

LA REVISTA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT

caprabo

sabor

10 com
pro
mi
sos

saludables
sostenibles

**SUMA
ESTALVI**

La teva
compra al
millor preu

BELLESA

Rituals per
a després
de l'estiu



TRIA BO, TRIA SA

Projecte educatiu per a

UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Nº 367
OCTUBRE
2022 - 2€

Benvingut al Super Estalvi

CALDO NATURAL DE POLLASTRE AMB PERNIL: CUINAT COM HO FARIES A CASA

El millor pollastre de corral, les verdures més fresques i os de pernil ibèric, tot cuinat a foc lent durant més de 3 hores. El resultat: Un sabor intens que ens recorda a la nostra cuina més tradicional.

A més, estem compromesos amb la qualitat i l'origen de les nostres matèries primeres, per això el nostre envàs prové un 87% de matèries d'origen vegetal i el nostre caldo de pollastre ha estat el primer caldo en briks en rebre la certificació de Benestar Animal.

CALDO IDEAL PER A ...

Qualsevol plat en què busquis el sabor d'allò "fet a casa". El seu sabor intens a pollastre, pernil i verdures el converteix en una bona base per milers de receptes de guisats, sopes, cremes, etc.

Com tots els nostres caldos, cuinats només amb ingredients frescos i naturals, sense deshidratats, sense concentrats i sense aromes afegits, per això no conté gluten ni traces d'ou o llet. Com ho faries a casa.



RECEPTA: FIDEUS A LA CASSOLA AMB COSTELLA DE PORC I SECRET IBÈRIC

INGREDIENTS

- 1 Brick de **Caldo ANETO de POLLASTRE AMB PERNIL 1L**
- Fideu buit de 9 minuts
- Ploma ibèrica
- Costella de porc
- 5 Múrgoles
- 1 Cogoma d'Estepa
- Ceba caramel litzada

PAS A PAS

1. Dorem el secret i la costella. Reservem el secret.
2. Afegim les múrgoles, la cogoma, la ceba caramel litzada i una mica de caldo de pollastre amb pernil. Cuinem fins a evaporar.
3. Afegim el fideu i el caldo i cuinem durant 7 minuts.
4. Acabem 2 minuts al forn a 200° grill.

Notes: És important no afegir sal fins al final, si fos necessari. Els bolets poden canviar d'acord amb la temporada.



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



22

caprabo ●●●

sumari

octubre'2022

www.caprabo.com



32



44

Totes les receptes de Sabor a



CHEFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 El més nou a les nostres botigues.
- 12 Benvinguts al SuperEstalvi a CAPRABO.
- 22 Programa educatiu 'Tria Bo, Tria Sa': educant en hàbits saludables durant tota la infància.
- 28 Et presentem el nostre ampli assortiment de productes BIO.
- 32 Bellesa: rituals per tenir cura dels cabells i la pell durant la tardor.
- 38 Solidaritat: donem suport a les dones amb càncer.
- 40 Coneix tots els avantatges del Meu Club CAPRABO.
- 44 Viatges: Lanzarote, l'illa diferent.
- 47 Cupons d'estalvi.
- 50 Notícies.



Edició 367
OCTUBRE 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.



Bons hàbits des de la infància

Xavier Ramón
Director de Marketing

Amb el curs ja encarrilat, a l'octubre arriba el moment de reforçar els bons hàbits dels més petits. Cuidar el que mengen a casa és important, perquè una dieta equilibrada és fonamental per al seu desenvolupament i rendiment escolar. Però encara és més necessari ensenyar-los els aspectes clau per portar una vida més activa i seguir una alimentació més saludable.

A CAPRABO ens comprometem, mitjançant programes d'ajuda, a facilitar-te aquesta tasca. Tallers, cursos i recomanacions amb les quals volem promoure una alimentació més equilibrada i hàbits saludables des de la infància.

El millor exemple és el Programa educatiu 'Tria Bo, Tria Sa', una

iniciativa que es duu a terme a les escoles amb estudiants de Primària on, a través de classes teòriques i tallers pràctics, es tracten temes com l'alimentació equilibrada, els hàbits de vida saludables, els productes de proximitat, les dietes d'altres llocs del món i la sostenibilitat del planeta.

D'altra banda, aquesta tardor volem que continuis sumant moments de tranquil·litat en el teu dia a dia, estalviant de moltes formes amb el nostre compromís "Suma estalvi": productes al millor preu, promocions, ofertes i avantatges per ser del Club CAPRABO.

En aquest número trobaràs tot això i molt més, receptes, novetats de productes, consells i vals d'estalvi, perquè no et falti res aquesta tardor.



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

4 Atendre les necessitats nutricionals específiques dels clients

5 Afavorir el consum responsable

6 Oferir més productes locals

7 Facilitar menjar bé a bon preu

8 Actuar amb claredat i transparència

9 Cuidar-nos com a treballadors

10 Impulsar un estil de vida més saludable

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

el més nou



Gust DE MAR

SÍPIA AMB ALLADA

Un producte del mar amb el qual podràs elaborar, sense complicacions, una gran varietat de plats. La nova sípia amb allada de la nostra marca ja ve cuita, tallada i amanida amb oli, all i julivert. Es pot consumir tant en fred com en calent i l'envàs, apte per a microones, et permet una ràpida elaboració.

Un plat amb un alt contingut en proteïnes, baix en calories i sense gluten, ideal per acompanyar amanides, remenats o aperitius.

PETXINOT AL NATURAL

Per la seva versatilitat a la cuina i el seu insuperable sabor, és una de les delícies del mar més preuades de la nostra gastronomia. El petxinot al natural és un tipus de cloïssa carnosa, també coneguda com a ametlla de mar, per la similitud en forma i pel sabor, una mica dolç amb una subtil amargor. Encara que hi ha moltes receptes, una de les millors maneres de gaudir-ne és com a aperitiu o en guisats, pastes i arrossos.





Nous pans de massa mare

Alles nostres fleques trobaràs els millors pans elaborats diàriament pels nostres forners amb massa mare. Els pans rodons de blat de moro, sègol i campestre es fan amb llargs reposos, en els quals la fermentació genera un sabor i aroma únics. Et permetran gaudir del millor dels pans artesans.

ECO
ENVASE

-70%
PLÀSTIC*



ENVASOS MÉS SOSTENIBLES

Clàssics que mai no fallen

Entrepans, aperitius o sopars amb amics són moments en què no poden faltar els clàssics com el xoriço dolç, picant, de Pamplona o la llonganissa.

Per a aquestes ocasions, els talls de la nostra marca basic són la millor opció al millor preu. A més, ara tenen un envàs més sostenible, fabricat amb plàstic 70% reciclat.



OOO
el més nou



ECO
ENVASE

-26%
PLÀSTICO*

OLIVES I ENVINAGRATS

Nova varietat i envasos més sostenibles



A CAPRABO t'ofereim un ampli assortiment d'adobats tradicionals i olives amb pinyol i sense, amb gust d'anxova, picants, etc. Una gamma a la qual acabem de sumar la nova varietat per llepar-se els dits: olives verdes partides amb amaniment.

Totes són una opció ideal per picar entre hores o per acompanyar una amanida. Ara les trobaràs a les nostres botigues en noves terrines ecodissenyades amb un 26% menys de plàstic.

FAVETES EN OLI D'OLIVA

UN TOC DIFERENT

Si vols donar un toc gourmet als teus plats, res millor que afegir-hi les noves favetes en oli d'oliva de la nostra marca SELEQTIA. Soles, amb una mica de pernil, o combinades

amb carns o peix, són una opció perfecta per donar aquest punt diferent a les teves receptes.

Aquestes favetes baby són molt tendres, ja que es recol·lecten quan són petites, per la qual cosa la seva pell és més fina i la textura, més suau. A més, el sabor es realça amb l'oli d'oliva.



COPA DE XOCOLATA I NATA

DELICIOSA COMBINACIÓ

La copa de xocolata i nata de la nostra marca t'encantarà de principi a fi. La seva combinació de suau xocolata, juntament amb la textura cremosa de la nata, la converteixen en unes postres delicioses per donar-te un capritx de tant en tant. No conté gluten i l'envàs és més sostenible, ja que es fabrica amb un 35% menys de plàstic i cartró que l'anterior.



PASTA D'ESPELTA INTEGRAL UN PLAT DIFERENT

Per a les teves receptes més saludables, arriba a les nostres botigues una nova pasta 100% d'espelta integral. Gràcies a la combinació de l'espelta amb la seva forma de tauró, les salses i els amaniments s'integren millor, cosa que permet potenciar enormement el seu sabor.

Aquesta pasta s'elabora a Itàlia, amb els tradicionals motlles de bronze i un sistema d'assecatge a baixa temperatura.

POSTRES CASOLANES FÀCILS I RÀPIDES

Si la rebosteria és la teva passió i vols sorprendre la teva família preparant postres casolanes sense massa complicacions, tenim tres novetats per posar-t'ho més fàcil. Els preparats per a natilles i per a quallada, i el xarop de caramelo de



la nostra marca et permetran elaborar a casa postres delicioses de manera fàcil i ràpida.



Descobreix la nostra pizza Finezza



Una pizza diferent amb la qual sorprendràs la família o els amics si fas un sopar improvisat. Es presenta en un format nou, amb una massa exquisida i molt fina, que ve plegada i inclou ingredients de qualitat.

Entre els sabors, els més tradicionals poden triar Pernil i camembert; i els més atrevits poden optar per la varietat de Melanzana amb albergínia.

Les noves pizzes Finezza plegades de la nostra marca estan a punt per enfornar-les i són una opció perfecta per compartir o degustar per dinar, sopar o com a aperitiu.

OOO
el més nou

Pascual parla per a CAPRABO

PASCUAL DINAMIC

El nou batut de proteïnes

No cal ser esportista d'elit per prendre batut de proteïnes

Arriba el batut de proteïnes Pascual Dinamic. La nova aposta amb la qual la companyia espera revolucionar el sector. Sense sucres afegits i amb 25 grams de proteïna, que ajuden al manteniment muscular; amb vitamines B2, B3 i B6 i magnesi, que contribueixen a disminuir el cansament i la fatiga. També inclou zinc i calci.

Qui diu que no és per a tu?
#LiberaTuDeportista



0% AZÚCARES
AÑADIDOS*



VITAMINA B2, B3, B6,
ZINC Y MAGNESIO



REDUCE
CANSANCIO Y FATIGA**



SANTIVERI
1 8 8 5

Santiveri parla per a CAPRABO

Sense additius ni llevats, amb massa mare pròpia, llarga fermentació i doble enforat.

FÀCIL DE DIGERIR I SE'T POSA BÉ

Un pa torrat, 100% integral, procedent del gra del cereal complet, que t'aporta molts nutrients i tota la fibra. El seu doble enforat fa la predigestió per tu, ja que trenca les cadenes de midó i les fa més curtes.

Sense sucres afegits, perquè el nostre pa s'elabora mitjançant un procés artesà tradicional.

El sabor i la textura de sempre.

No hi afegim greixos saturats perquè continui sent cardiosaludable (o bo per al teu cor). Gaudeix d'un pa amb molt bon gust, i que et prova encara millor!

FÀCIL DE GAUDIR

Sense additius ni llevats que impulsen la fermentació. No ens call! L'aconseguim amb una massa mare pròpia i una llarga fermentació.

El dextrinat i la massa de llarga fermentació són la clau per a unes torrades cruixents que no es trenquen! A més, es mantenen perfectes durant molt més temps.

FÀCIL DE COMBINAR

Ets més de dolç o de salat? Combina el Pa Dextrin amb els teus ingredients favorits, i gaudeix-ne quan vulguis: per començar el dia, com a aperitiu, per berenar o per a un sopar lleuger.

Un pa que només té el que cal, ni més ni menys

Com ho hem fet sempre, i ara amb nova imatge.



Cuidant el que importa

per la teva salut i la del planeta

a Borges portem més de 125 anys preservant una forma de viure única en tot el món.

Nova ampolla d'oli amb un 25% de plàstic reciclat!



Descobreix més a www.cuidantelqueimporta.cat

A caprabo ●●●
benvinguts al
SuperEstabri



Amb Suma Estalvi trobaràs
moltes maneres diferents d'estalviar:



Més de **700**
productes de la
cistella quotidiana
al millor preu

+

Ofertes

Més de **1.000**
productes en
oferta que
t'ajuden a
estalviar cada
15 dies

+



Acumula euros
amb cupons
personalitzats,
descomptes a
l'app...

Et regalem l'

IVA

de TOTA la compra

**Promocions
exclusives** com el
dia sense IVA, el
25 % de descompte
en frescos...

+

5%

**Família
nombrosa**

Acumula fins al 5%
de la compra
mensual a la targeta
Club Caprabo

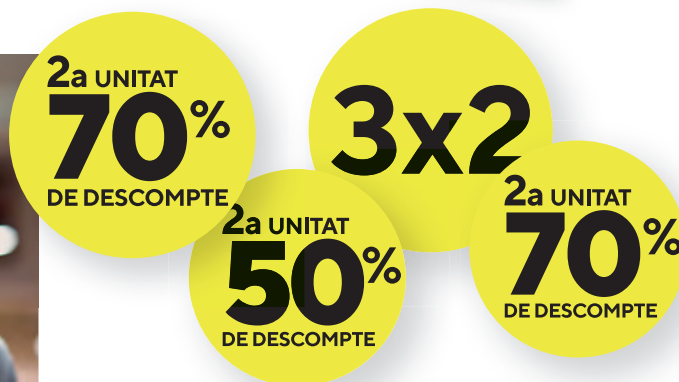
Estalvia cada dia, en cada producte i durant tot l'any.

■ Més de 700 productes al millor preu

Suma estalvi amb els **més de 700 productes de la cistella quotidiana al «millor preu»**. Els trobaràs senyalats a la botiga i estalviaràs més d'un 35 % respecte d'altres marques.

“

Amb els productes al “millor preu”, l'estalvi es nota. Ara omplim el carretó amb tot el que necessitem per a deu dies i gastem molt menys. I amb el 3x2 i els descomptes en la segona unitat omplim el rebost i estalviem.”



■ Ara, tothom té ofertes a Caprabo

Més de **1.000 productes en oferta**, cada quinze dies, amb promocions com la segona unitat al 70 % de descompte o 3x2, que t'ajuden a estalviar...

“

Ara puc consultar el fullet d'ofertes des de l'app de Caprabo a l'apartat “els meus productes en oferta” i estalviar encara més. És molt fàcil consultar les ofertes dels productes que compro habitualment.”





“

Pel fet de ser del Club, amb els cupons personalitzats, els 2x1 en els productes senyalats, els dies en què ens retornen l'IVA, etc., el saldo de la nostra targeta creix... Amb el Club Caprabo ens surten els comptes!”



Et regalem l'**IVA**
de TOTA la compra

■ Aprofita l'estalvi amb la targeta Club Caprabo

Gràcies a les moltes ofertes, descomptes i promocions que posem al teu abast cada mes.



“

*Cada vegada que em vull comprar roba, miro quines marques hi ha a **Més Promocions**. Així, gasto però també estalvio!”*

■ Continua estalviant fora de Caprabo amb la targeta

“

*Amb els descomptes que hi ha a **Més Promocions**, les entrades al parc temàtic ens han sortit per la meitat de preu. Molt bon estalvi!”*



caprabo CLUB	
Lenovo	Booking.com
4%	4%
Rentalcars.com	Casa del Libro
4%	5%
PRIMARK	UNIQLO
8%	10%



■ Benvingut nadó



“

La canastreta que Caprabo ens va regalar per a la Marina estava plena de productes fantàstics. I amb la consulta gratuïta amb la llevadora vam aclarir un munt de dubtes.”



■ Més família, més estalvi

Pel fet de ser família nombrosa, cada mes pots estalviar un **5 % extra**. Si la suma de les compres del mes és igual o superior a 200 €, sent família nombrosa acumularàs a la targeta del Club Caprabo el 5 % de tot el que hakis gastat durant el mes per poder-ho bescanviar a les properes compres.



■ Tot el detall sobre els teus estalvis

Ho sabem bé. No és el mateix explicar-ho que viure-ho. Per això, t'ho volem posar fàcil perquè vegis amb els teus ulls l'estalvi que acumules mes rere mes. Pots consultar el teu estalvi mensual quan vulguis a l'app, una vegada al mes al correu electrònic o bé al tiquet estalvi que et donaran quan passis per caixa.

“

El que més m'agrada de l'app de Caprabo és que puc activar els vals d'estalvi que m'interessen, veure els fullets per assabentar-me de les ofertes i consultar tot el que he estalviat cada mes.”



Volem fer el teu dia a dia més fàcil i, per això, ara que les despeses creixen, a Caprabo posem tot el que està a les nostres mans perquè estalviïs de moltes maneres: omplint el carretó, quan compris roba, en viatges, restaurants, etc. **CONTINUA SUMANT ESTALVI!**



Receptes que mai no fallen



Patates 'hasselback' amb salsa de iogurt

- 4 patates mitjanes • 60 ml d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- 4 grans d'all
- 1 grapat d'alfàbrega fresca
- 1 grapat de julivert fresc
- 1 culleradeta d'orenga
- Un pessic de bitxo molt
- Sal i pebre acabat de moldre
- 30 ml de suc de llimona

Salsa de iogurt:

- 125 g de iogurt natural
- 80 g de cogombre
- 1 gra d'all
- Sal, pebre i bitxo
- 5 ml d'OOVE

ELABORACIÓ. Rentem i tallem les patates en làmines fines a l'ample, sense arribar fins al final.

■ Amb una batidora, triturem els alls, les herbes, la sal, el pebre i el bitxo fins a obtenir una pasta. Hi afegim l'OOVE i ho barregem bé.

■ Untem les patates amb la pasta. Les enfornem, amb el forn preescalfat a 200 °C

amb escalfor a dalt i a baix, fins que estiguin daurades, aproximadament uns 30-35 minuts.

■ Per preparar la salsa de iogurt, ratllem el cogombre i el barregem amb la resta dels ingredients.

■ Servim les patates acompanyades de la salsa de iogurt.

COMENTARI DIETÈTIC

Aquesta manera de preparar les patates rostides fa que s'impregnin molt més els sabors. També hi contribueixen les herbes i espècies perquè, quan fem els talls i queden laminades com una mena d'acordió, el sabor i l'aroma de l'assaonament penetren molt més.

Propietats nutricionals. El 80% del contingut de la patata és aigua i la resta correspon, sobretot, a hidrats de carboni. Conté una mica de fibra, però en poca quantitat. Per això, es recomana acompanyar la recepta amb verdures, ja que d'aquesta manera es regula l'absorció dels hidrats de carboni.

0,48€
PER RACIÓ

Racions: 4

Dificultat



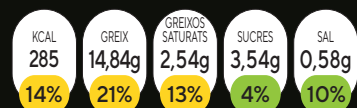
Elaboració

60'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

Apta per a dietes lactovegetarianes. Si se substitueix el iogurt natural per un iogurt vegetal, també serà apta per a dietes veganes.

1,20€
PER RACIÓ



Receptes que
mai no fallen

Bunyols de lluç i bròquil

- 380 g de bròquil
 - 170 g de patates
 - 350 g de lloms de lluç congelat
 - 2 ous
 - 75 g de formatge emmental ratllat
 - Orenega, julivert i curri
 - Sal i pebre acabat de moldre
 - 4 g d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- Salsa:
- 80 g de maionesa
 - 15 g de salsa tàrtara

ELABORACIÓ. Preescalfem el forn a 190 °C amb ventilador.

- Separem la tija del bròquil i el ratllem fins a aconseguir unes molles. Triturem la meitat de les flors del bròquil.
- Ratllem la patata. Piquem el lluç, descongelat i escorregut. Els barregem amb el bròquil, el formatge, els ous, el curri, la sal, el pebre i les herbes fins a obtenir una massa.
- Formem boles o croquetes d'uns 50 grams, escorrent bé l'aigua. Les posem en una safata coberta amb paper de forn i les enforem uns 25 minuts. Tot seguit, les deixem tres minuts amb el grill perquè es daurin.
- Barregem la maionesa i la salsa tàrtara. Servim els bunyols acompanyats de la salsa, amb grillons de llimona i empolsats amb herbes.

COMENTARI DIETÈTIC

Aquesta recepta ajuda a evitar el malbaratament, ja que fins i tot aprofita la tija del bròquil. Si a casa hi ha nens, poden participar barrejant i donant forma als bunyols.

Propietats nutricionals. Els vegetals aporten fibra i hidrats de carboni; el peix, proteïna de bona qualitat i, com que en aquest cas és blanc, poc greix. L'ou i el formatge, a més de proteïna, sumen una mica de greix al plat.

Truc. La meitat del total de greixos l'aporta la maionesa, que es pot substituir fàcilment per tomàquet o salsa de iogurt.

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:

KCAL

431

22%

GREIX

30,06g

43%

GREIXOS SATURATS

7,17g

36%

SUCRES

2,49g

3%

SAL

1,03g

17%

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



Receptes que mai no fallen

0,70€
PER RACIÓ

Rotlles de carbassó

- Mig carbassó
- 1 ou
- 40 g de mozzarella fresca (3 rodanxes)
- 10 g d'espínacs baby
- 30 g de pernil cuit
- Oli d'oliva verge extra
- Sal, pebre, orenga seca i pebre vermell

Per acompanyar:

- 1 cabdell d'enciam
- 5 tomàquets cherry
- 10 g de ceba morada

ELABORACIÓ. Rentem i tallem el carbassó finament amb una mandolina. Posem quatre tires en una paella amb oli d'oliva i les cuinem a foc alt pels dos costats.

■ Quan estiguin fetes, abaixem el foc i hi incorporem l'ou batut amb sal, pebre, orenga i pebre vermell.

■ Ho cuinem una mica fins que veiem que pràcticament ha quallat i hi posem per sobre les rodanxes de formatge mozzarella, els espínacs i dos talls de pernil cuit.

■ Ho retirem del foc, ho enrotllem i ho cuinem de nou, amb el costat on es tanca cap a baix, per segellar-lo, fins que el formatge es desfaci.

■ Ho servim acompanyat d'una amanida de cabdells, tomàquets cherry a quarts i ceba morada tallada a la juliana.

COMENTARI DIETÈTIC

Aquest rotlle de carbassó i ou és saludable i molt fàcil de fer. El farcit admet moltes variacions, cosa que permet adaptar la recepta a tots els gustos i necessitats: dietes ovovegetarianes, sense gluten, etc.

Propietats nutricionals. Més de la meitat del plat són hortalisses, cosa que aporta també una bona varietat i quantitat de vitamines, minerals i fitoquímics. D'altra banda, conté proteïnes i greixos de bona qualitat. El carbassó està format pràcticament per un 95% d'aigua i destaca el contingut en àcid fòlic i vitamina C.

Racions: 1

Dificultat



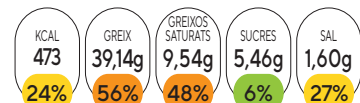
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

Conill en salsa agredolça

- 750 g de conill
- 8 ml d'oli d'oliva
- Sal i pebre acabat de moldre

Salsa agredolça

- 15 ml d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- 15 ml d'oli de sèsam
- 2 alls picats fins
- Gingebre
- 30 ml de tomàquet concentrat
- 15 ml de vinagre d'arròs
- 8 ml de salsa de soja
- 8 ml de mel
- 250 ml d'aigua
- 1 culleradeta de maizena

Acompanyament

- 120 g d'arròs integral
- Sèsam
- Ceba tendra

ELABORACIÓ. Coem l'arròs en aigua abundant, seguint les instruccions del paquet. Tallem el conill a trossos d'una mida mitjana.

■ Salpebrem el conill trossejat i el sofregim en una paella amb mitja cullerada d'oli. Quan estigui torrat per tots els costats, el posem 15 minuts al forn, preescalfat a 195 °C, amb escalfar a dalt i a baix. El traiem i el reservem.

■ En un wok o paella, hi posem els olis, l'all i el gingebre picat fi. Ho deixem daurar i hi afegim el concentrat de tomàquet i el vinagre d'arròs. Ho barregem i hi afegim la salsa de soja, la mel i el got d'aigua amb la maizena dissolta. Ho cuinem uns 10 minuts a foc mig fort.

■ Hi afegim el conill, ho remenem bé i ho deixem coure a foc mitjà 4-5 minuts més.

■ Servim el conill amb l'arròs cuit integral, empolsat amb sèsam i ceba tendra picada.

COMENTARI DIETÈTIC

Una recepta per gaudir de la carn blanca de conill amb una salsa agredolça, que li dona un toc especial i molt gustós. En aquesta ocasió s'acompanya d'arròs integral i es pot completar amb una ració de fruita i verdura per obtenir un plat complet.

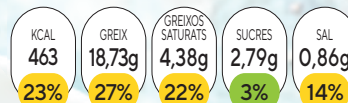
Propietats nutricionals. Les carns blanques aporten proteïna d'alta qualitat i una mica de greix, vitamines del grup B, potassi, fòsfor i seleni. El conill té una mica menys de greix que el pollastre, encara que dependrà del tall. Si afegim una ració de verdures i fruita al costat de l'arròs integral, tindrem l'hidrat de carboni i la fibra que li falta al plat, a més de sumar vitamines, minerals i fitoquímics.

Racions: 4

Dificultat	Elaboració
	🕒 30'



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



1,54€
PER RACIÓ



Mini 'cheesecakes' amb kiwi

Per a la base:

- 70 g de dàtils hidratats
- 170 g d'ametlles

Per al cheesecake:

- 200 g de nata
- 4 làmines de gelatina
- 150 g de formatge crema
- 20 g de mel

Per a la cobertura de kiwi:

- 3 kiwis
- 6 làmines de gelatina

ELABORACIÓ. Preparem la base triturant les ametlles juntament amb els dàtils prèviament hidratats. La reservem.

■ Hidratem les làmines de gelatina en aigua freda. Mentrestant, escalfem 100 g de nata en un cassó. Quan arrenqui el bull, apaguem el foc, hi aboquem les làmines de gelatina i les diluïm.

■ Posem la barreja en un bol i hi incorporem el formatge crema, la nata restant i la mel. Ho barregem fins a obtenir una mescla homogènia.

■ Cobrim quatre cercles metàl·lics amb paper d'enfornar i muntem els pastissos posant primer la base i, després, el farciment del cheesecake. Ho refredem durant almenys una hora o fins que la superfície estigui prou sòlida.

■ Preparem la cobertura de kiwi hidratant les làmines de gelatina. Pelem, tallem i triturem els kiwis. Ho escalfem a 60 °C a foc mitjà (uns 2-3 minuts, si no tenim termòmetre) i diluïm la gelatina amb el foc apagat.

Posem el kiwi damunt de la capa de formatge i ho refredem a la nevera almenys una hora més. Ho desemmotllem amb cura i ho servim.

COMENTARI DIETÈTIC

El clàssic pastís de formatge sense forn amb un toc diferent, aprofitant una de les fruites estrella de la temporada, el kiwi.

Propietats nutricionals. Una recepta alta en greix. Encara que la majoria són greixos saludables, també aporta àcids grassos saturats que, a més, augmenten la càrrega calòrica. Conté una bona quantitat de proteïnes, fibra, calci, fòsfor, vitamina C i vitamina A.

Truc. Es pot millorar la qualitat nutricional de la recepta dividint la ració per a dues vegades i acompanyant el pastís amb un kiwi trossejat o una altra fruita.

Apta per a dietes lactovegetarianes.

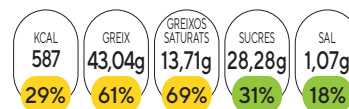
1,45€
PER RACIÓ

Racions: 4

Dificultat	Elaboració
	🕒 30' + 2 h de nevera



UNA RACIÓ CONTÉ



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

ACTIVIA FUNCIONA



INGREDIENTS D'ORIGEN 100% NATURAL

Activia Fruites, Maduixa, Nabisus, Mango, Pera i Fruits del bosc
Activia conté dolçors presents de forma natural, que provenen de les sals minerals i que contribueixen a una digestió normal mitjançant la producció d'àcid clorhídric a l'estómac, i calci, que contribueix al funcionament normal dels enzims digestius



EDUCAR EN HÀBITS SALUDABLES durant tota la infància

Ensenyar els nens i nenes a seguir una dieta equilibrada és clau per al seu desenvolupament. A EROSKI promovem l'alimentació saludable a través de diferents accions, com el Projecte educatiu per a una alimentació saludable 'Tria Bo, Tria Sa', que aborda els hàbits saludables i el consum responsable des de la primera infància, passant per totes les etapes educatives.

L'obesitat guanya terreny, sobretot a l'etapa infantil. Així ho constaten l'Organització Mundial de la Salut (OMS) i diferents informes científics, com l'Estudi Aladino, del Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social, i l'Estudi nutricional i d'hàbits alimentaris de la població espanyola, promogut per la Fundació EROSKI.

Des de CAPRABO, prevenim l'obesitat infantil tot promovent una

alimentació equilibrada i educant en hàbits de vida saludable. Des de l'any 2009, treballem amb els centres escolars el Projecte educatiu 'Tria Bo, Tria Sa'.

DELS 3 ALS 12 ANYS

'Tria Bo, Tria Sa' té com a objectiu sensibilitzar els nens de Primària sobre els hàbits d'alimentació saludables. A més, compta amb la col·laboració de les Conselleries de Salut i

Ensenyament de la Generalitat, i de la Fundació Espanyola de Dietistes i Nutricionistes (FEDN).

Més de 137.500 escolars han participat en el nostre projecte educatiu 'Tria Bo, Tria Sa'. L'objectiu és arribar a formar 35.000 nens i nenes, així com les seves famílies durant aquest nou curs escolar

Els materials de 'Tria Bo, Tria Sa' han estat desenvolupats per pedagogs experts i dietistes-nutricionistes per complir els objectius curriculars de cada etapa educativa i aconseguir un material útil per enfortir competències bàsiques en l'alumnat



La iniciativa disposa d'una part teòrica, que es fa a les aules amb els professors, i d'una altra pràctica, que es desenvolupa als supermercats, on es fa una compra basada en la piràmide dels aliments.

El programa està adaptat a diferents edats, amb materials pensats per a alumnes d'Infantil (de 3 a 6 anys) i de Primària (de 6 a 8 anys i de 8 a 12 anys).

En el programa es treballen temes com l'origen dels aliments, els grups d'aliments i nutrients, els productes locals i de temporada, la sostenibilitat i les pràctiques de consum responsable, l'etiquetatge nutricional o els hàbits saludables (activitat física, higiene, hidratació).



Els nens i nenes aprenen de manera amena gràcies a una metodologia innovadora que combina la teoria amb jocs, còmics i activitats que promouen la comunicació lingüística, estimulen les competències socials, cíviques i digitals, la iniciativa i l'esperit emprenedor dels petits.



Joc interactiu

La missió de Tix i Loy és un joc en línia adaptat a cada cicle d'Educació Primària. Anima l'alumnat a conèixer les claus per tenir cura de la seva salut i del planeta, tot superant reptes divertits.

Els alumnes es divertiran molt aprenent amb diferents jocs de preguntes com 'La ruleta de l'alimentació' o 'El camí saludable'. Fins i tot aprendran una recepta, compraran el necessari per fer-la i cuinaran!

Vols saber-ne més?

Entra a la web:

WWW.TRIABOTRIASA.ES

ANIMA EL TEU CENTRE ESCOLAR A PARTICIPAR-HI!

- 1 El centre educatiu accedeix a la nostra web.
- 2 A l'apartat "Registra't", s'inscriuen les classes amb les quals participarà cada centre.
- 3 En iniciar sessió, es descobreixen els materials del projecte.
- 4 Tots els recursos educatius interactius estan a disposició del centre perquè l'alumnat gaudeixi amb els jocs de Tix, Loy, Edda i Kun.

INDICADOR DINÀMIC DE LES TAXES DE SOBREPÈS I OBESITAT INFANTIL

Una eina per a UNA INFÀNCIA MÉS SALUDABLE

El sobrepès infantil és un problema de salut latent en la nostra societat i el seu seguiment és clau perquè nens i nenes tinguin un futur més saludable. A CAPRABO hem desenvolupat l'Indicador dinàmic de les taxes de sobrepès i obesitat infantil, una eina fiable per als centres escolars i per a la societat.

Actualment, l'indicador més reconegut per avaluar el sobrepès i l'obesitat infantil és l'Estudi Aladino, promogut pel Ministeri de Consum (Agència Espanyola de Seguretat Alimentària, AESAN), que es va dur a terme els anys 2011, 2013, 2015 i 2019. Però no existeix una eina que aporti dades en l'àmbit dels centres escolars, poblacions i comunitats autònomes que s'hagi mantingut en el temps i permeti fer un seguiment d'aquest greu problema de salut pública.

L'Indicador dinàmic de les taxes de sobrepès i obesitat infantil que hem desenvolupat inclourà mesuraments anuals sobre la mateixa població. Així, ajudarà a conèixer de manera més

ajustada l'abast del problema que suposen el sobrepès i l'obesitat infantil, i a determinar l'efectivitat de les mesures que s'han posat en marxa i el camí que cal seguir en endavant.

1.815 ESCOLARS DE 25 CENTRES

En la primera edició de l'Indicador han participat 1.815 escolars de Primària, de 6 a 11 anys, de 25 centres educatius.

Per fer l'avaluació, els professors van mesurar i van pesar els nens i nenes

seguint la metodologia utilitzada en l'Estudi Nutricional de la Població Espanyola, ENPE, promogut per la Fundació EROSKI entre 2014 i 2015. L'informe llança una taxa global de sobrepès del 22,31% i una taxa global d'obesitat del 8,76%, amb puntuacions en general lleugerament més altes en nens que en nenes.

La segona edició de l'indicador es durà a terme en el segon semestre de 2022.



Com funciona l'indicador?

L'indicador es troba integrat dins el Programa 'Tria Bo, Tria Sa' per a escolars de Primària, cosa que facilita la participació dels centres educatius.

Permet als centres escolars prendre consciència del problema i disposar d'una eina de seguiment per conèixer la seva situació de partida i comprovar l'efectivitat de les bones pràctiques posades en marxa per millorar els hàbits saludables dels seus alumnes.

1 REALITZACIÓ DE MESURAMENTS

L'obtenció de dades es fa a partir de mesuraments de pes, altura i diàmetre del maluc dels escolars de Primària, fets pels seus professors segons una metodologia estàndard desenvolupada per experts i utilitzada per a l'Estudi ENPE l'any 2015.

2 TOTAL PRIVACITAT

Els mesuraments són anònims. Els professors ens envien les dades a través d'un espai digital totalment privat.

3 ANÀLISI

A partir dels mesuraments calculem dos índexs, tots dos emprats en estudis poblacionals de reconegut prestigi.

El primer és l'Índex de Massa Corporal (IMC), l'indicador utilitzat més habitualment per classificar els individus en quatre categories: per sota del pes, pes normal, sobrepès o obesitat.

El segon és l'Índex de Cintura Talla (ICT), que aporta informació sobre el nivell de greix acumulat a l'abdomen. L'obesitat a nivell abdominal és la més relacionada amb patologies cardiovasculars.

4 'FEEDBACK' ALS CENTRES

Cada centre rep un informe amb els resultats de l'anàlisi dels mesuraments del seu alumnat i una comparativa amb la resta de centres participants. A més, s'afegeixen bones pràctiques i recomanacions. Aquesta informació pot ajudar a prendre consciència de la situació i a participar en la implementació d'accions de millora.



Els centres participants rebran informació detallada per dur a terme els mesuraments a l'alumnat. Es tracta d'un procediment molt senzill i automatitzat i compta amb l'acompanyament de CAPRABO en tot moment.

JORDI LAHIGUERA,
director de Màrqueting i
Desenvolupament Corporatiu
de CAPRABO



Per obtenir més informació o per fer-nos arribar els teus comentaris, no dubtis a posar-te en contacte amb nosaltres:

☎ Telèfon: **664 613 353**, de dilluns a divendres, de 9:00 a 17:00.

✉ Correu electrònic:

Centres d'Educació Infantil:

tria.bo.triasa.infantil@projecteeducatiu.es

Centres d'Educació Primària:

tria.bo.triasa@projecteeducatiu.es

Nyoquis de carbassa

AMB PESTO

6 RACIONS / DIFICULTAT 1 / 40 MIN

PER ALS NYOQUIS

- 500 g de carbassa
- 250 g de farina
- 1 ou
- Sal i pebre negre

PER AL PESTO

- 40 g d'alfàbrega
- 30 g de pinyons torrats
- 60 ml d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- 40 g de formatge parmesà ratllat
- Sal i pebre

PAS 1

Pelem, tallem i rostim la carbassa al forn a 200 °C. Quan s'hagi refredat, la triturarem i la barregem amb la farina i l'ou fins a aconseguir una massa homogènia.

PAS 2

Empoquem farina a la taula i formem cilindres amb la massa. Tallem els nyoquis i els bullim fins que surin.

SABIES QUE?

Gnocchi (nyoquis) significa brioixos, grumolls o pilotes petites, i respon a la forma de la pasta.



PAS 3

Triturem tots els ingredients del pesto fins a obtenir una salsa.

PAS 4

Servim els nyoquis amb el pesto i el formatge parmesà ratllat al gust.



COMENTARI DIETÈTIC

Els nyoquis són una pasta italiana elaborada amb patata i farina. En aquesta versió de la recepta, se substitueix la patata per una hortalissa de plena temporada: la carbassa. És perfecta perquè els nens mengin verdura, participin en l'elaboració i vagin agafant el gust per cuinar.

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:

KCAL	GREIX	GREIXOS SATURATS	SUCRES	SAL
483	24,77g	4,77g	4,34g	0,53g
24%	35%	24%	5%	9%

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

000
productes bio

Eco, lògic

Eco per esmorzar, per dinar i per sopar.
Eco a la dutxa i en la neteja. Eco a tota hora i cada dia.
Més de 2.000 productes per fer la teva compra eco completa.



GERBLÉ BIO

Hamburguesa oriental

Feta amb cereals, 100% vegetal, bio i font de fibres.



Productes refrigerats

Hamburguesa de formatge de cabra i mel

Amb cereals i bio. Amb l'autèntic sabor del formatge de cabra i la dolçor de la mel.



Falàfel

A base de tofu, 100% vegetal i bio. És font de proteïnes i té un alt contingut en fibres.

Olis i condiments



VERITAS

Oli de coco verge extra
Oli ecològic premsat en fred. Ric en greixos saludables. Ideal per cuinar.

Llegums i llavors



VERITAS

Llavors de gira-sol
Aquestes llavors ecològiques proporcionen una gran aportació energètica i ajuden a regular el colesterol.



EROSKI BIO

Tomàquet fregit casolà

Elaborat a Navarra amb oli d'oliva verge extra, seguint la recepta tradicional.



Quinoa real en gra

D'agricultura ecològica. Rica en proteïnes, és ideal per a amanides o combinada amb verdures.



Cigrons

Ecològics i molt rics en proteïnes. Abans de cuinar-los, posa'ls en remull tota la nit.



Esmorzar i berenars

EROSKI BIO

Musli

Recepta feta amb flocs de blat, civada i blat torrat amb trossets de fruites i fruita seca (panses, poma, albercoc, ametlles i avellanes), de producció ecològica.



VERITAS

Flocs de 4 cereals integrals

Energètics, molt rics en fibra i ecològics. Ideals per afavorir el trànsit intestinal.



Melmelada de nabius i gèrds

De producció ecològica i elaborada respectant el medi ambient. Els nabius i gèrds es conreen amb tècniques naturals i tradicionals, i fertilitzants orgànics.

Beguda de civada amb calci

Ecològica, sense conservants ni saboritzants químics. Tampoc conté sucres afegits.



Xocolates



EROSKI BIO

Xocolata negra 85%

Per als amants del cacau pur. Tota la intensitat de la millor xocolata negra, amb la garantia que el cacau i el sucre provenen de l'agricultura ecològica.



Fruita seca

EROSKI BIO

Mix Cru

Per picar, acompanyar els teus plats, utilitzar en receptes o preparar cremes, la fruita seca és una opció saludable, ideal per a tota la família. Amb totes les bondats de la fruita seca crua i, a més, procedent de l'agricultura ecològica.



Coques de llentia vermella

- 150 g de llenties vermelles
- Aigua (entre 1 tassa i 1 i ½)
- 45 g de farina de cigrons
- 1 culleradeta de sal
- 2 grans d'all
- 1 culleradeta de comí en pols
- 1 culleradeta d'herbes provençals
- ½ culleradeta de llevat
- Oli d'oliva verge extra (OOVE)

Farciment:

- 250 g de xampinyons o bolets
- 2 grans d'all
- ½ ceba tendra
- ½ culleradeta d'OOVE
- 40 g de crema d'untar vegana
- 2 tomàquets
- 1 alvocat
- Sal i pebre

ELABORACIÓ. La nit anterior, posem en remull les llenties.

■ Posem OOVE en una paella i hi saltem l'all i la ceba tendra, juntament amb els xampinyons o bolets tallats. Ho reservem.

■ Preparem les coques triturant els ingredients en una batedora de got, procurant no tirar tota l'aigua de cop, sinó anar ajustant fins a aconseguir la textura d'una crema molt lleugera.

■ Greixem una paella, de 23 cm de base com a mínim, amb l'ajut d'un paper de cuina impregnat en oli. Quan s'escalfi, hi posem un cullerot de massa i el repartim ràpidament per tota la paella. Quan comencin a aparèixer bombolles a la superfície de la massa, li fem la volta i la cuinem un minut. La traiem, la posem en un plat i la reservem calenta.

■ Muntem el wrap fent un tall com si fos el radi d'una circumferència. Hi afegim una cullerada del saltat; pleguem un quart de la coca i untem el formatge crema vegà; pleguem un altre quart, hi afegim l'alvocat laminat i, finalment, el tomàquet.

COMENTARI DIETÈTIC

És recomanable consumir llegums de tres a cinc vegades per setmana. Aquesta recepta ens permet fer un consum variat, no tan sols per la preparació de la base de les coques, sinó per la infinitat de farciments que se'ns poden acudir.

Propietats nutricionals. La clau d'aquest plat és el farciment. En aquest cas és perfecte perquè es fa amb vegetals, que sumen beneficis a les bondats dels llegums. La recepta és molt completa, ja que conté proteïna, greixos saludables, hidrats, fibra i una bona varietat i quantitat de vitamines i minerals.

Sabies que? La llentia vermella no té pell, cosa que la fa més fàcil de digerir i, en cuinar-la, es desfà.

Apta per a dietes veganes.



1,20€
PER RACIÓ

Racions: 4

Dificultat



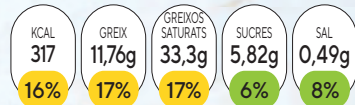
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



0,60€
PER RACIÓ



'Snack' d'arròs inflat i xocolata amarga

- 100 g d'arròs integral inflat
- 40 ml d'oli de coco
- 60 g de mel
- 15 g de mantega de cacauet
- 15 g de cacau pur

ELABORACIÓ. Per picar no hi ha res millor que la fruita, les hortalisses, els envinagrats o la fruita seca. Ocasionalment, ja que conté sucres i greix de baixa qualitat, podem gaudir d'aquest *snack* preparat a casa.

■ En un cassó petit, desfem l'oli de coco a foc mitjà-baix i el barregem amb el cacau, la mantega de cacauet i la mel.

■ Aboquem la barreja per sobre de l'arròs inflat i ho remenem. Ho posem mitja hora al frigorífic en un recipient quadrat (tipus carmanyola). Ho desemmotllem i ho tallem en barretes.

COMENTARI DIETÈTIC

Propietats nutricionals. Com és alta en sucres i greixos saturats, aporta força energia. Es recomana menjar-ne en petites quantitats, com en aquest cas, de manera ocasional i acompanyada d'una altra opció saludable.

Sabies que...? Podem fer l'arròs inflat a casa: coem l'arròs i l'escorrem bé; l'enfornem a temperatura suau fins que perdi tota l'aigua; el fregim en una paella fins que estigui daurat i l'escorrem bé. Hi podem afegir diferents espècies i emprar-lo de moltes maneres diferents: per esmorzar, per picar, per afegir-lo al iogurt natural...

Apta per a: dietes vegetarianes. Si substituïm la mel per fruita deshidratada batuda, és apta per a dietes veganes i guanya en qualitat nutricional.



Receptes que
mai no fallen

Racions: 4

Dificultat



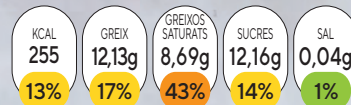
Elaboració

20'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



Rituals de bellesa per començar la TARDOR

Aquesta època de l'any porta rutines de bellesa, salut i estil de vida pròpies. És el moment de recuperar bons hàbits i pautes saludables. I també de rescatar hàbits de cura i bellesa que ajudin a reparar la pell i els cabells. Aquests es poden veure apagats, secs i afeblits a causa de l'acció del sol, l'aigua del mar, el clor o l'elevat grau d'humitat. També hi influeix la tendència a deixar de banda els nostres tractaments quotidians durant l'estiu.



UN EXTRA DE PROTECCIÓ, FORÇA I NUTRICIÓ

REVLON

Magic Flash

Tractament sense esbandir. 10 beneficis en 1, ideal per recuperar els teus cabells després de l'estiu. Restaura i hidrata, condiciona i desenreda, enforteix, controla el crespat, protegeix tèrmicament fins a 180 °C, aporta lluentor, ajuda a prevenir les puntes obertes, protegeix el color, aporta suavitat i millora la manejabilitat. Apte per a tota mena de cabell, es pot emprar sobre els cabells humits o secs. Resultat instantani.



L'OREAL ELVIVE

Oli extraordinari universal

Aquest oli aconsegueix una transformació immediata per lluir uns cabells sublims, més brillants i suaus. Enriquit amb olis de 6 flors precioses, de textura lleugera i no grassa. Sense esbandir i apte per a tota mena de cabells.



PANTENE PRO-V

Oli amb argànic

Dona una nova vida als teus cabells amb tan sols una gota. El complex de nutrients Pro-V amb infusió de vitamina E, juntament amb l'oli d'argània, nodreix profundament els cabells per suavitzar-los a l'instant i realça la seva lluentor. Té una textura lleugera, no greixosa, i no endureix.





Cabells forts i sans

Després de l'estiu, és normal que els cabells necessitin atencions per recuperar la seva força, lluentor i nutrició. Puntes obertes, aspecte aspre i trencadís o cuir cabellut sec són problemes que solen aparèixer durant l'època estival i empitjoren a la tardor. Utilitza un ritual capil·lar que aporti força, reparació i lluentor perquè els teus cabells recuperin vitalitat i suavitat. A més, aplica't un tractament específic per oferir-los una atenció extra.



PREVENIR LA CAIGUDA

PANTENE PRO-V

Xampú Creixement amb força

Combina el poder de la ciència Pro-V amb la biotina i el bambú. Ajuda a reduir la caiguda dels cabells causada pel trencament. Sense olis minerals i sense colorants. L'envàs és 100% reciclable i conté un 25% de plàstic reciclat.



RECUPERAR ELS CABELLS DELS DANYS DE L'ESTIU

Mascareta Adeu danys

Nodreix, repara en profunditat i renova els cabells fins a les puntes. Aquesta mascareta fortificant està enriquida amb extracte d'amlà i keraphyll.



GARNIER FRUCTIS

Xampú Adeu danys

Un xampú reparador, enriquit amb extracte d'amlà i keraphyll, que nodreix, repara en profunditat i renova els cabells fins a les puntes. Repara la superfície de la fibra i emplena les clivelles causades per les agressions externes.



SYOSS SALONPLEX

Xampú i condicionador

La seva fórmula amb flor de Sakura repara els cabells en profunditat des de l'interior i redueix significativament el trencament, fent que llueixin sans i forts, com acabats de sortir de la perruqueria.



Recupera la teva pell

La clau per allargar el teu bronzejat és mantenir la pell hidratada. Per fer-ho, utilitza productes amb ingredients reparadors i nutritius, que potenciïn la lluminositat. Afegeix a la teva rutina facial un extra aplicant una mascareta o càpsules concentrades. A més de mantenir la pell hidratada, estaràs lluitant contra l'envelliment prematur.

OLAY

Collagen Peptide 24

Millora la barrera hidratant de la pell i aconseguix que estigui forta i radiant en 14 dies, gràcies a la seva potent fórmula amb pèptids de col·lagen que penetren fins a 10 capes de la superfície de la pell per aconseguir una pell més suau i restaurada.



OLAY

Retinol 24

Aquesta crema de nit hidrata a l'instant, suavitza i il·lumina la pell i redueix les línies d'expressió en 14 nits. A més, gràcies a la seva fórmula innovadora, que inclou niacinàmida, aconseguix que et despertis amb una pell radiant.



GARNIER SKINACTIVE

Mascareta Hydra Bomb

Mascaretes de teixit hidratant amb àcid hialurònic per revitalitzar la pell. Enriques amb l'equivalent, en quantitat, a un flascó de sèrum hidratant.



DIADERMINE

Càpsules Flaix Effect

Amb Tecnologia LIFT+, estimulen la producció i reconstrueixen l'estructura de col·lagen de la pell. Resultats? Pell ferma i llisa a l'instant. Es redueixen els signes de fatiga i s'obté un aspecte visiblement revitalitzat, amb un tacte sedós.





ALIMENTACIÓN
CONSCIENTE
www.naturarla.es



**MENOS
INGREDIENTES**

**PARA UN
MEJOR SABOR**





La gamma de solars d'ús facial de belle&SUN està especialment formulada per a la pell del rostre. Prevé l'aparició d'arrugues i taques i és oil free.

Continua utilitzant un fotoprotector

Encara que ja no t'exposis directament al sol, durant la tardor l'índex de radiació solar pot continuar sent alt, per la qual cosa és indispensable mantenir l'ús de protecció solar per prevenir el fotoenvelliment i aconseguir un to regular.



BB SUN

Crema amb color especialment indicada per a pells clares sensibles al sol. Conté una associació de pigments seleccionats, que unifica el to, difumina imperfeccions i augmenta la lluminositat, contribuint a neutralitzar les ulleres i a dissimular la vermellor de les pells sensibles.



BELLE&SUN

Fluid solar FPS 50+

Aquesta crema està especialment indicada per a la protecció del rostre i l'escot. Pertany a la línia Sensitive, és hipoal·lèrgica i no conté perfum.



Com la resta de productes belle, les cremes solars estan formulades sense parabens i testades dermatològicament



Gel transparent FPS 50

La família belle&SUN disposa de diferents textures, com aquest gel solar transparent de ràpida absorció, que deixa la pell amb una sensació vellutada.



Alemany

1879

EL SENTIT DEL BON GUST

De la nostra mel,
els nostres torrons



Os de Balaguer . Montsec . Lleida
www.alemany.com

Fem costat a les DONES AMB CÀNCER

Ara pots ajudar les dones amb càncer col·laborant amb diverses associacions, simplement donant uns cèntims en pagar amb targeta a les nostres botigues.

El càncer de mama és el tumor més comú entre les dones. Quan es diagnostica i s'esmenta la paraula "càncer", ningú està preparat. Al tractament de la malaltia se li afegeix la por, el desconeixement i els dubtes. Per això, fer costat a les dones que el pateixen i a les seves famílies, facilitant-los el dia a dia, oferint-los recursos i orientació i impulsant la recerca, també és plantar cara al càncer.

Cada any es detecten uns 34.000 nous casos. Segons dades de l'Observatori del Càncer de l'AECC, l'any 2020, es van diagnosticar 5.408 casos a Catalunya. Actualment, l'índex de supervivència ha augmentat

considerablement gràcies als avenços mèdics i científics. També s'ha incrementat la consciència de la població sobre la importància de la prevenció i el diagnòstic precoç. Tanmateix, encara queda un llarg camí per recórrer i les dones amb càncer i les seves famílies necessiten tot el suport que els puguem donar.

A través d'entitats com la Fundació Kàlida (www.fundaciokalida.org) i la Fundació Lliga Catalana d'Ajuda Oncològica -Oncolliga (www.oncolliga.cat), ajudarem les dones que pateixen aquesta malaltia, col·laborant amb programes de suport psicològic, terapèutic i amb accés a altres recursos.



oncolliga
Fundació Lliga Catalana d'Ajuda Oncològica



urgèlia®

El perfecte equilibri
del nostre Cadí,
la seva essència
i el saber fer d'unes
mans expertes.



www.cadi.es



Des de 1915



Avantatges caprabo CLUB

Soc del Club. Jo estalvio.



Amb el Club
Caprabo sempre
estalvies.

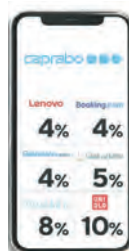
SER DEL CLUB CAPRABO ÉS MOLT MÉS



Estalvi en
productes
senyalitzats.
**Busca'ls al
lineal.**



Suma estalvi a la
teva targeta amb
els teus cupons
personalitzats
cada setmana.



Descomptes
fora de
Caprabo en
les millors
marques.



Promocions
com el dia
sense IVA.
Aprofita-les!

GAUDEIX DE TOTS ELS TEUS AVANTATGES AMB UN SOL CLIC

- Cupons setmanals.
- Tiquet digital.
- Consulta el saldo de la teva targeta.
- Ofertes, receptes i molt més...

Descarrega't l'app.



Ara, tots aquests cupons estan disponibles a l'app o al web de Caprabo.

Activa'ls, si no ho has fet encara, i ADEU PAPER! Més pràctic, fàcil i més sostenible.



A MÉS, DESCARREGA ARA L'APP DE CAPRABO I VES-TE'N DE MUSICAL

Activa qualsevol dels teus cupons a l'app abans del 31 d'octubre i entra en el sorteig d'El Rey León: 1 nit d'hotel + Transport a escollir + 4 entrades per al musical.

El sorteig tindrà lloc el dia **3/11/2022**. Consulta les condicions i les bases del sorteig a caprabo.com/promocions

I SI NO VOLS ESPERAR AL SORTEIG

Entra a "Més promocions" i compra les teves entrades amb descompte.



caprabo.com/més-promocions



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



Si portes el mòbil, ho portes tot



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



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



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

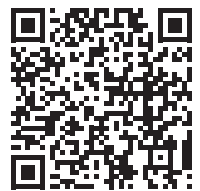


Portes **els descomptes dels productes** que compres habitualment.



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

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



Kellogg's parla per a CAPRABO

All-Bran Natural

Kellogg's



...el 94% dels cereals Kellogg's són font de fibra?

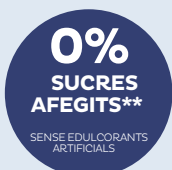
Kellogg's es compromet a promoure un consum més gran de fibra entre la població espanyola, donant suport a l'educació sobre la importància i els beneficis d'aquest component i oferint aliments amb un contingut superior en fibra.

Un element fonamental en una dieta saludable i sostenible és un predomini més gran dels aliments d'origen vegetal¹, que destaquen pel seu alt valor nutricional, ja que són font de micronutrients, compostos bioactius i fibra.

La fibra és un component dietètic amb beneficis reconeguts per a la salut². Estudis científics recents suggereixen que una dieta alta en fibra s'associa amb una microbiota més equilibrada i diversa³, un aspecte que es considera beneficiós. L'evidència més sòlida apunta al paper del segó de blat i la fibra del blat integral com a promotors de la diversitat de la microbiota intestinal, amb un increment de tan sols 6 g al dia⁴.

Descobreix l'última innovació

All-Bran® Natural, són uns coixinets cruixents de cereals **elaborats amb un únic ingredient: blat integral 100%**. Això fa que la fibra estigui present de manera natural en el cereal i els converteix en una opció excel·lent per assolir una ingesta adequada.



*All-Bran Natural conté 3,6 g de segó de blat per ració. 10 g de fibra de segó de blat al dia contribueixen a l'acceleració del trànsit intestinal. Gaudeix-ne com a part d'una dieta equilibrada i d'un estil de vida saludable. **Conté sucres presents de manera natural. AESAN 2020-2025. Informe del Comitè Científic de revisió i actualització de les Recomanacions Dietètiques per a la població espanyola. <http://bit.ly/3DbOIAx>.

² EFSA 2010. Opinió científica sobre els valors de referència en la dieta per als hidrats de carboni i la fibra alimentària. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2010.1462>

³ Hervert H.2021. Microbiota intestinal i fibra de cereals: evidència i recomanacions pràctiques. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.3790>

⁴ Jefferson A., Adolphus K. 2019. Els efectes de les fibres intactes dels cereals, inclos el segó de blat, en la composició de la microbiota intestinal dels adults sans: una revisió sistemàtica. <https://doi.org/10.3389/fnut.2019.00033>

LANZAROTE

Estalvia i gaudeix de l'illa diferent

L'illa dels volcans és d'aquells llocs que ens recorden que encara és possible conduir sense embussos, fugir del xivarri i trobar espais de calma on no existeixen les aglomeracions ni les cues. A més, amb el reemborsament del 5% de la reserva, sumes euros a la teva targeta per a properes compres.



Lanzarote
LA ISLA DIFERENTE

PAISATGES D'UN ALTRE MÓN

Lanzarote sorprèn pels seus paisatges espectaculars. El més característic és l'entorn volcànic del Parc Nacional de Timanfaya, expressió pura del poder de la naturalesa. Entre cràters i camps de lava petrificada, us sentireu com autèntics astronautes.

Als peus de les Muntanyes de Foc s'estén La Geria, un paisatge vitivinícola més que sorprenent, on les vinyes creixen en clots excavats en la negra àrea volcànica. La zona és excel·lent per practicar senderisme, així que no oblideu posar a la maleta un parell de sabatilles.

PLATGES DE SOMNI I UNA INJECCIÓ DE VITAMINA D

A Lanzarote ens esperen platges de sorra blanca, daurada i negra, però també pobles pesquers i llargs passejos al costat de l'oceà. La temperatura mitjana de 24 °C garanteix una capbussada en qualsevol moment de l'any. Un capvespre inoblidable a les cales de Papagayo, una sessió de surf amb les onades de Famara o un bateg de busseig a Puerto del Carmen són algunes de les propostes. Per a una desconexió total, res millor que un viatge amb vaixell a l'illa de la Graciosa, un dels últims llocs d'Europa on no existeix l'asfalt.



Platges de Papagayo

MERCATS I MERCATS AMBULANTS PER EXPLORAR

Gaudeixes amb els productes locals? Aleshores t'encantaran els mercats ambulants de Lanzarote. El més famós és el de la Vila de Tegüise, que se celebra cada diumenge. L'antiga capital de l'illa, amb els seus carrers empedrats i palauets colonials, és, a més, un dels pobles més bonics d'Espanya.

EL PARADÍS ESTÀ MOLT A PROP

Amb diversos vols directes a la setmana des de la Península, serà complicat trobar excuses per no anar a Lanzarote. Ara que arriba el fred, a qui no li ve de gust tornar a gaudir del sol i la platja?



TROBADA ENTRE ART I NATURA

La singular bellesa del paisatge de Lanzarote la va saber veure com ningú el seu artista més internacional, César Manrique. La seva obra mestra segurament són els Jameos del Agua, un jardí de somni a l'interior d'un antic tub volcànic. Passejar per les seves galeries és com viatjar a l'interior de la Terra. La Casa-Museu del Pagès, a San Bartolomé, va ser el seu homenatge a l'esforç dels homes i les dones del camp, protagonistes

d'una rica tradició agrícola que regala gustosos aliments i vins. Aquí podreu explorar aquesta gastronomia que fa gust de mar i de terra, mentre gaudiu de la bella arquitectura tradicional de pobles blancs.

Tampoc us podeu perdre el Jardí de Cactus, a Guatiza, una antiga pedrera que Manrique va convertir en una llar per a gairebé 5.000 cactus de totes les formes, grandàries i colors.

Reemborsament

5%

a la teva targeta Club CAPRABO⁽¹⁾

caprabo CLUB



Fes la teva reserva de manera segura i flexible



⁽¹⁾ Reserves realitzades de l'1 al 31 d'octubre per viatjar fins al 31 de desembre del 2022. Excepció taxes i quotes de gestió.

Sojasun

DELICIOSOS, VEGETALS... I SENSE SOJA!

DESCOBREIX LES NOVES POSTRES D'AMETLLA I COCO!

- ENVÀS DE CARTRÓ
- FORMAT 2X125G



AMB LLET
D'AMETLLA



AMB LLET DE
COCO



GARANTIA SOJASUN

Som una empresa familiar experta en alimentació natural, vegetal i sostenible des de 1988. Impulsam el comerç just i la qualitat nutricional.

f i s sojasun.es

Tel.: 91 644 4058

Email: oficina@triballat.com



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

All morat
EROSKI Natur, 250 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Bastonets de surimi
EROSKI, 300 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Salsa suau
EROSKI, 300 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Suc tropical amb kale
EROSKI, 750 ml
Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Olives i envinagrats
EROSKI, 250 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Melmelada
EROSKI BIO, 340 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Coquetes
EROSKI BIO, 90 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Salsa bolonyesa de soja
EROSKI BIO, 350 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.





CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 de novembre del 2022



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 de novembre del 2022



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 de novembre del 2022



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 de novembre del 2022



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 de novembre del 2022



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 de novembre del 2022



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 de novembre del 2022



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 de novembre del 2022



Maheso®

Tan bueno,
tan fácil

≡ NUEVOS ≡ SABORES DE PASTA

más cremoso hecho con
ORIGINAL
PHILADELPHIA



LASAÑA
CARBONARA

CANELONES
DE VERDURAS
BRASEADAS



www.maheso.com

www.facebook.com/maheso

[@Maheso_news](https://twitter.com/Maheso_news)

[@mahesocongelados](https://www.instagram.com/mahesocongelados)

nosaltres



FIRA DE PRODUCTES DE PROXIMITAT DE LA COMARCA DE L'ANOIA

Juntament amb 13 petits productors i cooperatives agroalimentàries de la zona, el 3 de setembre vam celebrar al supermercat CAPRABO situat al carrer Sant Josep 116 d'Igualada (Barcelona), la nostra VII Fira de Proximitat de l'Anoia. Els productors de proximitat van donar a conèixer els seus productes en aquest esdeveniment, que vol fomentar el coneixement i consum dels productes de proximitat de la zona.

L'alcalde d'Igualada, Marc Castells, va ser l'encarregat d'inaugurar la fira, que va comptar amb representants del Consell Comarcal de l'Anoia, dels Serveis Territorials d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural a la Catalunya Central, de la Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya (FCAC) i de la Federació Catalana DOP-IGP.

OPORTUNITAT PER CONÈIXER MARQUES DE REFERÈNCIA

A la llista dels 13 participants en aquesta edició es troben algunes de les principals marques de referència, com Espinaler, Olis Clarasó, Alsina Llorenç, Cafés Saula, Giró Ribot, Pizzes Travertino, Dillepasa, Formatgeria Marvall, Molí d'Oli Cal Sadurní, Leo Boeck, Mas d'en Nogués, Mas Albornà i Fruits secs Torra.

A CAPRABO treballem amb cada comarca catalana de manera específica, d'acord amb la riquesa de la seva producció agroalimentària.

El Programa inclou, a més d'aquestes Fires CAPRABO de productes per comarques catalanes, altres iniciatives de suport a la producció de proximitat com les promocions als supermercats, les campanyes anuals per fomentar el consum d'aquests productes i la celebració de jornades gastronòmiques a Xef CAPRABO amb productes de proximitat i de temporada, entre les més destacades.



Obrim tres supermercats nous

El primer és al carrer Nou de la Rambla 18, a Barcelona. Seguint el model de supermercat de proximitat, dona feina a set persones i obre de dilluns a dissabte de 9:00 a 22:45 i de 10:00 a 22:45 els diumenges. Amb aquesta obertura, la primera de l'any al barri del Raval, continuem amb el nostre pla d'expansió a la ciutat comtal.

El segon representa el segon supermercat a la ciutat de Tarragona, al carrer Apodaca 32. Dona feina a cinc persones i obre tots els dies de la setmana. Amb aquest supermercat refermem la nostra presència a la província de Tarragona, on s'arriba a la vintena de supermercats.

Finalment, obrim el nostre primer supermercat a la localitat de Vila-seca (Tarragona). La nova franquícia, al carrer De la Riera 80, local 4, dona feina a cinc persones i obre de dilluns a dissabte de 9:00 a 21:00, i diumenges i festius de 9:00 a 14:00.





DESCOBREIX EL SABOR MÉS NATURAL

SENSE COLORANTS
SENSE CONSERVANTS
SENSE SUCRES AFEGITS*



*Conté els sucres naturalment presents a la fruita



Deliciously LIGHT

NOU

EL SABOR DEL
BAILEYS DE SEMPRE AMB
**40% MENYS
CALORIES***



Fet amb
Nata Irlandesa



Amb
Aromes Naturals



*40% menys calories que Baileys Original.

WWW.DISFRUTA-DE-UN-CONSUMO-RESPONSABLE.COM | 17^o Només per a majors de 18 anys.