

LA REVISTA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT

# caprabo

# sabor

**EN FAMÍLIA**  
L'ou,  
un gran  
aliment

**BELLESA**  
Posada  
a punt  
per a  
la primavera

**10** com  
pro  
mi  
sos  
saludables  
sostenibles



Nº 362  
ANY XLV  
2€

# Segell GGN, la millor garantia

SABIES  
QUI...

ESTÀ FENT

L'ESMORZAR MILLOR?

Nestlé®



## Què és Nutri-Score?

- Sistema d'etiquetatge en funció de la seva composició nutricional.

NUTRI-SCORE

A B C D E

+

QUALITAT NUTRICIONAL

-

- La puntuació està basada en els nutrients que tenen un impacte positiu a la nostra salut (com la fibra) i un impacte negatiu (com el sucre i la sal).

## Quins beneficis té?

- Permet comparar aliments de la mateixa categoria de productes.
- Prendre millors les decisions de compra.

## És fiable?

- Sistema d'etiquetatge d'abast europeu.
- Recolzat pel Ministeri de Sanitat i pel Ministeri de Consum.

Des de fa un any, Cereals Nestlé implanta Nutri-Score als seus productes.

**Amb cereals integrals com ingredient principal**

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



10

caprabo ●●●

sumari

abril'2022

[www.caprabo.com](http://www.caprabo.com)



18



36

Totes les receptes  
de Sabor a



CHEFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 Solidaritat: així hem actuat enfront de l'emergència humanitària provocada per la guerra d'Ucraïna.
- 08 El més nou a les nostres botigues.
- 10 Segell GGN, la garantia dels aliments respectuosos amb les persones i el medi ambient.
- 16 Celebra Sant Jordi amb nosaltres.
- 18 Pans per fer plans.
- 20 Envinagrats, els bàsics de l'aperitiu.
- 23 En família: l'ou.
- 34 Netejadors, eficàcia contra la brutícia.
- 36 Bellesa: prepara't per a la primavera.
- 40 Avantatges del Meu Club CAPRABO.
- 44 Viatges: escapades properes.
- 47 Vals d'estalvi.
- 50 Notícies.



## Edició 362

ABRIL 2022

Any XLV

### EDITOR

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

### REALITZACIÓ I EDICIÓ



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

### DIFUSIÓ:

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

### IMPRESSIÓ:

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

### DIPÒSIT LEGAL:

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



# Tenim cura de la teva alimentació

**Xavier Ramón**

Director de Marketing

**A** CAPRABO creiem que la botiga és el lloc des d'on podem impulsar una bona alimentació i un consum més responsable. Aquesta convicció es recull als nostres 10 compromisos per la salut i la sostenibilitat. I fer-te més fàcil una compra equilibrada forma part d'aquests compromisos.

Per aconseguir-ho, vetllem perquè tots els processos –des de la producció fins a la botiga, passant per la transformació, el transport i la manipulació– siguin el màxim de respectuosos amb l'entorn. Per això, treballem de la mà dels nostres proveïdors per incorporar certificacions que garanteixen el compliment de bones pràctiques en aquests aspectes. El segell GGN que

et presentem en aquest número, i que trobaràs a les nostres fruïteries, n'és un exemple. Aquest segell se suma a d'altres, com l'MSC del peix salvatge que trobaràs a les nostres peixateries, o el segell Welfair de benestar animal de la carn (a les nostres carnisseries).

En aquest número, a més, et mostrem la gran varietat de productes sense greix de palma de les nostres marques, i els envinagrats, olives i aperitius que t'ofereim a les nostres botigues. També et fem arribar les últimes novetats i llançaments de les nostres marques, vals de descompte per estalviar en la teva compra i receptes que et permetran sorprendre els teus.



CAPRABO al teu servei  
**93 261 60 60**

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

Trobaràs tots els avantatges i promocions del Club CAPRABO a:

**www.caprabo.com**

Consulta també les receptes de *Sabor* a:

**www.chefcaprabo.com**

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

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

**1** Implicar-nos amb la seguretat alimentària

**2** Promoure una alimentació equilibrada

**3** Prevenir l'obesitat infantil  
Pàgines 23 a 30

**4** Atendre les necessitats nutricionals específiques dels clients

**5** Afavorir el consum responsable

**6** Oferir més productes locals  
Pàgines 16-17

**7** Facilitar menjar bé a bon preu

**8** Actuar amb claredat i transparència

**9** Cuidar-nos com a treballadors

**10** Impulsar un estil de vida més saludable

**10** com  
pro  
mi  
sos  
saludables  
sostenibles



# CAPRABO amb UCRAÏNA



Amb l'esclat de la guerra, la vida de 42 milions d'ucraïnesos ha canviat per sempre. En un tancar i obrir d'ulls, famílies senceres s'han separat i moltes persones han hagut de deixar enrere la seva llar. La gran majoria dels que escapen de l'horror són nens i nenes, juntament amb les seves mares i àvies, que intenten posar-los fora de perill. Deixen enrere les seves vides, sense saber on ni quan es podran retrobar amb els seus.

La terrible crisi d'Ucraïna ha desencadenat una onada de solidaritat que recorre Europa. Els clients i treballadors de CAPRABO ens hi hem sumat per aportar el nostre granet de sorra. Situacions excepcionals com aquesta requereixen respostes extraordinàries i, un cop més, ens esteu demostrant que la vostra solidaritat sempre està present.



Més de  
**40.000**  
 euros  
 aportats  
 per CAPRABO  
 i els seus clients

Gràcies a la col·laboració de milers de clients i treballadors, hem pogut reaccionar immediatament per fer arribar ajuda contra rellotge: responent a la crida d'ajuntaments i altres organitzacions per a la recollida d'aliments i material de primera necessitat, tot oferint espai a les nostres botigues per fer-ne la gestió.

A tot això cal sumar-hi l'enorme generositat que esteu demostrant amb les vostres aportacions econòmiques en passar per caixa, que lliurarem a Unicef per ajudar els infants d'Ucraïna. Campanyes com aquesta són molt importants per poder fer arribar serveis i productes essencials, de la manera més ràpida possible, als 7,5 milions de nens i nenes ucraïnesos que actualment estan en risc. Des de CAPRABO complementem, com sempre, les donacions dels nostres clients amb una aportació addicional, que se suma als més de 2.400.000 euros amb els quals contribuïm anualment a diferents causes de solidaritat i acció social.

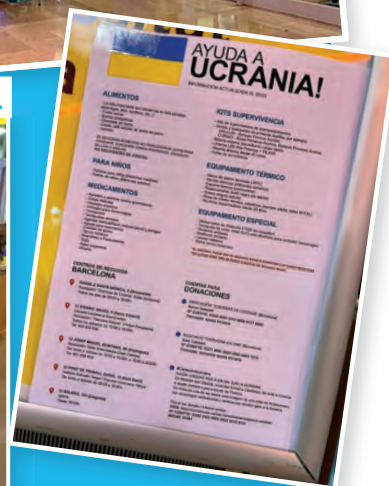
## A LES NOSTRES BOTIGUES

Clients i treballadors ens hem implicat al màxim en les campanyes d'ajut amb diferents iniciatives.

### VILADECANS



### L'ILLA DIAGONAL



# el més nou

## Nous productes vegans de las nostres marques

Naugurem la nostra gamma d'alternatives veganes i vegetarianes amb el llançament de dos nous productes: el tofu i el seitán de la nostra marca. Combinen cereals i llegums i ofereixen proteïna de qualitat, i en quantitat, per la qual cosa són bons substituïts de la carn. S'elaboren amb ingredients procedents de l'agricultura ecològica i disposen del certificat Vegan Label, que garanteix que són aptes per a persones veganes o vegetarianes. A més, admeten múltiples possibilitats en la cuina



### TOFU

S'elabora a partir del gra de la soja i, pel seu alt contingut en proteïna, és un bon substituït de la carn. Es pot cuinar de manera semblant a la carn, tallat en filets o daus. És apte per marinar, fregir, estofar, saltar o preparar a la planxa, i també és perfecte com a ingredient de pizzes vegetals o quiches.



### SEITÁN

Es coneix com a carn vegetal, ja que, un cop cuinat, té un aspecte similar a la carn. És un preparat a base de gluten de blat i es pot cuinar com si fos carn picada, arrebossat, guisat, saltat, etc.



## UNA ALTRA MANERA DE GAUDIR DELS LLEGUMS

El nou hummus clàssic de la nostra marca és l'última incorporació saludable basada en els llegums que ha arribat a les nostres botigues.

Aquest hummus clàssic és ideal per preparar aperitius

saludables, per picar o com a plat principal.

S'elabora només amb els ingredients de la recepta tradicional: cigrons, oli de gira-sol, sèsam, suc de llimona, sal, all i comí.







Blemil parla per a CAPRABO



**BLEMIL 2 OPTIMUM PROTECH**

## Triple protecció

Quan busquis una llet de continuació d'última generació, pensa en **Blemil 2 Optimum ProTech**. Disposa d'una combinació exclusiva i única de compostos bioactius, que també es troben presents en la llet materna.

És l'única que conté aquests tres components: HMO -oligosacàrid present en la llet materna-, proteïnes sèriques riques en osteopontina làctia i MFGM -membrana globular de greix de la llet materna-. Per això, aporta la màxima diversitat de nutrients.



I, a més...

-  Sense oli de palma, amb greix lacti.
-  Font de ferro d'elevada tolerància, calci i vitamina D.
-  Aroma i sabor excel·lents.








**BLEMIL 3 OPTIMUM**

## Perquè sabem que en dolçor no podem guanyar-te

La nova fórmula de Blemil 3 Optimum és ideal per a l'alimentació dels nens a partir de l'any d'edat, ja que conté un perfil de nutrients més apropiat que la llet de vaca, cosa que la converteix en una llet molt completa.



-  **I, a més...**  
0% sucres afegits.
-  50% menys proteïnes i greixos saturats que la llet de vaca.
-  Sense oli de palma.
-  Font de ferro, iode, calci, vitamina D i DHA.
-  I amb un deliciós sabor!



**clubfamilias**

Uneix-te al nostre Club Families i forma part de la nostra comunitat de pares i mares. Podràs demanar mostres per provar els nostres productes i molt més!

Descobreix més a [blemil.com](http://blemil.com)

# GGN significa molt

Representa unes pràctiques de producció d'aliments més responsables per a les persones i el medi ambient. Per això, avancem en la producció certificada amb segell GGN en la fruita, les hortalisses i el peix de cria de la nostra marca Natur.

L'etiqueta GGN garanteix el compliment de bones pràctiques agrícoles en tot el procés

productiu, l'ús responsable de l'aigua, la conservació del medi ambient, l'aplicació de mesures de seguretat i d'higiene durant la collita i la preservació de la salut i la seguretat dels treballadors. En el cas de l'aqüicultura, també contempla el benestar animal.

Disposem d'aquesta certificació per als peixos com el llobarro, l'orada, el rèmol, la corbina o el llagostí de la nostra marca Natur. I més de 70 fruites i hortalisses de la nostra marca Natur tenen etiqueta GGN, com



COC 8480010000009

ara plàtan, poma, pera, taronja, cirera, bròquil, pastanaga, all o tomàquet.

Per garantir que aquestes pràctiques es compleixen, tots els productors als quals comprem fruites, hortalisses i peix de cria superen auditories externes independents i estan identificats, de manera que coneixem des de l'origen del producte fins al procés de cultiu.

## Com identificar un producte GGN?

L'etiqueta GGN va acompanyada de 13 dígits, els Números GLOBALG.A.P. (GGN), que corresponen al productor de l'aliment. La trobaràs a l'envàs o a l'etiqueta de preu, si el producte es ven a granel.

Pots introduir aquests dígits a la base de dades de la pàgina web de GLOBALG.A.P. <https://database.globalgap.org> i consultar la procedència del producte.



Treballem per garantir el benestar dels nostres clients i treballadors, així com del medi ambient. Per això, en col·laboració amb els nostres proveïdors, hem incorporat certificacions que garanteixen el compliment de bones pràctiques en aquests aspectes. El segell GGN n'és una mostra, com ho són el de MSC per al peix salvatge o l'etiqueta Welfair de benestar animal en el cas de la carn.

**Cristina Madrilley,**  
de RSC de CAPRABO

GGN és una garantia de sostenibilitat i qualitat que t'ajuda a reconèixer mètodes de producció més responsables



## Peix de cria de la nostra marca Natur

**A** les nostres peixateries pots triar entre una gran oferta de peix de cria EROSKI Natur amb segell GGN, com el llobarro, l'orada, el rèmol, el salmó o la corbina. Aquesta etiqueta garanteix bones pràctiques en la cria del peix i que el producte compleix amb els criteris de benestar animal i cura de l'entorn. Les exigències d'aquesta certificació inclouen els requisits següents:

- Una alimentació equilibrada, adequada en funció de les seves necessitats i accessible per als peixos. Cada espècie s'alimenta segons les seves necessitats i amb productes específics. L'alimentació és cada vegada més responsable, ja que en els últims anys hem augmentat el percentatge d'ingredients vegetals, com ara cereals, blat de moro o soja en els pinsos.
- Una densitat que permeti als peixos nadar i agrupar-se lliurement. El volum del peix no ha

de superar el 3% del total d'aigua disponible.

■ Un control sanitari estricte que garanteixi la bona salut dels peixos, amb equips veterinaris especialitzats que duen a terme una vigilància permanent dels peixos i vetllen per una aplicació rigorosa dels protocols de bioseguretat.

■ A l'hora de manipular els peixos, s'empren tècniques que minimitzen l'estrès.

■ Unes condicions ambientals adequades, que s'assoleixen triant les zones més idònies per ubicar les instal·lacions, amb una bona gestió de la producció i un control periòdic de la qualitat de l'aigua, juntament amb el monitoratge constant de la temperatura i el contingut en oxigen.

■ Controls diaris en els vivers per aconseguir la sostenibilitat del medi marí i que els peixos es desenvolupin en perfecta harmonia amb la mar. A més, es limita la proliferació d'espècies invasores, evitant la fugida de les instal·lacions.



Orada



Corbina



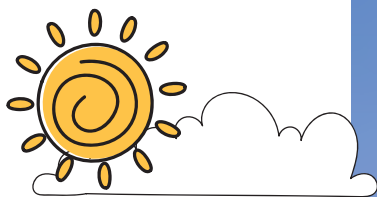
Salmó



Rèmol



Llobarro



# POMES I PERES de la nostra marca Natur



La província de Lleida ofereix condicions òptimes per a la fruita de llavor i la producció local representa pràcticament la meitat de la producció d'Espanya. La poma i la pera d'aquesta zona presenten característiques organolèptiques excepcionals pel que fa al punt de dolçor i duresa, afavorides per les amplituds tèrmiques de la primavera i pel sòl calcarí. A tot això cal afegir-hi la important tradició de cultiu de fruita de llavor de la zona.

A més, la fruita procedent dels nostres agricultors disposa de l'etiqueta GGN, que garanteix que aquesta qualitat i característiques excepcionals s'aconsegueixin a través d'una producció més responsable i demostra el compromís de l'agricultor, gràcies al seu coneixement de les tècniques i mètodes més sostenibles i ecològics de cultiu.



## COM HO FEM?



■ Eliminant l'ús de productes agroquímics i substituint-los per altres alternatius o orgànics.  
■ Afavorint la presència d'enemics naturals, augmentant la biodiversitat de la flora amb bardisses i vegetació autòctones. També monitorem la presència i els nivells de població de plagues, amb l'objectiu de no aplicar tractaments al cultiu si no assoleix cotes molt altes. D'aquesta manera, s'aconsegueix minimitzar l'ús de químics.

■ Augmentant la producció de biomassa i el contingut de matèria orgànica del sòl. A més de les restes de poda, s'empra fem compostat per suplementar l'aportació de nutrients als cultius, tot respectant les unitats de nitrogen permeses.  
■ Reduint la petjada hídrica dels nostres cultius,



tot instal·lant estacions climàtiques per conèixer les condicions de temperatura, vent i humitat, així com sondes d'humitat del sòl, que milloren l'eficiència de l'ús de l'aigua. Això permet regar en el moment adequat i amb la



### quantitat justa d'aigua.

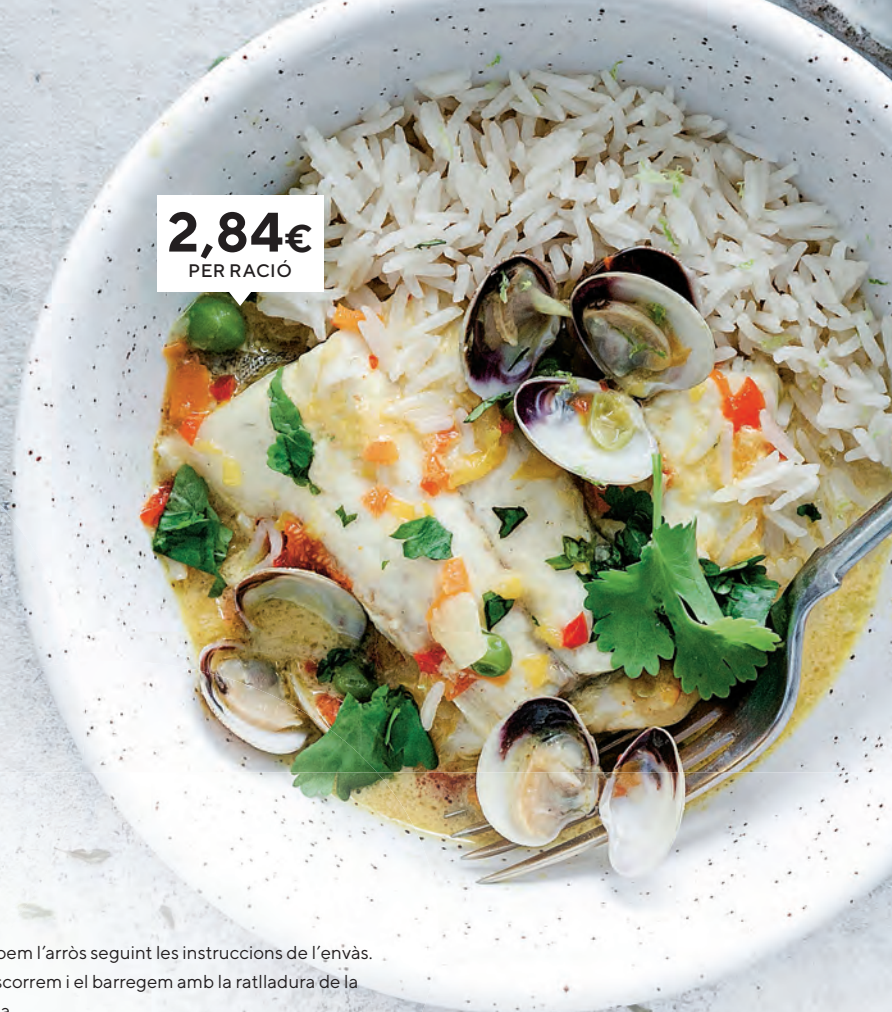
A més, les finques es reguen amb sistemes de degoteig, que permeten reduir en més d'un 30% l'ús de l'aigua respecte dels mètodes tradicionals.

■ Els residus generats -des de restes del cultiu fins a envasos-, es dipositen a punts controlats, tot evitant la contaminació d'aqüífers o terrenys.



■ A més, les nostres fruites compleixen els requisits de la nostra marca Natur, que garanteixen els estàndards més alts de qualitat, gust i dolçor, ja que maduren més temps a l'arbre. Tampoc reben tractaments després de la collita, donat que no s'empren fungicides ni es cobreixen amb ceres naturals.





**2,84€**  
PER RACIÓ

## Llobarro amb salsa de coco

- 500 g de llobarro
- 16 cloïsses
- 1 pebrot vermell i 1 pebrot groc
- 140 g de pèsols
- 1 ceba
- 1 pastanaga
- 1 got de brou de verdures
- 1 got de beguda de coco
- Gingebre fresc i coriandre
- Pasta de curri
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge
- 2 grans d'all
- Pebre
- Sal

### Acompanyament:

- 140 g d'arròs
- 1 llima

**ELABORACIÓ.** Posem l'oli en una cassola i hi afegim la pasta de curri. Ho saltem uns minuts fins que s'alliberin les aromes.

- Hi incorporem l'all i el gingebre i ho cuinem tot fins que comencin a enrossir-se.
- Hi afegim el brou de verdures i la llet de coco. Fem que arrenqui el bull.
- Hi incorporem les verdures, la sal i el pebre. Les cuinem a foc lent fins que siguin lleugerament tendres.
- Hi afegim el peix i el cuinem. Tot seguit, hi incorporem les cloïsses i les coem fins que s'obrin.
- Finalment, hi posem el coriandre picat.

■ Coem l'arròs seguint les instruccions de l'envàs. L'escorrem i el barregem amb la ratlladura de la llima.

■ Servim el guisat de peix acompanyat de l'arròs.

### COMENTARI DIETÈTIC

Aquesta recepta conté tots els grups d'aliments necessaris per fer un plat únic complet: verdures, proteïnes saludables (peix blanc) i cereals. Tot això amb el toc especial de sabor que li atorga la beguda de coco.

**Aspectes nutricionals.** És un plat molt equilibrat des del punt de vista nutricional. L'equilibri s'obté amb aliments saludables, que no aporten nutrients perjudicials i, en canvi, ofereixen components beneficiosos, com ara els pigments de les verdures. Els greixos saturats, l'únic ingredient que apareix en taronja al semàfor, provenen de la beguda de coco, ja que la majoria dels greixos que conté –tot i ser un aliment vegetal– són saturats.

**Sabies que...?** Segons l'època de l'any, el llobarro salvatge pot ser un peix blanc amb baix contingut en greix o un peix semigràs. La diferència es nota lleugerament en la textura i el gust, i canvia l'aportació calòrica. En qualsevol cas, són greixos cardiosaludables (omega 3).



Receptes que mai no fallen

Racions: 4

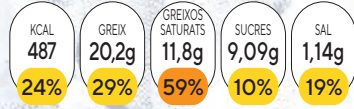
Dificultat



Elaboració



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

## Cebiche de corbina i mango

- 500 g de lloms de corbina nets
- 1 bitxo
- 1 gra d'all
- Un terç de tija d'api
- Coriandre fresc
- Tres quarts de culleradeta sal
- 1 ceba morada
- El suc de 3 llimes

### Per al brou de peix:

- 75 g de restes de la corbina o d'espines
- Un quart de tija d'api picat
- La pell d'una ceba morada
- 2 rodanxes de gingebre
- Coriandre fresc
- 500 ml d'aigua

### Per a la llet de tigre:

- 100 g de corbina
- Mitja culleradeta de sal
- 2-3 glaçons de gel
- 200 ml de suc de llima (5-6 llimes)
- 200 ml de brou de peix
- 3 grans d'all sencers pelats
- 3 rodanxes de gingebre
- Un quart de ceba morada
- Mitja tija d'api
- 1 bitxo
- Coriandre fresc (2 tiges amb les fulles respectives)
- 1 mango a daus

**ELABORACIÓ.** El dia abans, preparem el brou de peix. Posem tots els ingredients a l'aigua i els escalfem a foc fort. Quan arrenqui el bull, els deixem coure a foc mitjà durant cinc minuts. Colem el brou i, quan estigui tebi, el posem a la nevera.

■ Tallem el llom de la corbina a daus per fer el cebiche i els reservem en fred. Les restes ens serviran per preparar la llet de tigre.

■ Per elaborar la llet de tigre, barregem tots els ingredients, els triturarem amb la batidora durant uns 30 segons, els colem i els reservem en fred.

■ Posem els daus de corbina en un bol ben fred. Hi afegim el bitxo, l'all, el coriandre i l'api, tot picat molt fi. Hi posem sal i ho barregem bé. Hi incorporem la ceba morada tallada a plomes, el suc de les tres llimes i la llet de tigre.



Receptes que mai no fallen

2,45€  
PER RACIÓ

■ Servim el cebiche en un bol, amb els daus de mango, la ceba morada i el bitxo i el coriandre picats.

### COMENTARI DIETÈTIC

El cebiche és un plat de carn o peix marinat en un amaniment cítric i aromatitzat. Habitualment, se serveix acompanyat de ceba i d'altres verdures o fruites, com el mango o l'alvocat.

**Propietats nutricionals.** Sol ser una preparació saludable. En aquest cas, com la corbina és un peix blanc, aporta poca quantitat de greix, aproximadament un 2,5%. A més, una gran part són àcids grassos omega 3.

**Sabies que...** Com és una preparació on els aliments se serveixen en cru, cal extremar les mesures d'higiene a l'hora de manipular els ingredients. A més, hem de congelar el peix almenys a -20 °C durant cinc dies i consumir el plat al moment.

Racions: 4

Dificultat



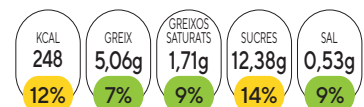
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

## Púding de xia i kiwi

- 375 ml de beguda vegetal de civada (1 tassa i 1/2)
- 6 cullerades de xia (60 g)
- 2 cullerades d'extracte de vainilla

### Smoothie

- 1 plàtan congelat (80 g)
- 2 kiwis (120 g)
- 1 poma (100 g)
- 80 g d'espínacs frescos (2 grapats)
- 125 ml d'aigua
- El suc de mitja llimona

**ELABORACIÓ.** En un recipient –com a mínim de 750 ml– posa la beguda vegetal, l'extracte de vainilla i la xia, per aquest ordre. Remena-ho amb una forquilla. Deixa-ho reposar un minut i remena-ho de nou. Cobreix-ho i deixa el púding a la nevera tota la nit.

■ Amb una batedora de got, tritura el plàtan, la poma, els kiwis, els espínacs i l'aigua amb el suc de llimona. Reserva-ho.

■ Treu el púding de xia de la nevera. A cada un dels recipients que faràs servir, afegeix-hi ¼ part dels kiwis tallats, ¼ part del púding de xia i ¼ part de l'smoothie de kiwi i espínacs. Decora-ho amb granola casolana, fruita vermella i trossets de kiwi.

■ **Nota:** pots triar la beguda vegetal al gust.

### COMENTARI DIETÈTIC

El plàtan aporta dolçor, però podem canviar la resta de fruites segons els gustos i la temporada.

**Propietats nutricionals.** Les llavors de xia contenen, aproximadament, un 35 % de fibra, un 30 % de greixos majoritàriament insaturats i un 17 % de proteïnes. A més, són una bona font de calci, ferro, magnesi, fòsfor, potassi, zinc, àcid fòlic... Tot i que al Semàfor Nutricional els sucres apareixen en groc, cal tenir en compte que són sucres presents de manera natural a la fruita.

Racions: 4

Dificultat



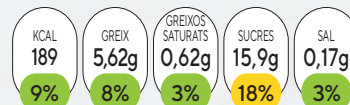
Elaboració

10'  
més repòs

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

**0,52€**  
PER RACIÓ



Receptes que  
mai no fallen

OOO  
de la nostra terra

Llibres, roses i productes de la nostra terra. No hi ha res millor per celebrar la diada de Sant Jordi, una festivitat marcada pel plaer dels bons sabors i les millors lectures.

# Una festa amb MOLT DE SABOR



**FRUITS D'OR BIRBA, 165 g**  
Cruixent milfulls farcit amb deliciosa crema de coco i banyat amb xocolata fondant. Ingredients naturals d'alta qualitat, sense conservants ni colorants ni oli de palma.



## GALETES

**BRISALETS BIRBA, 140 g**  
Delicioses neules farcides amb les millors xocolates: negra, amb llet, amb avellanes i blanca. Sense conservants ni colorants ni oli de palma.



**CUBANOS DUES XOCOLATES BIRBA, 100 g**  
Dues varietats de cruixent neula banyada amb xocolata negra i amb llet. Cruixents i delicioses, a l'altura dels paladars més exigents i sempre naturals, sense conservants ni colorants ni oli de palma.



## A CAPRABO també celebrem Sant Jordi

El dia de Sant Jordi, patró de Catalunya des del segle XV, és una festa en què se celebra l'amor i es fomenta la lectura. El 23 d'abril, coincidint amb l'aniversari de les morts de Sant Jordi, Miguel de Cervantes i William Shakespeare, els carrers de Catalunya s'omplen de llibres magnífics, roses vermelles (com la que Sant Jordi va regalar a la princesa després de

derrotar el drac que amenaçava la població de Montblanc, a Tarragona), música, grups ballant sardanes i castells.

A CAPRABO volem celebrar amb tots vosaltres aquesta festa tant nostra. Per aquest motiu, hem organitzat tota una sèrie d'activitats. Pren nota i no et perdis res. I, sobretot, feliç Sant Jordi!





## VINS I CAVES

### RAMON ROQUETA GARNACHA

L'expressió noble de la garnatxa negra protagonitza el perfil d'aquest vi negre, que es distingeix pel color cirera viu, aromes delicioses de fruita vermella madura sobre un fons floral i un pas per boca fresc i amable.

### RAMON ROQUETA CABERNET SAUVIGNON

La varietat cabernet sauvignon ofereix la seva tipicitat més honesta en aquest vi monovarietal: un color granat intens, aromes nítides de fruita vermella (cirera), amb matisos especiats i un pas per boca ple, equilibrat, ben estructurat i rodó.

### MONTBLANC 362 BLANC

Amb vinificació per separat de les dues varietats, macabeu i chardonnay, que configuren aquest cupatge. Presenta un color groc pàl·lid, net i brillant. Al nas, destaquen notes de préssec i vinya. En boca, és fresc i té una bona acidesa, de fruita potent i final intens.

### MONTBLANC 362 NEGRE

Després d'una fermentació a temperatura controlada de 25 °C i una criança curta en botes noves de roure, presenta un color vermell robí intens i aromes de fruita vermella amb notes balsàmiques. En boca és golós, una elegant combinació de fruites i notes lleugeres de cafè i vainilla.

### RAMON ROQUETA CHARDONNAY

Blanc monovarietal que expressa el caràcter més jovial del chardonnay. Amb un color groc pàl·lid molt atractiu, aromes florals (gessami) sobre un fons de fruita blanca (albercoc), matisos cítrics i minerals i un pas per boca fresc i equilibrat.

### CAVA BRUT NATURE CARLES ANDREU, ampolla de 75 cl

Cava elaborat amb raïm procedent de vinyes pròpies, verema manual i premsat de penjolls sencers, envellit a la cava subterrània durant més de 18 mesos. De color groc pàl·lid i bombolla fina, amb aromes de poma, préssec i pera, i tocs suaus de flor blanca i brioix. Presenta un gust equilibrat, on la fruita blanca es fon amb les notes cítriques. Sobri, elegant i fresc. Premi VINARI al Millor Escumós Català 2021.

OOOfleca

# Cada pla TÉ EL SEU PA

Per recrear-te amb un deliciós pastís de pa o per fer el sandvitx que els nens gaudiran a l'esperat esbarjo. Canapès amb pa bao, esmorzars amb bagel. Sopar de divendres amb hamburguesa o frankfurt. Una gran varietat de pa amb llavors o cereals, integral, de foggassa, sense gluten... Perquè el pa, s'emmotlla a cada pla.



## PA AMB SÈGOL

Serà la teva elecció si busques quelcom diferent, que combini l'esponjositat del pa amb el gust que ofereixen els cereals com el sègol.



## EROSKI

### MAXIBURGUER I HOT DOG

Per assaborir a casa les millors hamburgueses i *hot dogs*, fes servir els nostres pans especials, elaborats sense greix de palma.



## PA RÚSTIC

Tallat en llesques més gruixudes, amb una crosta cruixent i un toc de farina. És la millor opció per als amants del pa.



## PA DE MOTLLE I PA AMB CEREALS I LLAVORS SENSE GLUTEN

Si vols gaudir d'una torrada al matí o d'un sandvitx a la tarda lliures de gluten, tria els pans de motlle de la nostra marca, que s'elaboren amb farines d'arròs i de blat de moro.



## THE RUSTIK BAKERY

### EL PA NATURAL DE PROCÉS LENT

Natural, perquè s'elabora amb ingredients 100% naturals i amb massa mare, que contribueix a donar-li textura, aroma i sabor. Lent, perquè s'amassa, es deixa reposar i s'enforna lentament.



## BIMBO

### BAGEL CLÀSSIC I DE LLAVORS

Per esmorzar, per picar entre hores i, fins i tot, per a un àpat. Suma't a la febre dels bagels. Farceix-los amb el que vulguis; admeten ingredients dolços i salats: formatge, gall dindi, salmó, melmelada, crema de cacauet, etc.



### LLESCA D'ESTIL ARTESÀ

Amb un tall delicat, un toc de farina i una lleasca extraguixuda el doble de tendra, ofereix una textura única que sentiràs a cada mos. Gaudeix-ne fent torrades per esmorzar o sandvitxos per berenar.

### CROSTA BLANCA

Per als berenars de tota la família i per preparar deliciosos sandvitxos variats. Acompanya'ls amb un iogurt o una peça de fruita.



## PANRICO

### 100% FARINA INTEGRAL I CEREALIA 5 LLAVORS

El pa tendre i gustós de sempre, ara amb receptes millorades i úniques: elaborades només amb oli d'oliva, sense sucres afegits i riques en fibra.



OOO envinagrats

Per als grans amfitrions de visites inesperades o per posar la cirereta a l'aperitiu durant la jornada. Olives, banderilles, cogombrets... Una degustació saludable, al gust de cada persona i de cada moment.

# Cultiu, envinagrat, APERITIU

## OLIVES FARCIDES

**FARCIDES D'ANCHOVA GRAN SELECCIÓ SERPIS**

Qualitat i sabor. Són sanes, naturals i un element important de la dieta mediterrània.



**FARCIDES D'ANCHOVA EROSKI**

Un farciment clàssic, per gaudir-ne a qualsevol hora.



**FARCIDES D'ANCHOVA LA ESPAÑOLA**

Les clàssiques, les de sempre. Les millors olives farcides d'anchova.



## INNOVACIÓ

**EXPLOSIÓ VERMUT DE XERES JOLCA**

La primera oliva farcida de vermut! El sabor autèntic de l'aperitiu més canalla. Triat Producte de l'Any.



## OLIVES NEGRES

**SENSE PINYOL SERPIS**

L'oliva líder en qualitat i més consumida a Espanya.



**AMB PINYOL EROSKI**

Olives de la varietat de Càceres, ideals per picar o per afegir-les a les teves amanides.





## ESPECIALITATS I AMANIDES

### RECEPTE DEL 'CORTIJO' SARASA

Oliva verdal amanida amb una recepta tradicional andalusa de sabor intens.



### ENCÍS DEL SUD SARASA

Oliva verdal amanida amb una recepta tradicional feta amb espècies aromàtiques. Per aconseguir el màxim sabor, s'envasen durant la recol·lecció.



### REINA DE LA VEGA SARASA

Oliva negra de Càceres amanida amb una recepta tradicional de gust especiat i amb oli d'oliva.



### VERDAL GASPATXA EROSKI

Mescla tradicional amb cebetes, pastanaga, all, cogombre, bitxo i pebrot vermell.



### AMANIMENT DE L'ÀVIA EROSKI

Oliva verdal de categoria selecta, amanida artesanalment amb pebrot vermell, all, espècies i un toc d'oli d'oliva.

## ENVINAGRATS

### BANDERILLES, COGOMBRETS I GROSSAL AMB COGOMBRETS EROSKI

Són una opció ideal per picar entre hores o per acompanyar una refrescant amanida.



### CEBETES VERMELLES AGREDOLCES RIOVERDE

Tota una experiència per al paladar. Per diferenciar-les de les tradicionals, s'hi afegeixen extractes vegetals que els confereixen aquest color i aspecte tan atractiu. Exquisides com a aperitiu, per afegir a les amanides verdes o per decorar diferents plats.



### BANDERILLES GRAN BUQUET RIOVERDE

Elaborades artesanalment i envasades en un pot de boca més ampla per facilitar-ne l'extracció. Sorprenen per la seva baixa acidesa i suavitat, i es poden degustar en qualsevol ocasió.



### COGOMBRETS GUST D'ANCHOA RIOVERDE

Tenen una textura cruixent perfecta per assaborir-los en amanides, broquetes, 'gildes', tàrtar, etc. Els cogombrets contenen minerals i vitamines i, en conservar-los en vinagre, mantenen gran part de les seves propietats.





## Tapenade d'olives i anxova

• 190 g d'olives de pebrot espiyolades de la nostra marca SELEQTIA • 4 cullerades petites de tàperes en vinagre • 4 filets d'anxova en conserva • 1 gra d'all • 2 cullerades d'oli d'oliva verge • 1 llimona • Pebre • 18 torrades mini

**ELABORACIÓ.** Posem al got de la batidora l'all, les olives, les anxoves i les tàperes. Hi afegim el pebre, la ratlladura i el suc de llimona i, finalment, l'oli d'oliva verge. Ho triturem tot fins que emulsióni. Ho servim amb les torrades mini.



UNA RACIÓ CONTÉ:



1,88€  
PER RACIÓ

4  
RACIONS

|||||  
DIFICULTAT

🕒 15'

### COMENTARI DIETÈTIC

Aquestes cremes per untar, fetes amb olives, són originàries de la Provença francesa i perfectes per fer canapès. Et proposem la *tapenade* clàssica, amb anxova i tàperes, i una opció vegana, amb llavors de carbassa.

#### Propietats

**nutricionals.** Les olives contenen al voltant d'un 13% de greix, un 5% de fibra, i a penes un 1% de proteïnes i hidrats. Gairebé tots els seus àcids grassos són monoinsaturats, especialment l'àcid oleic, que té propietats beneficioses.

**Truc.** Podem reduir el contingut de sal utilitzant olives baixes o reduïdes en sal, o passant-les abans per una mica d'aigua.



## Tapenade d'olives i llavors de carbassa

• 190 g d'olives de pebrot espiyolades de la nostra marca SELEQTIA • Mitja ceba vermella • 1 cullerada de llavors de carbassa • El suc de mitja llimona • Fulles d'alfàbrega fresca • 2 cullerades d'oli d'oliva verge • 18 torrades mini

**ELABORACIÓ.** Piquem la ceba i la posem al got de la batidora juntament amb les olives i les llavors de carbassa. Hi afegim el suc de llimona, l'alfàbrega i, finalment, l'oli. Ho triturem tot fins que emulsióni. Ho servim amb les torrades mini.



UNA RACIÓ CONTÉ:



Receptes que  
mai no fallen

# L'ou: un gran aliment

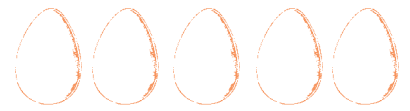


A CAPRABO **sabem que l'alimentació i la salut dels teus t'importen.** Per això hem creat aquesta secció on trobaràs informació nutricional, respostes als teus dubtes més freqüents, suggeriments de productes saludables per als més petits, receptes per fer en família... I això no és tot!

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

**T**ot i que la conveniència de menjar més o menys ous ha estat un tema molt discutit, la veritat és que es tracta d'un aliment molt interessant des del punt de vista nutricional, ja que concentra molts nutrients essencials per a l'ésser humà. A més, els ous són econòmics, fàcils de cuinar i de mastegar.

## La proteïna de més qualitat



Les proteïnes són indispensables en la nostra dieta, especialment en el cas dels més petits, per obtenir els nou aminoàcids essencials que l'organisme no pot produir.

La proteïna completa és la que conté una bona quantitat d'aquests aminoàcids. Per norma general, els aliments d'origen animal tenen proteïna completa i, entre ells, la de l'ou és la que presenta més qualitat. D'altra banda, a diferència d'altres aliments que aporten proteïna animal, com les carns o els peixos, aquest és molt més econòmic.

Donat el seu alt valor proteic, l'ou es recomana en l'alimentació dels nens per la seva importància en l'etapa del creixement. A més, l'organisme assimila fàcilment les seves proteïnes.

Destaca també l'aportació de vitamines, com les del grup B, especialment la B12, present

únicament en aliments d'origen animal, així com les vitamines A i D, que només es troben a la part grassa, en aquest cas, al rovell.

De la mateixa manera, també aporta àcid fòlic i minerals, com ara ferro, fòsfor, seleni i zinc (antioxidants).

El contingut gras de l'ou és de l'11% i la seva aportació de greix es concentra al rovell. Si es volgués reduir, n'hi hauria prou amb preparar, per exemple, truites amb diverses clares i un rovell.





## QUANTS OUS ES PODEN MENJAR PER SETMANA?

L'ou es pot introduir en l'alimentació dels més petits a partir dels sis mesos. Fins a un any, es pot incloure un ou petit -S-, menys de 53 grams- al dia i, després, podem augmentar la grandària de manera progressiva -M (de 53 a 63 g), L (de 63 a 73 g) i XL -(de 73 g o més)-.

L'ou és un aliment fàcil de mastegar i de digerir i, a diferència del que es creia, incloure'l a la dieta més tard no evita el desenvolupament d'al·lèrgies. Si hi ha predisposició, aquestes apareixeran independentment del moment en què s'hagi menjat ou per primera vegada.

La ingesta d'ou no eleva els nivells de colesterol en sang, ja que el colesterol dels aliments s'absorbeix en proporció molt baixa. A més, a causa de l'equilibri de la seva composició i del fet que compta amb diverses substàncies antioxidants, un consum freqüent d'ou dins d'una alimentació variada no suposa un factor de risc per patir futures malalties cardiovasculars.

Un altre dels avantatges d'incorporar l'ou a la dieta dels petits és que estem davant un aliment amb alt poder saciant, per la qual cosa ajudarà a evitar que es mengi entre hores.

## Idees de consum

L'ou és una molt bona opció per incloure a esmorzars i berenars, o per substituir aliments menys saludables. Un esmorzar òptim podria contenir la proteïna de l'ou, un lactic, pa o cereals integrals i una fruita.

### ALGUNS EXEMPLES:

- Torrada d'ous remenats acompanyada d'una fruita o tomàquet.
- Truita o ous escalfats combinats amb ingredients

com formatge, tonyina, xampinyons, pebrots, salmó, etc.

- Per dinar o per sopar, l'ou es pot afegir a plats de verdures, amanides, 'salmorejos', llegums o pasta.

Amb un 25% de proteïnes saludables -les de l'ou-, només necessitem un 50% de fruites o d'hortalisses i un 25% de cereals integrals per gaudir d'un plat complet.







# L'OU ÉS DELICIÓS!

M'alegro molt que m'hagis convidat a la granja dels teus tiets, Tix.

T'agrada anar al camp?

M'encanta!

Per cert, ara on anem?

A collir **OUS** de les gallines.

De veritat, també teniu ous?

I tant!

Avui farem una truita deliciosa!



# UN MIRACLE ANOMENAT "OU"

Sabies que...?

Les gallines ponen un ou cada dia.

**1** El rovell de l'ou surt de l'ovari de la gallina.

**2** El rovell cau sobre l'estructura que es convertirà en la closca de l'ou.



**3** Després d'unes hores, es formen la clara i la closca.

**4** Passades unes 22 hores, l'ou està a punt.

**5** La gallina el pondrà, entre les 7 i les 11 del matí. Com un rellotge!

## Com és un ou per dins?

Segur que ja coneixes les parts més importants de l'ou!

Les principals són tres: la closca, la clara i el rovell.

### CLOSCA

Protegeix l'ou i pot ser de molts colors.

### CLARA

Formada principalment per aigua i proteïnes.

### ROVELL

Conté aigua, moltes proteïnes, greixos i minerals.

L'ou és un aliment molt nutritiu!

## Sabies que...?

Existeixen ous blaus i amb taquetes.

Podem menjar ous de guatlla. Estan boníssims!

Són més petits, amb taques negres i d'altres colors..

Hi ha un tipus de gallina, la gallina araucana, que pon ous blaus.

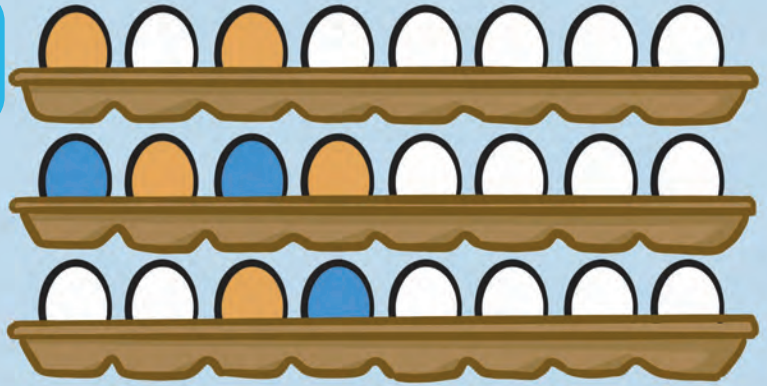
Els ous d'estruc també són comestibles. I molt grans!

Poden arribar a mesurar 25 centímetres de llarg i pesar entre 1 i 2 quilos!

## Fes servir els teus dits!

Ens pots ajudar a farcir aquestes oueres?  
Tan sols et cal pintura de dits.

Pinta't el tou del dit del color corresponent  
i completa les sèries.



## Qui menjarà els ous?

A aquest petit guillot li encanten els ous i vol menjar els d'aquestes gallines despistades.

Pots ajudar-les a arribar fins als seus ous?



GENIAL!

El color de la closca de l'ou tan sols depèn de la raça de la gallina.

Si la gallina és rossa, l'ou també ho serà. Si és blanca, l'ou serà blanc com la neu.

## Escrit a la closca

Al supermercat, pots trobar diferents tipus d'ous.

No es distingeixen tan sols per la mida o el color. També per la manera com viuen les gallines que els han post!

### COM HA VISCUT LA GALLINA

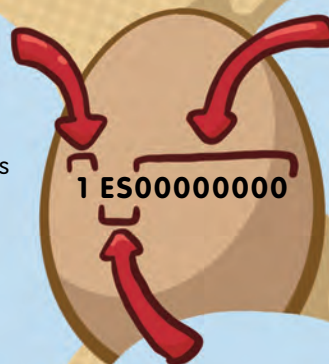
- 0** GALLINA ECOLÒGICA  
Es cria amb aliments naturals
- 1** GALLINA CAMPERA  
Surt cada dia per alimentar-se
- 2** CRIADA A TERRA  
Viu a l'interior i no surt
- 3** CRIADA EN GÀBIA  
Viu en una gàbia

### IDENTIFICADOR

Els números que hi ha tot seguit identifiquen la granja. O, fins i tot, un grup de gallines dins la granja!

### PROCEDÈNCIA DE LA GALLINA

Si hi posa ES, significa que la gallina és de procedència espanyola.







## Consum segur

Al l'hora de cuinar o manipular ous, és molt important tenir en compte factors que contribueixen de manera directa a un consum segur.

- Garantir la màxima higiene, tant de mans com d'utensilis, superfícies i altres elements, com ara draps de cuina.
- Es recomana no rentar els ous. La seva closca és porosa i, en passar-los per aigua, es facilita l'entrada de possibles microorganismes a l'interior.
- Per trencar l'ou, és preferible no fer-ho a la vora del plat o del bol en el qual es vagi a batre o preparar. És millor utilitzar un altre recipient destinat únicament per a aquesta finalitat.
- De la mateixa manera, no s'han de separar les clares dels rovells amb la closca de l'ou.
- Per elaborar salses amb ou cru, cal extreure les mesures d'higiene. És convenient, a més, afegir-hi unes gotes de llimona o vinagre per acidificar i impedir, d'aquesta manera, la possible proliferació de gèrmens.
- És recomanable mantenir sempre refrigerats tant els ous com els plats que elaborem amb ells, encara que el període de temps que passi fins al seu consum sigui molt breu.
- Consumir immediatament l'aliment després de la seva elaboració, o al més aviat possible, redueix riscos.

## CUINAR L'OU DE MANERA SALUDABLE

Si vols que la recepta sigui el més saludable possible, la tècnica de cuinat és molt important.

Tot i que és difícil resistir-se a uns deliciosos ous ferrats, l'oli que fem servir per fregir-los hi suma greixos i calories. Per al dia a dia, existeixen altres opcions com la cocció –ou dur–, l'escalfat o les truites i ous remenats. També es pot optar per fer l'ou a la planxa.

Si t'atreveixes, altres alternatives menys conegudes són cuinar l'ou al forn o al microones. Només necessitaràs un recipient, bol o motlle petit, per trencar l'ou. I en un parell de minuts el tindràs a punt.





## Produïts a prop teu

Tots els ous de la nostra marca provenen de granges locals. Els ous bàsics, de gallines criades a terra i camperols, completen una àmplia oferta treballada amb productors de Catalunya. La proximitat de les granges a les nostres botigues, sumada a una distribució àgil i eficaç –recollim els ous i, en 24 hores, es lliuren a la plataforma logística–, garanteix una frescor i qualitat màximes.

El fet de treballar només amb petits productors impulsa i dona suport a la sostenibilitat del nostre entorn i al futur de la figura del granger. I no tan sols això, a CAPRABO avancem en el nostre compromís de millora del benestar animal i, de cara al 2024, ens comprometem perquè el 100% dels ous de les nostres botigues siguin procedents de gallines criades lliures de gàbies.



## QUÈ ENS DIUEN EL COLOR I LA GRANDÀRIA?

- El color de la closca de l'ou no indica avantatges nutricionals. Les diferències es deuen únicament a la genètica de la gallina.
- El color del rovell varia en funció de l'alimentació de la gallina. Un rovell de color groc fosc significa que l'animal s'alimenta de manera variada, a base de pastures, insectes, blat de moro, pinsos amb carotens, etc. Un rovell més clar indica una dieta de cereals sense blat de moro o sense enriquir amb carotens.
- La grandària dels ous és directament proporcional a l'edat de la gallina. Per tant, com més gran és la gallina, més gran és l'ou.

Llet Nostra parla per a CAPRABO

# QUALITAT I PROXIMITAT

Llet Nostra, la llet de les cooperatives catalanes, lidera un programa de transformació sostenible de la ramaderia familiar cooperativa a Catalunya i pretén implicar el major nombre possible d'agents de la cadena de valor de la llet, des de la producció fins al consumidor: ramaders i ramaderes, transport, indústria, distribució i centres d'investigació.



Llet Nostra neix l'any 2003 gràcies a l'impuls de ramaders i ramaderes a fer un pas endavant i vendre directament la llet de les nostres granges petites i mitjanes al consumidor del nostre territori. Agrupa explotacions ramaderes de tercera i quarta generació i, des que es va crear el projecte, ens hem mantingut fidels a la missió: oferir al consumidor català producte de proximitat i qualitat, fabricat a partir de llet de les quasi 140 granges petites i mitjanes que integren el projecte. Una tasca que continuem desenvolupant, tenint en compte el nostre compromís amb l'entorn, la societat i la cultura del territori.

Amb la mirada posada en el futur, liderem el programa *Llet Nostra Més*, un projecte en sinergia amb diferents iniciatives desplegades a altres territoris, que suma més de 600 granges i té el suport de més de 20 entitats diferents de tota la cadena de valor de la llet. Amb aquest programa, Llet Nostra Més pretén impulsar les explotacions ramaderes petites i mitjanes perquè s'adaptin a les noves exigències del mercat i aconseguixin ser més competitives des

del punt de vista econòmic, social i mediambiental.

## SABORS D'AQUÍ

Els nostres productes es conceben per donar resposta a les necessitats dels consumidors d'aquí que reclamen productes de proximitat, tot garantint la màxima qualitat i adaptant-se a la cultura gastronòmica del territori.

Entre les nostres postres tenim flam de mató, crema catalana o Els Músics, un concepte innovador per la seva territorialitat i cooperativisme de producció local. És una proposta que combina fruita seca de Tarragona, mel del Perelló i Mató del Bages. Es presenta en un envàs que en facilita el consum en qualsevol lloc i moment, tot mantenint les qualitats organolèptiques dels seus ingredients.

A més, des de finals del 2021, el consumidor també pot gaudir de la nostra llet sense lactosa en les varietats sencera, semidesnatada i desnatada.

Pots visitar una de les nostres granges i t'explicarem el paper clau per a la nostra societat de les ramaderies petites i mitjanes.



# FOCACCIA

## DE VERDURES

12 RACIONS / DIFICULTAT 2 / 40 MIN + 8 H DE REPÒS

- 12 g de llevat sec
- 2 culleradetes de mel (8 g)
- 580 g d'aigua
- 740 g de farina de blat
- 10 g de sal
- 80 g d'oli d'oliva verge
- 80 g de ceba morada
- 100 g de tomàquets cherry tricolor
- Julivert sencer
- 30 g d'olives negres
- 60 g de pebrot groc

### PAS 1

En un bol, barregem el llevat, la mel i l'aigua tèbia. Ho deixem reposar cinc minuts.

### PAS 2

Hi afegim la farina i la sal, i ho barregem fins a aconseguir una massa homogènia.

### PAS 3

Aboquem l'oli en un bol gran i hi posem la massa. La dobleguem perquè quedi coberta amb oli. La tapem amb paper film i la deixem reposar al frigorífic un mínim de vuit hores.

### PAS 4

Untem amb oli un motlle apte per al forn i hi posem la massa. La deixem reposar en un indret sec i càlid fins que hagi duplicat la mida.

### PAS 5

Hi posem oli per sobre i la decorem amb els tomàquets cherry, el pebrot groc i la ceba, tot fent diferents tipus de flors i deixant espai per a les tiges.

### PAS 6

L'enforenem a 190 °C durant uns 20-30 minuts. La retirem del forn i li donem el toc final amb julivert, que farà de tija de les flors.





## COMENTARI DIETÈTIC

La *focaccia* és típica de la cuina italiana. És una mena de pa pla, de l'estil de la pizza. Els més petits poden participar en l'elaboració pastant la massa, fent la decoració, etc. Podem donar una forma divertida a la massa o, com hem fet aquí, podem emprar els *toppings* per fer dibuixos.

## PROPIETATS NUTRICIONALS

La qualitat nutricional varia en funció dels ingredients. La nostra proposta incorpora diferents vegetals, cosa que aporta un ventall de substàncies beneficioses. Podem millorar la qualitat si moderem la quantitat de sal i fem servir, com a mínim, un 50% de farina integral per elaborar la massa.

### NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:

KCAL	GREIX	GREIXOS SATURATS	SUCRES	SAL
301	7,58g	1,07g	2,15g	0,91g
17%	11%	5%	3%	23%

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

Perquè el terra brilli i les finestres et deixin veure el cel. Per al parquet i per a les sabatilles quan puges del parc. Tapisseries, envernissats i delicats. Olor de Marsella o de mar. Cítric o floral. Una gamma amb més de 200 netejadors poderosos en pastilla, perles o tovalloletes. Perquè els bacteris brillin per la seva absència.

# Eficaços, eficients, NETEJADORS

## LLAR DESINFECTADA

### LA NOSTRA MARCA HIGIENITZANT MULTIUSOS

Segur per a les persones i respectuós amb el medi ambient, ja que no desprèn vapors. Neteja i higienitza tota mena de superfícies.



### LYSOL NETEJADOR DESINFECTANT

La neteja i desinfecció que necessites perquè la teva llar quedi higienitzada.



### SANYTOL NETEJADOR DOMÈSTIC I MULTIUSOS

Netegen i, a més, desinfecten. Higien completa de la llar en un sol gest.



## PER A TOTA LA CASA

### LA NOSTRA MARCA TOVALLOLETES HIGIENITZANTS MULTIUSOS I PER NETEJAR CUINA I VIDRES

Amb aquestes tovalloletes aconseguiràs acabar fàcilment amb la brutícia, higienitzant qualsevol superfície de manera profunda i deixant una aroma neta i agradable.



### SANICENTRO DESINFECTANT TERRES I SUPERFÍCIES

Elimina virus\* en tan sols 30 segons.  
Desinfecció intel·ligent.

\*(Adenovirus Tipus 5 i Norovirus Murino).



### DESINFECTANT MULTISUPERFÍCIES

Desinfecta en tan sols 30 segons, tot eliminant el 99,9% dels bacteris.  
Desinfecció intel·ligent.



## CUINA I BANY

### LA NOSTRA MARCA NETEJADOR DE TERRES

Neteja i abrillanta sense deixar marca. A més, perfuma amb una frescor espurnejant de colònia.



### SANYTOL BANYS I CUINES

Bany desinfectat, sense floridures ni calç. Cuina desinfectada, sense greix ni brutícia.

### BREF POWER I BLUE ACTIVE

El teu WC estarà sempre net i fresc, gràcies a les quatre funcions amb fórmula patentada.



### LA NOSTRA MARCA NETEJADOR WC

Gràcies al seu poder efervescent, és ideal per netejar sense esforç i en profunditat els vàters.



### CILLIT BANG HIGIENE BANYS I MULTIUSOS

La neteja i desinfecció que necessites al teu bany per eliminar tota mena de taques i brutícia.

### LA NOSTRA MARCA HIGIENTZANTS

Higienitzen i netegen en profunditat tota mena de superfícies.

### LYSOL CUINA

Desinfectant frescor de llimona. Elimina el 99,9% de bacteris i virus.



### VITROCLEN VITROCERÀMICA I 5 EN 1

La neteja i desinfecció que necessites a la teva cuina. Protegeix la vitroceràmica de ratllades i la manté lluent.

### LA NOSTRA MARCA LLEVAGREIX I NETEJADOR

La pistola llevagreix elimina fins i tot el greix més resistent. El netejador és altament eficaç contra les taques d'humitat i la brutícia més difícil.



### NETEJA DE MOBLES

### PRONTO CLÀSSIC I REPARADOR

Netegen, nodreixen i tenen cura de les superfícies, tot aportant lluent i una aroma refrescant.





# PREPARA'T per a la PRIMAVERA

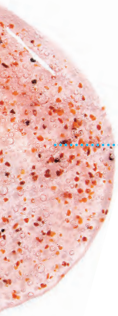
El fred i la pluja s'allunyen i, amb l'arribada de la primavera i les escapades de Setmana Santa, comencem a pensar a passar més temps a l'aire lliure i a fer les primeres visites a la platja. Ara és el moment ideal per tenir cura de la pell maltractada per la duresa de l'hivern i ajudar-la a recuperar la lluentor que li correspon, a més de preparar-la i protegir-la de cara al bon temps. Si encara no hi has pensat, no et preocupis. Et donarem algunes claus perquè aquesta primavera la teva pell llueixi hidratada, cuidada i resplendent.

## 1 EXFOLIAR PER PREPARAR LA PELL

És un pas imprescindible per eliminar les impureses i aconseguir un bronzejat uniforme, així com una pell lluminosa i suau. Es recomana fer aquesta rutina una vegada per setmana i utilitzar productes específics o un guant de crin per aplicar el gel de dutxa habitual, insistint sobre les zones on la pell és més gruixuda, com ara colzes, talons o genolls. Exfoliar la pell permetrà, a més, que els productes hidratants actuïn de forma més eficaç.



**Esponja doble acció**  
Proporciona un suau massatge i un efecte piling, tot afavorint la renovació cel·lular i la circulació. Guant de crin per a una exfoliació intensiva.



**belle**  
Cosmètics  
clínicament  
testats

**Gel exfoliant corporal suau**  
Amb pols de closca de coco i extracte d'áloe vera, per a una exfoliació suau amb la pell. Perfum floral delicat. Sense partícules plàstiques de PET.



**Scrub corporal de coco**  
Exfoliant cremós de nivell mitjà. Conté pols de closca de coco i extracte de nou de coco. Sense partícules plàstiques de PET.

# 2



**Sèrum facial Hyaluronic**  
Amb àcid hialurònic combinat i actiu refermant *Dermotenseur*<sup>®</sup>.

## HIDRATAR I NODRIR

En aquesta època, el sol absorbeix part de l'aigua de la pell i l'asseca. Convé emprar productes que ofereixin una aportació extra d'hidratació i protecció, per exemple, incloent en la rutina facial un sèrum nutritiu o antioxidant. Per al cos tria fórmules especialment indicades per a pells deshidratades, amb ingredients com ara olis o mantega de karité.

**Bàlsam reparador universal**  
De textura rica i fundent, hidrata, nodreix i alleuja la pell gràcies a la mantega de karité, l'al-lantoïna, l'extracte de camamilla i l'oli d'ametlles. Apte per al cos i la cara, és hipoal·lèrgic.



**belle**  
Cosmètics  
clínicament  
testats

**Sèrum facial vitamina C**  
Amb concentrat de vitamina C, àcid hialurònic i extracte de taronja. Ofereix una acció antioxidant potent i aporta lluminositat.



**Loció corporal multibenefici**  
Amb col·lagen, extractes de vinya i caviar, *Energen*<sup>™</sup> i mel, revitalitza, tonifica, hidrata i ajuda a la renovació cel·lular. Contribueix a recuperar l'esplendor i suavitat de la pell.

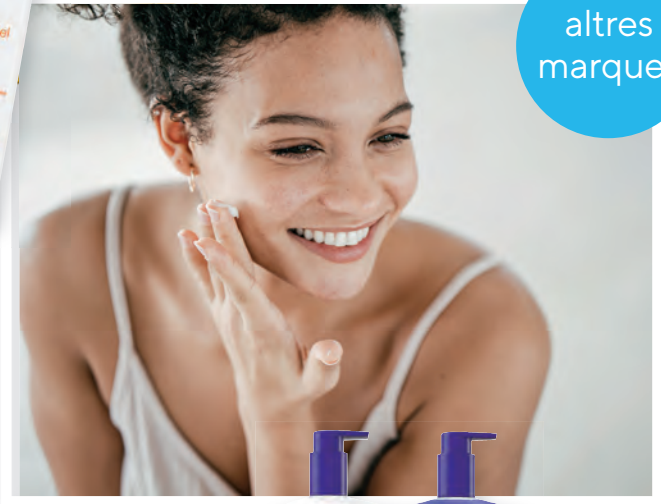
**Oli Bio-Oil**

Amb un alt contingut en oli, però sense deixar residus grassos. És ideal per poder vestir-se immediatament.



**Body milk Dove**

A més d'hidratar la superfície, nodreix la pell en profunditat, perquè llueixi fina i bonica durant més temps.



altres marques

**Body milk, Llet corporal i Crema hidratant Nivea**  
Cuiden, nodreixen intensament i restauren els nivells naturals d'hidratació de la pell seca.



**Neutrogena hidratació profunda i intensa**

Gaudeix d'una pell fantàstica amb la loció d'hidratació profunda enriquida amb glicerina, que triplica la hidratació, i la loció reparadora intensa, amb pantenol i al·lantoïna, que ajuden a reparar la pell molt seca.



3



**belle**  
Cosmètics clínicament testats

**FES ATENCIÓ ALS GRANS OBLIDATS**

Com les mans, el cos i la cara, els peus també s'han de cuidar. És imprescindible tractar-los diàriament i fer una pedicura més exhaustiva una vegada al mes. Aquests productes t'ajudaran a recuperar tota la seva bellesa.

**Crema hidratant**

Ideal per a la cura diària. Hidrata i nodreix els peus secs i aspres, ajudant-los a recuperar la suavitat de la pell mitjançant l'acció combinada de la mantega de karité, l'oli d'ametlles dolces, la urea i l'áloe vera.

**Crema reparadora**

Imprescindible per a durícies i zones més castigades, com els talons. Hidrata, repara i suavitza intensament, tot eliminant les zones aspres gràcies a les propietats de la mantega de karité, la urea i l'al·lantoïna.



# 4



**Llet solar FPS50+**  
De textura lleugera i no greixosa, és hipoal·lèrgica i apta per a pells sensibles. Resistent a l'aigua.



**Gel aftersun**  
Amb àloe vera, alleuja i hidrata la pell i és ultrarefrescant.



**belle**  
Cosmètics clínicament testats

## BRONZEJAT SEGUR I SALUDABLE

Has d'emprar protectors solars d'ampli espectre, és a dir, que tinguin cobertura per als dos tipus de raigs ultraviolats. Fixa't bé en l'etiqueta: ha d'indicar que et protegeix dels raigs UVA i UVB. És recomanable que el factor de protecció sigui d'almenys 30. A més, és aconsellable utilitzar productes específics, així com cosmètics que ajudin a calmar la pell i a recuperar el seu nivell d'hidratació després de l'exposició solar.

**Gel facial solar FPS50**  
Transparent, no greixós, resistent a l'aigua i oil free.



**Oli sec reparador**  
Apte per al cos i el rostre. Combina sis olis amb extracte de centella asiàtica. Té una textura ultralleugera, no grassa. Hidrata, nodreix, il·lumina, regenera, suavitza i combat estries i cicatrius.



# 5

## COMENÇA EL COMPTE ENRERE

Encara que amb els productes de tractament corporal que lluiten contra la cel·lulitis, l'ideal és ser constant durant tot l'any, estem en el moment perfecte per arribar a l'estiu amb una pell visiblement més ferma.



**belle**  
Cosmètics clínicament testats

**Gel crema anticel·lulític refermant**  
Anticel·lulític intensiu que prevé i redueix les estries gràcies a l'acció de la cafeïna i el complex patentat Pronalen reafirmant™. Redueix volum de la cuixa en vuit dies\*.

\*Confirmat amb test clínic en el 75% de les voluntàries.



**Gel crema anticel·lulític reductor**  
Fórmula amb complexos reductors i anticel·lulítics d'origen vegetal, que combaten els efectes de la cel·lulitis i ajuden a la reducció del contorn\* com guaranà, cafeïna i extractes d'heura, algues i centella asiàtica.

\*Confirmat amb test clínic en el 70% de les voluntàries.



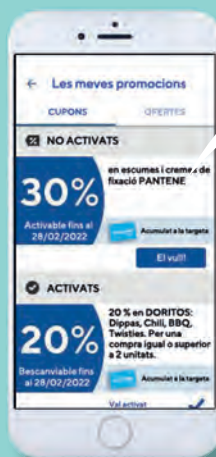
**Bàlsam refrescant hidratant**  
De textura lleugera, ajuda a combatre la fatiga de les cames i peus, tot proporcionant una agradable sensació de lleugeresa i descans.

Estalvia encara més amb la targeta Club Caprabo...

Encara no tens l'app de Caprabo?  
Descarrega-te-la ara!



...amb els cupons personalitzats de caixa.



... amb els descomptes activables a l'app i al web de Caprabo.



Amb la targeta Club Caprabo canviaràs la teva manera d'estalviar, perquè les promocions com el Dia sense IVA, els productes en oferta, els descomptes fora de Caprabo, els descomptes dels teus cupons de caixa i els que podràs activar des de l'app s'aniran acumulant directament a la teva targeta **per bescanviar-los quan vulguis a les teves properes compres.**

**BRILLANTE**  
Gotets d'arròs llarg  
200g pack 2

**2x1**  
acumulat a la targeta

€ **1,99**  
P.V.P. 4,98 €/quilo

€ **1,99**

... amb descomptes en els productes senyalats.



Atota la botiga  
**sen**  
**IVA**  
acumulat a la targeta

Estalvia encara més amb la targeta Club Caprabo.

...amb promocions com el Dia sense IVA.

Lenovo	Booking.com
<b>4%</b>	<b>4%</b>
Rentalcars.com	Casa del Libro
<b>4%</b>	<b>5%</b>
PRIMARK	UNI QLO
<b>8%</b>	<b>10%</b>

... i també comprant a primeres marques fora de Caprabo.

[www.caprabo.com/mes-promocions](http://www.caprabo.com/mes-promocions)

**Soc del Club.  
Jo estalvio.**

# Porto sempre el meu tiquet digital i m'oblido del paper.

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

Amb el tiquet digital tot són avantatges, no es perd ni s'esborra, no es trenca i sempre està disponible. A més, es pot imprimir o compartir per WhatsApp o per correu electrònic amb qui vulguis.



Unit	€/UM	€TOT € T.Club	
PLATAN DE CANARIA	3,05	0,01	
BURGUER MEAT MIXT	3,35	0,04	
FILET EXTRA1 RYF	3,39	0,04	
GELAT CON CLASSIC	4,05	0,34	
GELAT BOMBO	3,35	0,37	
CROQUETES C.OLLA	3,64	0,09	
#STICKS FUEIT 50 G.	1,19	0,03	
DUPLO ESPETEC.	3,94	0,00	
DAUS BACON	2,99	0,03	
6 ASTURIANA SEMI 2.	1,72	10,32	0,05
NATILLES XOCOLATA	2,01	0,03	
ORXATA	2,29	0,03	
BATUT CACAU	3,94	0,00	
CROISSANT MIG MAI	3,15	0,04	
OLIVA VERD SENSE	4,95	0,00	
OLIVA FARCIDA	4,59	0,06	
2 BLAT DE MORO BORG	2,40	4,80	0,00
3 PATATES GOURMET	2,29	6,87	0,29
2 PATATES CASOLANES	1,94	3,88	0,25
TOMAQUET TRITURAT	0,45	0,01	

Oblida't del tiquet de paper i passa't al digital.



Visualitza tots els teus tiquets de compra a l'app (de fins a 2 anys enrere).

Encara no tens l'app de Caprabo? Descarrega-te-la ara!



TENA parla per a CAPRABO



En col·laboració amb



# Ajuden les dones més grans de 40 anys A ACCEDIR AL MERCAT LABORAL

TENA Discreet coopera de nou amb Fundació Mujeres per combatre la bretxa de gènere i millorar la qualitat laboral i personal de les dones.

La campanya **Volem que ens vegis** té com a objectiu evidenciar les dificultats que troben les dones de més de 40 anys per aconseguir feina. La finalitat és ajudar, a través de la compra de TENA Discreet, més de 3.000 dones que busquen ocupació.

La iniciativa recull el testimoni del projecte iniciat l'any passat i dona veu a sis protagonistes, que representen els obstacles als quals s'enfronta el col·lectiu femení quan busca feina.

## COL·LABORACIÓ A LLARG TERMINI

Aquesta no és la primera vegada que TENA Discreet col·labora amb la Fundació Mujeres. L'objectiu de la

iniciativa segueix la línia del programa de l'any passat, anomenat *Dona-li una oportunitat a totes*, i fomenta la igualtat d'oportunitats en l'àmbit laboral i personal.

TENA treballa per un model de societat més sostenible i responsable,

integrant els Objectius de Desenvolupament Sostenible de les Nacions Unides (ODS). Amb aquest compromís, la companyia desenvolupa accions socials i col·laboracions amb diferents entitats i organitzacions a Espanya per promoure el benestar de la comunitat i ajudar els col·lectius amb menys oportunitats.

Per a més informació sobre la campanya, visita: [www.queremosquenosveas.com](http://www.queremosquenosveas.com).



Queremos que nos veas

**1 PACK X TODAS**

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

En col·laboració amb **mujeres FUNDACIÓN**

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



# Escapades inoblidables

## PROP DE CASA

Encara no tens plans per a Setmana Santa? Busques idees per fer una escapada aquesta primavera? Pren nota: et portem les nostres destinacions preferides perquè comencis a gaudir del bon temps. Descobreix-les!

### GALÍCIA

Has pensat a fer un *roadtrip* per Galícia? Ara és el moment.

#### Castre de Baroña

Un dels llocs que no t'hauries de perdre en el teu viatge a Galícia és aquest antic jaciment arqueològic situat en un paratge natural de les Ries Baixes, que inclou les restes de vint habitatges que van ser utilitzats entre els segles I aC i I dC. Des de la part superior del castre, cap a la platja de Baroña, podràs contemplar unes vistes magnífiques. L'accés és gratuït.



Combarro

#### Combarro

'Hórreos', cases de mariners i 'cruceiros' són els protagonistes d'aquesta preciosa localitat gallega, coneguda com 'el poble de les meigas'. Si vols gaudir al màxim de Combarro,

et recomanem passejar pels seus carrers i descobrir sense pressa els seus racons. I, si és possible, allotja-t'hi almenys una nit per viure l'ambient mariner.



Delta de l'Ebre

### CATALUNYA

Comença a moure't després de l'hivern recorrent alguna d'aquestes rutes amb bici.

#### Des de Deltebre fins a la desembocadura de l'Ebre

El marge de Deltebre ha estat recondicionat per convertir-lo en un dels passejos fluvials més bonics per recórrer amb

bicicleta. Una bona opció és fer els 12 quilòmetres que hi ha fins a la desembocadura del riu Ebre.

#### De l'Ampolla a la Punta del Fangar

El primer tram del recorregut transcorre pel passeig costaner del Baix Ebre i, després, transita per un camí consolidat de sorra que hauràs de seguir a peu fins

a arribar al final de la Punta del Fangar. Allà t'hi espera el seu característic far blanc i vermell. Per evitar problemes, circula sempre pels corriols senyalitzats.



## PAÍS BASC

La primavera és la temporada ideal per gaudir de la gastronomia, els paisatges naturals i la cultura d'aquest territori.

### Far de Santa Catalina

Situat a Lekeitio, és el primer far visitable del País Basc. Acull un centre d'interpretació de la tecnologia de navegació, que et brinda l'oportunitat de descobrir l'interessant món dels fars i la seva importància per a les tècniques de navegació. També experimentaràs la sensació dels mariners quan veien la llum del

far que els connectava amb terra ferma i aprendràs sobre orientació, senyals, llums o albirament de balenes. Durant la visita, recorreràs les estades on vivien el faroner i la seva família, i podràs aplicar tot el que hakis après en un viatge virtual a bord d'un pesquer que fa la ruta des de Lekeitio a Elantxobe.

## TROBA EL PLA QUE MÉS S'AJUSTA A TU

Costa o muntanya? Spa o activitats a l'aire lliure? Sopar gastronòmic o tast de vins? L'elecció és teva.

Disposem d'una gran varietat de temàtiques i activitats que posem al teu abast perquè triïs l'opció perfecta per gaudir d'una estada curta prop de casa. T'ajudem a redescobrir les millors joies locals de cada regió a través de més de 20 categories diferents, per gaudir en família, amb els amics o en parella. I, per ser soci del Club CAPRABO, beneficia't d'aquests reemborsaments que ingressarem a la teva targeta un cop hakis viscut l'experiència triada.



Far de Santa Catalina



Reemborsament  
del  
**8%**  
a la teva targeta  
Club CAPRABO<sup>(1)</sup>

caprabo CLUB

Fes la teva  
reserva  
de manera  
segura  
i flexible



<sup>(1)</sup>8% de reemborsament a la teva targeta Club CAPRABO en comprar una escapada a: <https://escapadasclubcaprabo.happytren.com/escapada>  
Rebràs el reemborsament en un màxim de 15 dies després de la data de prestació de l'esdeveniment o servei.

A ESPANYA ES POSEN  
**42 MILIONS**  
DE RENTADORES A LA SETMANA  
**ACONSEGUEIX A LA TEVA  
BUGADA PERFECTA**

AMB ELS NOSTRES

**MILLORS PRODUCTES**



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

All morat IGP  
EROSKI NATUR 250 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Hamburguesa de bovi  
EROSKI NATUR BIO 2X120 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Oliva amb gust d'ànova  
EROSKI, envàs de 300 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Desgreixant en pistola  
EROSKI, 750 ml  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Tovallola netejadora  
higienitzant  
EROSKI, paquet de 30 u.  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Sèrum àcid  
hialurònic i vitamina C  
belle, dosificador 30 ml  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Gel crema  
anticel·lulític reductor  
belle, tub 200 ml  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Barra labial hidratant  
belle, pack 1 u.  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



**CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO**

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

Vàlid fins al 7 de maig del 2022



caprabo ●●●



**CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO**

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

Vàlid fins al 7 de maig del 2022



caprabo ●●●



**CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO**

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

Vàlid fins al 7 de maig del 2022



caprabo ●●●



**CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO**

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

Vàlid fins al 7 de maig del 2022



caprabo ●●●



**CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO**

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

Vàlid fins al 7 de maig del 2022



caprabo ●●●



**CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO**

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

Vàlid fins al 7 de maig del 2022



caprabo ●●●



**CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO**

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

Vàlid fins al 7 de maig del 2022



caprabo ●●●



**CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO**

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

Vàlid fins al 7 de maig del 2022







# CREMOSITAT NIVELL DÉU

DANONE  
OLKOS

# nosaltres

## 'Tria bo, tria sa'

El nostre programa educatiu CAPRABO recupera el format presencial

Torna el nostre Programa per a una Alimentació Saludable dirigit a nens i nenes 2 a 12 anys. El seu objectiu és ensenyar els menors a seguir un estil de vida saludable, així com promoure la importància d'una alimentació equilibrada i d'uns hàbits sans, tant des del punt de vista de la nutrició i la salut, com des de la perspectiva del medi ambient.

A causa de la pandèmia, l'any passat el programa es va desenvolupar en línia i hi van participar gairebé 19.000 alumnes de 233 escoles. Aquest any, recuperem la presencialitat. Hem iniciat la 13a edició del programa amb visites presencials de la mà d'una dietista-nutricionista. A més, com a novetat, posem en marxa les visites prèvies 'Investiguem Caprabo', dinamitzades pels docents de l'escola, que van acompanyades d'un dossier i un vídeo on es mostren els nostres establiments i s'ofereixen recomanacions als futurs consumidors. També recullen

instruccions per al moment de la visita. Els reptes són activitats d'observació i reflexió in situ. A més, es treballen conceptes com els esmorzars saludables, l'etiquetatge dels productes, el producte local i de temporada, així com accions de consum responsable.

D'altra banda, els centres educatius tenen a la seva disposició newsletters complementàries per desenvolupar el programa educatiu. També disposen del concurs "M'agrada menjar saludable" (Infantil) en el qual, com a novetat d'aquest any, podran participar nens i nenes de 3 a 6 anys, i "Els meus petits canvis per menjar millor" (Primària), que permeten involucrar les famílies i l'alumnat en l'aprenentatge.

### HÀBITS SALUDABLES

Des que es va crear, el programa "Tria bo, tria sa" ha promogut hàbits d'alimentació responsable entre gairebé 115.000 alumnes. De l'estudi que fem entre les famílies dels alumnes, cal destacar que, després de seguir el programa, un 91,16% de l'alumnat opina que amb la informació rebuda té més eines per fer una compra més saludable i respectuosa amb el medi ambient.



Per a més informació: [www.triobotriasa.es](http://www.triobotriasa.es)



## Nou sistema de retolació per combatre la contaminació

Hem iniciat el procés de retolació dels nostres camions amb un sistema innovador que purifica l'aire i descontamina el medi ambient en entrar en contacte amb la llum solar. Fins al moment, s'ha retolat el 30% de la flota total, que suma 115 vehicles. El sistema, basat en la fotocàtlisi, permet que la llum solar activi nanopartícules anomenades TiO2 (diòxid de titani). Aquesta tecnologia, coneguda com a PureAir Print, transforma la contaminació i els agents volàtils del medi ambient en vapor d'aigua en entrar en contacte amb la impressió, cosa que redueix de manera constant la contaminació que genera un vehicle durant el recorregut que fa. Aquest mètode genera el mateix efecte descontaminant que un arbre adult: 6 m<sup>2</sup> d'impressió redueixen la quantitat de contaminació que genera un vehicle cada any recorrent fins a 10.000 kilòmetres.

Lliurem la subscripció d'un cotxe Citroën C3 durant 24 mesos

Hem premiat una clienta amb una subscripció, durant dos anys, d'un automòbil Citroën C3 amb tot inclòs, des del manteniment, la ITV, els neumàtics i l'assegurança. El sistema de participació consistia a activar qualsevol cupó digital

de l'app de CAPRABO o a través de la web [www.caprabo.com](http://www.caprabo.com). La subscripció es feia mitjançant BIPI, una plataforma que permet llogar un cotxe sense comprar-lo, tot adaptant-se a les necessitats del client. <https://bipicar.com/es/es>

**gullón**



Gaudeix d'unes galetes amb zero sucres  
i molt de sabor  
Disfruta de unas galletas con zero azúcares  
y mucho sabor



[www.gullonzero.es](http://www.gullonzero.es)

MAXIMA EXCELLENTIA  
DESDE 1976

# RIOVERDE

PRODUCTOS  
TRADICIONALES



**Nova imatge de RIOVERDE.  
Una aposta per un futur  
més verd.**



[WWW.RIOVERDE.ES](http://WWW.RIOVERDE.ES)