

LA REVISTA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT

# caprabo

# sabor

**10** com  
pro  
mi  
sos  
saludables  
sostenibles

## CONSERVES

Els tresors  
del mar a la  
teva taula

## EN FAMÍLIA

La carn  
a la dieta  
dels més  
petits



Nº 364  
JUNY 2022  
2€

# EL SABOR

de la proximitat

*Benvinguda la vida*

# YoPRO



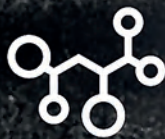
# POTENCIA EL TEU ENTRENAMENT AMB >>>>>> PROTEÏNA NATURAL



0% MATÈRIA  
GRASSA



0% SUCRES  
AFEGITS



9 AMINOÀCIDS  
ESSENCIALS



**NOU**

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

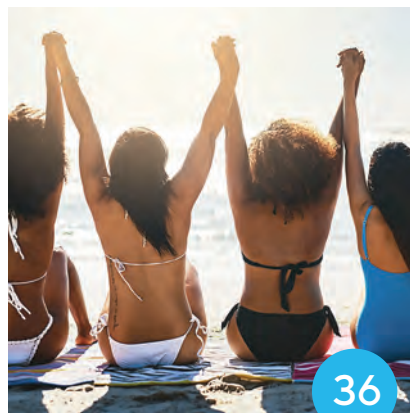


caprabo ●●●

sumari

juny'2022

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



Totes les receptes  
de Sabor a



CHEFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 Et presentem la nostra nova campanya *Benvinguda la vida*.
- 08 El més nou a les nostres botigues.
- 10 Els productes de la nostra terra, protagonistes a la botiga.
- 12 Els millors sabors per celebrar la revetlla de Sant Joan.
- 16 Conserves.
- 20 Anxova del Cantàbric.
- 23 En família: la carn a la dieta dels més petits.
- 34 Ecodisseny al servei d'una compra més sostenible.
- 36 Hi ha un protector solar per a tu.
- 40 Avantatges del meu Club CAPRABO.
- 43 Solidaritat.
- 44 Viatges: Fuerteventura.
- 47 Cupons d'estalvi.
- 50 Notícies.



**Edició 364**  
**JUNY 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.



# Cooperar per continuar creixent

**Xavier Ramón**  
Director de Marketing

**D**es de sempre hem treballat braç a braç amb petits productors locals per apropar els seus productes a les nostres botigues. Creiem que la feina que fan és fonamental per impulsar el sector agroalimentari i per oferir productes de qualitat i més sostenibles. Ara, volem que aquesta cooperació assoleixi un nou nivell gràcies a un programa d'acompanyament al qual aportarem el nostre coneixement i experiència, amb l'objectiu que es puguin centrar en allò que saben fer millor: elaborar aliments de qualitat per omplir els nostres rebosts.

També volem aprofitar aquest mes per explicar-te com desenvolupem

iniciatives, dia a dia, per fomentar un model d'economia circular per lluitar contra la contaminació per plàstics que pateix el planeta. Per fer-ho, a més d'oferir-te aliments produïts amb un impacte ambiental menor, promovem noves iniciatives com l'ecodisseny dels envasos de les nostres marques o l'eliminació dels plàstics d'un sol ús.

I, com cada mes, en aquestes pàgines t'oferim el més destacat a les nostres botigues, com les darreres novetats i llançaments, vals de descompte, consells nutricionals i, per descomptat, receptes per compartir moments deliciosos amb els teus.

Benvingut, estiu!



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

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

Trobaràs tots els avantatges i promocions del Club CAPRABO a:

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

Consulta també les receptes de *Sabor* a:  
**[www.chefcaprabo.com](http://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  
Pàgines 34 i 35

**6** Oferir més productes locals  
Pàgines 10 a 13

**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



# Benvinguda la vida

Des de CAPRABO llancem una nova campanya de comunicació, 'Benvinguda la vida', amb la qual volem destacar l'etapa de transformació en què està immersa la companyia i que es veu reflectida en l'actualització de les nostres botigues, serveis i plans per millorar l'experiència de compra de tots els nostres clients. La campanya aposta per la connexió de la marca amb la cultura i la societat catalanes, a través de diverses històries protagonitzades per dones. Aquestes mostren com ha evolucionat Catalunya durant els últims anys i com hem participat molt activament en aquest procés.

La primera història ens situa a la Vall d'Aran i va acompanyada amb una composició original de la cantautora aranesa Alidé Sans



Benvinguts a **caprabo** ●●●



WAO, l'Organització Mundial de l'Alvocat, parla per a CAPRABO

# EL BERENAR MÉS SA I DIVERTIT

**Tot i que una dieta equilibrada consta de cinc àpats al dia, sovint el berenar és el gran oblidat i solem optar per aliments rics en greixos i sucres.**

El berenar és tan important com l'esmorzar, ja que ens aporta l'energia necessària per afrontar la resta del dia i ens ajuda a arribar al sopar amb menys gana, cosa que evita menjar de manera impulsiva aliments alts en calories. La tarda és el moment ideal per incloure opcions saludables com l'alvocat: ric en nutrients, proteïnes i fibra, així com en greixos monoinsaturats, bons per al cor, conté, ni més ni menys, que 20 vitamines i minerals. És font de vitalitat gràcies a la vitamina B6, que ajuda al correcte funcionament de l'organisme, i evita la sensació de cansament perquè conté un 60% més de potassi que un plàtan. És l'autèntica fruita de la vida!

Des dels seus beneficis per a la salut fins a la seva versatilitat i gran sabor, l'alvocat és fàcil d'incloure en el menú diari dels nens, per afavorir el seu creixement sense caure en l'avorriment: entrepans, snacks, 'wraps', torrades, batuts... Permet fer plats senzills o elaborats. El vols assaborir en receptes dolces o salades? En pots gaudir de les dues maneres!

## GALETES DE CIVADA, ALVOCAT I NOUS

- 1 alvocat mitjà, pelat i sense llavor
- 20 g de sucre morè
- 2 ous
- 1 culleradeta de vainilla
- 2 tasses de farina integral
- 50 g de bicarbonat
- 20 g de sal
- 1 culleradeta de canyella
- 20 g de nou moscada
- 2 tasses de civada
- 1 tassa de nous picades
- 70 g de panses (opcional)

### ELABORACIÓ

- Preescalfa el forn a temperatura mitjana.
- Bat l'alvocat fins que estigui cremós, afegeix-hi el sucre morè i barreja-ho tot.
- Incorpora-hi la vainilla i els ous, i integra-ho tot.
- Afegeix-hi els ingredients secs, bat-ho a velocitat baixa i, després, apuja-la perquè es barregi bé. Per acabar, incorpora-hi les nous sense batre.
- Forma les galetes, posa-les sobre una safata i enforna-les durant 10-12 minuts o fins que estiguin cuites.
- Deixa-les refredar i serveix-les!

# el més nou

## Del mar al teu plat: fàcil i ràpid

Per la seva versatilitat a la cuina i pel seu sabor insuperable, les cloïsses són una de les delícies del mar més preuades en la nostra gastronomia. Tot i que es poden preparar de moltes maneres, una de les millors opcions per gaudir-les, i segurament la més coneguda, és fer-les a la marinera. Amb les noves cloïsses blanques de la nostra marca podràs elaborar una gran varietat de plats sense complicar-te, perquè ja estan cuites i congelades. A punt per escalfar-les i consumir-les al gust.



Recetas  
que nunca  
fallan



## DIRECTE DE LA MILLOR HORTA DE NAVARRA

En un espai petit i limitat als voltants de la localitat navarresa de Lodosa, es conreen els pebrots del Piquillo més exquisits.

Són un dels majors exponents de la qualitat i el saber fer de l'horta navarresa i disposen del segell Reyno Gourmet, que

avala el seu origen i és garantia de qualitat.

Els pebrots del Piquillo de la nostra marca DOP Lodosa no poden faltar al rebost, ja sigui per donar un toc de sabor als teus plats freds o calents, com a farciment o per preparar canapès quan tinguis visita.





Calvo parla per a CAPRABO



## LA TEVA LLAR INTEL·LIGENT AMB CALVO

Compra 2 productes **Calvo Vuelca Fácil** i guanya centenars de premis en sortejos diaris, setmanals i mensuals!



Descobreix totes les condicions de la promoció a:

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



Escaneja aquest QR i participa-hi!

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



Mamba  
cecòt.ec

echo show

©2022 amazon.com, Inc. o les seves filials. Amazon, Alexa, Echo i totes les marques relacionades són marques comercials d'Amazon.com, Inc. o les seves filials



Revetlla de  
Sant Joan  
2022

Oferta vàlida  
del 2 al 29  
de juny  
del 2022



**VALLE ALAGÓN**  
Espatlla ibèrica d'engreix 50 % raça ibèrica,  
peça de 5 kg aprox. Origen Salamanca

**69'95€**  
la peça



+



**MIMAT**

Cava brut, 6 ampolles de 75 cl

**44'94€**  
7,49 € / ampolla

**= Lot estalvi**

Espatlla + cava  
~~114'89€~~

**69'95€**  
el lot

○○○  
de la nostra terra



# A PROP TEU

Quan tries cireres de la Ribera d'Ebre i Alcarràs, fruita de pinyol del Penedès i de les Terres de Ponent, vins de totes les denominacions d'origen catalanes o mongeta del Ganxet, per exemple, no només tries qualitat. També apostes per recuperar els sabors de tota la vida, per posar cara i reconèixer el treball dels qui conreen, pesquen i tenen cura del que menges. A més, contribueixes perquè aquestes famílies i les generacions que venen continuïn omplint els nostres supermercats amb el millor de la terra.

**L**a riquesa i la varietat dels productes locals és un dels nostres tresors més valuosos, i un dels signes d'identitat més significatius de la nostra cultura i història.

A CAPRABO estem convençuts que és bo que sigui d'aquí. Per això ens comprometem a fer que els productors locals siguin protagonistes de les nostres botigues i, d'aquesta manera, vosaltres podeu continuar gaudint dels seus productes diàriament.

## BO PER A TOTS

Des que el 2013 vam posar en marxa el Programa de Proximitat per Comarques, l'assortiment de productes d'aquí no ha deixat de créixer. A banda de tots els productes que pertanyen a onze Denominacions d'Origen Protegida de



## Denominació d'Origen Protegida



### ■ MANTEGA

A les comarques de l'Alt Urgell i la Cerdanya, es produeix una mantega deliciosa i excepcional a partir de la llet de vaca de raça frisona.



### ■ PERA

A Lleida es produeixen tres varietats de pera: llimonera, conferència i blanquilla. Aquesta fruita es distingeix per ser la més dolça de la seva espècie.



### ■ AVELLANA

L'avellana de Reus és una fruita seca ideal per consumir-la a qualsevol hora, crua o torrada. També és perfecta per emprar-la a la cuina.



### ■ FORMATGE

Com la mantega, el formatge de l'Alt Urgell i la Cerdanya s'elabora amb llet de vaca frisona. Té un gust suau i molt agradable.



### ■ ARRÒS

Són dues les varietats d'arròs que es conreen al delta de l'Ebre: bomba, ideal per a paelles i arrossos secs, i mareny, perfecte per a arrossos caldosos.



### ■ MONGETA

La mongeta del Ganxet només es conrea a les comarques del Maresme i del Vallès Oriental i Occidental. De grandària mitjana, el seu sabor és suau, fi i persistent.



### ■ OLIS

El 1979, Siurana va aconseguir la primera DOP d'aquest producte. Després es van sumar L'Empordà, Les Garrigues, Terra Alta i Baix Ebre-Montsià.

Catalunya, a les nostres botigues pots omplir el rebost amb més de 2.800 productes locals, elaborats amb cura i esforç per més de 300 petits productors de totes les nostres comarques. Una oferta que es nodreix també de 34 cooperatives agràries com Lletera de Campllong, la Conca de la Tordera, Olis de Catalunya, Agrícola Juncosa, Riudecanyes, Vinícola de Sarral, Castell d'Or, Espolla, Falset i Càmara Arrossera del Montsià, entre altres, amb les quals hem reforçat el nostre compromís de col·laboració per fomentar el coneixement i consum dels seus productes en els nostres supermercats.

Un tracte just per a tots que reafirma el nostre compromís de sempre amb tu i amb les famílies productores.



OOO  
de la nostra terra

### COQUES

El punt dolç d'aquesta nit màgica el posa la coca. A CAPRABO pots trobar coques de briox de fruita, xocolata, crema i pasta de full.

# Sant Joan UNA NIT DE FESTA!

Amics, festa, diversió i sabors de la nostra terra. Aquests són els ingredients de la millor recepta per celebrar la nit més curta de l'any, amb la qual donem la benvinguda a l'estiu. Feliç Sant Joan!

### CAVES I ESCUMOSOS

#### SUMARROCA.

##### CAVA BRUT RESERVA, 75 cl

Un cava ideal per prendre a tota hora. Cava afruitat i fresc procedent de les nostres vinyes ecològiques.

#### LLOPART. ESCUMÓS BRUT NATURE RESERVA, 75 cl

Finor i personalitat.  
L'essència d'una terra  
i d'una llarga tradició  
familiar.

### CERVESES

#### MORITZ 7. LLAUNA, 33 cl

Cervesa prèmium lager especial 5,5°. Amb el cos i el caràcter d'una cervesa elaborada 100% amb maltes d'ordi.

#### MORITZ ORIGINAL. AMPOLLA, 33 cl

Cervesa prèmium lager 5,4°, elaborada amb ordi extrapàl·lid i una presència intensa de llúpol de Saaz.



## APERITIUS

### ESPINALER. VERMUT NEGRE VINTAGE, 11

La maceració de més de 80 herbes aromàtiques en un vi sec d'alta qualitat dona com a resultat aquest vermut singular, que es presenta en ampolles vintage que pots reutilitzar.

### ESPINALER. PATATA FREGIDA GRUIXUDA CANAPÈS, 150 g

Les patates de tall gruixut Espinaler són ideals per fer canapès i barquetes. Combina-les amb els ingredients que et vinguin més de gust i gaudeix de tot l'aperitiu en un sol mos.



### ESPINALER. PATATA FREGIDA TRUFA NEGRA, 100 g

Per als paladars més exigents, Espinaler ha creat les patates més selectes elaborades amb tòfona negra *Melanosporum*, tòfona real sense aromes. Tota una explosió de sabor!



### ESPINALER. ESCOPINYES, 60 P

De carn sucosa, consistent i ferma, són un aliment saludable, equilibrat i deliciós. Ideals per picar un dia de festa.



### ESPINALER. MUSCLOS 8/10 P

Procedents de les millors muscleres, s'elaboren amb un escabetx únic, preparat amb ingredients totalment naturals.



## PERNIL

### PONT. CENTRE DE PERNIL 'BODEGA' PONT

Pernil amb una curació mínima de deu mesos, desossat i polit a mà.



### ESPINALER. SALSA APERITIUS, 92 ml

La tradicional salsa Espinaler que no pot faltar a cap aperitiu. És el complement perfecte per a patates, conserves, olives... I el que et vingui de gust.



0,95€  
PER RACIÓ



Receptes que  
mai no fallen

## Albergínia rostida amb búrgul i iogurt

- 600 g d'albergínia
- 100 g de búrgul
- 110 ml d'aigua bullent
- 40 ml d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- Coriandre i menta frescos
- 50 g d'olives sense pinyol partides per la meitat
- 25 g d'ametlles i avellanades torrades sense sal
- 45 g de ceba tendra fresca picada fina
- 1 ½ cullerada de suc de llimona i la ratlladura d'una llimona
- 125 ml de iogurt natural sense sucre

### Per a l'amaniment d'espècies

- 2 grans d'all ratllats
- 2 culleradetes de comí
- 2 culleradetes de coriandre
- 1 culleradeta de pebre vermell picant
- 2 cullerades de pell de llimona confitada
- 40 ml d'OOVE
- ¼ de culleradeta de sal

**ELABORACIÓ.** Preescalfem el forn a 200 °C, amb escalfor a dalt i a baix.

- Barregem tots els ingredients de l'amaniment d'espècies i els reservem.
- Partim les albergínies al llarg per la meitat i fem talls diagonals a la polpa. Repartim l'amaniment per damunt i les enforem uns 40 minuts.
- Coem el búrgul. Hi afegim l'OOVE, el suc de llimona, el coriandre i la menta fresca picats, la fruita seca, la ceba tendra i les olives. Ho remenem bé.
- Servim les albergínies amb l'amanida de búrgul per sobre, unes cullerades de iogurt natural i una mica de menta i coriandre picats.

### COMENTARI DIETÈTIC

Un plat que pot ser complet per sopar o dinar, si hi afegim alguna font de proteïna saludable.

**Propietats nutricionals.** L'albergínia conté un 92% d'aigua i gairebé no té greix ni

Racions: 4

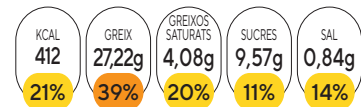
Dificultat



Elaboració



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

proteïnes. Aporta al voltant d'un 6% d'hidrats, dels quals gairebé la meitat són fibra, i una bona combinació de substàncies amb acció antioxidant, com les antocianines, responsables del seu color morat.

**Sabies que...?** La pell de les fruites i verdures, així com la pellofa dels cereals, conté una bona part dels seus nutrients. Per això, es recomana menjar la pell de l'albergínia i consumir el búrgul en la seva forma integral.

**Apta per a:** Dietes lactovegetarianes.

## Torrada d'alvocat, ruca i ou a la planxa

- 1 llesca de pa de sègol
- 7 ml d'oli d'oliva verge extra
- ½ alvocat
- 1 ou
- 1 cullerada d'hummus
- 3 g de ruca
- Sal i pebre

**ELABORACIÓ.** Untem la llesca de pa amb una mica d'oli i la torrem, a la torradora o en una paella, fins que estigui cruixent. La reservem.

■ Pelem i tallem l'alvocat a làmines i cuinem l'ou a la planxa. El reservem.

■ Muntem la torrada, posant una mica d'hummus sobre el pa. Hi afegim la ruca al damunt, l'alvocat laminat i, finalment, l'ou.

■ Ho salpebrem i ho servim.

### COMENTARI DIETÈTIC

Una bona proposta per esmorzar, dinar o com a entrant, sense deixar de banda la qualitat nutricional.

**Propietats nutricionals.** Resulta molt completa i amb suficient aportació energètica per a un esmorzar. Conté cereal, la proteïna d'alta qualitat de l'ou, fruita i una bona quantitat de greixos cardiosaludables de l'alvocat, l'oli d'oliva verge i l'hummus. El contingut en vitamines i minerals també és interessant, especialment de vitamines liposolubles com A, D i E, a més de B6, B12, ferro, potassi, fòsfor, seleni i zinc.

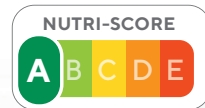
**Truc.** Podem millorar la qualitat nutricional del plat utilitzant pa de sègol integral.

**Apta per a:** Dietes ovovegetarianes.



Racions: 1

Dificultat	Elaboració
	🕒 10'



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

0,14€  
PER RACIÓ



# Obre'l, cuida't CONSERVA'T

Per gaudir dels tresors del mar quan no et ve de gust cuinar. T'ho posem fàcil amb més de 400 propostes delicioses amb totes les proteïnes, vitamines i minerals del peix fresc.



## COSTA VASCA

### TONYINA CLARA

Lloms tendres de tonyina clara pescada amb canya i elaborada en fresc, amb oli d'oliva suau.



### VENTRESCA DE TONYINA CLARA

De tonyina pescada amb canya i elaborada en fresc. Conserva el punt òptim de greix.

## CAMPOS

### TONYINA DEL NORD

Elaborada amb producte de la qualitat més alta i tot el sabor, per als paladars més exigents. Es presenta en un format nou (2 x 100 g) i té el segell MSC (Marine Stewardship Council).



### BONÍTOL

#### DEL NORD ECOLÒGIC

Sostenible, amb certificat MSC. S'elabora de manera tradicional i amb producte local. Inclou oli d'oliva verge ecològic.

## ALAKRANA

### VENTRESCA DE TONYINA CLARA

Elaborada a l'estil tradicional amb les millors peces de tonyina ultracongelada (-60 °C) a bord de la seva flota.



## ZALLO

### TONYINA CLARA

Deliciosos lloms de tonyina clara en oli de gira-sol amb un alt contingut en omega 3, vitamines i minerals.







## CALVO

### TONYINA CLARA

Una nova manera de consumir tonyina. En oli d'oliva i envàs que s'aboca fàcilment (pack 3 x 65 g).

### TONYINA CLARA SUPERNATURAL

La tonyina més gustosa de Calvo, amb el punt just d'aigua (pack 3 x 65 g).



## CUCA

### SARDINETES

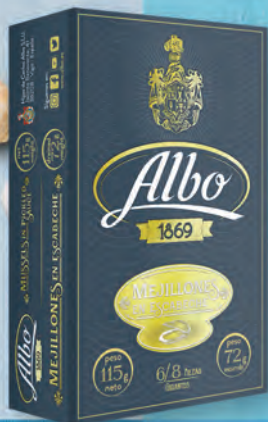
Deixa't seduir pel seu sabor exquisit i textura sucosa. Elaborades acuradament a mà, una a una, per fer-te gaudir d'una experiència inigualable.



## ALBO

### BONÍTOL DEL NORD

Pur llom de tonyina del nord pescada amb canya: uniforme, ferm i amb una textura carnosa. Una única congelació, quatre neteges.



### MUSCLOS 1869

Musclos gegants de campanya en escabech. Si tens la sort de trobar la línia d'edicions limitades 1869 a la teva botiga, no ho dubtis, emporta't un tresor a un preu que només et pot oferir Albo.



## EROSKI SELEQTIA

### BONÍTOL

Pescat amb canya, elaborat de manera artesanal i esmussat a mà. Disposa del segell de qualitat Euskolabel i de l'etiqueta de sostenibilitat MSC.



## Amanida de bonítol en escabetx i mongetes blanques

- 300 g de mongetes blanques cuites
- 260 g de bonítol en escabetx
- 225 g de pebrots del Piquillo rostits
- 150 g de ceba vermella
- 8 bitxos verds

### Vinagreta:

- 3 cullerades d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- 2 cullerades de vinagre
- 1 culleradeta de mostassa de Dijon
- Sal i pebre acabat de mordre
- Herbes aromàtiques

**ELABORACIÓ.** Tallem els pebrots a tires i la ceba, a làmines fines. Piquem els bitxos verds. Barregem aquests ingredients i els reservem.

■ Preparem la vinagreta barrejant bé tots els ingredients.

■ Posem la vinagreta sobre l'amanida i la servim, tot guarnint el plat amb les herbes aromàtiques.

### COMENTARI DIETÈTIC

Les amanides de llegums són perfectes per aconseguir un plat complet, fàcil i ràpid de preparar. En podem menjar almenys tres vegades per setmana. Són una solució perfecta a la primavera i a l'estiu. En aquesta ocasió, podem completar la recepta augmentant quantitats i afegint més hortalissa.

**Propietats nutricionals.** Destaca el contingut de proteïna i greixos saludables, ja que ens aporta àcids grassos essencials i vitamines liposolubles com l'E i la D.

**Sabies que...?** Les conserves de llegum i peix blau són saludables i mantenen les propietats de l'aliment, tenen una llarga vida útil, estan a punt per consumir i no necessiten fred. Bones solucions per tenir al rebost.

**2,54€**  
PER RACIÓ

Racions: 4

Dificultat



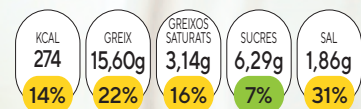
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



Receptes que mai no fallen

## Espaguetis 'Nero di Sepia' amb sardinetes i llimona

- 250 g d'espaguetis 'Nero di Sepia'
- Aigua
- Sal
- 1 ceba tendra
- 150 g de sardines en oli
- 50 g de pinyons
- 1 llimona confitada o ratlladura d'1 llimona fresca
- Bitxo sec
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- 25 g de formatge Grana Padano en escates
- Fulles d'alfàbrega

**ELABORACIÓ.** Pelem i piquem la ceba tendra a daus molt petits. Piquem la llimona, aixafem les sardines i ho reservem.

- Posem una paella al foc amb una cullerada d'OOVE. Quan estigui calent, hi afegim la

ceba tendra i, quan s'escalfi, hi incorporem els pinyons. Apugem el foc i ho ofeguem tot 3 minuts.

- Hi posem la llimona, les sardines i un pessic de bitxo molt. Ho deixem al foc un minut. Ho reservem.

- Coem la pasta seguint les instruccions del paquet. Quan estigui al dente, l'escorrem i la reservem.

- Escalfem, a foc mitjà, una paella àmplia amb un rajolí d'oli. Quan estigui calent, hi incorporem la pasta. Li fem una volta, hi incorporem el farcit i ho barregem bé.

- Ho servim immediatament, empolsant cada plat amb el formatge Grana Padano i unes fulles d'alfàbrega picada.

### COMENTARI DIETÈTIC

Un plat de pasta diferent pel color, l'aroma i el sabor. Si el prenem amb una ració de verdures i fruita per postres, obtenim un menú complet de bona qualitat nutricional.

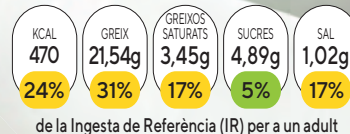
**Propietats nutricionals.** Aporta una bona quantitat de proteïna vegetal i animal, greixos saludables procedents de les sardines, els pinyons i l'oli, hidrats de carboni de la pasta i vitamines i minerals, que contenen sobretot les sardines. El peix blau té una bona concentració de vitamines D, B3, B6, B12, ferro, potassi, fòsfor, iode, seleni i zinc i, en aquest cas, també calci. **Sabies que...?** Per fer aquests espaguetis s'afegeix a la pasta tinta de sípia, un polsim de farina de peix i una mica de sal, que cal tenir en compte a l'hora d'assaonar.

Racions: 4

Dificultat	Elaboració
	🕒 20'



UNA RACIÓ CONTÉ:



**1,77€**  
PER RACIÓ



# UN PLAER molt responsable



Ja ha arribat l'anxova del Cantàbric. Saludable i sostenible. Anima't a tastar-la i descobriràs un món de possibilitats culinàries. Segur que als més petits els encantarà.

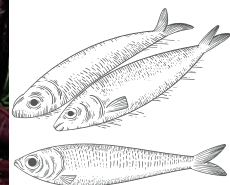
**F**regides, marinades, arrebossades, en escabetx... Les anxoves del Cantàbric són les reines d'aquesta mena de peix. Pel seu sabor intens i textura fina, són perfectes per gaudir-les de mil maneres a la cuina.

A més, són una opció saludable per a la dieta de tota la família, ja que, com passa amb la resta de peixos blaus, ofereixen proteïnes d'alta qualitat, greixos beneficiosos i una bona combinació de vitamines i minerals.

# 1 ELS VAIXELLS SURTEN A PESCAR



# 2 PESCA DE L'ANXOVA



## Del Cantàbric i amb segell MSC

El seu sabor únic no es deu exclusivament a l'origen. L'anxova del Cantàbric que trobaràs a CAPRABO arriba als nostres taulells gràcies al treball de les flotes locals dels ports del mar Cantàbric, que estan certificades per MSC. Aquest segell garanteix que el peix es captura de manera respectuosa, evitant la sobrepesca i protegint el futur del mar i les espècies. Els vaixells surten a pescar de nit i treballen fins a l'alba, emprant un tipus de pesca conegut com a cercol costaner. Aquesta tècnica permet envoltar el banc de peixos que es troba a la superfície, formant un cercle de 360 graus amb la xarxa.

Aquest art minimitza la possibilitat de captura d'altres espècies. A més, els pescadors s'asseguren que l'anxova capturada

compleix la talla mínima de 12 centímetres, cosa que permet que l'espècie pugui créixer i reproduir-se d'un any a l'altre.

Quan les anxoves arriben a port, i després de la subhasta a la llotja, el peix es trasllada a les nostres botigues en tan sols 24 hores.

A CAPRABO prioritzem la compra d'anxoves que arriben a ports locals a través de proveïdors de la zona. Això permet impulsar les confraries, els pescadors i el teixit productiu dels pobles pesquers.



Procedent d'una pesqueria sostenible certificada MSC.  
[www.msc.org/es](http://www.msc.org/es) MSC  
MSC-C-55670



# 3 DESCÀRREGA AL PORT



# 4 A LES NOSTRES BOTIGUES EN MENYS DE 24 HORES

**2,80€**  
PER RACIÓ

## Cassola d'anxoves amb all i julivert

- 500 g d'anxoves
- 6 grans d'all
- Mig porro
- Mig got de brou de verdura
- 3 cullerades d'oli d'oliva verge extra (45 ml)
- Sal i pebre
- Julivert
- Mig bitxo fresc (opcional)
- 2 llesques de pa integral (40 g)

**ELABORACIÓ.** Pelem i tallem els alls a làmines. Els reservem.

- Rentem les anxoves i les reservem.
- Posem l'oli d'oliva en una cassola i hi fregim els alls. Quan comencin a agafar color, hi incorporarem el porro, picat molt fi, juntament amb el bitxo. Ho cuinem tot fins que tingui color.
- Daurem les anxoves pels dos costats.
- Incorporarem el brou de verdura amb el julivert. Tapem la cassola i ho deixem coure a foc mitjà durant cinc minuts.
- En una paella, daurem el pa triturat.
- Abans de servir les anxoves, les empolem amb pa i julivert.

### COMENTARI DIETÈTIC

Amb aquesta recepta i una ració de verdures o d'amanida, tindràs un plat complet.

**Propietats nutricionals.** Destaca l'aportació de greixos cardiosaludables omega 3 de les anxoves i l'àcid oleic de l'oli d'oliva verge, que suposen més del 80% del total de greixos. A més, té una bona aportació de proteïnes d'alta qualitat.

Els peixos blaus són molt interessants pel que fa a vitamines i minerals. En aquest cas, destaquen les vitamines D, B6 i B12, que intervenen en el funcionament normal del sistema immunitari, i el potassi, fòsfor, iode i seleni. Una ració de verdures enriqueix aquest contingut vitamínic i mineral i, a més, hi afegeix fibra.

**Sabies que...?** Les anxoves, com les sardines, contenen espines petites molt fines que, en menjar-les, contribueixen a l'aportació de calci.



Receptes que mai no fallen

Racions: 4

Dificultat



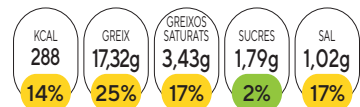
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

# La carn a la dieta dels més petits



Des de CAPRABO **sabem com t'importa l'alimentació i la salut dels teus**. Per això hem creat aquesta secció on trobaràs informació nutricional, un espai per aclarir els 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 d'activitats infantils** que pots compartir amb els nens i les nenes de la casa i que, sens dubte, t'ajudaran a promoure l'alimentació saludable mitjançant el joc.

**L**a incorporació a la dieta de carns blanques, com el pollastre, el gall dindi o el conill, té molt de sentit. Aporten un alt contingut en proteïnes de qualitat (amb tots els aminoàcids essencials), vitamina B12 i minerals com potassi, fòsfor o seleni. A més, si tries el tall adequat gaudiràs d'un aliment amb moltes possibilitats culinàries, baix en greixos, fàcil de menjar i de digerir, i a un preu molt assequible.



## Saps per què l'anomenem carn blanca?



Com indica el seu nom, la diferència entre la carn blanca i la vermella és el color en cru. Aquest color més vermellós depèn de la concentració de mioglobina, una proteïna del múscul que conté ferro a la seva estructura. A les carns vermelles, hi ha més densitat de mioglobina que a les blanques.



### QUANTA CARN HEM DE CONSUMIR?

Podem menjar carn blanca entre tres i quatre cops per setmana.

## Tipus de carn blanca

### CONILL

És la gran desconeguda entre les carns blanques. Com passa amb la de gall dindi o la de pollastre, moltes de les parts són baixes en greix. De gust suau i digestió fàcil, aquestes qualitats la fan ideal per als més petits, especialment els talls més nets i sense os, com els lloms. A més, és una carn molt recomanada per a les etapes de creixement, per l'aportació de proteïnes, vitamines i minerals.



### GALL DINDI

Té un bon perfil nutricional que la fa destacar, fins i tot, entre les carns blanques. El pit és magre, fàcil de digerir i té un contingut baix en greix i colesterol. L'aportació calòrica és moderada –menys de 130 kcal/100 g de mitjana–, un punt important si busquem un menjar lleuger i gustós. La cuixa conté més greix que el pit i altres parts més magres, sobretot si no retirem la pell.

També és una carn molt proteica. La proteïna que aporta es pot equiparar, tant pel que fa a la quantitat com a la qualitat, amb la de la resta de les carns. El contingut de ferro s'absorbeix bé i és abundant en potassi, fòsfor, seleni i zinc.

### I LA CARN DE PORC?

Com passa amb la de la resta de mamífers –bou (vaca), vedella, xai, cavall i cabra–, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) considera la carn de porc com una carn vermella. Aquesta entitat limita la classificació de carn blanca a les aus i el conill.

### POLLASTRE

Es digereix molt fàcilment; per això és una de les primeres carns que s'ofereix als nens quan entren en la fase de l'alimentació complementària. Té una alta proporció de proteïnes, que suposen entre el 20% i el 22%, així com quantitats importants de minerals i vitamines B6 i B12.



### LA QUANTITAT DE GREIX DEPÈN DEL TALL

La carn blanca conté menys greix que la vermella, però l'aportació canvia depenent de la part de l'animal. En el cas del pollastre i del gall dindi, la peça més magra és el pit. Pel que fa a la resta, el greix és limitat, sobretot si retirem la pell. En el cas del conill, les cuixes i els rellocs són les parts més magres, juntament amb els filets de llom.

## Diferències entre carn blanca i vermella

A més del color, la principal diferència és que les carns vermelles aporten més quantitat de ferro. Tanmateix, també contenen més purins (compostos orgànics que es transformen en àcid úric) i més greixos saturats, és a dir, més calories.

Hem de tenir en compte que parlar de carn blanca i de carn vermella significa fer una classificació molt genèrica, ja que en els dos casos la qualitat nutricional varia molt en funció del tall.







# UN MOS DE CARN

Loy, quanta **carn vermella** has posat al carretó!



Carn vermella?  
De què em parles?

Ja saps que **no cal menjar carn cada dia**, però... no puc creure que no sàpigues que **hi ha diferents tipus de carn!**



No has sentit a parlar de la...?

**Carn blanca**  
i de la  
**Carn vermella**



I, a part del color de la carn, en què es diferencien?



Les **carns blanques**, de pollastre, gall dindi i conill, **es poden menjar 2 o 3 cops per setmana**

... perquè tenen **menys greixos saturats** que les **vermelles** i aporten **nutrients** que necessitem per créixer.



Les **carns vermelles** tenen molt **ferro**, però també més **greixos saturats** que les carns blanques.

Per això n'hauríem de menjar **menys sovint** que les blanques.

Ah! Ho entenc! **Carn no cada dia i millor si és blanca.**

Dibuixa-les aquí i passa per caixa!



Vinga, revisem aquesta compra... A més, et falten dos aliments que sí que cal menjar cada dia!

Tens raó!  
**Les fruites i hortalisses.**

M'ajudes a millorar la meva compra amb les fruites i hortalisses que més t'agraden?

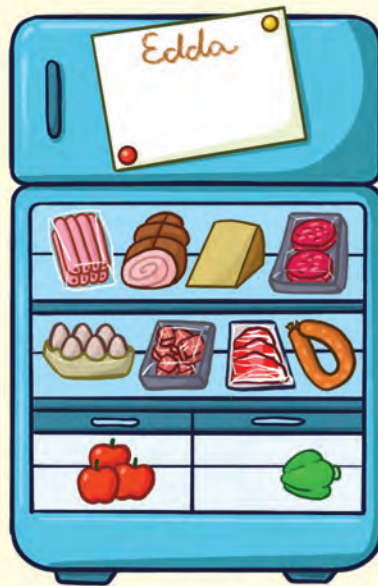


Vols saber més sobre la carn?  
Supera aquests reptes!

## El frigorífic ideal

Kun i Edda han fet la seva pròpia compra. Fixa't en la varietat i quantitat que hi ha de cada aliment als seus frigorífics.

Quin és millor per a una dieta equilibrada? Marca'li!

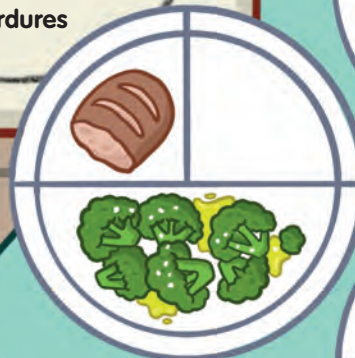
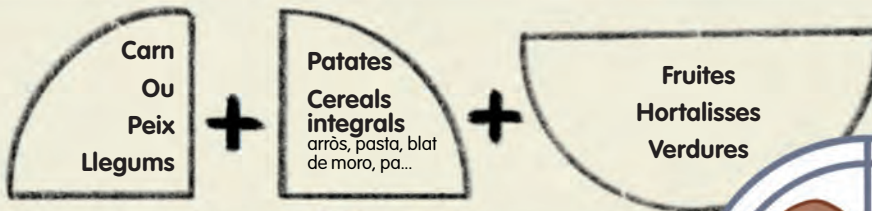


Resposta: La segona nevera és genial! Conté carns blanques, peix i, sobretot, fruita i verdura a dojo.

## Un plat perfecte

Loy i Tix estan preparant el menjar, però als plats falta alguna cosa. Pots ajudar-los a col·locar cada aliment on toca?

**PISTA MATEMÀTICA:**  
Un plat ideal és una suma molt senzilla!



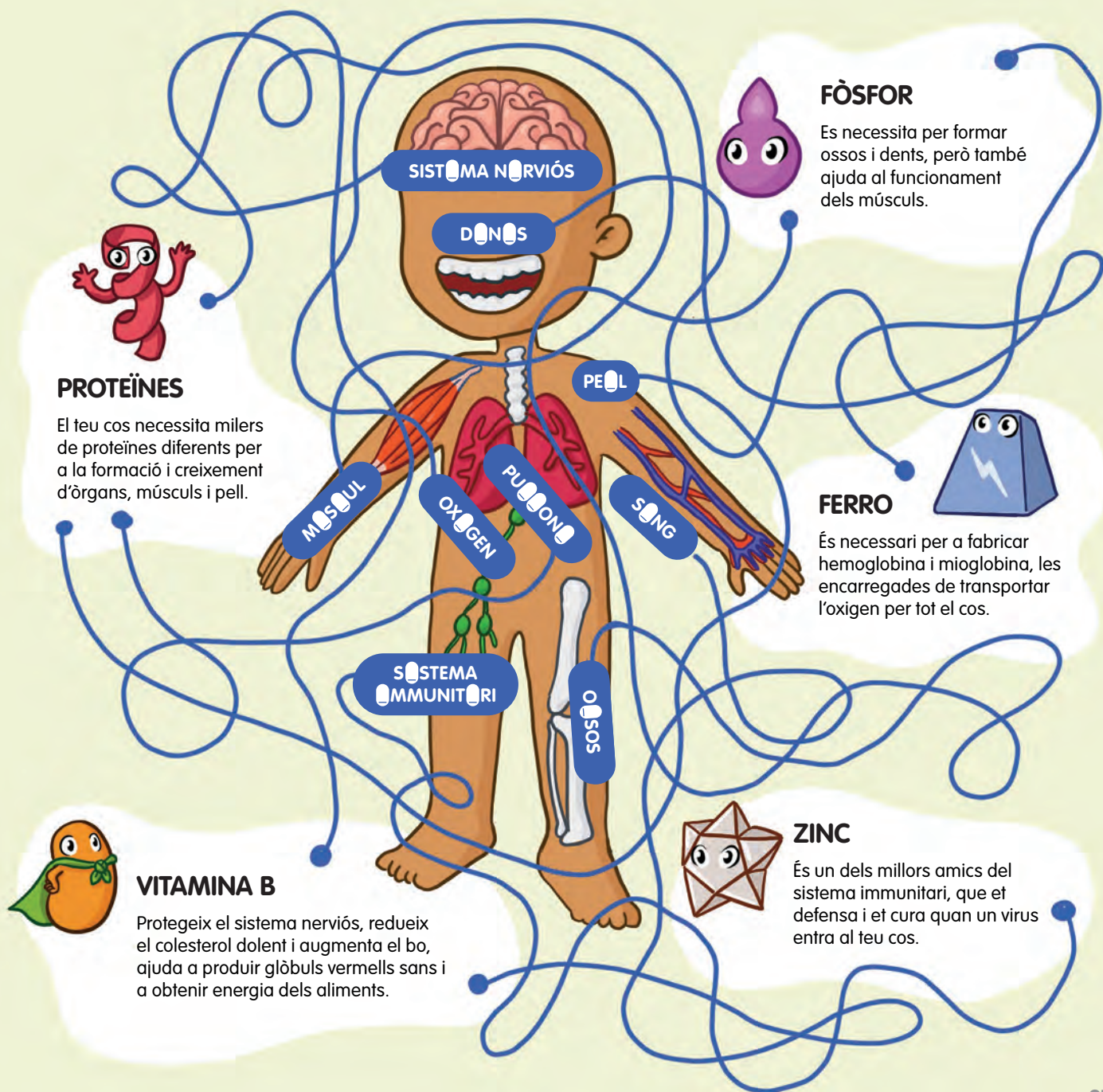
SOLUCIÓ: Plat 1: bròquil, pa i cuixa de pollastre | Plat 2: salmó, amanida i espaguetts | Plat 3: arròs, mongetes blanques i espinacs

# REPTES EN SAFATA

## Què ens aporten les carns blanques?

Les carns blanques aporten molts nutrients al teu cos. Sense abusar-ne, t'ajuden a créixer fort i sa.

Desfés aquest embolic de fils i descobreix com el nostre cos aprofita els nutrients. Completa'l amb les lletres que falten!



### PROTEÏNES

El teu cos necessita milers de proteïnes diferents per a la formació i creixement d'òrgans, músculs i pell.

### FÒSFOR

Es necessita per formar ossos i dents, però també ajuda al funcionament dels músculs.

### FERRO

És necessari per a fabricar hemoglobina i mioglobina, les encarregades de transportar l'oxigen per tot el cos.

### VITAMINA B

Protegeix el sistema nerviós, redueix el colesterol dolent i augmenta el bo, ajuda a produir glòbuls vermells sans i a obtenir energia dels aliments.

### ZINC

És un dels millors amics del sistema immunitari, que et defensa i et cura quan un virus entra al teu cos.

## ACTIVITAT

# 1/2 QUILO DE PREGUNTES

Ja ets un expert en carns blanques?

**Digues si aquestes afirmacions són veritat o mentida.**



Diem que la carn és blanca perquè els pollastres, galls dindi i conills solen tenir unes plomes i un pèl tan blancs com la neu.

**Veritat o mentida?**

Solució: mentida. Hi ha pollastres, galls dindi i conills de moltíssims colors.



El zinc és un mineral present a les carns blanques, que ajuda el teu cos a lluitar contra virus o bacteris que volen emmalaltir-lo.

**Veritat o mentida?**

Solució: veritat. Dona zinc al teu cos!



Les carns blanques es poden menjar 2 o 3 cops per setmana i les vermelles, una mica menys. Però, sens dubte, estaràs més sa i feliç si les acompanyes amb una bona ració de verdures.

**Veritat o mentida?**

Solució: veritat. Amb fruita i verdura tot és millor.



Les carns vermelles tenen molt més greix saturat que les blanques, així que és millor menjar-ne cada dia.

**Veritat o mentida?**

Solució: mentida. Esmorzar filet de vedella? Carn vermella, consum ocasional!

## ESPORT

# CONILLET RELAXATS

Ara que ja ets un expert en alimentació saludable, què tal si fas una mica d'esport?

Després, pots relaxar-te amb una postura de ioga. Aquesta és la del conill!



1

Asseu-te sobre els talons, recolzant les cuixes sobre les canyelles.

Entrellaça els dits darrere l'esquena.



2

Aixeca les orelles de conill cap al cel, mentre t'inclines cap endavant i recolzes el front a terra, davant dels genolls.

En aquesta posició, respira tranquil·lament un parell de vegades.



3

Abaixa els braços i asseu-te de nou.



## A la botiga



### POLLASTRE

*Pits de pollastre, pits filetejats, relloms, ales (partides, senceres), cuixes desossades i filetejades, delícies, contracuixes, parts posteriors*

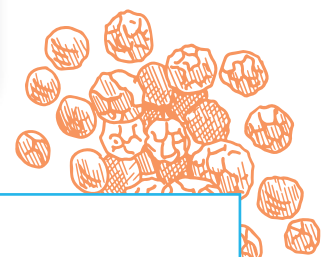
Els millors talls per als més petits són els pits i els filets, ja que són més magres i tendres, i no tenen os. De tant manera, en general, altres talls com les cuixes són molt fàcils de menjar.



### CONILL

*Cuixes, costella, costelletes, espatlles, lloms i talls tendres*

Una opció molt interessant per incorporar a la dieta per la seva versatilitat, ja que es pot cuinar a la planxa, incloure-la en guisats, rostits, arrossos, saltats, com a acompanyament del cuscús, etc. Per als nens, els talls sense os ja preparats, com els lloms desossats sencers o els lloms filetejats, són especialment còmodes.



### GALL DINDI

*Pit, cuixa, ales, filet, contracuixa (filet i costelleta)*

Similar al pollastre, té un gust més suau i conté menys greix. A CAPRABO pots trobar talls per fer diferents preparacions: medallons, filets, estofat...



## Com pots fer un plat complet?

Un plat complet està format pels aliments que aporten una quantitat adequada de tots i cada un dels nutrients que necessitem per seguir una dieta equilibrada. Amb un 25% de proteïnes saludables, com pot ser la carn blanca, només haurem de sumar, aproximadament, un 50% de fruita i hortalisses i un 25% de cereals integrals (pa, pasta, arròs...).



### GUARNICIONS

Acompanya la carn amb guarnicions saludables, com ara verdures, i fes servir salses lleugeres, per exemple amb llimona, per amanir.



### IDEES PER CONSUMIR DE MANERA SALUDABLE

La ració de carn recomanada per als nens i per als adults és molt similar i es troba al voltant dels 125-150 grams. A les preparacions on fa el paper d'acompanyament o farciment (amanides, crestes, entrepans...), la quantitat ha de ser força més petita.



### MÈTODES DE COCCIÓ

El més recomanable és cuinar la carn amb tècniques que emprin el mínim possible de greix i que mantinguin totes les propietats, com ara estofats, saltats, planxa, escalfats, bullits o vapor.

### EVITAR ELS ARREBOSSATS

Nuggets, aletes... Un filet de pollastre arrebossat aporta més del doble de calories i de greix a causa de l'oli que fem servir per fregir-lo.



## Xarcuteria de pollastre o gall dindi amb Nutri-Score A o B

Quan parlem de carns blanques, és molt important entendre que ens referim a la carn fresca i no als embotits. La regla que diu "com menys elaborat i més fresc, millor" és perfecta per a aquests casos. Per molt bona fama que tinguin els productes de xarcuteria de gall dindi o de pollastre, la carn fresca d'aquestes aus, sigui quin sigui el tall triat, sempre serà una opció més saludable.

Si tens temps, és preferible preparar un entrepà de pit de pollastre a la planxa que emprar

embotits de pollastre o de gall dindi, encara que aquests continguin un alt percentatge de carn.

Tot i això, si busques un producte de xarcuteria elaborat amb gall dindi o pollastre, Nutri-Score t'ajuda a triar l'opció més saludable. Una lletra millor significa un percentatge més alt de carn i una quantitat inferior de sal. També hi ha l'opció de comprar pit de pollastre en conserva, al natural o en oli, que manté les propietats de la carn fresca i és una solució fàcil i còmoda.

0,90€  
PER RACIÓ



Receptes que  
mai no fallen

## Amanida de cigrons amb tahina

- 160 g de tomàquets en branca
- 80 g de cogombre
- 200 g de mango
- 40 g de ceba vermella
- 400 g de cigrons cuits
- 20 g de julivert

### Per a l'amaniment:

- 40 g de tahina
- 30 ml de vinagre de poma
- ½ llimona
- 30 ml d'oli d'oliva verge extra
- ½ gra d'all ratllat

**ELABORACIÓ.** Pelem els tomàquets i el mango, retirem les llavors del tomàquet i ho tallem tot en daus.

■ Rentem el cogombre i el tallem a mitges llunes fines. Piquem la ceba finament. Posem tots els ingredients en una enciamera, amb els cigrons i el julivert picat. Ho reservem.

■ Preparem l'amaniment de tahina batent amb una vareta tots els ingredients fins a aconseguir una textura homogènia. Ho barregem amb l'amanida i ho servim.

### COMENTARI DIETÈTIC

Un plat complet i saludable, ja que consumim vegetals, llegum i llavors de sèsam en pasta (tahina), cosa que ens permet aprofitar els seus nutrients al màxim. Les amanides també donen molt de joc per consumir hortalisses en cru, tot evitant la pèrdua de vitamines, minerals i altres substàncies beneficioses que contenen.

**Propietats nutricionals.** Conté vegetals i llegum, que aporten fibra, hidrats de carboni, proteïna completa i varietat de vitamines i minerals. Els greixos són saludables, ja que provenen del sèsam i l'oli d'oliva.

**Sabies que...?** Les llavors tenen un contingut nutricional molt complet i saludable, però, per

Racions: 4

Dificultat



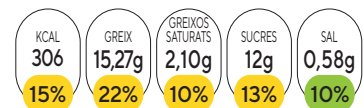
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

aprofitar-lo, hem de consumir-les picades o en pasta com la tahina. Si no, actuaran com a fibra i no aprofitarem els seus nutrients, especialment en el cas de les petites.

**Apta per a:** Dietes veganes.

# minipizzes

## AMB BASE DE VERDURA

4 RACIONS / DIFICULTAT 2 / 20 MIN

- 80 g d'albergínia
- 60 g de carbassó
- 100 g de tomàquet

### per als 'toppings'

- 10 g de pebrot vermell, 10 g de pebrot verd i 10 g de pebrot groc
- 50 g de tomàquet triturat
- 60 g de formatge mozzarella ratllat
- 30 g de xampinyons
- 30 g d'espàrrecs verds

### PAS 1

Tallem l'albergínia, el carbassó i el tomàquet a rodanxes una mica gruixudes, perquè en cuinar-se no perdin consistència.

### PAS 2

Preparem les pizzes d'albergínia i carbassó primer, ja que s'enfornen abans que les de tomàquet. Per fer-les, untem amb tomàquet triturat les bases i, al damunt, hi posem una mica de formatge ratllat.

### PAS 3

Per a les pizzes d'albergínia, col·loqueu sobre el formatge unes làmines de xampinyó, i per a les de carbassó, els pebrots tricolors finament picats.

### PAS 4

Les introduïm al forn i les coem durant 10-15 minuts a 185 °C.

### PAS 5

Mentrestant, preparem les pizzes de tomàquet posant una mica de formatge ratllat sobre cada rodanxa i espàrrecs en trossets. Les enfornem a la mateixa temperatura, però durant 5-10 minuts.





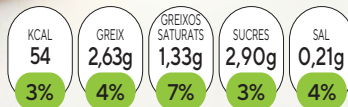
## COMENTARI DIETÈTIC

Una solució ràpida i divertida per muntar un plat fet amb verdura. A més, els nens poden participar en l'elaboració i proposar-hi els ingredients. Les verdures i les fruites han de ser la base d'una dieta saludable, molt especialment per als petits de la casa.

### NUTRI-SCORE



### UNA RACIÓ CONTÉ:



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

### SABIES QUE...?

Els pigments que donen color a les fruites i verdures són substàncies amb accions beneficioses per a l'organisme. Els carotens proporcionen els colors taronja i vermell; les clorofil·les, el verd, i les antocianines, els blaus i morats.



# La teva compra MÉS SOSTENIBLE

A CAPRABO fomentem un model d'economia circular, reduïm la nostra petjada de carboni i lluitem contra la contaminació per plàstics que està patint el planeta. Amb aquesta finalitat, a més d'oferir-te aliments que s'hagin produït amb menor impacte ambiental, actuem perquè els envasos i embalatges de les nostres botigues siguin més respectuosos amb l'entorn.



## MÉS RECICLATGE

Utilitzem plàstic reciclat en els envasos de les nostres marques. Donar una segona vida al plàstic redueix el seu impacte ambiental.



## MÉS COMPOSTABLE

Utilitzem materials compostables per fer les bosses dels productes de la nostra marca Natur, com la patata Buti. La seva malla original era de plàstic d'origen fòssil, després va ser de biopolietilè i ara és de cel·lulosa compostable procedent de fonts renovables.

## MÉS CARTRO CERTIFICAT

Substituïm el plàstic en els envasos d'algunes fruites i hortalisses, com la ceba dolça, el caqui o el tomàquet, per materials d'origen renovable amb certificat FSC®.



## ECODISENYAR

L'ecodisseny dels envasos suposa dissenyar-los tenint en compte la cura del medi ambient des de tots els punts de vista: l'impacte de les matèries primeres, els recursos necessaris per fabricar-los i, fins i tot, la manera de reciclar-los, satisfactòriament, en arribar a la fi de la seva vida útil.

Treballem perquè els nostres envasos, a més de garantir la seguretat alimentària, allarguin la vida del producte per prevenir el malbaratament alimentari, aportin informació rellevant sobre la seva composició i reciclatge i tinguin un menor impacte sobre el medi ambient. El nostre objectiu és reduir un 20% la seva petjada de plàstic i assolir el 100% de reciclabilitat l'any 2025. Per aconseguir-ho, reduïm els materials emprats i optem per solucions més sostenibles.

## MENYS PLÀSTIC

Per utilitzar menys matèries primeres, alleugerim els envasos dels productes com l'hamburguesa de bovi de la nostra marca BIO, reduint així el contingut de plàstic.



**ECO**  
ENVASE

**BOTELLA**  
**50%**  
**RECICLADA**

## SAPS DISTINGIR UN PRODUCTE ECODESIGNAT?

Volem que tota la informació que t'interessa sigui clara, concisa i no et generi cap dubte. Per això, hem inclòs un nou pictograma en els nostres envasos, que explica les característiques de sostenibilitat.

Et presentem les nostres accions d'ecodisseny, reducció de plàstics d'un sol ús i promoció d'envasos, malles i bosses reutilitzables

El **60%** de la nostra FRUITA I VERDURA es ven **A GRANEL**

**5**  
Afavorir el consum responsable

TENIM MÉS DE  
**107**  
PRODUCTES  
ecodissenyats

CADA ANY, EVITEM  
**423**  
TONES  
de plàstic  
convencional

**-67%** en BOSES DE CAIXA  
**-59%** en EMBALATGES de botiga  
**-16%** en ENVASOS de la nostra marca

## REUTILITZAR

**T**enim nous embalatges més sostenibles a les seccions de carnisseria, xarcuteria i peixateria: bosses compostables, sobres de paper i safates amb un 80% de plàstic reciclat. Tot i això, la millor opció per reduir l'impacte és reutilitzar:

- A les caixes es pots adquirir bosses de paper, bosses compostables i bosses de ràfia, fetes amb un 70% de material reciclat. Aquesta darrera opció dura molt, però te la canviem gratis si se't trenca amb l'ús!

- A les nostres fruiteries trobaràs bosses de malla reutilitzables per a la compra de fruita i verdura a granel.



- Anima't a utilitzar la teva carmanyola reutilitzable als taulells de peixateria, carnisseria o xarcuteria. És una forma senzilla i còmoda d'evitar l'ús de plàstic i altres materials. Els nostres professionals t'ajudaran a reduir la teva petjada ambiental.

## SENSE PLÀSTICS D'UN SOL ÚS

**H**em eliminat els productes de plàstic d'un sol ús que es troben més habitualment a la naturalesa, contaminant els nostres oceans i rius. Totes les nostres canyetes, bastonets, coberts i vaixelles ara són de cartró o d'altres materials més sostenibles. També hem substituït les anelles de llaunes i ampolles de refrescos per altres solucions fabricades amb material reciclat o cartró.

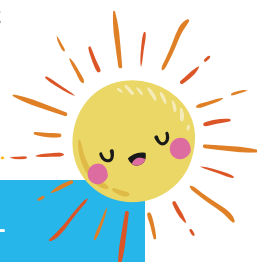




# SIGUI COM SIGUI LA TEVA PELL

## Hi ha un protector solar per a tu

Arriben les vacances. Els dies de sol, platja o muntanya en què aprofitem cada minut per gaudir a l'aire lliure. També passem més temps sota el sol i, per això, és molt important oferir una atenció especial a la pell.



### Com triar el protector

CATEGORIA DE PROTECCIÓ	FACTORS (FPS)	TIPUS DE PELL
Baixa	6, 8 i 10	Molt bronzejades o resistents al sol
Mitjana	15, 20 i 25	Ja bronzejades o fosques
Alta	30 i 50	Clares, sensibles al sol o primeres exposicions
Molt alta	50+	Molt clares i sensibles al sol

**A** l'hora de protegir-nos del sol, cada persona és un món. A CAPRABO trobaràs el protector que s'adapta millor a tu: en esprai o pistola si vols una aplicació ràpida, en format roll-on, amb bronzejador, antitaques, per a pells sensibles, etc. Tampoc ens oblidem dels més petits, que necessiten una protecció extra i productes pensats per a ells.

### Solars facials

#### NIVEA SUN

##### FLUID ANTITAQUES FPS 50

Protecció facial immediata contra els raigs UVA i UVB, que prevé i redueix visiblement les taques provocades pel sol gràcies al Luminous 630 patentat. Ideal per fer-lo servir cada dia. La textura fluida i no grassa ofereix un efecte refrescant i deixa una sensació sedosa a la pell.



#### BELLE&SUN

Tota la nostra gamma facial està formulada especialment per a la pell de la cara, amb factors de protecció molt alts, per a pells clares o sensibles al sol. Les fórmules prevenen l'aparició d'arrugues i taques i són oil free. Formulades amb àloe vera i vitamina E, que protegeixen l'ADN cel·lular.

1. BB SUN, crema solar facial amb color FPS 50.
2. Fluid solar cara i escot.

## Locions solars

### NIVEA SUN

#### PROTEGEIX & HIDRATA FPS 30 I FPS 50+

Protecció contra els raigs UVA i UVB, les cremades solars i l'envelliment prematur de la pell, amb una fórmula resistent a l'aigua. Proporciona 48 hores d'hidratació. Sense microplàstics, la seva fórmula és un 73% biodegradable.

### BELLE&SUN

Formulats amb filtres UVB (causants de les cremades solars) i UVA (responsables de l'envelliment i del càncer de pell). Les diferents textures (llet, crema, esprai i oli) són no greixoses i resistents a l'aigua. No contenen parabens i han estat testats dermatològicament.

#### LLET SOLAR FPS 30

De textura lleugera, no enganxosa i ràpida absorbí. Especialment indicada per a pells clares o sensibles al sol.



#### SENSITIVE PROTECCIÓ IMEDIATA FPS 50+

Indicat per a la pell sensible, gràcies a la seva fórmula sense perfum amb àloe vera bio, que protegeix de les al·lèrgies solars i de les irritacions. Protecció immediata contra els efectes dels raigs UVA i UVB, i la llum blava (HEVL). Prevé l'envelliment prematur de la pell.

#### PROTEGEIX & BRONJEJA FPS 20, FPS 30 I FPS 50

Protector solar que, a més, bronceja de manera natural, ja que conté extracte de promelanina, que estimula el procés natural de bronzejat de la pell. Fórmula no greixosa, resistent a l'aigua. Sense microplàstics, la seva fórmula és un 63% biodegradable.



## Solars invisibles

### GARNIER DELIAL

#### ESPRAI INVISIBLE PROTECT REFRESH FPS 50

Invisible en tots els tons de pell. Amb àloe vera refrescant.

#### PISTOLA FPS 50

Hidrata i protegeix la teva pell amb Hydra 24. Enriquida amb mantega de karité nutritiva.



### BELLE&SUN

#### ESPRAI SOLAR TRANSPARENT FPS 30 I FPS 50

Especialment indicats per a persones a qui no els agraden les textures untuoses i greixoses. Formulats amb vitamina E per a la protecció de l'ADN cel·lular.



NOU  
ENVÀS

## Bromes solars

### BELLE&SUN

#### BROMA SOLAR FPS 30 I FPS 50

Broma solar invisible. No greixosa i de ràpida absorbí, fins i tot es pot aplicar sobre la pell mullada.



OOO bellesa



## Solars infantils

### NIVEA SUN KIDS

#### NIVEA SUN KIDS PROTEGEIX & CUIDA FPS 50+

Solar 5 en 1, que ofereix protecció immediata contra els raigs UVA i UVB, les cremades solars i els danys a la pell a llarg termini. Formulats per a la delicada pell dels nens, ajuda a reduir el risc d'al·lèrgies. La seva fórmula enforteix la barrera protectora de la pell i aporta hidratació duradora.



NOU ENVAS

### EROSKI

#### BROMA INFANTIL FPS 50+

Per a pell sensible. La textura en forma de broma és fàcil d'aplicar i s'absorbeix ràpidament. Resistent a l'aigua.



### GARNIER DELIAL

#### PISTOLA NENS SENSITIVE FPS 50+

La protecció més experta per tenir cura de les pells sensibles dels més petits.

## AfterSun

Després de passar un dia de platja o piscina, és imprescindible nodrir la pell, tot aplicant cremes reparadores que ens ajudin a mantenir-la hidratada i bonica.



### ECRAN

#### LLET REPARADORA

Reforça les defenses antioxidants i repara, hidrata i alleuja la pell després del sol. La seva fórmula ha estat millorada i no conté alcohol, colorants ni silicones. Fórmula biodegradable i vegana.



### BELLE&SUN

#### LOCIÓ

Emulsió fluida de textura molt agradable. La sinergia dels seus agents hidratants i reparadors ajuda a mantenir la pell suau i nodrida, calmant la sensació de cremor i envermelliment. Conté al·lantoina, glicerina, pantenol, vitamina E i àl·lode vera concentrat.

## DEPILACIÓ

Per lluir una pell suau i una depilació perfecta aquest estiu, confia en la nostra àmplia gamma de depilatoris. Són fàcils d'emprar i estan disponibles en tots els formats: ceres fredes, cremes, bandes depilatòries, etc. Tria la solució que millor encaixi amb els teus gustos i necessitats.



**BELLE**

### BANDES I CREMA DEPILATÒRIA

Si busques una depilació ràpida, la crema depilatòria i les bandes de cera freda són opcions còmodes, que ofereixen un gran resultat.



**VEET**

### BANDES BIQUINI, AIXELLES, CORPORALS I FACIALS VEET PURE

Les bandes de cera freda són molt còmodes i te les pots endur allà on vagis. Són companyes de viatge excel·lents i molt fàcils de fer servir. Es poden retirar en pocs segons i no corres el risc de cremar-te la pell pel sobreescalfament de la cera. A més, la cera freda pràcticament no deixa restes. Per això, és molt neta i la mateixa banda es pot reutilitzar diverses vegades.



**VEET MEN**

### KIT DE DEPILACIÓ ZONA ÍNTIMA

Dissenyat especialment per eliminar el pèl dels engonals, la zona del pubis, la base del penis, l'escrot i els glutins. Ha estat testat sota control d'un dermatòleg. Elimina sense dolor el pèl d'aquesta zona sensible. A més, el bàlsam postdepilació ajuda a deixar la pell hidratada i calmada després de la depilació.



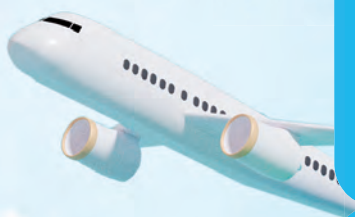


## El viatge perfecte: Des de Caprabo a on tu vulguis

El viatge perfecte és aquell el qual tu tries on anar i, a més, no pagues res.

D'això enguany s'encarrega Caprabo, perquè **si actives un cupó en línia, pots aconseguir 1.500€ per a anar-te'n de viatge on tu vulguis.**

Consulta condicions a [www.caprabo.com/promocions](http://www.caprabo.com/promocions)



caprabo ●●●

caprabo ●●●  
CLUB





# MB EL CLUB CAPRABO

00€

Pots guanyar  
1.500€ pel teu  
viatge perfecte



## Com puc participar?

- Entres a la teva àrea de client de caprabo.com o a l'APP.
- Actives un cupó en línia. Amb un n'hi ha prou, el que tu vulguis.
- Fes-ho entre l'1 i el 30 de juny del 2022.
- El dia 4 de juliol coneixerem el guanyador/a.



Si encara no estàs registrat, descarrega't l'APP o registra't al web de Caprabo i gaudeix de tots els avantatges de ser del Club Caprabo.



caprabo ●●●

# EL RASCA I GUANYA DE LES MARQUES

- 5 PATINETS ELÈCTRICS CADA SETMANA
- 80 CISTELLES DE 50 € CADA SETMANA
- 20 CARRETONS DE COMPRA DE 90 € CADA SETMANA
- 300 AMPOLLES DE CAVA BACH CADA SETMANA
- 20 ESPATLLES IBÈRIQUES D'ENGREIX VALLE ALAGON CADA SETMANA
- 4.000 VALS DE DESCOMPTE D'1€ CADA SETMANA
- 300 AMPOLLES DE VI NEGRE 75 cl SANGRE DE TORO CADA SETMANA
- 1.000 VALS DE DESCOMPTE DE 2€ CADA SETMANA

Del 5 de maig al 30 de setembre, comprar a Caprabo té premi.

## VINE I PARTICIPA-HI!

I podràs guanyar un d'aquests premis setmanals

Per compres superiors a 30 €, aconseguir 1 rasca i guanya. I per cada 5 € de compra en els productes senyalats, aconseguir 1 rasca extra.

IA MÉS  
**1 COTXE  
SEAT  
ARONA**  
DURANT TOTA LA  
PROMOCIÓ





# CUIDEM el futur de tots

Desastres naturals, augment de les temperatures, contaminació o falta d'aliments. Són problemes que també pateixen els animals i les plantes i que afecten la seva forma de vida. Amb ells compartim una mateixa llar i un futur, i la seva protecció i benestar és crucial si volem continuar gaudint-ne.

**A**ctualment, al voltant d'un milió d'espècies d'animals i plantes es troben en perill d'extinció. Per això, és clau actuar per protegir el medi ambient.

Gràcies al vostre ajut, a través de CRAM podrem oferir l'alimentació que necessiten les tortugues marines que ingressen al seu centre de recuperació fins que es reintrodueixen al mar. Podem millorar les condicions del mar si tots aportem el nostre granet de sorra.

Però no només és important actuar per a assegurar el futur dels animals, també cal respondre avui perquè milers d'ells, tant domèstics com salvatges, puguin continuar sent cuidats i alimentats després de la pèrdua del seu hàbitat o l'abandonament per part dels seus responsables. Cada dia, a Catalunya s'abandonen aproximadament 120 animals de companyia. Amb aquesta dada ja ens podem fer una idea de les despeses que suposa alimentar-los a

tots. FAADA cada mes ajuda 5 refugis de tot Catalunya que s'encarreguen d'una gran quantitat de gossos i gats, perquè tinguin una vida tan digna com sigui possible.

Els donatius recaptats a través de la campanya de CAPRABO asseguraran l'alimentació d'un gran nombre d'animals durant molts mesos. Gràcies per fer-ho possible!



AL MAIG  
MÉS DE  
**17.000 €**  
RECAPTATS  
GRÀCIES!

caprabo ●●●

Ajuda'ns perquè els nens i nenes més vulnerables tinguin una alimentació saludable durant les seves colònies d'estiu.

Donant uns cèntims quan paguis amb targeta.

A benefici de: Fundespiel

Així de compromesos

Volem donar-te les gràcies per la teva col·laboració al mes de maig amb el programa solidari a favor dels nens i les nenes més vulnerables.

# FUERTEVENTURA LA PLATJA DE CANÀRIES

**L**a bellesa salvatge dels més de 150 quilòmetres de platges de sorra blanca i aigües cristal·lines és, sense cap dubte, una de les meravelles de Fuerteventura i la raó per la qual l'illa ha estat sempre coneguda com la Platja de les Canàries.

Tanmateix, la més antiga de les illes és un tresor desconegut amb molts secrets per descobrir. Reconeguda com a Reserva de la Biosfera i Reserva

*Starlight* –per la increïble riquesa de la terra àrida i la incomparable qualitat del seu cel nocturn–, és un paradís per als amants de la naturalesa. D'altra banda, és molt popular entre els aficionats a la vida activa, que hi han trobat un lloc ideal per practicar tota mena d'activitats, no només esports aquàtics com el *kitesurf*, el busseig o el *windsurf*, sinó també altres com senderisme, ciclisme o golf.



L'illot de Lobos és el lloc perfecte per descobrir la bellesa dels fons marins.



De nit, el cel de l'illa ofereix un viatge a les estrelles impossible d'oblidar.

### TRADICIÓ I SABOR A LA CUINA

Fuerteventura va ser reconeguda recentment gràcies a l'exquisida qualitat de la seva cuina. El formatge majorero, de llet de cabra, acumula nombrosos premis i disposa de Denominació d'Origen. És conegut com un dels millors a escala mundial, però la varietat de productes autòctons és molt més àmplia i delecta els sentits: peix, oli d'oliva, tomàquet, sal marina, etc.

### ATRACTIUS PER A TOTS

Fuerteventura i la seva gent obren els braços a tots els visitants, tant se val d'on vinguin, a qui estimin o amb qui gaudeixin. És una destinació que s'adapta a tots, gràcies a la seva àmplia varietat d'activitats, els seus racons desconeguts i la seva gran oferta d'allotjaments i instal·lacions. És un lloc del qual enamorar-se sense remei. No importa si el que busquen és relaxar-se i prendre el sol, entrenar o submergir-se en la cultura majorera a través de la seva petita, però impressionant xarxa de museus. Sigui com sigui, l'illa els captivarà silenciosament i, molt probablement, marxaran amb expectatives de tornar.



És un destí ideal per a practicar activitats a l'aire lliure.



Les platges de sorra daurada i aigües turqueses són un senyal d'identitat de l'illa.

# Fuerteventura

La playa de Canarias

Reembossament

5%

a la teva targeta  
Club CAPRABO <sup>(1)</sup>

caprabo CLUB

Fes la teva  
reserva  
de manera  
segura i flexible



<sup>(1)</sup> Per a reserves amb destinació a Fuerteventura efectuades fins al 30 de juny i per a estades fins al 31 d'octubre del 2022. Excepte taxes i quotes de gestió. Consulta a Viatges CAPRABO

Borges parla per a CAPRABO

ECO  
NATURA<sup>®</sup>  
AGRICULTURA ECOLÒGICA



Els productes ecològics de Borges

# TENEN MÉS SABOR

Inspirada en les nostres arrels mediterrànies, ECO Natura és la gamma de productes 100% ecològics de Borges que porta a la teva taula el millor de la nostra terra. Olis, vinagres i fruita seca, que mantenen la seva essència i qualitat de manera natural, tot garantint una producció sostenible. Disposen de certificació ECOCERT i CPAE.



## OLIS

Prova l'oli Eco Natura, d'excel·lent qualitat. Certificat pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica), la seva acurada producció ecològica garanteix el respecte al medi ambient. Equilibrat, amb tocs afruitats i lleugerament floral, és l'amaniment perfecte per a qualsevol plat.



## VINAGRES

Els vinagres Eco Natura són fruit d'un procés natural d'elaboració que manté totes les seves propietats. Prova la versió eco del popular Vinagre Balsàmic de Mòdena o el Vinagre de Sidra de Poma Ecològic sense filtrar, que aporta grans beneficis per a la salut. A més, no contenen sucres afegits. Un plaer per a la teva salut!



## FRUITA SECA

La fruita seca Eco Natura es cull de manera respectuosa amb la terra on creix la matèria primera, perquè gaudeixis de tot el seu sabor. S'empaqueta en una atmosfera protegida que permet mantenir-la fresca més temps i, així, en pots gaudir al màxim. El resultat és una gran qualitat i un sabor excepcional.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Plàtan IGP Canàries  
EROSKI NATUR  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Formatge emmental  
EROSKI, 250 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Gelat almívar de llet  
EROSKI  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Formatge feta  
EROSKI BIO, 200 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Bonítol MSC  
EROSKI SELEQTIA, 320 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Crema facial SPF 50+  
BELLE&SUN  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Bandes depilatòries  
biquini & aixelles  
BELLE  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Crema depilatòria  
pell sensible  
BELLE  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

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 juliol 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 juliol 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 juliol 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 juliol 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 juliol 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 juliol 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 juliol 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 juliol del 2022







**BOUQUET**

## 30 anys sent pioners en síndries sense llavors

Les síndries sense llavors Bouquet són les preferides a milers de llars des del 1992.

**L**es síndries sense llavors Bouquet neixen d'una iniciativa pionera que va revolucionar la vida de la nostra agricultura, i la teva, per gaudir d'aquesta fruita tan deliciosa i saludable, d'una manera més còmoda i fàcil.

Bouquet és una síndria de producció 100% nacional, de temporada i proximitat, consumida i preuada a tot Europa.

En nom de Bouquet, et volem donar les gràcies perquè, amb el teu suport i el dels nostres agricultors de diferents zones productores d'Espanya, hem aconseguit que una bona idea nascuda fa 30 anys hagi fet la vida més fàcil a tota la societat.

### JA POTS GAUDIR DE LA SÍNDRIA BOUQUET QUE S'ADAPTI MILLOR ALS TEUS GUSTOS I NECESSITATS

- L'estrella de referència, aquí i a Europa, és la síndria vermella de pell ratllada, que pots trobar en el format estàndard o en mida mini.
- La síndria Bouquet groga encara sorprèn a molts pel seu color i sabor.
- La síndria de pell verd negre i polpa vermella és com la de tota la vida per fora, però sense llavors.
- La síndria mini, per la mida petita i pel seu pes, entre 2 i 3 quilos, és ideal per a les llars on viuen una o dues persones.

### TRUC

Si vols que la teva família no en deixi ni un trosset, compra una síndria Bouquet i, quan arribis a casa, abans de posar-la en fresc, obre-la i talla-la a trossets petits. Tot seguit, guarda-la a la nevera en un recipient tapat. Així la tindràs a punt per consumir en qualsevol moment del dia.

La síndria Bouquet té totes les qualitats per ser la fruita preferida quan arriba el bon temps. És refrescant i antioxidant; té una textura cruixent; conté vitamines A i C i és adequada per a totes les edats i moments del dia.

La pots consumir per postres o per picar, o fer-la servir per preparar infinitat de receptes gustoses i suggeridores: la creativitat amb les síndries Bouquet no té límits.

Tota la gamma també està disponible en cultiu ecològic, sota la marca Bouquet Bio.



# nosaltres

## CAPRABO comparteix les claus de la seva nova etapa estratègica amb gairebé 350 proveïdors

**E**l passat 3 de maig, CAPRABO va reunir directius i propietaris de gairebé 350 empreses proveïdores de la companyia. La trobada va comptar amb l'assistència d'Albert Castellanos, secretari d'Empresa i Competitivitat de la Generalitat de Catalunya; David Mascort, secretari general d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural; Alfredo Pastor, professor del Departament d'Economia IESE Business School;

Jordi Torrades, director general de Comerç; Edorta Juaristi, director general de CAPRABO; Javier Amezaga, president del Consell d'Administració de Supratuc, la societat propietària de CAPRABO; Rosa Carabel, directora general de Grup Eroski i Beatriz Santos, directora comercial de la cooperativa. L'objectiu era compartir els detalls de la nova etapa estratègica de CAPRABO i presentar la seva nova proposta de comunicació.

La trobada marca un punt d'inflexió per a CAPRABO, que situa els col·laboradors més estrets de la companyia en el centre de la gestió. Més de la meitat dels assistents eren petits productors i cooperatives agràries, cosa que representa una aposta per la producció de proximitat. El director general de CAPRABO va recordar que la companyia invertirà 100 milions d'euros en els pròxims cinc anys per donar un impuls al seu nou pla estratègic, que inclou la transformació logística; la reforma de supermercats per convertir-los en botigues de nova generació; el desenvolupament de la venda en línia i l'expansió, amb noves obertures a Catalunya.



D'esquerra a dreta: Javier Amezaga, Jordi Torrades, Adrián Caldart, Albert Castellanos, Rosa Carabel, Beatriz Santos i Edorta Juaristi.



### Obrim dues noves botigues a la província de Barcelona

La primera és al carrer de Sant Pau, 116, de Barcelona. Hi treballen set persones, té una superfície comercial de 299 m<sup>2</sup> i un ampli horari d'obertura (de 9 a 22 h, de dilluns a dissabte, i de 9.30 a 22 h els diumenges). La segona botiga, situada al carrer dels Arbres, a Esparreguera, ofereix feina a sis persones, disposa de 167 m<sup>2</sup> de superfície i obre cada dia de 8 a 22 h. Les dues botigues són franquícies.

Claudio Estévez, responsable de Franquícies de CAPRABO, explica que "enguany continuarem treballant per apropar el nostre model de botiga a tots els barris de Barcelona i a totes les comarques i localitats estratègiques".

**CAPRABO recorda la necessitat de protegir-se del sol**

**P**er sisè any consecutiu, CAPRABO se suma a l'Associació Contra el Càncer en la iniciativa de sensibilització i conscienciació sobre la importància de protegir-nos de les radiacions solars i prevenir

així el càncer de pell. Aquesta col·laboració, que es farà a Catalunya, tindrà lloc del 8 de juny fins a principis de setembre. D'aquesta manera, coincidirà amb el Dia Mundial del Càncer de Pell, que se celebra el 13 de juny.

CAPRABO divulgarà aquesta informació a través de cartelleria informativa a 75 botigues de la seva xarxa de supermercats i als canals de les seves xarxes socials, on compartirà tota mena de consells per prevenir el càncer de pell.



El millor ingredient  
per cuidar la teva alimentació  
aquest estiu

**AGUA  
CATE**

*La fruta de la vida*

NOVA

Descubreix el  
sabor 100%  
**natural**  
a **llimones**  
mediterràneas



WWW.DISFRUTA-DE-UN-CONSUMO-RESPONSABLE.COM 37.5°  
BOMBAY CITRON PRESSÉ, EL DISSENY DE L'AMPOLLA I EL  
LOGOTIP DE BOMBAY CITRON PRESSÉ SÓN MARQUES REGISTRADES.