

LA REVISTA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARJETA CLIENT

# caprabo

# sabor

DE LA NOSTRA TERRA

Vins i  
embotits

ECONOMIA  
DOMÈSTICA

Estalvia  
després de  
les vacances



# CAPGIRA LA TORNADA

10 consells per 'reiniciar'  
la teva alimentació  
després de l'estiu



Nº 373  
SETEMBRE  
2023 · 2€

**10** com  
pro  
mi  
sos  
saludables  
sostenibles

**NOU**

# donuts<sup>®</sup>

**Galletas**



**Fetes amb Donuts<sup>®\*</sup>**



**Prova-les!**

\* FETES AMB ROSQUILLA DONUTS<sup>®</sup>

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

ELS TEUS  
PRODUC  
TASSOS

Si ets del Club

**2x1\***

Combina-ho com vulguis



en vals



09

caprabo

sumari

setembre'2023

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



28



36

Totes les receptes  
de Sabor a



CHEFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 El més nou a les nostres botigues.
- 09 Capgira la tornada:  
10 consells per 'reiniciar' la teva alimentació després de l'estiu.
- 28 De la nostra terra: el gust autèntic de la xarcuteria catalana.
- 30 Vins i caves de la nostra terra, per celebrar bons moments.
- 32 Conserves de peix, el teu millor aliat al rebost.
- 36 'Tria Bo, Tria Sa'.
- 38 Bellesa: higiene bucal.
- 40 Solidaritat.
- 42 Avantatges del Meu Club CAPRABO.
- 44 Viatges: Lapònia.
- 47 Cupons d'estalvi.
- 50 Notícies.



## Edició 373 SEPTEMBRE 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.



# Tornar amb bons propòsits

**Xavier Ramón**  
Director de Marketing

**S**etembre és un mes de canvis. Deixem enrere les merescudes vacances i tornem a la feina i al dia a dia amb les piles carregades i ganes de posar en marxa nous plans i propòsits. Per això, aquest mes hem preparat un decàleg de pràctiques saludables per 'cagdir la tornada'. T'apuntes a engegar aquest nou curs amb bons hàbits i rutines? Pren nota!

T'animem a mantenir una alimentació saludable incrementant el consum de vegetals, fibra i proteïna, bevent més aigua, optant per fruita seca deliciosa i saludable per picar i, per què no, estalviant entre plat i plat amb totes les nostres promocions

i avantatges per ser soci del Club CAPRABO.

Els hàbits comencen a la infància i, per aquest motiu, fa més d'una dècada que organitzem tallers i activitats amb alumnes de primària a través de la nostra Escola d'Alimentació. La vols conèixer? Anima't a formar part d'aquesta iniciativa gratuïta, que et permetrà aprendre a menjar en família.

També et demanem col·laboració per triar les causes i els projectes solidaris que rebran aportacions l'any vinent. I, si tens una ONG, aprofita per formar part del programa 'Cèntims solidaris 2024', que aquest mes de setembre es destina a ajudar les persones que viuen en solitud.



Caprabo al teu servei  
**93 261 60 60**



*Sabor* és un avantatge més del **Club CAPRABO**. Aconseguir la revista amb la teva **Targeta Club CAPRABO** i podràs gaudir de receptes gustoses, 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](http://www.caprabo.com)**

Consulta també les receptes de *Sabor* a:

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

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

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

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

**2** Promoure una alimentació equilibrada

**3** Prevenir l'obesitat infantil

**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

## PIZZA FINEZZA DE LA NOSTRA MARCA

### Buon appetito!

**E**laborades amb una massa exquisida i molt, molt fina, aquestes pizzes venen plegades i mantenen viva la recepta tradicional amb dos sabors: pernil dolç amb pesto i quatre formatges.

Amb ingredients de primera qualitat, sense greix de palma i en un envàs amb menys cartró. Quina tastaràs primer? Desplega-la, enforna-la i ja la pots gaudir!



## GULICIOSAS DE LA NOSTRA MARCA BASIC ESCALFAR I A PUNT!

Alguns plats són fàcils i còmodes de preparar i, en aquest sentit, les gules són ideals. Soles, en revoltim, per acompanyar una amanida tèbia, com a guarnició...

Estrenem una nova safata divisible de Guliciosas de la nostra marca basic.

Dos paquets units, de 200 grams cada un, separables fàcilment per fer-t'ho fàcil.



## QUEFIR DE LA NOSTRA MARCA

### CULLERADES SENSE SUCRES NI EDULCORANTS

Quefir significa 'benedicció' en turc. Cullerades de gust i salut, sense sucres ni edulcorants, ara en format individual de 125 grams. Elaborat únicament amb llet sencera pasteuritzada, proteïnes de llet i ferments

típics del quefir, destaca pel seu gust suau i per l'alt contingut en proteïnes. El pots incloure en les teves receptes o afegir-lo com a *topping* a les teves postres. Una autèntica benedicció amb segles de tradició!

COSMÈTICA FACIAL belle

## Neteja el teu rostre

Una neteja suau i respectuosa amb el teu rostre és clau per lluir una pell radiant i natural. La nostra marca belle t'ajudarà a aconseguir-ho amb dues de les seves darreres novetats: l'exfoliant de nou i cedre japonès, que purifica els porus i restaura la textura de la pell per aconseguir un cutis renovat, més homogeni i lluminós, gràcies a l'acció regeneradora i antioxidant de l'extracte de brots de cedre japonès i a la pols de closca de nou; i la mascareta

facial hidratant il·luminadora, que combina les propietats de la niacinamida, l'àcid hialurònic i la lavanda per aconseguir un rostre profundament hidratat, lluminós, suau i ferm. Els dos productes contenen més del 90% d'ingredients d'origen natural, estan testats dermatològicament i presenten fórmules veganes. A més, els envasos s'han fabricat amb plàstic 50% reciclat i els estoigs, amb cartró 100% procedent de fonts responsables amb certificació FSC.



CALVO ET FA LA VIDA MÉS FÀCIL

## Amb el teu lloguer o hipoteca GRATIS DURANT UN ANY\*

Participa en el gran sorteig final de 12.000 € i aconsegueix cada dia 200 € per a les teves despeses.

Compra dos productes de tonyina Calvo Vuelca Fàcil, conserva els tiquets per participar i JUGA! Al moment sabràs si has guanyat l'ajuda de 200 € i la teva participació entrarà en el gran sorteig final de 12.000 €.



**Calvo**

**VUELCA FÁCIL**



Escaneja el codi, puja el tiquet i participa-hi [www.calvotetacelavidamasfacil.es](http://www.calvotetacelavidamasfacil.es)

\* Sorteig final de 12.000 € entre tots els participants. Promoció vàlida de l'1 de juny al 30 de setembre.

Pel fet de ser  
**FAMÍLIA NOMBROSA**

Avantatges  
**caprabo** ●●●  
CLUB

Estalvia  
al mes un

**5%**

de totes les teves  
compres a  
**Caprabo**



Encara no t'hi has  
apuntat? Apunta't GRATIS  
a [caprabo.com/ca/clubcaprabo/  
mas-familia-mas-ahorro/o](https://caprabo.com/ca/clubcaprabo/mas-familia-mas-ahorro/o) trucant  
al 93 261 60 60

Si la suma de les  
teves compres del mes  
és igual o superior a 200 €

**Més família, més estalvi**



**Vols estalviar més?**

Descarrega't  
l'app i  
gaudeix  
dels seus  
avantatges



Targeta  
Digital



Dies  
especials



Tiquet  
digital



Consulta les ofertes  
de la teva botiga



Els teus cupons  
personalitzats

I molt més...







# CAPGIRA LA TORNADA

**10 Hàbits saludables per 'reiniciar' la teva alimentació després de les vacances d'estiu.**

**D**esprés de gaudir de les vacances, sortir cada tarda, anar a terrasses i menjar tapes amb amics i família, ara toca tornar a la feina i a les classes amb optimisme. És l'oportunitat per agafar bons costums. I, perquè et sigui fàcil, et proposem un decàleg d'hàbits saludables per 'capgirar la tornada'.

Una alimentació saludable implica consumir més verdura i fibra, prendre aigua com a beguda de referència, triar bé les

proteïnes i els greixos i buscar alternatives al sucre i a la sal per a les teves receptes. Deixa'ns que t'aconsellem perquè, d'una manera pràctica i senzilla, puguis començar el mes de setembre amb bons hàbits alimentaris.

Descobreix com pots fer la compra de manera més saludable i a bon preu amb més de 1.000 productes de la cistella que enamora, amb els nostres vals, els dies sense IVA, els punts Travel... Preparat per a la posada a punt?

# 1 TOT AL VERD



Segons el Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació, cada espanyol menja una mitjana de 57,9 quilos de verdures i hortalisses cada any, uns 158 grams al dia, l'equivalent a un pebrot italià.

**É**s temps d'enciams, escoles, bròquil i cols, pebrots, carbassons, cogombres, beines, tomàquet, etc. Que n'és de fàcil sumar-se al verd al setembre! No només millores la teva salut gràcies a l'aportació de fibra,

vitamines i minerals, sinó que també tens cura del medi ambient. La nostra dieta mediterrània, la planetària, la vegana, la vegetariana o propostes com el plat de Harvard atorguen un espai destacat als vegetals. Consumeix un

mínim diari de dues hortalisses –una en cru– i omple el teu cistell de la compra amb productes de temporada i locals, com els que t'ofereim a les nostres fruiteries. Els trobaràs en el millor moment i a preus que enamoren.



**T**ria hortalisses de temporada i de productors del teu entorn. Saludables, sostenibles i a bon preu. Sabies que tenim més de 50 fruites i hortalisses de la nostra marca Natur amb l'etiqueta GGN?



### Per què convé triar el segell GGN?

Perquè garanteix que els aliments han estat cultivats fent un ús responsable de l'aigua i tenint cura del medi ambient, tot mantenint mesures de seguretat i d'higiene durant la collita, l'envasat i l'emmagatzematge, i protegint la salut i seguretat de tots els treballadors.



## NO TENS TEMPS?

### CONSERVES

Si no disposes de massa temps per cuinar, però vols continuar menjant de manera saludable, fes servir pots o llaunes de verdures per preparar, en un tres i no res, plats lleugers i nutritius.



### CONGELADES

Tallades, trossejades, saltades, minestres o barreges per fer sofregits. Les verdures congelades de la nostra marca es cullen en el millor moment i conserven tot el seu valor nutritiu.



### A PUNT PER MENJAR-LES

Has tastat les nostres amanides? T'ofereim una vintena de varietats de la nostra marca. Obre-les i ja les pots gaudir. En aquesta època també venen de gust les nostres verdures envasades, a punt per consumir-les en cru, escalfar-les al microones o al vapor, així com els plats saludables de minestra.



## RECEPTES CREATIVES

Les verdures són la base de la piràmide nutricional i el primer pas per tenir cura de la teva salut i mantenir el teu pes a ratlla. Trenc la teva rutina i prepara unes tallarines 'falses' delicioses o lasanya amb carbassó, pastanaga o carbassa per substituir la pasta. O fes tu mateix una base de pizza tot combinant coliflor picada, ous i farina d'ametlles. Deixa volar la teva imaginació!

## Pastís de moniato, espinacs i bolets



- 1 moniato
- 60 ml d'OOVE
- 60 g de xarop d'atzavara
- 1 ceba
- 200 g de bolets variats
- 80 g d'espinacs
- 10 làmines de pasta fil-lo o pasta de full
- Sal i pebre negre
- Herbes de Provença

- Preescalfem el forn a 180 °C.
- Tallem el moniato a rodanxes fines. El pintem bé amb oli, hi afegim sal, pebre, les herbes de Provença i un rajolí de xarop d'atzavara. El posem en una safata apta per al forn i el coem durant 25 minuts.
- Tallem la ceba a la juliana i piquem els bolets. Ofeguem la ceba en una paella amb oli d'oliva, a foc baix, i, quan estigui transparent, hi afegim un rajolí de xarop. Ho deixem coure fins que es caramel·litzi. Quan la ceba estigui feta, hi incorporem els bolets i els daurem.
- Estirem les làmines de pasta fil-lo i en posem quatre a la base d'un motlle rectangular apte per al forn i greixat prèviament. Tot seguit, untem la massa amb oli i hi posem una capa de làmines de moniato cuit.
- Hi afegim dues làmines de pasta fil-lo, les untem amb oli i hi posem una altra capa amb

la ceba i els bolets, coberts amb espinacs frescos. Repetim el procés fins que s'acabin les verdures.

▪ Tanquem el pastís amb quatre làmines de pasta fil-lo més i greixem bé la superfície perquè es dauri. Hi afegim uns fils de mel i el decoram amb les nous picades.

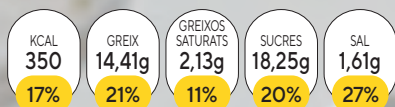
▪ Finalment, l'enfornem durant 40 minuts a 180 °C i servim el pastís tallat a porcions.

**COMENTARI DIETÈTIC.** Posa-hi imaginació! Aquesta recepta admet molts farciments i, a més, et permet aprofitar les sobres de la nevera i evitar el malbaratament. Això sí, cal menjar-ne amb moderació, ja que aquest plat aporta energia i farines refinades.

**Propietats nutricionals.** Majoritàriament ens ofereix hidrats de carboni procedents de la pasta i del moniato.



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

**0,99€**  
PER RACIÓ



# 2 REGULA LA TEVA FIBRA

La fibra, que es troba sobretot a fruites, llegums i cereals integrals, ha de formar part de la nostra dieta. Cuidar-te passa per incloure-la als teus plats. Millora la salut cardiovascular i els nivells de colesterol, regula el trànsit intestinal, sacia... Tot i això, segons la Fundació Espanyola del Cor, entre el 93,2% i el 98,5% de la població no arriba al mínim recomanat de 25 grams diaris. Descobreix els aliments amb fibra i no formis part d'aquesta estadística.



Pa 100% integral de la nostra marca



+

## FRUITA

Al natural o congelada! Clava-hi les dents i procura no espremer-la ni liquar-la, per no perdre la fibra.



A la cistella que enamora



+

## LLEGUMS

Tant és quins llegums t'agraden més, a les nostres botigues els trobaràs a granel, secs, cuits i ja preparats, per escalfar-los i menjar-los a cullerades.



A la cistella que enamora



+

## CEREALS INTEGRALS

El pa, la pasta, l'arròs, les farines o els cereals de l'esmorzar... Millor, integrals! A més de fibra, guanyaràs proteïnes, minerals, vitamines del grup B o antioxidants.

A la cistella que enamora

COM POTS OBTENIR

**30 g de fibra**

**AL DIA**

Consulta aquesta graella d'equivalències

### FRUITA SECA I LLAVORS

- Ametlles (1 grapat petit/25 g) = 3,1 g.
- Festucs (1 grapat/49 festucs) = 2,9 g.
- Pipes de gira-sol (1 grapat/25 g) = 2,8 g.
- Llavors de sèsam (25 g) = 2,7 g.

### LLEGUMS

- Cigrons (125 g) = 6,8 g.
- Mongetes (125 g) = 6,1 g.
- Llenties (125 g) = 5,5 g.
- Pèsols (80 g) = 4,2 g.

### FRUITA

- Alvocat (un/150 g) = 6,8 g.
- Pruna de confitar (2/25 g) = 4,1 g.
- Pera (una/150 g) = 3,5 g.
- Gerds (80 g) = 2,7 g.

### VERDURA

- Col de cabdell (80 g) = 3,3 g.
- Bròquil (80 g) = 3,2 g.
- Pastanaga (80 g) = 3,1 g.
- Espinacs (80 g) = 1,7 g.

### CEREALS

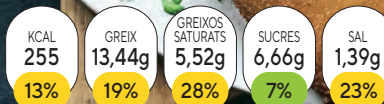
- Pa integral (1 llesca) = 2,8 g.
- Pa de massa mare de blat i sègol (1 llesca) = 2 g.
- Avena (40 g) = 3,1 g.
- Crispetes de blat de moro salades (25 g) = 2,7 g.



**0,57€**  
PER RACIÓ



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

## Tigres

4 30'

• ½ cullerada d'OOVE (si fregim els tigres, necessitarem més oli; si els enforem o fem servir la fregidora d'aire, només els haurem de pintar amb mitja cullerada més)

- Sal i pebre
- 1 ceba i ½ pebrot vermell
- 150 g de gambes
- ½ kg de musclos
- 1 gra d'all i ½ bitxo molt
- 2 cullerades de tomàquet fregit
- Pa ratllat
- 1 ou
- 250 ml de beixamel

■ Netegem els musclos i els coem al vapor. Els retirem la carn i reservem les petxines i l'aigua de cocció colada.

■ Piquem la carn dels musclos i les gambes.

■ En una paella, amb mitja cullerada d'OOVE, sofregim l'all, la ceba i el pebrot vermell. Hi afegim la carn de les gambes i els musclos. Els fem unes voltes i els afegim mig got d'aigua de cocció, el tomàquet fregit i el bitxo. Ho deixem reduir a foc mitjà.

■ Barregem el farciment amb la beixamel i farcim les petxines. Les deixem refredar.

■ Les arrebossem amb ou batut i una mica de pa ratllat. Les podem fregir, a l'estil tradicional, fins que estiguin daurades; enforar-les a 180 °C, amb escalfor a dalt i a baix, o cuinar-les amb la fregidora d'aire.

**COMENTARI DIETÈTIC.** Tigres, musclos farcits, croquetes de musclos... Són maneres diferents de parlar d'un dels aperitius més clàssics.

**Propietats nutricionals.** Aporta proteïnes de bona qualitat procedents dels mariscs i el greix de la beixamel. Perquè siguin més saludables, en comptes de fregir els tigres, els pots enforar o fer servir una fregidora d'aire.

**Truc.** Frega bé les petxines per deixar-les tan netes com sigui possible.

# 3

## L'AIGUA, la teva millor aliada

Incolora i insípida, però tan bona! Fes que l'aigua sigui la teva beguda de referència i, si vols més sabor, a CAPRABO et donem algunes idees. A les nostres botigues trobaràs tot allò que necessites

per preparar un got d'aigua aromatitzat o infusionat, un café fred o un te gelat, un refresc d'aigua amb gas i un rajolí de llimona, etc. Són una bona opció per als dies en què necessites més hidratació.



Te verd, camamilla i menta polioli



### Infusions fredes

Infusió gelada de te verd amb menta, de nabius amb llimona o de cervesa i menta. Pots preparar-la a casa amb les infusions de la nostra marca o optar per les infusions fredes.



MITES I VERITATS DEL CONSUM D'AIGUA



### Aigua amb gas

Aquesta beguda manté l'efervescència, és més refrescant, conté minerals abundants i no aporta sucres ni calories. Ens encanta ben freda i amb un rajolí de llimona!

Aigua amb gas de la nostra marca

## FES-LA A CASA!

Per donar més gust a l'aigua natural i preparar una versió saludable, posa fruites i verdures de temporada tallades a daus o rodanxes en una gerra amb aigua. Dona-li un toc diferent amb herbes aromàtiques. Les trobaràs a les nostres fruiteries! Deixa-la unes hores a la nevera i ja la tindràs a punt!

**Fruïtes:** meló, síndria, préssec, llimona, poma... Consell: com més madura sigui la fruita, més gust i més dolçor aportarà a l'aigua.

**Verdures:** cogombre, pastanaga, gingebre o api.

**Herbes aromàtiques i espècies:** menta, romaní, farigola, alfàbrega o vainilla.

## VERSIONS AMB SABORS

Les aigües saboritzades, infusionades o de fruites no contenen sucres afegits. Tot i això, cal consumir-les ocasionalment ja que, encara que contenen aigua, moltes inclouen aromatitzants, conservants i edulcorants artificials. En pots trobar de llimona, poma, pinya, menta...

## LA NOSTRA RECEPTA

Aigua, cogombre, llimona i alfàbrega. Irresistible i molt refrescant!

**#Truc CAPRABO:** no llencis la pell de les fruites i verdures. Aprofita-la per donar gust a les teves aigües!



OOO  
després de l'estiu

# PICAR amb cap



## APUNTA'T AL BENTO BOX!

**Són tendència.** Aquestes carmanyoles a l'estil japonès disposen de tres o quatre compartiments que et permetran guardar petites racions per menjar saludable, d'una manera divertida i fàcil. Prepara'ls seguint la pauta del 'Plat per menjar saludable'. Dedica l'espai més gran als vegetals i, als més petits, inclou cereals integrals, algun aliment amb proteïnes o fins i tot fruita.

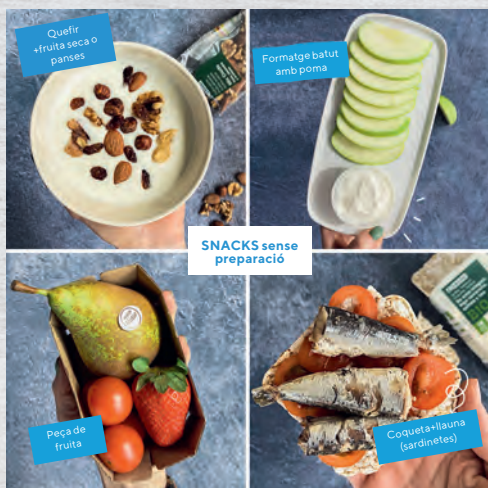


A la cistella  
que enamora

## POT SER UN HÀBIT SALUDABLE

**U**n snack saludable, poc calòric i saciant? Existeix! Què et sembla una mica de fruita seca, envinagrats, un iogurt amb fruita o llavors, crudités de pastanaga, api i cogombre amb hummus o cigrons fets al forn? Gaudir i cuidar-te són dues coses compatibles!

### En menys d'1 minut



### Si t'agrada cuinar...





## Cigrons cruixents fets amb fregidora d'aire



- 400 g de cigrons cuits
- 60 ml d'oli d'oliva
- ½ culleradeta d'all en pols
- 2 culleradetes de pebre vermell dolç
- 1 culleradeta de curri
- ½ culleradeta de comí

- Escorrem i rentem bé els cigrons.
  - Els posem en un bol amb l'oli d'oliva, l'all, el pebre vermell, el curri i el comí.
  - Ho barregem bé i ho posem al recipient de la fregidora d'aire, amb paper de forn.
  - Ho cuinem a 190 °C durant uns 25 minuts o fins que estiguin cruixents.
  - Com a snack, per emprar com a guarnició per a les amanides o com a acompanyament de qualsevol plat.
- COMENTARI DIETÈTIC.** Incorpora a la teva dieta l'aportació de proteïna vegetal i el consum de llegum amb aquest snack gustós i saludable.



### Propietats nutricionals.

Els cigrons aporten proteïna de bona qualitat, hidrats, fibra i minerals, com ara vitamina E, àcid fòlic, calci, ferro, potassi, magnesi o fòsfor. Tenint en compte que els llegums són tan bons per al nostre organisme, val la pena consumir-ne més.

Es recomana menjar-ne, com a mínim, quatre cops per setmana.

**0,38€**  
PER RACIÓ



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

**1,19€**  
PER RACIÓ

## Pastís de peix

   8  70' + refrigeració

- 400 g de peix blanc sense pell ni espines
- 200 g de gambes
- Mig porro i mitja ceba tendra
- 4 ous L
- 200 ml de nata per cuinar 18% mg
- 60 ml de tomàquet fregit
- Mitja cullerada d'OOVE
- Sal, pebre negre acabat de moldre i nou moscada

### Per decorar

- 2-3 cullerades de salsa rosa (o maionesa)
- 4 gambes pelades
- 2 ous de guatlla cuits
- 2 tomàquets cherry
- Julivert

■ Preescalfem el forn a 190 °C, amb escalfor a dalt i a baix. Hi introduïm una safata amb aigua.

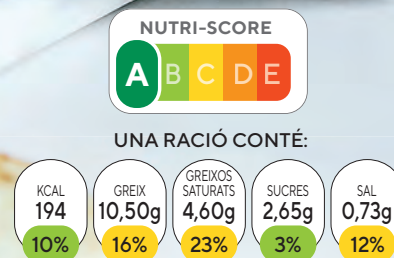
■ Coem el porro i la ceba en una paella amb una mica d'oli.

■ Pelem i coem el peix i les gambes. Si són congelats, prèviament els haurem de descongelar.

■ Barregem la verdura cuita amb el peix esmicolat, el tomàquet, la nata i els ous. Ho salpebrem i ho triturarem fins que quedi una crema homogènia.

■ Folrem un motlle apte per al forn amb paper per enforar i hi afegim la barreja. La cobrim amb paper d'alumini.

■ L'enforem al bany maria durant 50 minuts o fins que en introduir una agulla al centre surti neta.



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

■ El deixem refredar a temperatura ambient. El posem al frigorífic i, abans de servir-lo, el deixem refredar 2-3 hores o, encara millor, el preparem el dia anterior.

■ El desemmotllem tot passant un ganivet pel lateral i fem la volta a la safata. El decoram amb salsa rosa, gambes, tomàquets cherry, ous de guatlla i julivert picat.

**COMENTARI DIETÈTIC.** Una recepta fresca i molt gustosa, ideal per preparar amb antelació. Anima't a fer-la amb diferents peixos!

**Propietats nutricionals.** En aquesta proposta predominen les proteïnes de bona qualitat i els greixos provenen de la nata i de l'ou. Pots acompanyar-la amb verdures, amanida o gaspatxo.

# 5 DIGUES SÍ A LES .. PROTEÏNES



## FERMESA I PURESA

Són dues raons de pes per menjar peix. La fermesa de la seva carn i la puresa de l'aigua on es crien els peixos ens parlen de la frescor, el gust i la responsabilitat. Així són els salmons, llobarros, rêmols o corbines de la nostra marca Natur. Disposen del segell GGN que, a més, garanteix el temps mínim des de la captura fins a l'entrada a les nostres peixateries.

Proteïnes, vitamines i minerals que sumen un extra al teu plat.



**E**xperts en nutrició de l'Escola de Salut Pública de Harvard destinen un quart del 'plat saludable' a les proteïnes. Tots els nutricionistes en parlen... El motiu? La llarga llista de beneficis que ofereixen per a la salut. Ajuden a fabricar cèl·lules, teixits, enzims, neurotransmissors i hormones. A més, augmenten

la sensació de sacietat. Parlem de les proteïnes. Tant si provenen de l'ou com de la carn, la llet, els seus derivats o el peix, les proteïnes d'origen animal presenten una gran qualitat biològica i, a diferència de les d'origen vegetal, contenen tots els aminoàcids essencials que l'organisme no pot produir. Per això és tan important el seu consum.



### La teva opció 'veggie'

Trobaràs proteïnes als llegums, la fruita seca i les llavors. Tant si ho fas per salut, per respecte als animals, per protegir el medi ambient o, simplement, perquè gaudeixes més de la dieta vegetariana o vols reduir el teu consum de carn, les proteïnes vegetals són una opció perfecta per als teus plats.

Cigrons cuits de la nostra marca SELEQTIA, Llavors de xia de la nostra marca BIO i Avellana torrada de la nostra marca

### +PROTEÏNA

Tasta els productes de la nostra marca amb un extra de proteïna.

Batut de vainilla,  
Talls de formatge i Púding  
amb gust de xocolata



# Filet de porc amb poma caramelitzada

1,21€  
PER RACIÓ



- 2 filets de porc (600 g)
- 200 ml de brou de verdures
- 30 ml d'OOVE
- Sal i pebre
- 300 g de ceba

## Per a la poma caramelitzada

- 500 g de poma
- 30 g de mantega
- Pebre

- Salpebrem els filets.
- Pelem i tallem la ceba a la juliana i la posem al fons d'una safata de forn.
- Marquem els filets en una paella a foc fort, 2 minuts per cada costat.
- Posem la carn a la safata del forn i hi afegim la meitat del brou de verdures.
- Els coem 20 minuts al forn, preescalfat a 180 °C. Quan hagin passat 10 minuts, fem la volta als filets i hi afegim una mica més de brou, si cal.
- Pelem i tallem la poma a làmines fines. La cuinem amb mantega en una paella, a foc mitjà, durant uns 30 minuts. Per coure-la,



podem emprar sucre, cosa que accelerarà el procés de caramelització.

- Emplatem el filet i el servim amb els seus sucus i la poma caramelitzada.

**COMENTARI DIETÈTIC.** Gaudeix d'un dels talls de més qualitat d'aquesta carn: el filet.

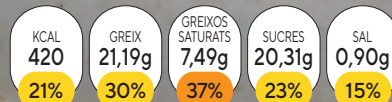
**Propietats nutricionals.** La carn de porc, les verdures i les fruites fan que aquesta elaboració sigui una proposta rica en proteïnes de bona qualitat i greixos. Recorda que el filet és un dels talls més magres. Consumeix-lo amb moderació. **Truc.** Si vols reduir els greixos saturats i l'energia d'aquest plat, què et sembla preparar un puré de poma en comptes de caramelitzar-la?



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



Prioritza l'oli d'oliva per sobre d'altres greixos vegetals, tant per amanir com per cuinar. Deixa la mantega de l'esmorzar només per als caps de setmana. En el dia a dia, és preferible l'oli d'oliva



Substitueix l'embotit de les torrades per entrepans d'alvocat, remenat de bolets, hummus, rodanxes de tomàquet i formatge fresc, gall dindi...

# GREIXOS a RATLLA



**D**emonitzats durant anys i acusats de ser un dels principals responsables de l'obesitat, els greixos són necessaris perquè el nostre organisme funcioni correctament i tenen un efecte saciant. Et proposem uns consells per treure'ls el màxim partit i mantenir-los a ratlla.

Tria carns blanques i reserva les que tenen més greix, com el xai, algunes parts del porc i el boví, per a moments especials.



Opta per la fruita seca torrada o crua i afegeix llavors a les teves amanides, torrades, iogurts...



Prioritza el formatge tendre i fresc, opta per llet semidesnatada i per versions làctics baixes en greixos i sal.



## LLIURES DE GREIX DE PALMA

Els productes de la nostra marca són 100% lliures de greix de palma. Hem substituït aquest oli per alternatives més saludables, sense renunciar al gust ni al preu. És una tasca que vàrem començar l'any 2013 com a part del nostre compromís per oferir productes millorats nutricionalment i per facilitar una alimentació saludable i equilibrada a bon preu, a través de la nostra marca.



## Patates emmascarades



- 4 patates (700-800 g)
- 200 g de botifarra negra o botifarró
- 1 tall de bacó per persona
- 2 grans d'all
- 100 g de bolets
- 1 cullerada d'OOVE
- Sal
- Pebre
- Julivert

■ Coem les patates, amb la pell, fins que estiguin tendres. Les deixem entebeir, les pelem i les tallem a trossos grans.

■ Cuinem els talls de bacó al microones, entre dos papers de forn, fins que estiguin cruixents. Els reservem.

■ Retirem la pell de la botifarra negra o del botifarró i piquem els bolets a trossets petits.

■ Posem l'OOVE en una paella i hi daurem l'all. Hi afegim els bolets i els saltem. Tot seguit, hi incorporem la botifarra negra esmicolada i la patata trossejada. Ho sofregim fins que la patata es trenqui, perquè agafi el gust de la resta

d'ingredients i el color de la botifarra. Ho posem al punt de sal i ho empolem amb el julivert picat.

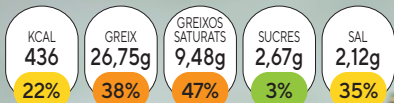
■ Muntem el plat amb l'ajut d'un cèrcol i el decorem amb la làmina de bacó. Si no volem incloure els bolets en el remenat, els afegim per sobre.

**COMENTARI DIETÈTIC.** Es tracta d'una recepta per menjar de manera ocasional.

**Propietats nutricionals.** Tot i que el bacó i la botifarra negra aporten proteïna de bona qualitat, també fan que aquest plat sigui sobretot alt en greixos. El pots acompanyar amb verdures, que no estan presents a la recepta.



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

**0,79€**  
PER RACIÓ



# 7 MENYS ÉS MÉS



Redueix el consum de sal i de sucre en el teu dia a dia. No és difícil, t'ofereixo uns trucs per aconseguir-ho.

Fes servir dàtils, canyella o plàtans madurs per endolcir les teves postres. Són petites passes que repercutiran de manera molt positiva en la teva salut.

Afegeix canyella a les teves infusions per estimular les digestions lentes i alleujar el dolor estomacal.



A la cistella que enamora



Substitueix la sal per espècies a les teves amanides, carns, arrossos, pastes... Aporten sabor i enalteixen el gust dels aliments sense posar en risc la teva tensió!

Tritura les llavors perquè els teus plats tinguin el punt fresc de les espècies.



# 8 Dorm bé i fes exercici

**D**ormir, fer activitat física i seguir una dieta saludable són els tres pilars de la salut i del benestar. Busca un forat a la teva agenda per caminar o practicar algun esport regularment i dorm, com a mínim, set hores cada dia.

## CONSELLS PER

## REDUIR LA SAL I EL SUCRE DELS TEUS PLATS



Consumeix aliments frescos i naturals.



Fes servir espècies o herbes aromàtiques.



Cuina al forn, al vapor, saltat...



Posa la sal al final (no abans de cuinar).



Utilitza sal marina (té un gust més potent).



Millor cuinar insípid que passar-se amb la sal o el sucre.



Substitueix el sucre per canyella, dàtils...



La fruita també endolceix.



Evita els refrescos i beu aigua.



Llegeix la informació nutricional de les etiquetes.

# MINIQUICHES

4 RACIONS / DIFICULTAT 1 / 20 MIN

- 1 pasta brisa
- 10 ml d'OOVE
- 70 g de bròquil i ½ ceba tendra
- 50 g pernil de gall dindi cuit
- 80 g de formatge emmental ratllat
- 2 ous
- 100 ml de llet evaporada
- Fruita per acompanyar

## PAS 1

Preescalfem el forn a 180°C. Tallem la pasta brisa a cercles una mica més grans que el motlle de les miniquiches i els greixem amb una mica d'oli.

## PAS 2

Posem la massa a cada motlle. Retirem les vores que sobrin. Per evitar que la pasta s'infla, punxem la base amb una forquilla, hi posem per sobre paper de forn i uns cigrons secs. L'enfornem 10 minuts. Retirem els cigrons i el paper.

## PAS 3

Piquem el bròquil i la ceba tendra. Tallem el gall dindi a daus molt petits. En un bol, barregem l'ou, el formatge i la llet. Hi incorporem els ingredients anteriors i ho remenem.

## PAS 4

Posem la barreja sobre la massa i ho cuinem durant 10-15 minuts més. Ho deixem refredar, ho desemmotllem i ho servim acompanyat amb fruita de temporada.

## COMENTARI DIETÈTIC

La quiche s'ha de consumir ocasionalment, ja que la pasta brisa és rica en greixos. Anima't a fer-la a casa.

### Sabies que...?

Els aliments preparats amb ou tenen més risc de contaminació. Conserva'ls a la nevera i no els deixis mai més de dues hores a temperatura ambient.

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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





# Saludable i sostenible ÉS POSSIBLE

No oblidis que una alimentació saludable també pot ser respectuosa amb la natura. Per tenir cura del planeta, segueix aquests consells quan omplis el teu cistell de la compra.

## Consumeix aliments FRESCOS, LOCALS I DE TEMPORADA

El teu cistell, a més de contenir productes de qualitat, contribuirà a reduir la contaminació –la compra d'aliments de proximitat minimitza la petjada del transport–, i afavorirà l'economia del teu entorn. Amb la nostra marca trobaràs 1.800 productes locals i 3.678 més amb segell de qualitat i d'origen-DOP, IGP, etc.-.

## SENSE PLÀSTICS, MOLT MILLOR

Sempre que puguis, tria aliments a granel. A CAPRABO treballem per incrementar aquesta oferta i per aconseguir que, l'any 2025, els nostres envasos de marca siguin 100 % reciclables.

Limita el consum de productes ultraprocessats



## EVITA EL MALBARATAMENT ALIMENTARI

### Tens moltes opcions per fer-ho:

- **Pots començar comprant 'fruita lletja'**. Fa set anys que organitzem diferents campanyes perquè puguis adquirir a les nostres botigues, a preus inferiors, fruites i hortalisses que es consideren lletges pel seu aspecte o per la mida. La qualitat és a l'interior!
- **Tria aliments amb una data límit de venda breu** que, a més de contribuir a evitar el malbaratament, et permeten estalviar entre el 10% i el 40%.
- Busca'ns a l'app **Too Good to Go** i compra algun dels nostres packs de productes valorats en 12 € per tan sols 3,99 €.
- L'any 2022, a CAPRABO **vàrem donar 14 milions d'àpats a entitats socials**. A més, els nostres excedents alimentaris s'empren com a matèria primera per a la fabricació de farines, olis i pinsos per a animals.

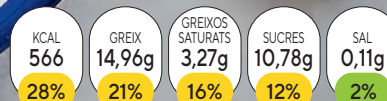
Del 27 de setembre al 3 d'octubre celebra amb nosaltres la Setmana del Malbaratament Alimentari

000  
receptes

0,86€  
PER RACIÓ



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



## Pasta amb albergínia, pebrot a la brasa i ricotta



- 1 albergínia i 1 ceba
- 1 pebrot vermell gran
- 100 g de formatge ricotta o mató
- 400 g de pasta
- 30 g d'ametlles torrades
- 1 culleradeta d'OOVE
- Sal, pebre i julivert

■ Preescalfem el forn a 200 °C. Tallem les albergínies a daus, els pebrots a tires i la ceba a la juliana una mica gruixuda. Ho ruixem tot amb oli d'oliva, sal i pebre, i ho enforem uns 20 minuts, tot remenant de tant en tant.

■ Posem a bullir un cassó amb aigua salada i hi cuinem la pasta el temps indicat a l'envàs. L'escorrem i reservem uns 100 ml de l'aigua.

- Preparam la salsa tot triturant la meitat de l'albergínia i el pebrot amb la ceba cuita, el formatge ricotta o mató, l'aigua de cocció, sal i pebre.
- Barregem la salsa amb la pasta en una paella i hi afegim els trossos d'albergínia i els pebrots cuits. Ho remenem bé i ho servim.
- Ho decorem amb julivert picat i ametlles torrades trossejades.

**COMENTARI DIETÈTIC.** Una recepta de pasta que podràs preparar per complet triant ingredients de la nostra cistella que enamora.

**Propietats nutricionals.** Si optes per la pasta integral, obtindràs més fibra, proteïnes, vitamines, minerals i altres substàncies beneficioses per a la salut. A més, resulta més saciant. Acompanya aquesta recepta amb una amanida lleugera i tindràs l'èxit garantit!

**Apta per a** dietes lactovegetarianes.

### BUSCA ELS INGREDIENTS A CAPRABO



MACARRONS DE LA NOSTRA MARCA BASIC



ALBERGÍNIA NEGRA



AMETLLA TORRADA AMB PELL



PEBROT VERMELL A GRANEL

A la cistella que enamora

# Trucs per estalviar a la **TORNADA** 10

## ESTALVIA AMB PRODUCTES **SENSE GLUTEN**

Per ser soci de l'Associació de Celiacs de Catalunya, t'ofereix el 20% de descompte en més 150 productes específics sense gluten.

**5%** d'estalvi extra per a **FAMÍLIES NOMBROSES**

## UN PLA **PER A FAMÍLIES**

Si ets família nombrosa i la teva compra mensual és igual o superior a 200 €, acumularàs a la teva targeta del Club CAPRABO el 5% de tot el que hagi gastat al mes per bescanviar-ho en les teves pròximes compres. A més, si ets soci donem la benvinguda al teu nadó amb una canastreta gratuïta plena de productes.

Si ets del Club

# 2x1\*

Combina-ho com vulguis

en vals



**O** fertes, vals i bons preus que fan que els diners durin més i puguis estalviar després de les vacances. A CAPRABO, segueix sumant estalvi.

## **BUSCA LA CISTELLA QUE ENAMORA**

Ompler el teu cistell amb més de 1.000 productes top que identificaràs a la teva botiga i al súper *online* amb un cor. Moltes opcions per gaudir d'una alimentació completa i variada per a tota la família.

## **OFERTES QUE ENAMOREN**

Aquest mes de setembre no et perdis les ofertes 2x1 en productassos per a la tornada a l'escola i altres ofertes com la segona unitat al 70% en molts productes.

## **G** audeix dels beneficis **DE SER SOCI**

La targeta del Club CAPRABO és gratuïta i només ofereix beneficis: ofertes exclusives en productes, dies en què et retornem l'IVA, vals de descompte personalitzats que podràs activar a [caprabo.com](http://caprabo.com) i a l'app quan els necessitis i molt més.

## **Productes per MENYS DE 2 €**

Més de la meitat dels productes de la nostra cistella que enamora no superen els 2 €. A més, cal sumar-hi 200 aliments i articles més per menys d'1 €.



## **Compra PRODUCTE LOCAL**

A CAPRABO disposem de nombroses ofertes en productes de proximitat.



## **Descomptes en primeres marques**

Simplement per formar part del Club CAPRABO t'ofereix descomptes en serveis, productes i activitats de primeres marques. Activa les notificacions per no perdre't cap promoció!



# Embotits molt NOSTRES

Gaudeix del gust autèntic de la xarcuteria de la nostra terra, elaborada exclusivament per a CAPRABO per Rebot de l'avi.



**Bull Blanc**  
El rebot de l'avi,  
100 g.



**Botifarra blanca llescada**  
El rebot de l'avi,  
100 g.



**Botifarra d'ou llescada**  
El rebot de l'avi,  
100 g.



**Botifarra negra llescada**  
El rebot de l'avi,  
100 g.



**Xoriço**  
El rebot de l'avi,  
100 g.



**Llonganissa extra de Pagès llescada**  
El rebot de l'avi,  
100 g.



**Espetec extra**  
El rebost de l'avi  
(llescat o sencer).



**Llonganissa extra de Pagès**  
El rebost de l'avi  
(sencera).



de la  
**nostra**  
terra

No tots els embotits són iguals. Només alguns ens permeten reconèixer el gust de la tradició en cada mos. A CAPRABO trobaràs en exclusiva els productes Rebest de l'avi, elaborats amb tècniques artesanals transmèses de generació en generació, que permeten tenir cura de cada procés, des de la granja fins a l'obrador. Gràcies al seu saber fer i a les millors peces, aconseguen aquest gust excepcional que els identifica sense que la seva qualitat es desvinculi d'un preu excel·lent.

# TERRA DE VI

Estimem aquesta terra i ens decantem pels nostres vins, que han guanyat un prestigi merescut gràcies a la feina feta durant anys i a la qualitat irrenunciable. Deixa't sorprendre per la riquesa vinícola del teu entorn.



## LA SERRETA

Vi negre  
DO Catalunya,  
ampolla 75 cl.  
ESPECIAT  
ESTRUCTURAT  
AMABLE



Vi blanc  
DO Catalunya,  
ampolla 75 cl.  
FRESC  
ELEGANT  
AFRUITAT



Vi rosat  
DO Catalunya,  
ampolla 75 cl.  
FRUITES  
VERMELLES  
DELICAT  
SUAU

## FLUIR

Vi negre  
DO Priorat,  
ampolla 75 cl.  
NOBLE  
ELEGANT  
INTENS



Vi negre  
DO Montsant,  
ampolla 75 cl.  
SUGGERENT  
HONEST  
SEDÓS



Vi negre  
DO Terra Alta,  
ampolla 75 cl.  
FRESC  
GARNATXA  
ATREVIT





de la  
**nostra**  
terra

Des de CAPRABO,  
en col·laboració  
amb cooperatives  
catalanes i petits  
productors,  
seleccionem els vins  
més representatius  
de les  
DO catalanes  
i te'ls oferim  
en exclusiva.  
Descobreix-los i  
anima't a tastar-los.



### 3 FRARES

Vi blanc  
DO Empordà,  
ampolla 75 cl.  
**ELEGANT  
DIVERTIT  
FRESC**



Vi negre  
DO Empordà,  
ampolla 75 cl.  
**INTENS  
HARMONIÓS  
CARÀCTER**



### MARÍA AMORÓS

Cava Brut, ampolla 75 cl.  
**EQUILIBRAT  
HARMÒNIC  
FLORAL**



Cava Brut  
Nature,  
ampolla 75 cl.  
**NET  
PERSISTENT  
COMPLEX**



Vi blanc  
semidolç DO Penedès,  
ampolla 75 cl.  
**BRILLANT  
AFRUITAT  
DOLÇ**



Vi rosat  
DO Penedès,  
ampolla 75 cl.  
**FRESC,  
SUAU  
CIRERES**



Vi negre  
DO Penedès,  
ampolla 75 cl.  
**POTENT  
AGRADABLE  
RODÓ**

# Conserves de peix EL TEU MILLOR ALIAT

**L**es conserves de peix són una opció senzilla, ràpida i saludable per menjar peix i preparar sopars o aperitius deliciosos, sense necessitat de complicar-te a la cuina.

A CAPRABO disposem d'una gran selecció de marques i productes amb mides i formats diversos. Es presenten

amb diferents varietats d'oli, escabetx o salses, perquè puguis triar la que s'adapta millor a cada moment. Afegim tonyina o musclos en conserva a una amanida fresca? Preparem un entrepà de bonítol amb pebrots del piquillo? T'atreveixes amb una amanida de patata i sardines? Tens mil i una receptes per provar.



## LES NOSTRES MARQUES

### Bonítol, tonyina i musclos

Les nostres conserves són garantia de qualitat i pesca sostenible. Des del bonítol de la nostra marca SELEQTIA amb segell MSC, fins a les diferents varietats de bonítol del Nord, pescat un a un i amb canya. També tenim tonyina clara que compleix els principis internacionals de la pesca sostenible ISSF. Què et ve de gust avui?





## ALBO

### Sardinetes en oli d'oliva

Sardines de qualitat. Envasades fresques i torrades al vapor.

### Tonyina clara en oli d'oliva

Elaborada amb 100% llom de tonyina clara i sense dobles congelacions. Gust i salut es donen la mà.



### Calamars amb la tinta

Calamars de gran qualitat preparats artesanalment amb la seva tinta.



## ORTIZ

### Bonítol del Nord

Pescat amb canya, un a un, i elaborat de manera totalment artesanal, com mana la tradició. Amb un gust exquisit i una textura molt tendra.



## CALVO

### Tonyina clara en oli d'oliva

Gràcies a l'envàs que permet treure-la fàcilment, la tonyina clara de sempre en oli d'oliva s'obre i se serveix més fàcilment. A més, l'envàs és responsable amb el medi ambient.



### Tonyina clara en oli de gira-sol

Aquesta varietat de tonyina, ara també en envàs per treure-la fàcilment. Una nova manera de consumir tonyina per fer les teves receptes més gustoses.



### Musclos en escabetx

Seleccionats rigorosament, amb ingredients naturals i un escabetx casolà. Gaudeix del seu gust exquisit, textura i qualitat.



## CAMPOS

### Tonyina clara en oli de gira-sol i al natural

La tonyina clara en els dos formats més exitosos de la marca, ara disposa del certificat APR, que garanteix una pesca responsable.



## GASTROENTERITIS A LA INFÀNCIA

### Què li dono per MENJAR?

**Q**ue n'és de difícil menjar de nou de manera saludable després de les vacances! I més tenint en compte que en tornar a l'escola augmenta el risc de contreure malalties infeccioses com la gastroenteritis, una inflamació del sistema digestiu que fa que els petits no tolerin bé tots els aliments. Què podem fer en aquests moments? Com podem alimentar els nostres fills? Quins són els aliments més adequats perquè la inflamació no augmenti? Com podem seguir una dieta tova?

### PRINCIPALS SÍMPTOMES

Segons l'Associació Espanyola de Pediatria, la gastroenteritis aguda (GEA) es defineix com una inflamació de la mucosa gàstrica i intestinal, habitualment provocada per una infecció. El símptoma principal en els menors és la diarrea, que pot anar acompanyada de vòmits, febre i dolor abdominal tipus còlic. En general, es resol en un període d'entre tres i cinc dies. Si passen dues setmanes, la causa pot ser una altra.



### VES AMB COMPTE AMB LA DESHIDRATACIÓ!

Tant els vòmits com la diarrea provoquen deshidratació i, per aquest motiu, es recomana oferir aigua als menors tot sovint. S'aconsella beure petits glops i de manera repetida. Com a alternativa a l'aigua, podem oferir infusions, aigua d'arròs o de pastanaga. Si el nen comença a estar deshidratat, l'ideal és provar amb una solució oral de recuperació, que conté substàncies minerals.

## Recomanacions d'alimentació

Si al principi no li ve de gust menjar, ofereix-li sovint beguda.  
Inicia una alimentació sòlida gradualment i en petites quantitats.

### DIETA TOLERADA

- Hidrats de carboni: arròs bullit, sèmola o puré d'arròs. Patata bullida o en puré, pasta blanca bullida (ben passada) amb una mica d'oli d'oliva o pa blanc torrat.
  - Verdures: pastanaga bullida o xirivia.
- Si el nen o la nena s'adapta bé, introdueix gradualment:**
- Ou: passat per aigua, bullit o en truita.
  - Peix blanc cuit o a la planxa: lluç, llenguado, gall...
  - Carn cuita o a la planxa, sense pell: pollastre, gall dindi, conill o guatlla.
  - Fruïtes: poma al forn o cuita, plàtan madur i codonyat.
  - logurt natural sense sucre ni mel i formatge fresc.

### ALIMENTS QUE CAL EVITAR

- Llet i formatges.
- Verdures i fruites crues –excepte les anteriors– i fruita seca.
- Brioixeria, llaminadures, caramels...
- Begudes amb gas. Tampoc és aconsellable que estiguin massa fredes.



## El mètode Nutriplato

Quan els petits comencin a tolerar bé els aliments, és el moment de tornar a una rutina d'hàbits saludables i podrem elaborar menús per a tota la família seguint el mètode Nutriplato. El van crear experts en nutrició de Nestlé i de l'Hospital Sant Joan de Déu per ajudar les famílies amb l'objectiu que els seus fills i filles segueixin una alimentació saludable i equilibrada.

Consta d'un plat que mostra les proporcions adequades dels diferents grups d'aliments que han de formar part dels dos àpats principals: el dinar i el sopar. Està pensat per a nens i nenes d'entre 3 i 12 anys.

Juntament amb el plat, s'inclou una completa guia explicativa, dirigida als pares, cuidadors i professionals de la salut, amb recomanacions nutricionals, consells per seguir una vida saludable en família i idees de receptes.

### SI ENCARA NO TENS EL TEU NUTRIPLATO®, ARA EL POTS ACONSEGUIR

Totes les famílies amb fills i filles d'entre 3 i 12 anys que vulguin millorar els seus hàbits alimentaris es poden subscriure a [nutriplatonestle.es](https://nutriplatonestle.es). Rebran gratuïtament consells d'estil de vida saludable i recomanacions nutricionals per a l'alimentació dels més petits de la casa.



A més, a [nutriplatonestle.es](https://nutriplatonestle.es) podràs sol·licitar el teu Nutriplato\*, que inclou el plat didàctic i la guia digital amb receptes.

\* Tan sols hauràs de col·laborar amb les despeses d'enviament, abonant un import de 2 €/plat.



## PROMOVEM

# L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE I RESPONSABLE DES DE LA INFÀNCIA

CAPRABO, seguint el seu compromís ferm per a la promoció d'una alimentació saludable i sostenible, fa 15 anys que posa en pràctica el seu programa educatiu "Tria bo, tria sa".

Es tracta d'un projecte pioner entre els centres educatius de Catalunya, que té com a objectiu familiaritzar l'alumnat amb conceptes relacionats amb la nutrició i la sostenibilitat.

## Les botigues CAPRABO com a espais educatius

Com a punt principal del projecte, les botigues CAPRABO es posen al servei de l'educació tot convertint-se en un espai educatiu on assisteixen, de manera continuada, els centres escolars de les diferents províncies de Catalunya per fer activitats i tallers. D'aquesta manera, l'alumnat pot aprofundir en conceptes clau per mantenir una alimentació saludable i responsable.

El projecte va dirigit a les etapes d'educació infantil i primària per, d'aquesta manera, acompanyar els nens i les nenes de 2 a 12 anys a través de diferents materials i recursos, dirigits tant als centres educatius com a les famílies. T'ho expliquem tot seguit.

## Educació Infantil Primer cycle (2-3 anys)

Les escoles participants fan dues setmanes saludables que serveixen perquè els nens i les nenes experimentin amb els aliments i adquireixin hàbits saludables, a través d'una proposta d'activitats lúdiques i educatives, amb productes proporcionats de manera gratuïta per CAPRABO.

A més, es programa una visita de l'escola a una botiga propera per conèixer productes frescos i de proximitat.



## Educació Infantil Segon cycle (3-6 anys)

Les escoles participants treballen a l'aula a través d'activitats i jocs que expliquen als més petits d'on provenen els aliments o què és el reciclatge.



## CONCURS ED. INFANTIL

Els dos cicles d'educació infantil participen en un concurs escolar on cada classe explica, a través d'un mural, tot el que ha après durant el curs.

## EL 100% DE DOCENTS

volen participar de nou en l'edició següent i ho recomanaria a altres centres.

### Les xifres del projecte

Durant el curs acadèmic 2022-23, hem arribat a més de 38.000 alumnes i hem donat suport a 330 centres en la seva tasca. Durant el curs vinent, 2023-24, continuarem fent divulgació entre la comunitat educativa amb més força per celebrar el 15è aniversari del projecte "Tria bo, tria sa" i, d'aquesta manera, podrem superar els 200.000 alumnes i els 4.000 tallers fets a les botigues.

### Més enllà de l'escola

Els hàbits saludables comencen a casa, ja que l'entorn més proper és una peça vital en l'alimentació dels més petits. Per aquest motiu, el programa ofereix activitats educatives per fer en família. Un exemple és el joc interactiu "La missió de Tix i Loy", així com els diferents recursos que poden trobar-se a la web [www.triabotriasa.es](http://www.triabotriasa.es)



### Primària (6-12 anys)

Durant el segon i el tercer cicle de primària, les nostres botigues reben la visita dels participants del projecte. Organitzem dos tallers diferents:



#### COMPREM A CAPRABO

Una dietista-nutricionista els explica com fer una compra saludable i responsable, tot tenint en compte la piràmide alimentària i el Nutri-Score, així com els productes de proximitat.



#### INVESTIGUEM A CAPRABO

Coordinats pel seu docent, els animem a superar una sèrie de reptes fixant-se en les etiquetes i en les diferents seccions de la botiga.



#### CONCURS PRIMÀRIA

Aquest curs escolar hem demanat als nens i a les nenes que dibuixin un aliment de temporada del mes del seu aniversari.

**Vàrem rebre més de 1.000 propostes!**



Els centres que no poden visitar la botiga també participen en el projecte a través d'una proposta d'activitats en línia.



# Bons hàbits PER A UNA **BOCA SANA**

**E**ls hàbits d'alimentació saludables han d'anar acompanyats d'una bona higiene dental. Ser constant i responsable amb el procés de rentar les dents i la boca és determinant per evitar les malalties bucodentals i per poder tenir una bona salut en general. Et mostrem productes imprescindibles per aconseguir-ho.

## Colgate Max White Ultra Active Foam

Aquesta pasta de dents fa una escuma càlida que conté milions de molècules d'oxigen actiu, capaces de detectar i eliminar tant les taques superficials com les profundes, per aconseguir unes dents més blanques en tan sols tres dies. És segura per al teu esmalt i ha estat testada clínicament!



### Colgate Total Blanquejador

Proporciona una protecció antibacteriana i manté neta tota la teva boca. Redueix la tosca dentària, protegeix les dents sensibles, refresca l'àle i elimina de manera efectiva les taques per aconseguir unes dents més blanques. Tant el cartró com el tub són reciclables.



### Colgate Total Advanced Esmalt Sa

Té cura de l'esmalt i manté el teu somriure brillant i protegit contra la càries, alhora que elimina la placa. També revitalitza les teves genives, redueix la tosca, protegeix les dents sensibles, blanqueja i refresca l'àle. Producte reciclable (cartró i tub).



### Colgate Total Advanced Genives i Sensibilitat

Aquest dentífric amb fluor protegeix les teves dents contra la càries, mentre elimina la placa i enforteix l'esmalt. També dona vitalitat a les genives, redueix la tosca, protegeix les dents sensibles, blanqueja i refresca l'àle. A més, el tub i el cartró són reciclables.



### Raspall Colgate ZigZag

Un raspall de dents de duresa mitjana, amb filaments creuats dissenyats per a una neteja interdental profunda. Ofereix un netejador de llengua. El coll és flexible, per donar més confort i suavitat a les teves genives. El 50% de l'envàs d'aquest raspall és reciclat; a més, el 25% del raspall és de plàstic reciclat.

### Raspall Colgate 360 Neteja profunda

De duresa mitjana, neteja les dents, les galtes, la llengua i les genives per aconseguir una boca sana i neta. Fabricat amb un 40% de plàstic reciclat, seguint el compromís de Colgate amb la sostenibilitat.



### Col·lutori Colgate Triple Acció

Col·lutori amb fluor que elimina de manera eficaç la placa bacteriana, permet combatre el mal alè, enforteix l'esmalt i ajuda a prevenir problemes de genives. No conté alcohol.

## RASPALLS I RECANVIS EROSKI

Els raspalls elèctrics i manuals tenen la mateixa eficàcia a l'hora d'eliminar la placa bacteriana. Tria el que s'adapti millor a les teves necessitats i als teus gustos.



### COMPATIBLES AMB RASPALLS ELÈCTRICS ORAL B

Els seus filaments creuats eliminen més placa i permeten una neteja millor dels espais interdental i les zones de difícil accés.

### RASPALL DE BAMBÚ

Una alternativa més sostenible, amb mànec de bambú i filaments fabricats amb oli de ricí. És 100% natural i no conté plàstics.



## TRUCS per a una bona HIGIENE BUCAL



Renta't les dents després de cada àpat.



Dedica-hi dos minuts amb intensitat mitjana.



No t'oblidis de netejar també la llengua.



La quantitat de pasta justa: de la mida d'un cigró.



Amb fluor, per a les genives, càries... Tria la pasta adequada.



El raspall, de duresa mitjana i capçal no massa gran.



Renova el teu raspall de dents cada tres o quatre mesos.



Fes servir raspalls interdental, seda dental i col·lutoris.

# PARLEM DE SOLIDARITAT?

## Tu proposes la causa, entre tots la triem

**V**olem que tu decideixis. Com ja ho vàrem fer els dos últims anys, et demanem que ens ajudis a triar les causes i els projectes socials que rebran les aportacions l'any 2024.

Com? Entra a [www.caprabo.com/esc-solidaria](http://www.caprabo.com/esc-solidaria) o accedeix a través del QR i omple una breu enquesta on, en poc més d'un minut, podràs triar les teves preferències solidàries i aportar la teva opinió. Així de fàcil! T'escoltem!

Amb totes les aportacions rebudes construirem el programa de col·laboració de l'any vinent. Gràcies per endavant!



VOTA  
AQUI

**ETS UNA  
ONG?  
PRESENTA EL  
TEU PROJECTE**



Hem obert un canal perquè les ONG i les associacions pugueu presentar els vostres projectes solidaris o de medi ambient i ser candidates per rebre els microdonatius del 2024. Presenta la teva candidatura a través d'aquest QR o entra a [www.caprabo.com/convocatoria-solidaria](http://www.caprabo.com/convocatoria-solidaria) i aporta les dades que et demanem.

**TERMINIS.** El termini de participació en l'enquesta per a clients acaba el 20 de setembre i per a les ONG, el 8 de setembre. Si tens qualsevol dubte, ens pots escriure a: [responsabilidadsocialymedioambiente@caprabo.es](mailto:responsabilidadsocialymedioambiente@caprabo.es).



L'ANY 2022

## 479 PERSONES I 84 INICIATIVES

L'any passat, un total de 479 persones ens van fer arribar les seves propostes i es van presentar 84 projectes per accedir al programa solidari de CAPRABO. Us animem a superar aquestes xifres. Junts podem triar el destí dels vostres cèntims solidaris!



## ALLARGA LA MÀ A LES PERSONES GRANS ET NECESSITEN!

La soledat, l'exclusió i l'aïllament social no són fenòmens puntuals entre les persones de més de 65 anys. Durant el mes de setembre, els nostres 'Cèntims Solidaris' van dirigits a aquestes persones, per intentar resoldre la situació de vulnerabilitat que moltes pateixen.

Amb el teu ajut, contribuïrem a millorar la

integració i la qualitat de vida de la nostra gent gran i a pal·liar els efectes de la solitud no desitjada que pateixen, tot col·laborant amb els projectes de la Fundació Amics de la Gent Gran i 'La Llar del Raval' de la Fundació BarcelonActua. Junts volem aconseguir que la nostra gent gran torni a somriure.

MARCA



en passar per caixa i DONARÀS

0,10€ o 0,20€

0,10€ en compres per un import de 5 a 30€  
i 0,20€ si superen els 30€

AIXÍ DE FÀCIL!  
AIXÍ DE SOLIDARI!



Avantatges  
caprabo ●●●  
CLUB



Amb el Club  
"ASPIRA" sem

De l'1/09/23 al  
30/09/23:

- Fes una **despesa mensual superior a 150 €**

+

- **Activa algun dels teus cupons personalitzats a la teva App o al web...**



El Club q

# Caprabo pre al millor

...I participes en el  
sorteig de  
**4 ROBOTS  
ASPIRADORS  
CONGA 999 Origin  
Genesis de CECOTEC**



Data del sorteig: **4/10/23**

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

Si encara no tens **l'app de Caprabo**,  
**descarrega-te-la**, registra't i emporta't  
**TOTS els beneficis del Club al mòbil**



ue enamora



## LAPÒNIA

# Màgia i gel

Paisatges de somni, esports de neu, gaudir de saunes finlandeses autèntiques, una visita al Pare Noel... Pots fer tot això i molt més viatjant amb Icarion. Lapònia t'espera!

**A** cabes de tornar de les vacances i ja penses en les següents? Assegura't que abans de finalitzar l'any faràs un viatge de somni. Què et sembla viatjar a Lapònia? Un destí màgic que quedarà gravat en el record de tota la teva família i que canviarà la teva manera de viatjar i de valorar els moments especials. Reserva ara i, simplement per ser soci d'EROSKI club, et tornarem el 5% del total del viatge a la teva targeta per a les pròximes compres que facis. Estalvia i gaudeix sense distraccions d'un destí com Lapònia.

**Aurores boreals.** Qui no ha somiat veure-les alguna vegada? Contemplar-les és tot un ritual: anar en moto de neu, fer un pícnic en una cabana tradicional sami i gaudir contemplant el suau moviment de colors del firmament.

**Visitar el Pare Noel.** Imagina't que pots tornar a la infància, a aquell món de fantasia i somnis, per visitar la casa del Pare Noel! Per què no fas realitat aquest somni i permetes que els teus fills visquin també l'experiència? En el complex temàtic del Pare Noel, als afores de Rovaniemi, trobaràs els seus mítics rens, trineus tirats per gossos, un castell i un restaurant de gel, tobogans... Un indret de conte que captivarà petits i grans.

**Sauna finlandesa.** Un ritual que no et pots perdre, on es tanquen negocis i es reuneixen els amics. Deixa que el poder del vapor relaxi el teu cos i la teva ment.

**Hotels al·lucinants.** Gaudeix dels impressionants hotels que només pots veure a les fotos d'Instagram, amb parets i

sostre de vidre, tallats en el gel, iglús... I, si el que busques són allotjaments amb encant, no hi ha res millor que descansar a les cabanes de fusta de la zona.



#### **Boçs i llacs de Kuusamo.**

Visitar la ciutat de Kuusamo serveix per desplaçar-se a un altre món. Aquí fan servir esquís, bicicletes amb claus, raquetes de neu, trineus de gossos o motos de neu per a tots els desplaçaments quotidians.



**Esquiar a Ruka.** Si t'agrada l'esquí, no et pots perdre aquesta estació, on gaudiràs lliscant per la seva neu pols seca pura. Hi ha pocs indrets com aquest!



#### **Trencaglaç Sampo a Kemi.**

Una excursió a bord d'un dels pocs creuers trencaglaç del món. Sentiràs com talla la dura capa de gel que cobreix el mar a l'hivern, com si fos mantega, per obrir rutes i permetre la navegació d'altres vaixells. També podràs submergir-te a l'aigua gèlida del mar amb vestits tèrmics per fer icefloating i nedar sense sentir fred.

Reemborsament

**5%**

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



<sup>(1)</sup> Reserva de l'1 al 30 de setembre per viatjar fins al 31 de desembre i et retornem un 5% a la teva targeta moneder. No és aplicable a taxes, despeses de gestió i només vol. L'Agència de Viatges Caprabo és al Carrer de Marià Cubi, 80, a Barcelona. Tel. 93 427 40 69

Aneto parla per a CAPRABO

**ANETO**  
— NATURAL —



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

**DESCOBREIX EL SEU SABOR INTENS**

caprabo ●●●



caprabo ●●●  
CLUB

# 15%

Hamburguesa de boví  
EROSKI NATUR BIO, 2x120 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●●  
CLUB

# 15%

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



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●●  
CLUB

# 15%

Quefir  
EROSKI 480 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●●  
CLUB

# 15%

Galetes de mantega  
EROSKI SELEQTIA, 175 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●●  
CLUB

# 15%

Cervesa torrada  
Aurum, 33 cl  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●●  
CLUB

# 15%

Mix de fruita seca Premium  
EROSKI, 150 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●●  
CLUB

# 15%

Gelat de mango  
amb salsa de gerdos  
EROSKI SELEQTIA, 500 ml  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●●  
CLUB

# 15%

Raspall dental de bambú  
EROSKI  
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 més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 d'octubre del 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 d'octubre del 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 d'octubre del 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 d'octubre del 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 d'octubre del 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 d'octubre del 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 d'octubre del 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 d'octubre del 2023





# DESTAPA LA TEVA MÀGIA AMB 1 VIATGE A WALT DISNEY World A ORLANDO I +500 PREMS



Disney  
100



DESCOBREIX COM  
PARTICIPAR AL  
SORTEIG

Promoció vàlida del 15/08/2023 al 31/12/2023 per a majors de 18 anys residents a Espanya per la compra de: Actimèl Kids; Danonino Pouch; Danone yogurt: sabor Madiuixa/Macedònia/Llimona/Galleta x8, sabor Madiuixa/Macedònia/Madiuixa-Plàtan/Tarta Formatge x8; Font Vella 6x0,33 cl. i Lanjarón 6x0,33 cl. amb publicitat d'aquesta promoció. Limitada a 1 premi i a 1 viatge per guanyador i domicili, ja S'11 premis totals. Premi subjecte a retenció. Conserveu el vostre tiquet fins al lliurament del premi. Consulteu les Bases i com participar a [www.danone.es](http://www.danone.es)

# nosaltres



## CAPRABO obre un nou supermercat a Sant Feliu de Llobregat

**A**mb aquesta nova botiga, situada al Passeig Comte de Vilardaga, 119, de Sant Feliu de Llobregat (Barcelona), CAPRABO continua creixent. Aquest establiment, el primer en aquest municipi, ha suposat una inversió superior als dos milions d'euros i ofereix feina a 31 persones. Amb una superfície de 1.400 m<sup>2</sup>, dona resposta a les característiques del model de botiga de nova generació, amb un disseny i una distribució que permeten una experiència de compra còmoda i senzilla. El director general de Caprabo, Edorta Juaristi, ha destacat la feina desenvolupada per l'Ajuntament de Sant Feliu de Llobregat per contractar personal

resident a la localitat. També ha recordat que la zona del Llobregat està molt present en l'estratègia de creixement de la companyia. Al llarg del present exercici, CAPRABO preveu sumar una vintena de nous supermercats a la xarxa de la companyia, de manera que per al període 2021-2023 haurà incorporat al mercat 80 nous supermercats a totes les províncies catalanes.

Els representants municipals de Sant Feliu de Llobregat, Loren Rider, Dolors Turu i Lídia López, juntament amb el director general de Caprabo, Edorta Juaristi, així com bona part del seu equip directiu van assistir a la inauguració.

### L'allioli Choví a CAPRABO té premi

**C**hoví posa les salses... I ara també la pasta. L'any 2022, els consumidors del seu allioli vàreu poder participar en el seu sorteig de tres premis de 14.000 € fet entre tots aquells que varen pujar, a la web [www.chovi.com/premio](http://www.chovi.com/premio), el codi imprès a l'envàs. Francisco Javier, veí d'Abrera i client del nostre supermercat, va rebre el seu premi a les nostres instal·lacions.

Choví repetirà la promoció aquest any i tots els que crepreu els seus alliolis a les botigues CAPRABO durant els mesos d'agost i setembre podreu participar novament en el sorteig de tres premis de 14.000 €.



**CAPRABO culmina el seu pla de transformació després d'invertir 60 milions d'euros**

**C**APRABO reformarà aquest any 21 supermercats per adaptar-los al seu model de nova generació i, d'aquesta manera, complirà el pla de transformació de tota la xarxa de botigues, amb una inversió global de 60 milions d'euros en el període 2019-2023. La

reforma de supermercats és la principal línia d'actuació del pla estratègic per a aquest període. A més de la reforma de totes les seves botigues, aquest pla inclou la transformació logística; el creixement a través de Capraboacasa, la seva botiga online, i de noves

obertures; potenciar el consum de productes de proximitat i ampliar la capacitat d'estalvi dels clients. Les botigues de nova generació han enregistrat un creixement mitjà del 10% en vendes i una experiència de compra molt valorada pels clients.



# Cuidando lo que importa

En Borges llevamos más de 125 años seleccionando las mejores variedades y el origen de nuestros frutos secos para garantizar la mejor calidad y sabor. Ofrecemos productos saludables y con altos beneficios nutricionales con el objetivo de promover una alimentación sana y equilibrada. Y cuidamos la tierra que te los ofrece, elaborándolos de manera sostenible con el medio ambiente.

Borges, el experto en frutos secos.



[borges\\_es](https://www.borges.es)

# NESCAFÉ

FARMERS ORIGINS

## Gaudeix dels orígens del cafè

Andes



INTENSITAT  
5

100% Aràbica  
Notes suaus  
i aromàtiques

Colombia



INTENSITAT  
6

100% Aràbica  
Notes suaus  
i afruitades

TAMBÉ DESCAFEÏNAT

Brazil



INTENSITAT  
8

100% Aràbica  
Notes torrades  
i de cereals

India



INTENSITAT  
9

100% Aràbica  
Notes torrades  
i de cacau

Africas



INTENSITAT  
10

Aràbica - Robusta  
Notes dolces i de  
fruits vermells

South Asia



INTENSITAT  
12

Aràbica - Robusta  
Notes de fusta  
i espècies

NOU



Cafè molt de torrefacció natural o descafeïnat  
per al sistema Nespresso®