cabeza y espinas del chicharro, el puerro, la zanahoria, el apio, el laurel, el perejil y la sal. Cocer todo en agua fría y, cuando empiece el hervor, desespumar. Dejar cocer 20 minutos. Colar y reservar.

▪ En una cazuela baja o paella, poner 2 cucharadas de AOVE y hacer el sofrito con la cebolleta, el ajo y el pimiento muy picados, el azafrán y el tomate rallado.

▪ Añadir el arroz, dar un par de vueltas y agregar el caldo poco a poco, como si se tratara de un *risotto*, hasta que el arroz esté casi hecho. Poner a punto de sal.

▪ En una sartén poner media cucharada de AOVE, cocinar los lomos de chicharro a la plancha y servir el arroz con un trozo de pescado encima.

COMENTARIO DIETÉTICO

Una receta de arroz y pescado azul muy sabrosa, gracias al sabor del chicharro y al caldo, que aprovecha la cabeza y las espinas. Podemos tener un plato único completo añadiendo una ración de verdura.

Propiedades nutricionales. Destaca el aporte nutricional del pescado azul: proteínas, grasas cardiosaludables como omega 3, vitaminas D, E, B3, B2, B12, potasio, fósforo y selenio.

Truco. Utilizar arroz integral aumenta los beneficios, al aprovechar todas las partes del cereal.

Raciones: 4

Dificultad



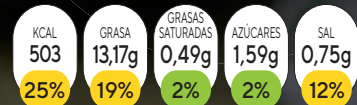
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Recetas que nunca fallan

1,54€
POR RACIÓN

este Allioli
tiene premio



Patatas
bravas con
Allioli y
pimentón
picante

Sugerencia de presentación



Receta arroz negro



Sugerencia de presentación

PARTICIPA Y GANA
14.000€

sorteamos 3 PREMIOS
de 14.000€

Bases: www.chovi.com

[Para 4 personas • Preparación: 20 minutos • Cocción: 55 minutos]

• 4 tazas de arroz • 8 tazas de caldo de pescado • 1 sepia • 1 sobre de tinta de calamar • 1 tomate • 1 cebolla • 1 pimiento verde • 1 diente de ajo • 1 ramita de perejil • 4 cucharadas de Allioli Choví • aceite de oliva • pimienta • sal

1. Limpia la sepia. Reserva la bolsa de tinta. Corta el cuerpo en daditos y trocea las patas. Calienta el caldo de pescado.
2. Pela y pica la cebolla y el diente de ajo. Ralla el tomate. Lava el pimiento verde, sécalo con un paño limpio y retira el pedúnculo y las semillas del interior. Córtales en daditos. Lava el perejil bajo el grifo, sécalo con papel absorbente y pícalo fino con un cuchillo afilado.
3. Calienta una cucharada de aceite en una cazuela o en una paella y rehoga la sepia durante 4 minutos. Rétila y resérvala.
4. Vierte otras 2 cucharadas de aceite en la paella y rehoga la cebolla a fuego lento durante 8 minutos. Añade el ajo picado y los daditos de pimiento y rehoga durante 4 minutos más. Agrega el tomate rallado y cuece 5 minutos más.
5. Salpimienta el sofrito, espolvorea con el perejil picado y añade la tinta y la salsa de la sepia. Cuece durante 4 minutos más.
6. Agrega el arroz y remueve durante 2 minutos. Añade el caldo de pescado y cuece durante 16 minutos. Retira del fuego y deja que repose durante 5 minutos y sirve.



PRUEBA TAMBIÉN NUESTRA
MAYONESA MÁS TOP

la Mayonesa más selecta,
con más sabor,
versátil y más cremosa.

www.chovi.com



Salpicón de gambas con Ajonesa de wasabi y naranja

[Para 4 personas • Preparación: 25 minutos • Sin cocción]

• 300g de colas de gamba cocidas • 6 palitos de surimi • 2 pimientos verdes • 6 pepinillos en vinagre • 6 cucharadas de Ajonesa Choví • 1 cucharadita de wasabi • 1 cucharita de ralladura de naranja

Puedes añadir otras verduras, como zanahorias, cogollos de lechuga o legumbres cocidas: alubias o lentejas.

1. Lava los pimientos, córtalos en dados pequeños y mézclalos en una ensaladera con las colas de gamba troceadas y los palitos de surimi cortados en rodajas.
2. Prepara la salsa mezclando la Ajonesa con el wasabi y la ralladura de naranja.
3. Aliña el salpicón con la Ajonesa de wasabi y naranja, distribuye los pepinillos picados y sirve el salpicón bien frío.



Sugerencia de presentación

'Muffins' de calabaza

SALADOS

6 RACIONES / DIFICULTAD 1 / 20 MIN

- 250 g de harina
- 15 g de levadura
- 2 huevos
- 125 ml de yogur
- 50 ml de aceite de oliva
- 60 g de zanahoria
- 120 g de calabaza cocida
- 75 g de pipas de calabaza
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal

PASO 1

Precalentar el horno a 190 °C y tamizar la harina y la levadura. Triturar 60 g de calabaza cocida, la zanahoria y 30 g de pipas de calabaza.

PASO 2

En una jarra, mezclar el yogur, el aceite y los huevos.

PASO 3

Verter las mezclas de yogur y de calabaza al bol de la harina. Agregar el resto de la calabaza y las pipas (reservar unas cuantas pipas para la cobertura). Sazonar con sal y pimienta negra y mezclar bien.

PASO 4

Dividir en 6 moldes y cubrir con las pipas restantes. Hornear durante 20-25 minutos hasta que, al introducir un palillo, este salga limpio y dejar enfriar en una rejilla.

COMENTARIO DIETÉTICO

Aporta sobre todo hidratos de carbono, por ser la harina el ingrediente principal. También proporciona algo de proteína por el huevo, la harina, el yogur y, especialmente, las pipas. Las grasas son de buena calidad, ya que provienen del aceite de oliva y de las pipas. Receta apta para dietas vegetarianas.

TRUCO

Si se sustituye la harina refinada por integral mejora la calidad nutricional, aportando más fibra, proteínas, vitaminas, minerales...

UNA BUENA IDEA

¿Magdalenas saladas para desayunar? ¿Por qué no? Además, hechas con aceite de oliva y sin azúcares añadidos para mejorar la calidad nutricional de la receta. También son una solución como picoteo entre horas o como entrante.

NUTRI-SCORE

A **B** **C** **D** **E**

UNA RACIÓN CONTIENE:

KCAL	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
356	16,87g	3,16g	2,65g	0,30g
18%	24%	16%	3%	5%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



habla Nestlé para CAPRABO



DESPERDICIO ALIMENTARIO

Una asignatura pendiente CON EL PLANETA

Te ponemos a prueba con un juego de preguntas: ¿cuánta comida desperdicias al día? ¿Sabías que la cantidad desperdiciada es un síntoma de falta de organización y que afecta a la salud de nuestro planeta? Plantearse estas cuestiones es el primer paso para poder contribuir de forma individual desde nuestras casas.

En los hogares españoles se desperdiciaron más de 31 kilos/litros de alimentos por persona el año pasado. Según el VI Observatorio Nestlé sobre Hábitos Alimentarios Nutricionales y Estilos de Vida de las Familias, casi el 90% de los encuestados cree que tira “poco o nada” frente al 11% que piensa que desperdicia “mucho o bastante”. Pero, cuando se les pregunta por los alimentos que han acabado en la basura en la última semana, el 27% confiesa que ha tirado entre un 5% y más del 25%.

A nivel mundial se desperdician un tercio de los alimentos que se producen

y más de la mitad se pierden en los hogares, en los servicios de cocina y en el comercio al por menor. El 50% de ellos son tubérculos, frutas y hortalizas. Además, al tirar restos de comida también se desperdician los recursos que se han utilizado para producirlos, como el agua necesaria para el cultivo o el uso del suelo.

Pero no todo son malas noticias. Aunque los españoles no siempre son conscientes del desperdicio, según el Observatorio Nestlé, 9 de cada 10 se sienten mal cuando tiran comida y 6 de cada 10 quieren reducirlo. La concienciación se nota incluso en la búsqueda de recetas de reaprovechamiento en Nestlé Cocina.

LA SOLUCIÓN ESTÁ EN NUESTRA COCINA

El 29 de septiembre es el Día Internacional de Concienciación sobre la Pérdida y Desperdicio Alimentario. Por eso, aquí tenéis **algunos trucos para sumar esfuerzos y no tirar nada en la cocina.**



1



Revisa dónde y cómo guardas los alimentos.

Para evitar el desperdicio, hay que saber y controlar qué alimentos tenemos en casa y ordenarlos para tener a la vista los que tienen una fecha de caducidad más cercana. Al colocar los alimentos en la nevera recuerda utilizar los cajones destinados a vegetales, carnes y pescados para este fin. Deja la balda superior para colocar los alimentos cocinados listos para consumir.

2



Consumo preferente y caducidad no es lo mismo.

No conocer la diferencia entre estos dos conceptos puede contribuir a acabar tirando comida apta para un consumo seguro. La fecha de consumo preferente indica el momento hasta el cual el alimento conserva la calidad esperada. La fecha de caducidad expresa el momento hasta el que se puede consumir un alimento de forma segura.

5



Dedica un día a cocinar.

El *batch cooking* puede ser una solución al problema más habitual: la falta de tiempo. Este sistema recomienda cocinar en un día el menú de toda la semana. Entre sus ventajas, ahorramos recursos materiales y energéticos y también nos permite llevar un mayor control de los alimentos que necesitamos.

8



No tengas vergüenza. Los restaurantes están encantados de que te lleves las sobras a modo de *take away*. Y, cada vez más, tienen todo tipo de envases sostenibles para hacerlo. También, puedes llevar el tuyo de casa.

3



La planificación, tu mejor aliada.

Las plantillas descargables que encontrarás en *Menú Planner* te ayudarán a crear tu propio menú, según tus necesidades y preferencias. Pero, para cuidar de nosotros y de nuestro planeta, hay que conocer la frecuencia y el tamaño de las porciones recomendadas de cada uno de los grupos de los alimentos. Y recuerda: congelar es un buen método para planificar y no desperdiciar la comida.

6



Innova con un recetario de reaprovechamiento.

Tienes una completa colección de recetas de reaprovechamiento en *Nestlé Cocina*, además de muchos trucos e ideas para no tirar comida. Escanea este código QR para descubrirla.

9



Compostaje.

¿Sabías que la mayoría de los residuos orgánicos del hogar pueden utilizarse para elaborar *compost*, que podrás utilizar en macetas y en el jardín? Un ejemplo, el poso del café es un abono excelente para tus plantas.

4



Compra con cabeza.

Diseñar una lista de la compra ayuda a reducir el gasto, favorece una alimentación más consciente y es un primer paso para reducir las sobras. Apunta: aunque una verdura, hortaliza o fruta sea 'fea' o imperfecta, es igual de saludable que cualquier otra.

7



Si no lo vas a consumir, compártelo.

Donar y compartir con amigos y familia aquellos alimentos que no vas a consumir antes de que se echen a perder tiene ventajas para todos.



10

Infórmate.

Si te mantienes informado podrás aprender mucho sobre cómo llevar una alimentación más sostenible. *A gusto con la tierra* es un *podcast* creado por la Agencia EFE Salud y Nestlé, que te ayudará a hacerlo.

Todo ello, con tan solo dar al Play en las principales plataformas de *podcast* como Spotify, Ivoxx o Apple Podcast

Tómate la vida A SORBOS

Desde el *espresso* para tu descanso exprés, hasta el *rooibos* para tu momento relax. Café molido o en grano. Té *Oolong*, *Pu-erh*, moruno o *matcha*. Un montón de cafés, tés e infusiones para llenar tu taza de momentos. Porque la vida sabe mejor, si te la tomas a sorbos.

Cafés



EROSKI

CAFÉ EN GRANO Y MOLIDO

En CAPRABO encontrarás una variedad a la medida de cada gusto y paladar al mejor precio. Podrás optar por comprar el producto en grano o molido.



FORTALEZA

DESPERTAR

Un café ideal e intenso para disfrutarlo con leche. 100% arábica.

INTENSISIMO

Café de tueste intenso, con notas que evocan al cacao amargo. 100% arábica.



DESCAFEINADO FORTE

Los amantes del café intenso disfrutarán de su auténtico sabor a café arábica.

Todas las cápsulas son compatibles con sistema Nespresso.

EXCELLENCE

Exquisito *blend* de cafés de acidez remarcada y fino aroma. 100% arábica.





NESCAFÉ® DOLCE GUSTO®

CAFÉ CON LECHE

Café de cuerpo generoso, con aromas tostados, coronado por una cremosa capa de leche.



RISTRETTO ARDENZA

De sabor duradero, muy intenso, con potentes aromas tostados de frutos secos y cereales.



STARBUCKS®

BLONDE ESPRESSO

Café de tueste suave, ligero y delicado, de notas dulces y vibrantes.



ESPRESSO INTENSO

Café expreso de gran cuerpo, cubierto de una generosa capa de crema, con notas picantes y afrutadas.



PIKE PLACE

Café de tueste medio y equilibrado con notas sutiles a cacao y frutos secos tostados.



DESCAFEINADO ESPRESSO ROAST

Café de tueste intenso con cuerpo y carácter, con tonos caramelizados y dulces.

ESPRESSO ROAST
Café de tueste intenso con cuerpo, sabor equilibrado y notas de frutos secos y cacao.



Infusiones

PLAYADITO

YERBA MATE

Del campo argentino a tu mate genuino. Fuente natural de energía, antioxidante, digestiva y diurética.



TETLEY

ORIGINAL

Esta mezcla clásica combina tés aromáticos de todo el mundo, creando un té rico y refrescante, para disfrutar a lo largo de todo el día.



TWININGS

TÉ ENGLISH BREAKFAST y TÉ EARL GREY

El auténtico té británico, con más de 300 años de tradición.



PG TIPS

TÉ NEGRO ORIGINAL

Popular mezcla británica, que produce un sabor audaz y refrescante.



EROSKI

Desde las infusiones más tradicionales hasta las BIO, para quienes tienen interés no solo en el producto sino también en su modo de producción. Disfrútalas todas al mejor precio.



Desde el área de BCC Culinary Club se impulsa y se fomenta la cultura gastronómica en la sociedad a través de actividades formativas dirigidas a entusiastas que promuevan la concienciación y el interés por la gastronomía.



Recetas diseñadas por
BCC Culinary Club

OTOÑO

Menú de temporada

Acercamos a tu mesa todo el sabor y los colores de esta estación en un menú elaborado por BCC Culinary Club.



'Carpaccio' de caqui con queso mozzarella

30' | Muy fácil | 4 raciones

- 3 caquis
 - 200 g de queso mozzarella
 - 35 g de nueces peladas
 - 30 ml de AOVE
 - Sal en escamas
 - 50 g de rúcula
- Lavar el caqui y cortar en láminas finas. Reservar.
 - Cortar la mozzarella en láminas finas. Reservar.
 - Trocear las nueces y tostar en una sartén caliente durante 1-2 minutos, sin que se quemen. Dejar enfriar.
 - Emplatarse alternando una lámina de caqui con otra lámina de mozzarella. Colocar encima las nueces tostadas y la rúcula. Añadir un chorrito de AOVE y sal en escamas.



Tomar varias raciones de fruta al día nos ayuda a llevar una dieta saludable. Aquí proponemos una receta para empezar el menú con fruta de temporada por delante.

Entrecot de aňojo marinado con setas

1 h + 4 h | Fácil | 4 raciones

- 700 g de entrecot de aňojo
- 50 ml de mostaza de Dijon
- 200 ml de AOVE
- 100 ml de zumo de limón
- 150 ml de salsa de soja
- Sal y pimienta

Para la guarnición de setas:

- 400 g de setas de temporada
- 1 diente de ajo
- 30 ml de AOVE
- Sal y pimienta

Para la guarnición de verdura:

- 120 g de zanahorias mini
- 6 ajos tiernos
- 6 cebollas mini
- 15 g de mantequilla



■ En un bol mezclar la mostaza de Dijon, la salsa de soja, el AOVE, el zumo de limón, la sal y la pimienta. Remover hasta conseguir una mezcla homogénea.

■ Introducir los entrecots en el bol y mezclar bien hasta que quede todo cubierto.

■ Cubrir el bol con *film* y dejar marinar al menos 4 horas en la nevera. Pasado este tiempo, sacar de la nevera y dejar atemperar durante 30 minutos.

■ Engrasar una sartén caliente y cocinar los entrecots 1-2 minutos por cada lado. Sacar a un plato y dejar reposar durante 1 minuto.

■ Para preparar las setas, cortar las más grandes por la mitad.

■ En una sartén caliente saltear las setas con el ajo, picado, un poco de aceite, sal y pimienta hasta conseguir un color dorado. Cocinar las setas a una temperatura alta durante poco tiempo para no perder volumen. Sacar a un plato.

■ Para la guarnición, lavar y pelar las cebollas mini. Lavar las zanahorias mini y cortar un poco de la parte verde.

■ Quitar la parte verde de los ajos tiernos y cortar en dos.

■ Saltear las verduras con un poco de mantequilla hasta que estn glaseadas.

■ Servir en un plato llano. Colocar el entrecot sobre las verduras y al lado la guarnición de setas salteadas.

El marinado es una buena manera de dar diferentes sabores a las carnes y conseguir una textura algo más tierna y jugosa.



Tiramisú de pomelo

1 h | Fácil | 10 raciones

- 2 pomelos
- 350 g de queso mascarpone
- 150 g de azúcar blanco
- 2 huevos
- 10 bizcochos de soletilla



■ Pelar los pomelos, quitar la piel y cortar en dos cada gajo. Reservar.

■ Extraer el zumo de medio pomelo y reservar.

■ En un bol, con la batidora de varillas, blanquear las yemas de huevo con 75 g de azúcar.

■ Una vez las yemas estén blanqueadas, añadir el mascarpone, poco a poco, y seguir batiendo hasta conseguir una crema homogénea.

■ En otro bol, montar las claras de huevo hasta conseguir picos firmes.

■ Incorporar las claras de huevo

montadas a la crema de mascarpone con movimientos envolventes. Meter en una manga pastelera y reservar en la nevera hasta su uso.

■ En un cazo, verter el zumo de pomelo, 5 ml de agua y 75 g de azúcar. Hervir hasta que el azúcar se disuelva y obtengamos un jarabe. Dejar enfriar.

■ Colocar en cada vaso una base de bizcocho de soletilla, bañar con el jarabe de pomelo, añadir la crema de mascarpone y los gajos de pomelo. Repetir 2-3 veces hasta llenar el vaso por completo.

■ Decorar con gajos de pomelo y unas hojas de menta.

Comentario dietético

Un menú con productos de temporada otoñal, que comienza con caquis, en los que destaca el contenido de betacarotenos, que el cuerpo puede convertir en vitamina A. El plato principal, acompañado de setas y verdura, es entrecot de añojo, que se considera semigraso y se recomienda consumir con moderación, al aportar entre un 8-9% de grasas (la mitad de ellas saturadas) y alrededor de un 20% de proteínas de alta calidad. Para terminar y celebrar la llegada del otoño y de los cítricos, un poco de dulce a base de pomelo. Por su contenido alto en grasas y azúcares debería ser un postre ocasional.

Una propuesta original para consumir pomelo en su mejor momento. En este tiramisú se compensa el amargor de la fruta con un jarabe dulce y el queso mascarpone.



caprabo ●●●

EL RASCA Y GANA DE LAS MARCAS

5
PATINETES
ELÉCTRICOS
CADA SEMANA

80
CESTAS
DE 50 €
CADA SEMANA

20
CARROS
DE COMPRA
DE 90 €
CADA SEMANA

300
BOTELLAS
DE CAVA
BACH
CADA SEMANA

20
PALETILLAS
IBÉRICAS
VALLE ALAGÓN
D'ENGREIX
CADA SEMANA

4.000
VALES
DESCUENTO
DE 1€
CADA SEMANA

300
BOTELLAS
DE VINO TINTO
75 cl SANGRE
DE TORO
CADA SEMANA

1.000
VALES
DESCUENTO
DE 2€
CADA SEMANA

Del 5 de mayo al 30 de
septiembre comprar en
CAPRABO tiene premio

¡VEN Y PARTICIPA!

Y podrás ganar uno de estos
premios semanales

Por compras superiores a 30€, consigue 1 rasca y gana. Y por cada 5€ de compra en los productos señalizados, consigue 1 rasca extra.

Y ADEMÁS
**1 COCHE
SEAT
ARONA**
DURANTE TODA
LA PROMOCIÓN





BOCA SANA DESPUÉS DEL VERANO

El verano trae consigo muchos excesos. Cuando llega septiembre, queremos volver a hábitos más saludables, pero muchas veces nos olvidamos de cuidar nuestra boca. Sigue estas pautas para mantener tus dientes sanos todo el año.

Durante el verano, con más comidas fuera de casa, horarios diferentes, helados, refrescos, etc., hay más posibilidades de que la caries, la placa o la sensibilidad dental se conviertan en un problema.

Además, en esta época del año, en especial los niños, olvidan a veces cepillarse los dientes, lo que aumenta el riesgo.

Uno de los consejos más importantes para mantener la salud dental es la prevención, haciendo del cepillado de los dientes una rutina diaria y eligiendo el producto más adecuado para cada caso.



Colgate Total Original
Una pasta de dientes con ingredientes antibacterianos, que proporciona 24 horas de protección para dientes, lengua, mejillas y encías con el uso continuado dos veces al día durante cuatro semanas.

TODO EN UNO

Este tipo de dentífricos combaten las principales dolencias que pueden aparecer en la boca, como la caries o la placa, gracias a una combinación de ingredientes y principios activos. Son tu mejor opción si no tienes un problema específico, pero quieres cuidar tu boca todo el año.





ENCÍAS MÁS SANAS

Si se mantiene sobre los dientes, la placa de sarro puede producir gingivitis, caracterizada por encías rojas e inflamadas que sangran con facilidad. Podemos evitar este problema si utilizamos la pasta adecuada.

Colgate Total Advanced Encías Sanas

Ayuda a mejorar la salud de tus encías reduciendo la acumulación de placa y deteniendo los problemas antes de que surjan, para así disfrutar de una boca más sana y protegida.



Dientes y encías sensibles EROSKI

Formulado para proteger los dientes y encías que sufren de sensibilidad dental en acciones cotidianas como comer, beber o cepillarse la boca. Además de minimizar y calmar las molestias, su uso diario favorece la reducción de los síntomas. Fórmula vegana, sin ingredientes de origen animal.



SENSIBILIDAD DENTAL

La sensibilidad dental es un dolor agudo de corta duración que ocurre cuando tomamos alimentos o bebidas muy frías o demasiado calientes. No tratar esta patología puede llevar a otros problemas bucales. Utilizar pastas y dentífricos contra la sensibilidad ayuda a mejorar, ya que tapan los poros que se producen en la dentina, que pueden llegar a conectar con los nervios del diente provocando la reacción a los diferentes cambios de la temperatura y a algunos sabores.

Colgate Total Advanced Sensitive

Además de aportar los beneficios de protección antibacteriana del Colgate Total Original, este dentífrico está formulado para proteger las áreas sensibles de tus dientes y proporcionar un alivio duradero.



Cepillo Sensitive EROSKI

Cepillo extrasuave con filamentos ultrablandos de puntas suaves y redondeadas, que evitan la irritación de las encías y ayudan a proteger el esmalte. El cepillado se convierte en un delicado masaje para fortalecer las encías.



Enjuague dientes y encías sensibles EROSKI

Formulado especialmente para prevenir la sensibilidad dental. Sin alcohol, sin parabenos y sin triclosán. Testado bajo control odontológico. Fórmula vegana, sin ingredientes de origen animal.



Colgate Total Junior
Una protección completa también para las sonrisas jóvenes. Gracias a su neutralizador de los ácidos de azúcares, ayuda a proteger contra la caries. Este dentífrico tiene sabor a menta suave y es apto para niños de 7 a 12 años.



CUIDAR LOS DIENTES DESDE PEQUEÑOS

Para los más pequeños, una de las recomendaciones más importantes es inculcarles que el cepillado de los dientes es una rutina diaria fundamental para tener una boca más sana. Conviene hacer que este momento sea lo más ameno posible, utilizando dentífricos y productos pensados para ellos.



Cepillo infantil EROSKI

Un cepillo-león en cuatro colores distintos que hace del cepillado un momento divertido. Sus suaves filamentos de punta redondeada no dañan los dientes y las encías de los más pequeños de la casa y su cabezal anatómico accede fácilmente a las zonas más difíciles de la boca. Con capuchón y ventosa.



Dentífrico dientes de leche EROSKI

Especialmente desarrollado para los dientes de leche de los niños de entre 3 y 6 años. Fortalece los dientes, refuerza el esmalte y previene contra las primeras caries. Fórmula con calcio, sin azúcar y con un agradable sabor a fresa. Fórmula vegana, sin ingredientes de origen animal.



I JORNADA DE POESÍA DE PROXIMIDAD

#Xiuxiueja ●●● en vers



Te invitamos a acudir a la Iª Jornada de Poesía de Proximidad "#Xiuxiueja en vers" organizada por Caprabo y el Ayuntamiento de Tossa de Mar.

RESERVA YA TU PLAZA

En tu registro indica el número de plazas que quieres reservar hasta un máximo de 4 por persona/registro

16
SEPTIEMBRE

Iglesia Vieja de
San Vicente
TOSSA DE MAR

ENTRADA
GRATUITA

PROGRAMA

- 19:00** Recital de poesía a cargo del grupo de poesía local
- 19:30** Espectáculo de poesía y música '*Hablan las mujeres*', por la poetisa **Aina Torres** y el violoncelista, **Edgar Casellas**
- 20:00** Entrega de los galardones del **1er Premio de Poesía de Proximidad "#Xiuxiueja en vers"**
- 20:15** Recital de los poemas premiados a cargo de los propios poetas ganadores

#XIUXIUEJAENVERS

¡Inscríbete!



ORGANIZAN:

caprabo ●●●



Ajuntament de
Tossa de Mar

Actuamos contra EL DESPERDICIO ALIMENTARIO

Un tercio de los alimentos producidos en todo el mundo se pierde o se desperdicia. Un dato preocupante que en CAPRABO queremos ayudar a cambiar. Por eso, y porque a diario trabajamos con grandes cantidades de alimentos, llevamos a cabo distintas acciones, como la promoción de artículos frescos próximos a su fecha de caducidad, la donación de alimentos o su reciclaje y valorización en otros productos.



Descarga la app de Too Good To Go y combate el desperdicio alimentos

En esta tienda:
#LACOMIDANOSETIRA



caprabo ●●●
Así de bueno

'TOO GOOD TO GO', LA 'APP' PARA EVITAR EL DESPERDICIO

Algunas de nuestras tiendas CAPRABO se han unido a 'Too Good To Go' para fomentar el aprovechamiento de alimentos y reducir el desperdicio alimentario. Mediante una aplicación de móvil que permite la venta de alimentos que no se han podido vender, estos tienen una segunda vida para poder ser consumidos y así evitar su desperdicio y proteger el medio ambiente.

A través de 'Too Good To Go' se pueden comprar, por un valor mínimo de 12 euros, packs de productos próximos a su fecha de

**¡RECÓGE
AQUÍ TU
PACK SORPRESA
DE TOO GOOD TO GO!**



caprabo ●●●
Así de bueno

MÁS DE
1.000
TONELADAS
de productos con
etiqueta de consumo
rápido vendidos
en 2021

consumo preferente o caducidad con importantes descuentos.

El pack se compra en la app y se recoge en la tienda a partir de la hora establecida.



PROMOCIÓN DE ALIMENTOS PRÓXIMOS A SU FECHA DE CADUCIDAD O CONSUMO PREFERENTE

Por precaución, ante la posibilidad de que no dé tiempo a consumirlos antes del día marcado, muchos productos se retiran porque se encuentran cerca de su fecha de caducidad o consumo preferente. En CAPRABO os animamos a no desperdiciar estos alimentos ofreciendo descuentos de hasta un 30%.



DONACIÓN DE ALIMENTOS A TRAVÉS DEL PROGRAMA 'MICRODONACIONES'

En CAPRABO llevamos años gestionando alimentos de manera responsable y solidaria en colaboración con organizaciones sociales locales, como los Bancos de Alimentos provinciales, Cruz Roja o Cáritas.

Las donaciones consisten en productos que retiramos para cumplir nuestro compromiso de frescura máxima o, simplemente, porque su envase presenta

una pequeña deficiencia. Todos están siempre dentro de la fecha de caducidad o de consumo preferente y en perfecto estado, ya que hemos desarrollado un protocolo de actuación que vela escrupulosamente por la seguridad alimentaria de los productos donados.

Para ello, nos aseguramos de que estos productos mantengan su cadena de frío también en la entidad receptora de la donación,

PREMIOS MERCABARNA "PACO MUÑOZ"
El proyecto de CAPRABO para gestionar de manera sostenible el residuo orgánico ha sido reconocido como Mejor Iniciativa del Sector Privado en los Premios Mercabarna "Paco Muñoz".

con las mismas garantías en su transporte e instalaciones hasta que el alimento es consumido.

Cada año donamos más de **1.000** TONELADAS de alimentos y productos básicos a los colectivos más desfavorecidos



RECICLAJE Y VALORIZACIÓN DE LOS RESIDUOS ORGÁNICOS

Algunos de los residuos orgánicos que generamos, como la carne y el pescado, se reutilizan como materia prima en otros procesos productivos, como la fabricación de piensos o de harinas y aceites de origen animal. Además, reducimos el impacto ambiental del transporte de estos residuos aprovechando el viaje de vuelta de los camiones que sirven a nuestras tiendas para retornarlos a las plataformas. Gracias a esto, damos una segunda vida a 325 toneladas de residuos orgánicos al año.

SENSIBILIZACIÓN EN LOS HOGARES

Cada año llevamos a cabo distintas acciones de sensibilización y de información al consumidor para prevenir el desperdicio alimentario. Así, ofrecemos recetas de aprovechamiento, consejos para evitar tirar alimentos en el hogar y colaboramos en distintas iniciativas de concienciación, también a través de nuestro Programa educativo *Tria bo, tria sa*. Un año más, participaremos en la Semana Contra el Desperdicio Alimentario que organiza la asociación de fabricantes y distribuidores AECOC. Además, en CAPRABO nos sumamos cada año a la Semana Europea de Prevención de Residuos y también hemos colaborado con Cruz Roja en la iniciativa de sensibilización sobre "Alimentación saludables y reducción del desperdicio alimentario.

5ª Semana contra el desperdicio

La alimentación no tiene desperdicio

Disfrútala

Proyecto coordinado por AECOC

Compromiso con la gestión de desechos sostenibles

INNOVACIÓN PARA REDUCIR EL DESPERDICIO

Participamos en distintos proyectos de innovación, como *FoodRUs*, para reducir el desperdicio y la pérdida en la cadena agroalimentaria a través del innovador sistema colaborativo circular *SISTERS*. También colaboramos con *ZeroWaste* para mejorar la sostenibilidad de los envases utilizados. El objetivo es implementar un nuevo sistema en la cadena de valor para conseguir una sostenibilidad ambiental y económica a largo plazo.



Tú propones las causas, entre todos elegimos

Queremos que tengas voz y voto para elegir las Causas Solidarias de 2023. Porque nadie mejor que tú sabe el valor de una sonrisa. Tú propones, nosotros te escuchamos. ¡Y entre todos elegimos!

Pequeños gestos, como donar unos céntimos a tu paso por caja al pagar con tarjeta, pueden marcar la diferencia para quien más lo necesita. Desde hace casi dos años, estas donaciones están canalizando tu solidaridad y la de CAPRABO hacia diversos proyectos sociales.

Queremos agradecer tu colaboración. Tus aportaciones, complementadas por CAPRABO, han hecho posible que entre todos hayamos ayudado a familias en situación de vulnerabilidad mejorando su alimentación y calidad de vida, hemos dado apoyo a mujeres y niños víctimas de la violencia machista, apoyado a personas con enfermedades neurodegenerativas y a niños con cáncer y hemos respaldado a las personas con discapacidad y/o problemas de salud mental. Todo ello, sin olvidarnos de la protección del medio ambiente y de los animales sin hogar. Son muchas las entidades que han recibido esta colaboración a lo largo de este tiempo y muchos los proyectos que se han fortalecido con estos recursos.



¡Muchas gracias a vosotros!

El año pasado, gracias a las propuestas que nos hicisteis llegar y a los 74 proyectos solidarios que se presentaron para acceder al programa solidario de CAPRABO pudimos reforzar su impacto benéfico entre quienes más lo necesitan. Os animamos a todos a que participéis en la iniciativa solidaria del 2023 para que sea de todos los que formamos parte de CAPRABO.



10 años
com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles



Comparte con nosotros tus proyectos

Al igual que el año pasado, queremos pedirte que nos ayudes en la elección de las causas y los proyectos sociales que recibirán las aportaciones el próximo año. Te invitamos a que compartas con nosotros tus inquietudes y preocupaciones y que nos des a conocer, si lo deseas, aquellos proyectos solidarios con los que podamos colaborar, desde grandes iniciativas nacionales o internacionales hasta otras más cercanas. Todos son interesantes y queremos conocerlos.

Para recibir tus aportaciones, hemos creado un sencillo cuestionario web -al que puedes acceder desde el código QR-, que apenas te llevará unos minutos completar. Con todas las aportaciones recibidas podremos construir el programa de colaboraciones del próximo año. También hemos abierto un canal para que las ONG y asociaciones puedan presentarnos sus proyectos. En CAPRABO pensamos que la participación y la escucha son la mejor materia prima para construir el futuro.



Soy del Club. Yo ahorro.

Lleva todos los beneficios del Club Caprabo en tu móvil y llévate una de estas cafeteras CECOTEC que sorteamos

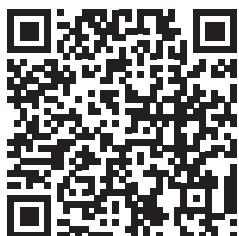
Descárgate la APP de Caprabo para llevar todos los beneficios del Club en tu móvil.

Activa cupones cada semana, cámbiate al ticket digital y olvídate del papel, más cómodo, más práctico y más sostenible.

Además, si activas cualquier cupón digital entre el 1 y el 30 de septiembre de 2022 entrarás en el sorteo de estas fantásticas cafeteras.

Descárgate la APP de Caprabo y participa en el sorteo

- Si aún no te has registrado, **bájate la APP o regístrate** en la web de Caprabo y activa cualquiera de los cupones descuento disponibles.



El sorteo se realizará el día **4/10/2022**.
Consulta las condiciones y bases del sorteo en caprabo.com/promociones



CARACTERÍSTICAS

- Megautomática.
- Tecnología de ForceAroma de 19 bares para conseguir la mejor crema y el máximo aroma.
- Sistema AlwaysClean de limpieza para mantener siempre a punto la cafetera.
- Gran pantalla LCD altamente intuitiva.

En Septiembre, participa en el **SORTEO** de 2 cafeteras Power Matic-ccino 6000 Serie Bianca CECOTEC

Si no quieres esperar al sorteo puedes comprar la cafetera **cecotec** con un 10% de ahorro en [caprabo.com/mas-promociones](https://www.caprabo.com/mas-promociones)



escanea este QR y consigue un...

10%



de ahorro para ti, por ser del Club Caprabo



Con el Club siempre ahorras



Ahora, todos tus
cupones* y tus tickets
de compra están

disponibles
en la App o
en la web
de Caprabo

Actívalos, si no lo
has hecho ya y
¡ADIÓS PAPEL!
Más práctico,
más fácil y cómodo.



*Estarán disponibles durante el periodo
de validez indicado en cada cupón.

Si aún no tienes la App de
Caprabo, descárgatela, regístrate
y lleva TODOS los beneficios del
Club en el móvil.

Consíguelo en el
App Store



DISPONIBLE EN
Google play





DAR ESPERANZA ante la incertidumbre

La incertidumbre hace que sea más duro convivir con una enfermedad y sus consecuencias. En el caso de las enfermedades raras (ER), es especialmente complicado por el desconocimiento, incluso la falta de diagnóstico o acceso a profesionales especializados.

A pesar de su nombre, son muchas las personas que conviven con las enfermedades raras (ER) en todo el mundo. Desde las personas que las padecen a sus familiares. En España se estima que hay tres millones de personas con una enfermedad rara y solo en la comunidad de Cataluña hay medio millón de personas.

Este colectivo es especialmente vulnerable por las necesidades específicas que conlleva convivir con patologías genéticas, crónicas, multisistémicas y degenerativas, ya que el desconocimiento que rodea a estas patologías dificulta el acceso a la información

necesaria y a la localización de profesionales o centros especializados.

La crisis de la COVID-19 ha empeorado esta situación al desconocer las implicaciones del virus con la enfermedad y al ver afectada su atención. A través de la Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER), ayudaremos a las personas con enfermedades raras y a sus familias reforzando la atención directa y terapéutica.



ANDALUCÍA



Ahora y disfruta de Andalucía, un auténtico paraíso para tus viajes, en el que las temperaturas benignas se alían con la magia de sus pueblos y una espléndida oferta hotelera. Repartida entre dos amores, el apacible y liviano mar Mediterráneo y el agresivo y emocionante océano Atlántico, la costa andaluza te brinda la posibilidad de perderte en sus rojos atardeceres y en sus aguas encrespadas por el viento de Levante.



Sierra Nevada

COSTA DEL SOL, Marbella

La Costa del Sol, pionera y origen del turismo andaluz, se extiende desde el extremo oriental de la provincia de Málaga hasta Sotogrande (San Roque), en las costas gaditanas. En ella, se ubican municipios como Torremolinos o Marbella, que fueron la avanzada del turismo en Andalucía.



Puerto Banús

COSTA TROPICAL

Su situación mediterránea, la cercanía con el norte de África y Sierra Nevada, con las mayores alturas de la Península, protegen este litoral de los fríos vientos del norte. Se trata de un microclima subtropical, con 320 días de sol al año y una temperatura media en torno a los 20 °C. Acantilados, calas y extensas playas configuran el paisaje de esta codiciada costa.

COSTA DE ALMERÍA

En sus pueblos encontramos huellas de antiguas civilizaciones y un rico patrimonio monumental, señal de la importancia histórica de esta zona. Junto al mar se sitúan las ciudades más modernas y orientadas al disfrute del clima y las playas, con complejos turísticos que convierten la Costa de Almería en el lugar ideal para viajar.

Parque Natural Cabo de Gata-Níjar



Tarifa

COSTA DE LA LUZ, Cádiz

Su situación y su magnífico clima han hecho que esta zona haya sido codiciada desde hace milenios por tartesos, fenicios, griegos, romanos, visigodos o árabes. Muchos son los atractivos que se suceden en los 200 kilómetros de la más fina y dorada arena de la Península.

Andalucía

Andalucía
se mueve con Europa



Parque Nacional de Doñana

COSTA DE LA LUZ, Huelva

Desde la desembocadura del río Guadiana a la del río Guadalquivir, encontramos una serie de amplias playas de arena blanca, donde se unen y combinan el agua, las dunas y los pinares. Ofrecen al visitante desde un animado ambiente en áreas totalmente equipadas hasta lugares salvajes y solitarios.

Reembolso  Haz tu reserva de manera segura y flexible

5%

a tu tarjeta Club CAPRABO (1)



(1) Para reservas con destino Andalucía efectuadas hasta el 30 de septiembre de 2022 y para estancias hasta el 31 de diciembre de 2022. Excepto tasas y cuotas de gestión.

finish

IMBATIBLE CONTRA LAS MANCHAS DIFÍCILES SIN NECESIDAD DE PRELAVAR*



AHORREMOS AGUA. SIN NECESIDAD DE PRELAVAR

#1 RECOMENDADA*

finish

POWERBALL

QUANTUM ULTIMATE

CON TECNOLOGÍA™
ACTIVBLU

*Eficacia contra manchas difíciles y brillo según prueba de laboratorio externa en Marzo de 2021 y Agosto de 2019, solo hace referencia a la gama de quantum y quantum ultimate.

+50% GRATIS

+30% GRATIS

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

GRATIS

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



Descubre más:
Porunfuturoconagua.es



*Packs promocionales disponibles hasta agotar unidades en tienda.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Fuet extra EROSKI SELEQTIA, 1 unidad
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Paleta curada en lonchas EROSKI basic, 200 g
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Tortillas de trigo EROSKI, 320 g
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Almendra tostada sin sal EROSKI, 75 g
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Colgador WC EROSKI, 1 unidad
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Limpiador multisuperficies EROSKI, 250 ml
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Cepillo infantil 2 a 6 años EROSKI
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Dentífrico infantil dientes de leche EROSKI
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 octubre 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 octubre 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 octubre 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 octubre 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 octubre 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 octubre 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 octubre 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 octubre de 2022

DISFRUTA DEL SNACK DE QUESO MÁS NATURAL

NUEVO

**EN CUALQUIER
MOMENTO
Y LUGAR**



nosotros

JUNTOS CONTRA la esclerosis múltiple

caprabo ●●●●
Así de comprometidos

fem FUNDACIÓN
ESCLEROSIS
MÚLTIPLE

mulla't
POR LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE

★

CARLES GAIG:
"Yo este julio me mojo
por la esclerosis múltiple"

**BUSCA EL ACEITE DEL
"MULLA'T" EN ESTE CENTRO**
Por cada botella de Oleaurum
750ml que compres entre
el 1 y el 31 de julio de 2022,
contribuyes con 1€ en la
lucha contra la esclerosis
múltiple.

mullat.cat



OLIS DE CATALUNYA

Por noveno año consecutivo, el pasado mes de julio CAPRABO y OleAurum se unieron en la iniciativa *Mulla't*, promovida por la Fundación Esclerosis Múltiple (FEM), que tiene como objetivo la lucha contra esta enfermedad que afecta a más de 55.000 personas en España y 9.000 en Cataluña.

Por cada botella de aceite OleAurum que nuestros clientes compraron este mes, la FEM recibió 1€, sin coste para el consumidor.

Todos los fondos recaudados en la campaña se han destinado a continuar ofreciendo servicios de neurorrehabilitación, atención psicológica y de formación e inserción laboral para afrontar el diagnóstico y frenar el impacto de la esclerosis múltiple.

Abrimos tres nuevas tiendas en Barcelona y Lleida



La primera de ellas está en Vic (Barcelona). Siguiendo el modelo de supermercado de proximidad, da empleo a cinco personas y abre todos los días de la semana, de 8:30 a 22:00. Ampliamos así nuestra presencia en Vic, donde ya contamos con otros dos supermercados.

La segunda apertura representa tercer supermercado en el municipio de Sant Cugat del Vallés (Barcelona). Emplea a cinco personas y abre todos los días de la semana, de 9:00 a 22:00.

Por último, una nueva franquicia en el barrio de Magraners, en Lleida. Con esta apertura, Caprabo cuenta ya con 18 supermercados en la provincia de Lleida.

Comprometidos con las personas con celiaquía

Junto a l'Associació Celiacs de Catalunya celebramos el Día Internacional de la Celiaquía, para dar visibilidad y apoyo a las personas celiacas y concienciar sobre sus necesidades especiales, sorteado un lote de

productos sin gluten de marca propia, valorado en 100€.

Además, en mayo llevamos a cabo diferentes acciones de sensibilización como un quiz *online* sobre celiacía y alimentación sin gluten y en el que los

concursantes titulares de la Tarjeta Club Caprabo optaron a un sorteo de dos vales de 40€ para futuras compras.

También participamos por tercera vez, en la Free From Food & Health Ingredients Expo.

DANONE

Actimèl®



ESTA VUELTA AL COLE DESTAPA TU SUPERPODER



ESCANEA Y PARTICIPA EN EL
SORTEO DE
+100
CONSOLAS PORTÁTILES

Información válida del 1/10/2022 al 30/10/2022 para mayores de 18 años residentes en territorio español de Península e Islas Canarias por la compra de:
Actimèl Kids; Fresca-Pilátano XL; Mercedón XL; Fresca XL; Fresca-Pilátano XL; Danone; Foua Fresca y Fresca-Pilátano; Kink Fresca y Fresca-Pilátano; Danone
Vogue; sabor Pilátano XL; sabor Mercedón XL; Fresca XL; Fresca-Pilátano XL; Danone; Foua Fresca y Fresca-Pilátano; Kink Fresca y Fresca-Pilátano; Danone
Gallega; Fresca-Pilátano XL; sabor Mercedón XL; sabor Fresca; Mercedón; Pilátano XL; Gallega XL; sabor Fresca; Mercedón; Pilátano; Foua Fresca y Fresca-Pilátano; Danone
Layardi Kids; 33L. Limitado a 1 premio por ganador y domicilio, y a 100 premios totales. Gane su ticket hasta la entrega del premio.
Consulte las reglas y cómo participar en www.danone.es

DESCUBRID
más en




Sojasun

DELICIOSOS, VEGETALES Y... ¡SIN SOJA!

¡DESCUBRE LOS NUEVOS POSTRES DE ALMENDRA Y DE COCO!

- ENVASE GARTÓN
- FORMATO 2X125G



CON LECHE DE
ALMENDRA

NATURAL
SIN AZÚCAR



FRESA



CON LECHE DE
COCO

TROCITOS DE COCO



CHOCOLATE

GARANTÍA SOJASUN

Somos una empresa familiar experta en alimentación natural, vegetal y sostenible desde 1988. Impulsamos el comercio justo y la calidad nutricional.

f i t sojasun.es

Tel.: 91644 4058

Email: oficina@triballat.com

