

LA REVISTA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT

caprabo



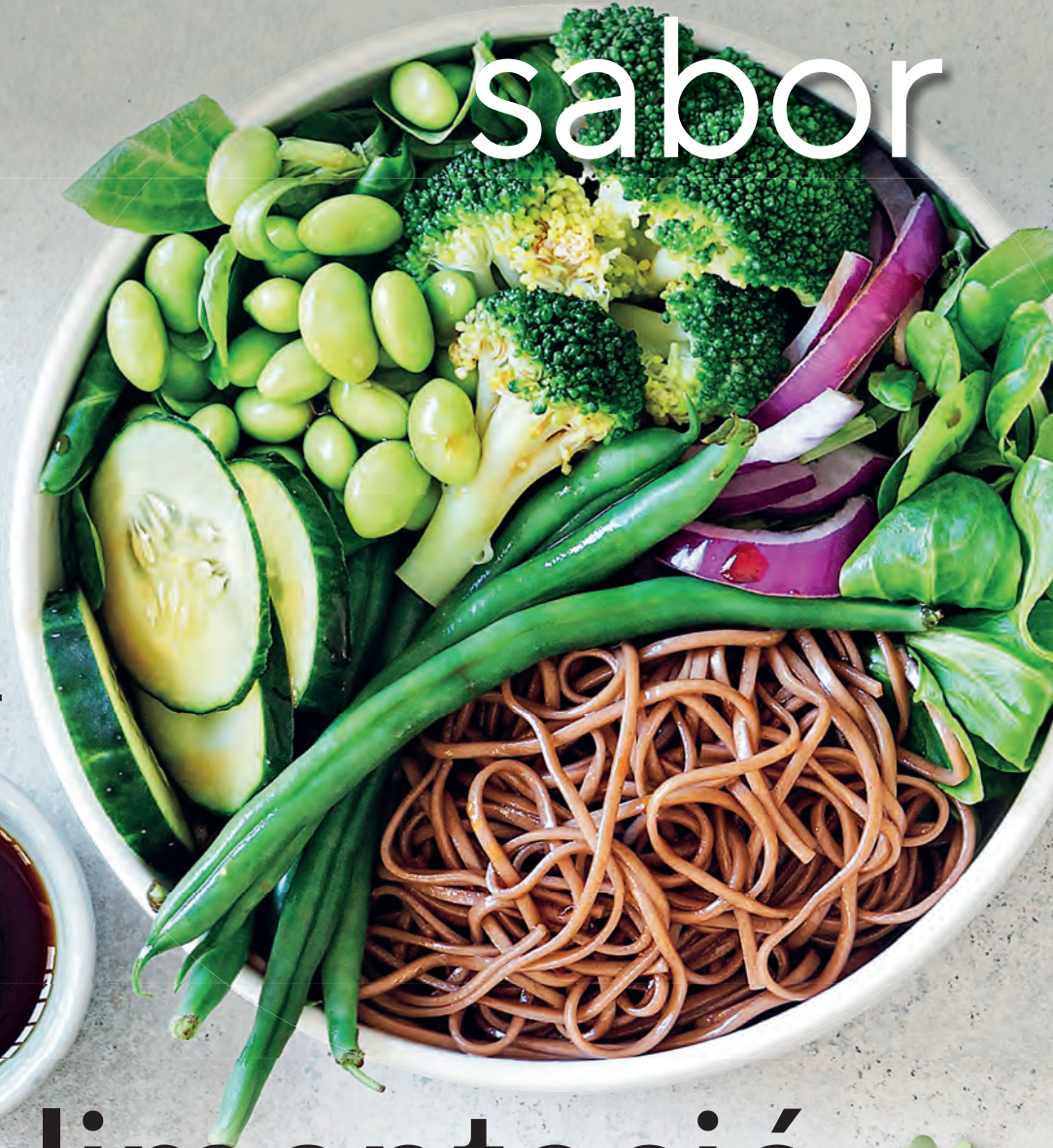
sabor

PASQUA

**El regal
més dolç
per al teu fillol**

**LA CISTELLA
QUE ENAMORA**

**Productes
als quals no et
podràs resistir**



Nº 370
MARÇ-ABRIL
2023 - 2€

Alimentació ecològica

Natural, sostenible i assequible

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

CÍTRICS PREMIUM

EXPERTS EN SABOR



LLIMONES AMB
GRAN QUANTITAT
DE SUC I D'ACIDESA
EQUILIBRADA



TARONGES D'UNA QUALITAT
EXCEPCIONAL



MANDARINES
D'UN SABOR
INCOMPARABLE

DESCOBREIX MÉS



DISPONIBLE A



amb tu

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

caprabo ●●●

sumari

març-abril 2023

www.caprabo.com



10



34



44

Totes les receptes de Sabor a



CHEFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 El més nou a les nostres botigues.
- 10 Les propostes més dolces de la nostra terra per a aquesta Pasqua.
- 12 És temps de cols.
- 16 Natural, sostenible i assequible. Així és la nostra família de productes BIO.
- 26 Et presentem el nostre assortiment de productes vegans per a tota la família.

- 34 Bellesa: les millors idees per regalar al pare.
- 36 Solidaritat: aquest és el nostre pla 2023 de causes solidàries.
- 40 Coneix tots els avantatges del Meu Club CAPRABO.
- 44 Viatges: República Dominicana, el país que ho té tot.
- 47 Vals d'estalvi.
- 50 Notícies.



Edició 370
MARÇ-ABRIL 2023
Any XLVI

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 21 38 38

DIPÒSIT LEGAL:

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



Ser sostenible al millor preu

Xavier Ramón
Director de Marketing

A CAPRABO estem compromesos amb un consum més responsable i respectuós amb el medi ambient, al millor preu. La nostra aposta per reduir l'ús de plàstics és una realitat, com ho és la nostra aposta per consumir productes de la nostra terra i productes que s'obtenen amb mètodes tradicionals que respecten el medi ambient, com ara els productes ECO i BIO.

Volem continuar creixent per aconseguir que la teva alimentació i la teva forma de vida siguin cada vegada més naturals, assequibles i sostenibles. I, si la teva preferència són els productes veggie, treballam perquè cada dia tinguis més varietat a les nostres botigues.

També allargarem la mà a les dones supervivents de violència de gènere i els seus fills, les víctimes oblidades d'aquesta

xacra que l'any passat va posar fi a set vides a Catalunya. A elles anirà destinat el 'Cèntim Solidari' de març, que obre el calendari de les nostres dotze causes. Els brindem el nostre suport. T'animes a col·laborar?

Finalment, no podíem deixar escapar aquest mes sense parlar d'una de les nostres tradicions més entranyables. Perquè març ja fa olor de Pasqua, que enguany celebrarem en família a primers d'abril. La Pasqua i el vincle dolç que estableixen les nostres mones, reflecteixen la importància que té per a nosaltres la família i el nostre entorn més proper. Per això, et convidem a mantenir viva aquesta tradició, tot regalant al teu fillol una mona i una figura de xocolata, o posant-te el davantal i fent-la tu mateix sense que et falti cap detall.

Caprabo al teu servei
93 261 60 60

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

Trobaràs tots els avantatges 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

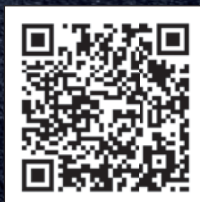
'WRAPS'

Gaudeix de les noves 'tortitas'

Wrap significa embolicar, envoltar, abrigar. I això és precisament el que et proposem: que t'enrotllis amb les nostres 'tortitas' de blat de la nostra marca per preparar un mos d'allò més deliciós.

Originàries de Mèxic, aquestes 'tortitas' admeten tota mena de

farçiments. Les pots combinar amb vegetals, carns o salses i farcir-les amb enciam, espinacs, bolets laminats, ceba, puré de llegums, guacamole, tomàquet, ou dur, formatge, pollastre, vedella, tonyina i fins i tot crema de cacau. O pots deixar volar la imaginació i fer el que et suggereix el paladar!



A la nostra web et suggerim idees pràctiques per preparar combinacions fàcils, sanes i molt gustoses com els *Wraps* de salmó fumat i formatge.



IOGURT GREC

AMB TOTA LA TEXTURA CREMOSA I ARA AMB PINYA

La família de iogurts grecs de la nostra marca creix amb una nova varietat de pinya, que se suma a les tradicionals: natural, natural ensucrat, maduixa, *stracciatella*, llimona, nous, vainilla o cafè. Aquest últim va ser reconegut l'any passat amb el premi *Salute to Excellence* de

la PLMA per la innovació i qualitat del producte.

A més d'aportar calci i ser una opció perfecta per a un refrigeri o unes postres saludables, aquest iogurt, pel seu alt contingut en proteïnes, és un aliment saciant. Amb suaus trossets de pinya i tota la textura cremosa. T'encantarà!

NOU

finish

#1

LA NOSTRA
MÀXIMA NETEJA
ALLIBERADA EN EL
MOMENT EXACTE



PRIMERA CÀPSULA AMB
ALLIBERAMENT
SEQÜENCIAL D'INGREDIENTS

OOO
el més nou



Bifrutas parla per a CAPRABO

BIFRUTAS 100% NATURAL

Tasta la recepta millorada!

Elaborat a base de llet desnatada i suc de fruites, amb ingredients d'origen 100% natural i vitamina C.

Per què és 100% natural?
Perquè el fem amb mètodes que coneixes, com tallar, espremer o concentrar. Sense afegir-hi sucres, edulcorants ni additius.

A més, el presentem en un còmode envàs de 240 ml perquè el portis sempre amb tu.



Galetes per a tota la família

Els amants de les galetes estan d'enhorabona. Amb el nou any arriben a CAPRABO novetats per a tota la família. Estremem unes *minicookies* amb bocins de xocolata i dues noves varietats

de neules sense sucre: 0% sucres afegits i neula d'avellana i cacau, amb 11% d'avellanes. I, per gaudir esmorçant galetes a cullerades, no hi ha res millor que les noves varietats mini amb cacau i multicereals.



DANONE

LA QUALITAT DE SEMPRE

BAIXEM PREUS

Iogurt Grec Danone, Molta més
cremositat i menys greix.



LA FEM A CASA?

Si en comptes de comprar una mona ja preparada prefereixes fer-la tu mateix, a CAPRABO pots trobar tots els ingredients que necessites: bases de pa de pessic rodó, ous i figuretes de xocolata, guarniments de ploma i figuretes amb forma de pollets i conillets, elaborats per marques d'aquí com són Simón Coll, Musfí's i Robins. Posem fil a l'agulla!



MIMAT (GIRÓ RIBOT). De l'exquisit tractament de les millors vinyes de varietats autòctones Xarel·lo, Macabeu i Parellada, neix MIMAT, el cava creat amb més cura.

GRAMONA. L'art del cupatge i de la llarga criança. Una selecció de vinyes treballades en agricultura biodinàmica, per elaborar un escumós únic, criat a les nostres caves amb més de 50 mesos en ampolla.

UN PLAT SALUDABLE

entre 0,22€ i 0,62€ per ració

Menjar sa i a bon preu és possible. A les nostres botigues tens a la teva disposició una àmplia gamma de productes que et permetran incorporar a la teva dieta les verdures que et calen. Per tan sols 0,22€, podràs tenir al teu plat una ració de cabdell arrossat local. Si prefereixes la llombarda, amb 0,32€ podràs gaudir del teu plat preferit. I, si t'animes amb el romanesco o el bròquil, la ració et sortirà per uns 0,58€. No hi ha excuses per menjar sa!



ALS PETITS ELS ENCANTARAN

Sabem el que costa animar els més petits de la casa perquè consumeixin verdures. La forma divertida de les crucíferes, el color, la textura esponjosa i l'aportació de vitamines i minerals les converteixen en una opció interessant per al menú infantil.

Per cert, sabies que aquestes hortalisses s'empraven en l'antiguitat com a plantes medicinals? Són riques en vitamina C, folats i vitamina B6. També contenen altres vitamines del grup B, potassi, fòsfor, calci, ferro i magnesi. I, a més, són baixes en calories!

Per estalviar temps i diners

Si vols continuar consumint crucíferes en qualsevol època de l'any, a CAPRABO t'ho posem fàcil. Disposem d'una àmplia gamma de verdures congelades, saltades o en conserva, pràcticament a punt per consumir-les, que es convertiran en la teva millor opció si no tens massa temps per cuinar. Aquestes hortalisses es cullen en el seu millor moment i mantenen tot el valor nutritiu.



Sopa de bròquil amb arròs integral

- 70 ml d'oli d'oliva
- 2 cebes mitjanes
- 700 g de bròquil
- 1 l de brou de pollastre
- 75 g de nata líquida
- 120 g d'arròs integral
- Sal
- Julivert

ELABORACIÓ. Comencem coent l'arròs. Per fer-ho, posem aigua abundant i sal en una olla. Hi posem l'arròs i el coem seguint les instruccions del paquet. Passat el temps indicat, escorrem l'arròs i el reservem.

■ Tallem les cebes a daus. Separem en rams el bròquil i el reservem.

■ Escalfem l'oli en una cassola i hi ofeguem les cebes fins que comencin a agafar un lleuger color daurat.

■ Hi incorporem el bròquil i el brou de pollastre i ho assaonem. Quan arrenqui el bull, deixem que cogui a foc mitjà durant uns 35 minuts aproximadament o fins que el bròquil estigui tendre.

■ Ho triturarem fins a obtenir una crema de textura llisa i sedosa. Hi afegim la nata líquida i ho remenem fins que s'incorpori bé. Rectifiquem de sal, si cal, i deixem que es cuini durant uns cinc minuts més a foc lent.

■ Al moment de servir, distribuïm la crema en els plats, hi afegim una cullerada petita de nata líquida i una altra d'oli d'oliva.

■ Acompanyem la sopa amb l'arròs integral i l'empolsem amb una mica de julivert.

COMENTARI DIETÈTIC

Si afegim una ració de proteïna a aquesta sopa, tindrem un plat complet.

Propietats nutricionals. Moltes vegades es parla del bròquil com un superaliment, però els superaliments no existeixen. El bròquil és ric en fibra, vitamina C, vitamina A i potassi.

Truc. La quantitat de sal es pot reduir fàcilment optant per brou reduït o baix en sal o per una barreja que inclogui meitat d'aigua i meitat de brou.

0,89€
PER RACIÓ

Racions: 4

Dificultat



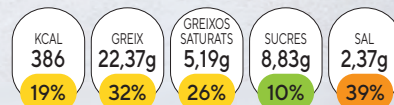
Elaboració

🕒 1h 15'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ



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



Receptes que
mai no fallen

'Fritatta' d'hivern

- 8 ous de mida L
- 125 ml de llet semidesnatada
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- 1 ceba tendra gran
- 400 g de coliflor
- 300 g d'espínacs
- Sal i pebre acabat de moldre
- 75 g de formatge feta
- Un polsim de julivert per empolsar

ELABORACIÓ. Preescalfem el forn a 180 °C, amb escalfor a dalt i a baix.

■ Piquem la ceba tendra a la brunesa. Hi afegim mitja cullerada d'OOVE, coem la ceba tendra i la salpebrem.

■ Triturem les flors de coliflor en un processador d'aliments i les reservem.

■ Batem els ous, juntament amb la llet. Hi afegim la coliflor triturada i els espínacs ben picats. Ho salpebrem. Posem una paella al foc amb l'altra mitja cullerada d'OOVE i, quan estigui calenta, hi incorporem la mescla d'ous, llet i verdures.

■ Hi afegim el formatge feta esmicolat.

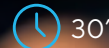
■ Piquem el julivert i el reservem. Quan el plat estigui a mig fer, el posem al forn uns cinc minuts (fins que la superfície estigui ben quallada). Finalment, ho empolsem amb el julivert picat i ho servim.

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓ CONTÉ



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

0,96€
PER RACIÓ



Receptes que
mai no fallen

La nostra família **BIO** creix

Més natural, sostenible i assequible

Els productes BIO guanyen espai a les nostres botigues com a part del compromís CAPRABO amb la salut i la sostenibilitat.

Les nostres marques BIO i ECO continuen creixent per aconseguir que la teva alimentació i la teva forma de vida siguin cada vegada més naturals, assequibles i respectuoses amb el medi ambient.

Pots trobar productes de nostra marca BIO entre les nostres fruites i hortalisses fresques, recol·lectades en el moment òptim de maduració per mantenir intactes les seves propietats, lactis, olis, llegums o conserves, entre altres, i sumar-te a l'ECO a les seccions d'higiene i neteja. Parlar de BIO és parlar de productes obtinguts amb mètodes tradicionals que respecten el medi ambient. Fes-te BIO!

LACTIS

FORMATGE FETA

A la nostra gamma de iogurts, formatges, quefir i ous de la nostra marca BIO se suma una nova varietat de formatge feta a daus, que s'elabora amb llet de vaca i ovella pasteuritzada procedent de Grècia. És ideal per incorporar proteïna en les teves amanides i fer-les més saciants i nutritives.



BEGUDES

DE CIVADA I AMETLLA

Sense sucres afegits ni edulcorants, elaborades amb matèries primeres procedents del nostre entorn, les begudes de civada i ametlles són una bona opció per començar bé el matí. Ara, a més, s'envasen en un bric més ergonòmic, cosa que en facilita l'emmagatzematge i el maneig. Disposa d'un tap d'obertura en un sol moviment, més fàcil d'obrir i tancar.

MELMELADES

D'ALBERCOC, GERD, MADUIXA I PRÉSSEC

Als sabors tradicionals de préssec, maduixa i gerd, se suma ara la mermelada d'albercoc. Sabies que la seva producció està en total equilibri amb la natura? Això es deu al fet que els agricultors intercalen en les plantacions altres espècies vegetals diferents per foragitar les plagues de manera natural.



FRUITA SECA I DESHIDRATATS

La fruita seca, en la seva justa mesura i sense sal, és una opció molt pràctica i saludable per a un refrigeri. La nostra marca BIO t'ofereix ametlles, avellanes, nous, mix de fruita seca crua, festucs i ara també anacards crus.



CUSCÚS

Un producte que guanya adeptes a les cuines per la seva senzilla elaboració, tot just cinc minuts de cocció, i les seves propietats saludables. El cuscús s'obté a partir de la sèmola que no ha arribat a convertir-se en farina després de molre la part dura del blat.



PASTA

ESPAGUETIS I PLOMES INTEGRALS

A la pasta clàssica BIO, se sumen dues varietats integrals, elaborades amb mètodes de cultiu sostenibles. Sabies que la pasta integral és més saludable que la convencional? Té més fibra i minerals, i ofereix més sensació de sacietat.



FARINA

Elaborada amb blat d'origen nacional a través de mètodes de cultius sostenibles, processos artesans i amb segell ecològic.



DROGUERIA ECO

RASPALL DE DENTS DE BAMBÚ

A més d'alimentació, la nostra gamma més sostenible disposa de productes de drogueria i perfumeria. L'última incorporació és aquest raspall de dents fet amb bambú de la nostra marca ECO. Els seus filaments d'origen vegetal estan fabricats sense colorants, a partir d'oli de ricí.

Una opció excel·lent per tenir cura del planeta, ja que només a Espanya cada any es rebutgen 188 milions de raspalls dentals fabricats amb plàstics. Un número increïble tenint en compte que calen entre 500 i 1.000 anys perquè es descomponguin completament.



Com podem reconèixer un producte ecològic?



EUROFULLA

Aquest logotip garanteix que els productes que el porten han estat produïts seguint els criteris europeus d'agricultura ecològica.



ECOENVÀS

Garanteix que els materials envasat són d'origen renovable.



Quan tries una alimentació respectuosa amb l'entorn és important que puguis tenir l'opció d'omplir el teu carretó amb productes ecològics. A les botigues CAPRABO ho pots fer. Disposem de més de 2.400 productes ECO i BIO.

Tots els productes ecològics AL TEU ABAST

BORGES

OLI D'OLIVA VERGE EXTRA ECOLÒGIC

Una gamma d'olis de qualitat excel·lent. La seva acurada producció ecològica garanteix el respecte del medi ambient. Estan certificats pel Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE).



VINAGRE BALSÀMIC DE MÒDNA

Fruit d'un procés natural d'elaboració, és un producte de primera qualitat. Aquest vinagre s'elabora a Itàlia i no té sucres afegits. Disposa del certificat del Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE).



ORO DE GÉNAVE

OLI D'OLIVA VERGE EXTRA ECOLÒGIC

De color verd daurat, té un gust afruïtat amb notes de tomaquera i poma, tocs d'herba acabada de collir i ametlles verdes. El seu gust és fresc, amb una amargor elegant i equilibrada pròpia dels seus antioxidants naturals.



FINCA

DUERNAS

OLI D'OLIVA VERGE EXTRA ARBEQUINA

Afegeix un extra de sabor i salut als teus plats.



ECOCESTA

CREMA DE CACAUET WHOLE EARTH

Només cacauets torrats de cultiu ecològic. Res més. Sense sal ni sucres afegits i sense gluten. Esmorzars i berenars sostenibles i saludables de la mà de Whole Earth.



BEGUDES VEGETALS DE COCO I AMETLLA

Aquesta gamma de begudes 100% vegetals no conté sucres afegits, llet ni lactosa. A més, ofereix opcions sense gluten, però amb molt de gust i amb ingredients sostenibles de cultiu ecològic.



BEGUDA VEGETAL MINI D'AMETLLA I XOCOLATA

Per a famílies que es preocupen per la seva salut, la dels seus i la del planeta. Aquesta beguda és 100% vegetal i no conté llet ni lactosa. Amb ingredients de cultiu ecològic i en format per endur.

SOL NATURAL

GALETES MARIA D'ESPELTA

Galetes ecològiques d'espelta, un cereal més digestiu i nutritiu que el blat comú. Veganes, sense oli de palma i endolcides amb xarop d'atzavara.



HARIMSA

FARINA DE BLAT NEGRE ECOLÒGIC

Farina sense gluten, font de proteïnes i fibra. Ideal per donar una textura i sabor únics a les teves receptes.



'Poke bowl' mediterrani

- 12 llagostins
- 4 ous
- 75 g d'arròs
- 50 g de pèsols
- 8 pebrots del piquillo
- 150 g de formatge feta
- 250 g de bròquil

Per a la vinagreta

- 3 cullerades d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- 1 cullerada de vinagre de poma
- 1 cullerada petita de mel
- Sal i pebre acabat de moldre

Decoració

- Cibulet picat
- Sèsam negre i blanc



Receptes que
mai no fallen

ELABORACIÓ. Coem els llagostins, l'arròs i els ous en aigua bullent. Fem el bròquil al vapor. Ho reservem.

▪ Barregem els ingredients de la vinagreta i els integrem bé. La reservem.

▪ Barregem l'arròs amb els pèsols, els pebrots, el formatge feta a daus i les flors de bròquil.

▪ Muntem el bowl mediterrani amb els llagostins, l'ou i l'arròs. Hi afegim la vinagreta i ho empolsem amb cibulet picat i sèsam.

3,74€
PER RACIÓ

Racions: 4

Dificultat



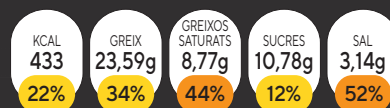
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ



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

ECOCESTA



EL MATCH PERFECTO PEL TEU ESMORZAR AMB LA MARCA LÍDER EN PRODUCTES ECOLÒGICS*



WWW.ECOCESTA.COM



* Fuente: Nielsen 2022

Pollastre amb pera, pasta i amanida d'espínacs

1,60€
PER RACIÓ

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



Recettes que
mai no fallen

- 2 quarts posteriors de pollastre
- 4 peres conference
- 240 g de macarrons de nostra marca basic
- 500 g de bròquil
- 1 ceba
- 2 cullerades de iogurt
- 300 g d'espínacs
- 4 nous
- 3 cullerades d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- 1 cullerada de vinagre de sidra
- Sal i pebre negre acabat de moldre

ELABORACIÓ. Trossegem els quarts posteriors de pollastre i els salpebrem. Els posem en una safata, els ruixem amb un fil d'OOVE i els introduïm al forn, preescalfat a 195 °C, amb escalfor a dalt i a baix, durant uns 30 minuts, fins que estiguin daurats i cuinats per dins. Els fem la volta dues o tres vegades durant l'enfornat.

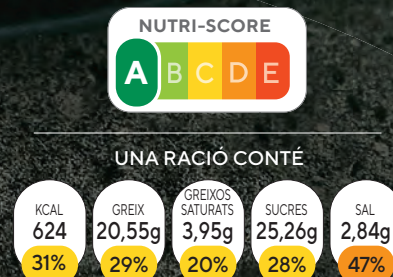
■ Partim les peres en quarts, tot retirant els pinyols. Saltem la meitat en una paella amb un fil d'OOVE fins que estiguin daurades. Les reservem a l'escalfor.

■ Coem la pasta en abundant aigua amb sal. L'escorrem.

■ Rentem el bròquil, el separem en flors petites i el coem al vapor. El reservem.

■ En una paella, amb una culleradeta d'OOVE, escalfem la ceba picada a la brunesa amb l'altra meitat de les peres tallades en daus petits. Hi afegim la pasta cuïta, el bròquil i les dues cullerades de iogurt. Ho barregem bé, ho saltem un parell de minuts a foc mitjà-baix i ho salpebrem.

■ Preparem la vinagreta barrejant dues cullerades d'OOVE, el vinagre de sidra, sal i pebre.



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

■ Per muntar el plat, preparem un llit d'espínacs, els amanim amb la vinagreta i les nous picades. Per sobre, hi posem les peres saltades i la pasta amb bròquil i pera.

La cistella que enamora

Més de **1.000**
productes

TOP
del mercat

perquè estalviis tant,
que acabis enamorat.

Busca el cor
a les etiquetes



♥ Estalvi a primera vista.

Productes als quals no
et podràs resistir

caprabo ●●●

Així de bo

Orada a la sal

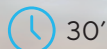
- 2 orades (d'uns 700 g entre les dues)
- 2 kg de sal grossa
- Aigua
- Herbes aromàtiques
- 2 cullerades i mitja d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- 1 pebrot verd, 1 vermell i 1 groc
- ½ llimona
- Sal i pebre acabat de moldre
- Les fulles de ½ manat de julivert picat fi

Racions: 4

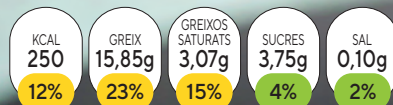
Dificultat



Elaboració



UNA RACIÓ CONTÉ



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

ELABORACIÓ. Barregem la sal i les herbes aromàtiques triades i humitegem la sal amb aigua.

■ Posem un llit de sal i, a sobre, hi afegim les orades. Les cobrim amb sal i les introduïm al forn, preescalfat a 200 °C amb escalfor a dalt i a baix, durant uns 30-40 minuts.

■ En una altra safata, aprofitant l'escalfor del forn mentre es fan les orades, rostim els pebrots, salpebrats i untats amb una mica d'OOVE, durant uns 25-30 minuts. Durant aquest temps els fem un parell de voltes.

■ Barregem dues cullerades d'OOVE, el suc de mitja llimona i la seva ratlladura, julivert picat fi, sal i pebre. Ho reservem.

■ Traiem els aliments del forn i els deixen reposar un parell de minuts. Trenquem la crosta de sal i separem els lloms de les orades.

■ Emplatem el peix juntament amb els pebrots rostits i la salsa de llimona i julivert.



2,65€
PER RACIÓ



Receptes que
mai no fallen



la naturalitat

QUAN SAPS QUE
GAUDIR D'UNA BONA XOCOLATA
NO COSTA TANT:
**PUR, INTENS
& SORPRENENT**



LA TEVA NATURALITAT, LA TEVA XOCOLATA



VEGGIE



Celebrem allò que creix!

Veggies vegans, veggies vegetarians, veggies flexiterians, gent que és veggie, però encara no ho sap, i gent que no és veggie, però mai se sap... La família veggie creix. I, per aquest motiu, a CAPRABO llancem la nostra família de mandonguilles, macarrons a la bolonyesa, falàfel, nuggets, burguers...



'BURGUER' DE QUINOA I CARBASSA I DE TOFU I ESPINACS

Dues hamburgueses úniques amb tofu i seitán, combinats amb el punt de sabor dels espinacs i la carbassa. A més de ser una opció vegana, s'elaboren amb ingredients procedents de l'agricultura ecològica.



TALLS VEGETALS DE VERDURES

La millor alternativa als embotits llescats per preparar sandvitxos i entrepans. També es poden servir en forma de rotlle farcit amb el que tu vulguis. S'elaboren amb pastanaga, pebrot verd i vermell, fècula de patata i proteïna de pèsol.



'NUGGETS' VEGETALS

Cruixents i deliciosos, perfectes per picar acompanyats de salsa de tomàquet casolà, hummus, etc. Als més petits de la casa els encantaran.



PLATS CONGELATS

Des d'hamburgueses fins a mandonguilles i nuggets. Per improvisar un sopar o un dinar en pocs minuts, els plats congelats veggies EROSKI són una gran opció. Només els has d'escalfar i ja podràs gaudir de receptes delicioses amb Nutri-Score A.

TRUITA DE PATATES AMB CEBA

La truita clàssica en versió vegana. Amb patates, ceba i farina de cigrons en comptes d'ou. Ideal per dinar, per picar o per endur-te-la a la feina.



LASANYA BOLONYESA

Aquest plat 100% vegetal s'elabora amb un guisat de tomàquet, pastanaga, porro, ceba, oli, espècies i pasta fresca a làmines. A més, es presenta en un envàs més sostenible. Tan sols l'has d'obrir i escalfar-lo directament al microones o al forn.



FALÀFEL

Versió vegana d'un dels plats més populars d'Orient Mitjà. S'elabora amb cigrons i espècies, i el pots preparar a la paella o al forn.



ESCALOPA VEGETAL

Aquesta recepta feta amb seitán (72%), conegut com la 'carn vegetal', s'elabora amb una base de gluten de blat. Arrebossada amb all i julivert, es presenta en dues còmodes porcions.

TOFU I SEITAN

Anima't a preparar les teves pròpies receptes veganes amb dos dels productes més utilitzats: el tofu i el seitán. El primer es pot cuinar de manera semblant a la carn (a daus o filets), admet tota mena de preparacions (marinat, rostit...) i combina amb sabors forts, suaus, dolços o salats. El seitán també és molt versàtil i destaca perquè absorbeix molt bé els sabors de qualsevol ingredient.

SALSA BOLONYESA

La tradicional recepta d'origen italià en versió vegana. Elaborada amb oli d'oliva verge extra, tomàquet, pastanaga, api, ceba i soja, en comptes de carn. Tots els ingredients provenen de l'agricultura ecològica certificada. Una salsa plena de sabor. Només l'auràs d'escalfar uns minuts i ja la tindràs a punt per afegir-la als teus plats de pasta.



MACARRONS A LA BOLONYESA I 'RISOTTO' D'ESPINACS I XAMPINYONS

Tria aquestes dues receptes per endur-te-les a la feina o per improvisar un sopar ràpid. Per gaudir-ne simplement les has d'escalfar vuit minuts al microones.



V-Label és el segell que identifica i garanteix l'origen i el procés dels productes vegans i vegetarians.

Productes vegans PER A TOTA LA FAMÍLIA

A CAPRABO disposem d'un ampli assortiment de productes vegetarians i vegans al millor preu i d'una gran varietat de marques, perquè tota la família pugui gaudir d'una alimentació veggie sense renunciar a res.



VIVESOY

Begudes vegetals de soja i de civada

L'opció perfecta per cuidar-se sense renunciar al millor gust de la civada i als aminoàcids essencials de la soja. Vivesoy es l'única 100% cultivada i elaborada a Espanya. El més proper té un gust millor!



ALPRO

Beguda vegetal de civada clàssica i 'light'

No creuràs que això no és llet: amb el sabor, el caràcter cremós i la textura de sempre, ara 100% vegetal.



GARDEN GOURMET

Sensational Burger

Hamburguesa 100% vegetal, increïblement gustosa i tendra. Elaborada a base de proteïna de soja, rica en proteïnes i font de fibra. Gaudeix d'aquesta recepta vegana i descobreix per què es diu 'Sensational'.



Empanat

El clàssic filet empanat, però a base de soja i blat, i amb una combinació ideal d'espècies i herbes aromàtiques. Una recepta tendra i cruixent, rica en proteïnes i font de fibra. Ideal com a plat principal.



Bocinets

L'alternativa sense carn elaborada amb proteïnes vegetals de soja i blat. Perfectes per completar les teves amanides o plats de pasta. T'aporten les proteïnes necessàries.



HEURA

Hamburguesa

Primera i única hamburguesa vegetal elaborada amb oli d'oliva verge extra.



Nuggets

Increïblement cruixents. Fàcils de cuinar, també al forn.



Bocinets mediterranis

Marinats amb delicioses espècies i un gust inigualable que s'adapta a totes les teves preparacions.



Vegans, fàcils i deliciosos

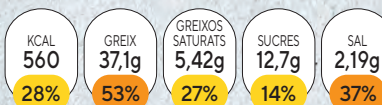
Coneixes els *buddha-bowls*? Són una solució perfecta per crear una combinació equilibrada de nutrients, tot barrejant proteïnes vegetals, greixos saludables, grans sencers, verdures i fruites. Acolorits i molt complets!



Receptes que
mai no fallen

1 Noodles, edamame i verdures: canonges, cogombre, mongeta verda, ceba i bròquil. Amaniment d'all, gíngebre i soja.

UNA RACIÓ CONTÉ



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

VIVESOY parla per a CAPRABO



SI ÉS D'AQUÍ TÉ UN GUST MÉS BO.

L'única marca de begudes vegetals
100% cultivada a Espanya.



A Vivesoy, cultivem
el 100% de la nostra
soja, ametlles i
civada a Espanya.



Treballem braç a braç amb més de **150 famílies d'agricultors locals**, tot contribuint a garantir la sostenibilitat del camp i el futur dels nostres entorns rurals.



La proximitat amb l'origen dels nostres ingredients és la garantia per servir-te **un producte de màxima qualitat i amb un gust únic i inigualable.**

A més, cultivant i elaborant les nostres begudes a Espanya **aconsegüim minimitzar l'impacte mediambiental** recorrent menys quilòmetres que altres alternatives que venen de fora.



Gaudeix del **sabor únic** de les nostres begudes vegetals amb nutrients essencials, **calci i vitamines**, i una gran gamma de begudes vegetals sense sucre, per cuidar-te i tenir cura del teu entorn, sense renunciar al millor gust.

MÉS A PROP. TÉ MILLOR GUST.

Pascual
Dar lo mejor

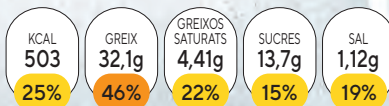
Descobreix aquí el que ens fa únics.



2 Tofu marinat, arròs i verdures: espinacs, cogombre, alvocat, ceba i raves. Llavors de lli i amaniment de tahina.



UNA RACIÓ CONTÉ

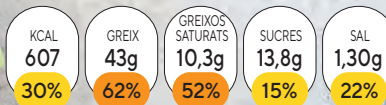


de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult

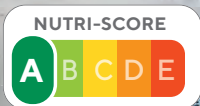


3 Batata al forn, quinoa, fesols, cigrons i verdures: ruca, col i alvocat. Amaniment de cacauet, gingebre i coco.

UNA RACIÓ CONTÉ



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





El nostre vinagre de Mòdena té una dolçor pròpia del raïm italià, un sabor únic i deliciós gràcies a la maduració natural en barriques de fusta.

*Dolç, delicat i aromàtic,
sense sucres afegits.*

Fantàstic per marinar amb peix,
carn i verdures, així com per
condimentar amanides.

*Cuidant el
que importa*

per la teva salut



Descobreix més a:
cuidantelqueimporta.cat



DIA DEL PARE

LES MILLORS cures per a ell

Amb les sorpreses sempre s'encerta. I si a més et cuiden, l'èxit està garantit. Et proposem algunes idees per sorprendre i tenir cura de la teva parella i del teu pare aquest 19 de març. Tingui barba, bigoti o s'afaiti cada dia, a les nostres botigues trobaràs tot el que necessita per lluir una pell saludable i cuidada.

REGALA EL MILLOR AFAITAT

La nova gamma de maquinetes Gillette Labs combina tecnologia i disseny per a una experiència d'afaitat superior i inoblidable. Per completar la rutina diària, afegeix al teu regal un dels nous preparats que suavitzen, estoven el pèl i afavoreixen l'afaitat, alhora que refresquen i tenen cura de la pell, protegint-la de la irritació gràcies al seu contingut en vitamina B3 i extracte d'algues marines.



Gel d'afaitar amb escuma ràpida Gillette Labs

Refresca i calma la pell, tot protegint-la durant l'afaitat. Elaborat sense alcohol ni colorants, té una fragància lleugera i refrescant. L'envàs es fabrica amb material que permet el reciclatge infinit.



Maquineta Gillette Labs

La primera maquineta amb tecnologia exfoliant integrada en el mànec. La barra elimina la brutícia i les impureses abans que passin les fulles. Està dissenyada per a un afaitat ràpid, respectuós i fàcil. A més, inclou un còmode suport magnètic.

Escuma d'afaitar Gillette Labs que s'esbandeix ràpidament

Amb fórmula ultralleugera i refrescant, que facilita la seva esbandida. No conté alcohol ni colorants, i l'envàs està fabricat amb alumini reciclable al 100%.





Maquineta King C Gillette de doble tall

Aquest model, que s'inspira en l'emblemàtica màquina original llançada pel King Camp Gillette l'any 1901, disposa d'un mànec especialment optimitzat i fulles de doble tall per aconseguir un afaitat suau i còmode en les zones al voltant de la barba i el bigoti.

REGALA UNA BARBA CUIDADA

Si adora la seva barba, apunta aquests tres productes essencials per aconseguir un resultat professional i impecable.



Bàlsam suau King C Gillette

La seva fórmula nutritiva, amb oli d'argània i mantega de cacau, permet utilitzar-ho com a condicionador sense esbandir o com a mascareta. Deixa la barba i la pell increïblement suaus i ben cuidades.



Gel netejador de barba i rostre King C Gillette

Conté oli d'argània nutritiu i oli de coco refrescant, juntament amb mentol, netejadors suaus i condicionadors optimitzats especialment per al pèl facial. Elimina la brutícia, les cèl·lules mortes de la pell i l'excés d'oli de la barba, i nodreix la pell seca.



FRAGÀNCIES PER RECORDAR

En paraules de Jean Paul Guerlain, "el perfum és la forma més intensa del record". Per això, les fragàncies resulten sempre un regal idoni, útil i precís en un dia tan especial.



Eau de toilette n. 8 Victorio & Lucchino

El seu cor d'espècies (cardamom i pebre negre) proporciona caràcter i personalitat. Les notes orientals i el sàndal potencien la seducció i durada. Conté més del 94% d'ingredients d'origen natural.



Eau de toilette n. 9 Victorio & Lucchino

La joventut i masculinitat aromàtica de l'alfàbrega es combina amb notes cítriques, que es potencien gràcies a espècies com la nou moscada i el cardamom. Amb més del 94% d'ingredients d'origen natural.

○○○
solidaritat



Un pla



12 CAUSES SOLIDÀRIES



d'aquest projecte. Des d'aquí us animem perquè aquest any continueu permetent que el vostre tiquet sigui solidari. El primer pas ja l'heu fet. Gràcies a la vostra participació, hem donat forma al nou calendari del Cèntim Solidari 2023. Un total de 479 persones heu col·laborat, amb les vostres respostes i aportacions a través de la nostra web, per triar les 12 causes d'aquest any.

Ajudar és senzill. Com a clients de CAPRABO podeu fer la donació en caixa quan pagueu la vostra compra amb targeta o amb el mòbil. El sistema us permet fer un donatiu –sempre voluntari i confidencial– d'una quantitat fixa, que canvia segons l'import del tiquet: 10 cèntims per a les compres d'entre 5 i 30€ i 20 cèntims per a compres superiors a 30€. Gràcies per col·laborar-hi!

A CAPRABO, des dels nostres inicis, la solidaritat i el suport mutu formen part de la nostra essència. No entenem el nostre treball sense un compromís amb l'entorn. Formem part de la societat i, per això, al llarg de l'any duem a terme diferents projectes amb finalitats socials. Entre aquests hi ha el programa

Cèntims Solidaris, que inclou dotze causes i ens permet, amb la teva ajuda, allargar la mà a nombroses entitats sense ànim de lucre.

L'any 2022 heu donat el vostre "sí" en passar per caixa més d'1,5 milions de vegades. Aquest gest senzill ha reportat més de 228.000 euros a les 22 entitats sense ànim de lucre que han format part

caprabo ●●●

Ajudem a les persones afectades d'ELA i als infants amb pluridiscapacitat per malalties rares

Donant uns cèntims quan paguis amb targeta.

A benefici de:

Així de compromesos

Terratrèmola Síria i Turquia

Milers de nens, nenes i famílies necessiten ajuda urgent

Dona ara

a favor de: unicef

GRÀCIES per col·laborar, durant el mes de febrer, amb el programa solidari a favor de les persones amb malalties minoritàries i amb la campanya d'emergència per ajudar les persones damnificades pels terratrèmols de Turquia i de Síria.

març

Una mà amiga per a les dones i la infància víctimes de violència de gènere

Les set dones que van morir a Catalunya l'any 2022 a causa de la violència de gènere són només la punta de l'iceberg d'una problemàtica que ens preocupa. Associacions com Creu Roja i Metges del Món són aquesta mà amiga que aporta cobertura material, jurídica i psicològica amb les dones al centre de la seva pròpia intervenció. I són fonamentals perquè puguin tirar endavant.

“El més gratificant és veure l'evolució d'algunes dones que han sobreviscut després d'una situació de violència, acompanyar-les i veure com es recuperen i es fan encara més fortes, fins i tot donant suport a d'altres que estan en la mateixa situació”, explica Lara Gavilán, encarregada del programa Dones en Dificultat Social de la Creu Roja.

Creu Roja Catalunya atén una mitjana de 5.000 dones cada any des dels diferents programes. El nostre Cèntim Solidari anirà destinat al

programa d'oci terapèutic per a nens i nenes víctimes de violència de gènere. L'objectiu d'aquest projecte és enfortir el vincle maternofilial debilitat per les violències i recuperar emocionalment del patiment generat als nens i les nenes per la situació viscuda.

Contribuirem també a enfortir l'espai d'atenció social i educativa creat per l'associació Metges del Món amb la finalitat de millorar l'estat de salut de les dones víctimes de violència masclista a Barcelona des d'una perspectiva integral. El programa Espai Dona 2023 està aconseguint que es “redueixin les barreres d'accés a la informació i als recursos socio-sanitaris des d'una òptica d'interseccionalitat, tot afavorint processos d'empoderament i fomentant espais de participació política de les dones”.



abril

Suport a les persones amb discapacitat

Per a les persones amb mobilitat reduïda, diversitat funcional intel·lectual, discapacitat auditiva o visual o amb trastorns de l'espectre autista, sovint el dia a dia es converteix en una carrera de fons plena de barreres. Perquè volem garantir una atenció terapèutica, integració i autonomia, les nostres donacions aniran destinades a la Fundació Junts Autisme i a la Fundació Ictus.



maig

Auxili a la infància en situació vulnerable

Un de cada deu menors de 16 anys viu en una pobresa extrema a Catalunya. Les nostres aportacions al mes de maig aniran destinades a facilitar-los

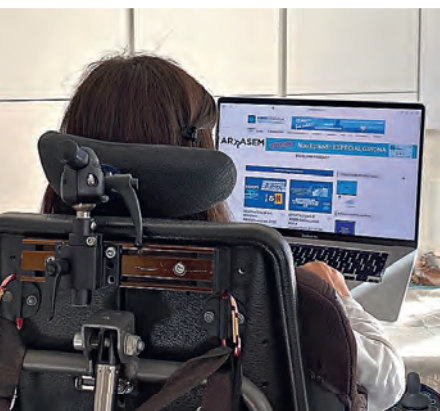


una alimentació saludable durant l'estiu amb la Fundació Pere Tarrés i a aconseguir que puguin somriure durant les seves hospitalitzacions gràcies a Pallapupas.

juny

Protecció del medi ambient i dels animals

GEPEC i Fundació Mona fa anys que treballen per protegir la natura i el medi ambient. Ens sumem a la seva lluita i, amb les nostres donacions del programa Cèntim Solidari, podem contribuir a la conservació del corriol nevat i a garantir el benestar dels primats.



juliol



Suport a les persones amb malalties neurodegeneratives

Atròfies, distròfies i esclerosi múltiple són malalties cada vegada més presents a la societat i que requereixen una aposta per l'atenció socio sanitària i psicosocial per millorar la seva qualitat de vida. Contribuirem a fer-ho de la mà de l'Associació Catalana de Persones amb Malalties Neuromusculars de Catalunya i amb la Fundació Esclerosi Múltiple.

Assistència a persones amb problemes de salut mental



Per primera vegada s'ha superat la barrera dels 4.000 suïcidis en un any i la depressió en nens i joves va en augment. Perquè ens preocupa la salut mental, al mes d'agost col·laborarem amb la Federació Salut Mental Catalunya i la Fundació Via-Guasp.

agost

setembre



Ajuda a la gent gran en situació de vulnerabilitat

Una gran part de la nostra gent gran pateix soledat no desitjada. Segons l'OMS, aquesta situació genera depressió, pèrdua de mobilitat, deteriorament cognitiu, malalties cardiovasculars i fins i tot mortalitat

primerenca. D'aquí la importància d'entitats com la Fundació Privada Amics de la Gent Gran i la Fundació BarcelonActua, que treballen per acompanyar, protegir i assistir la nostra gent gran en situació de vulnerabilitat.

octubre

Suport a les persones amb càncer

Descobrir que tens càncer és un cop molt dur. A més, equival al tret de sortida d'una carrera de fons on el pacient i la seva família han de fer front al diagnòstic, als tractaments i a la llosa de ser una de les principals causes de mort a Espanya. Durant aquest mes els donarem suport amb l'Associació contra el Càncer i la Federació Catalana d'Entitats contra el Càncer.



novembre
desembre



Col·laboració en l'alimentació i la higiene de persones vulnerables

La taxa de pobresa creix cada dia a Catalunya i ja supera els dos milions de persones. Juntament amb Càritas Catalunya i el Banc de Productes no Alimentaris La Nau, contribuïrem a fer que les persones del nostre entorn no passin gana i tinguin accés a productes de primera necessitat, com ara productes d'higiene i roba.

Ajuda a la infància vulnerable d'altres països

La fam aguda al món afecta 222 milions de persones, la majoria menors, la xifra més alta des que disposem de registres. La nostra aportació en Cèntims Solidaris anirà a Bolívia i Guatemala de la mà de la Fundació Resilis per reduir la desnutrició infantil. A més, farem front a la malnutrició a Àfrica juntament amb ACNUR.

gener
2024



Soc del Club.
Jo estalvio.

caprabo CLUB

Compromesos amb els nostres productors:

A Caprabo, treballem amb totes les DOP i IGP de Catalunya i t'ofereim més de 2.800 articles de proximitat procedents de més de 300 productors.

Viu una experiència inoblidable

Sortegem **6 visites per a 4 persones** a la fàbrica de La Fageda:

- Visita guiada a les instal·lacions.
- Visita guiada a la granja i els seus voltants.
- Degustació de productes.
- Regal lot de productes.

Tria la data de la teva visita





Aconseguix la teva experiència i ESTALVIA MÉS sent digital



Entra a l'App de Caprabo i activa un dels descomptes disponibles, el que tu vulguis entre el **01/03/23** i el **26/03/23** i entraràs en el sorteig.

El sorteig es farà el dia **28/03/23**.

Consulta les condicions i bases del sorteig a [caprabo.com/promocions](https://www.caprabo.com/promocions)

Descarrega l'App i porta tots els beneficis al teu mòbil

✓ Cupons setmanals



✓ Ofertes personalitzades



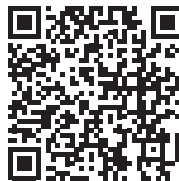
✓ Tiquet digital



✓ Targeta digital



Estalvia més amb els avantatges del Club Caprabo



Ofertes exclusives en productes senyalats que acumulen € a la teva targeta Club Caprabo.



Acumula euros amb cupons personalitzats, descomptes a l'APP i Web i oblidat del paper cada setmana.

Et regalem l'

IVA

de TOTA la compra



Dies especials amb el dia sense IVA, el 25% de descompte en frescos...

5%



Famílies nombroses

Acumula el 5% de la compra mensual a la targeta Club Caprabo. Facilita'ns el teu núm. de carnet de F.N. a ATT Client o **www.caprabo.com**

* Per compres superiors a 200€.



Més promocions també fora de Caprabo, descomptes en primeres marques a través del'APP i Web que acumularan a la teva targeta.



Benvingut Nadó

Sol·licita la canastreta amb productes per a tu i el teu nadó a **www.caprabo.com**

Aneto parla per a CAPRABO

ANETO
— NATURAL —



**EL NOSTRE CLÀSSIC DE SEMPRE
AMB UN TOC DE PERNIL**

DESCOBREIX EL SEU SABOR INTENS



República Dominicana

Ho té tot

Bon temps, platges de somni, muntanyes verdes i molt oci i cultura. La República Dominicana és una destinació impressionant. Reserva ara i, només per ser del Club CAPRABO, reemborsarem el 5% del total del viatge a la teva targeta per a futures compres. T'animes a estalviar i a gaudir d'aquesta destinació de somni?

La República Dominicana ofereix als viatgers una varietat de paisatges i experiències úniques. És el lloc perfecte tant per a aquells que busquen relaxar-se, com per als que aposten per divertir-se o els que no volen perdre's res de la bellesa natural del tròpic del Carib.

UNA NOVA MANERA DE VIATJAR

La millor manera de conèixer aquesta illa caribenya és fer-ho al costat de Newblue, la marca de viatges especialitzada en el Carib. Ofereix les millors ofertes per gaudir d'unes vacances a destins com Punta Cana, Santo Domingo o Bayahibe, amb propostes adaptades als gustos i necessitats de cada persona.





Cayo Levantado

Parc Nacional "Los tres ojos", situat a pocs minuts del centre, és naturalesa en estat pur. Illa Saona és un altre dels enclavaments que no et pots perdre en el teu viatge a la República Dominicana. Amb una gran varietat de flora i fauna, és un paradís per als amants de l'aire lliure. Pots explorar les seves platges verges o les seves selves tropicals i recrear-te en el mar.

PLATGES, GASTRONOMIA I MOLT MÉS

A la República Dominicana t'espera l'autenticitat del Carib. Disposa d'una gastronomia que et sorprendrà, amb plats típics de carn de porc i plàtan fregit, així com peix i marisc fresc, acabat de sortir del mar. Tot això, acompanyat de begudes tropicals, com la pinya colada o el mojito.

Un paradís tropical pensat per a tota mena de viatgers i amb molt per oferir. Anima't a submergir-te en la seva cultura, a gaudir de la gran oferta d'oci i de les seves aigües blaves i cristal·lines, que convertiran les teves vacances en aquelles que sempre has somiat. Una destinació, en definitiva, on podràs gaudir d'una experiència irrepètible.

NATURALESA I CIUTATS PATRIMONI

A la República Dominicana no hi ha lloc per a l'avorriment. Podràs descobrir llocs d'una bellesa impressionant, com el parc natural dels Haitises, un ecosistema privilegiat on conviuen multitud d'espècies i que ha estat escenari de pel·lícules com *Parc juràsic*.

L'encant de la ciutat de Santo Domingo no passa desapercbut per als visitants. La ciutat, declarada

Patrimoni de la Humanitat per la Unesco, ofereix una gran varietat d'opcions per al viatger. Podràs recórrer la seva zona colonial i contemplar la Catedral Primada i la Fortalesa Ozama, les primeres que es van aixecar a Amèrica. Dos edificis impressionants que són exemple de la bella arquitectura de la ciutat.

Deixant enrere els seus carrers, l'Aquari Nacional és el lloc perfecte per gaudir de la diversitat marina i el



Mangú, un plat tradicional

Reemborsament

5%

a la teva targeta Club CAPRABO ⁽¹⁾

caprabo CLUB

Fes la teva reserva de manera segura i flexible



⁽¹⁾ Descompte en paquets vacacionals per a reserves de l'1 al 31 de març i per viatjar fins al 31 de maig. No és aplicable a taxes, despeses de gestió i només vol.

AMANTS DE LA LLET SIGUEU MOOOOOOOLT BENVINGUTS.



➔ **AMB UNA APORTACIÓ
NUTRICIONAL COMPLETA:**



QUANTITAT PER 100 ML
*ENRIQUIDA AMB CALCÍ

➔ **I AMB UN SABOR INCREÏBLE!**

**MARCA LÍDER NACIONAL
REVOLUCIONANT LA CATEGORIA**

caprabo ●●●●



caprabo ●●●● CLUB

15%

Surimi ratllat
EROSKI, 150 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●●



caprabo ●●●● CLUB

15%

Pernil cuit extra
EROSKI Maestro, 200 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●●



caprabo ●●●● CLUB

15%

Tomàquet triturat
EROSKI ECO, 660 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●●



caprabo ●●●● CLUB

15%

Melmelades
EROSKI BIO, 340 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●●



caprabo ●●●● CLUB

15%

Mongetes, llenties
i cigrons cuits
EROSKI BIO, 400 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●●



caprabo ●●●● CLUB

15%

Paper higiènic 3 capes
EROSKI ECO, 6 rotlles

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●●



caprabo ●●●● CLUB

15%

Pants
EROSKI, talles 5 i 6

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●●



caprabo ●●●● CLUB

15%

Desodorant bodyspray
MEN by belle, 150 ml

Aplicable a 4 unitats com a màxim.





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 abril de 2023



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 abril de 2023



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 abril de 2023



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 abril de 2023



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 abril de 2023



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 abril de 2023



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 abril de 2023



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 abril de 2023



DANONE

LA CALIDAD DE SIEMPRE

BAJAMOS PRECIOS



Encuétralo en  EROSKI

*Válido para yogures Danone del 20/01 al 20/04 o hasta fin de existencias en España Península. Consulta condiciones en el establecimiento comercial.

nosaltres

Inaugurem un NOU SUPERMERCAT A SANT JOAN DESPÍ

Amb una inversió de més de 2 milions d'euros, estrenem un nou supermercat a Sant Joan Despí, a la comarca del Baix Llobregat (Barcelona). Es tracta d'una botiga d'última generació que uneix els nostres valors tradicionals de comerç de proximitat amb l'aposta per la salut, els productes frescos i de proximitat, la varietat d'assortiment, l'estalvi personalitzat i la innovació. Sant Joan Despí

compta amb unes 17.000 referències i totes les seccions de frescos. A més, incorporem la venda de sushi d'elaboració pròpia i peix fresc de llotja de proximitat.

Situat a l'Avinguda Onze de Setembre, 13, té una superfície comercial de 1.400 m² i dona feina a 35 persones. Per facilitar-ne l'accés, disposa de 70 places de pàrquing, algunes de les quals són de càrrega elèctrica.

A l'acte inaugural de l'establiment, l'alcaldesa de Sant Joan Despí va ressaltar la importància que marques de referència com CAPRABO apostin per la localitat, "generant nova activitat econòmica i llocs de treball".

Edorta Juaristi, director general de CAPRABO, va posar èmfasi en la qualitat d'aquest nou servei, que compta amb una "oferta de compra completa".

Aquesta botiga se suma a la xarxa de 300 supermercats situats a les quatre províncies de Catalunya, que donen treball a unes 6.000 persones.

Edorta Juaristi, director general de CAPRABO, amb l'equip directiu de CAPRABO i Belén García, alcaldessa de Sant Joan Despí, durant l'obertura d'aquesta nova botiga.



IX Jornada Gastronòmica del Calçot de Valls

ACAPRABO mantenim el nostre vincle amb el producte local. I el calçot n'és un. Aquesta hortalissa de proximitat i tradició està en plena temporada entre novembre i abril. Per mostrar la seva qualitat, a l'espai Xef CAPRABO de l'Illa Diagonal vam acollir una nova edició de les Jornades Gastronòmiques del Calçot de Valls. El xef Jordi Cendrós, del restaurant Trispet, va ser l'encarregat de preparar un menú degustació amb receptes originals elaborades sobre la base del calçot. El menú va estar acompanyat per vins de la DO Tarragona, presentats per l'enòloga Elisa Ribé.



**Les cinc DOP
d'oli d'oliva
de Catalunya
reconeixen
la nostra tasca
en els seus
premis anuals**

Les cinc Denominacions d'Origen Protegida d'oli d'oliva verge extra de Catalunya ens han guardonat amb el premi a la millor entitat, institució o grup per la defensa i promoció del producte. El guardó també reconeix el nostre compromís amb la producció de proximitat i la nostra aposta per la difusió de la riquesa de la producció agroalimentària de les comarques catalanes.

Fernando Tercero, responsable de l'Àrea de Proximitat de CAPRABO, va recollir el guardó de la mà de Carmel Mòdol, secretari d'Alimentació del Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural de la Generalitat de Catalunya, a la trobada celebrada a la Societat Recreativa la Unió Fraternal de Roses (Girona).

POSEM EL COR EN
CADA POMA I EN
CADA ARBRE

Martina

Tomás

LOLA

IVÁN



Apadrina
un arbre Pink Lady®

Posa el teu nom a un dels nostres
arbres, segueix l'evolució de la seva
floració i vine a collir-ne les pomes!



De l'1 al 31 de març
PARTICIPA I ACONSIGUEIX
MOLTS REGALS

Consulta les bases a:
www.apadrinaunarbore-pinklady.es

www.manzana-pinklady.com





O melhor presente
para o melhor

Pai

