

www.araquefem.es

ARA

QUÈ

FEM

Nº 51 | SETEMBRE 2017

LA REVISTA D'OCI

la Daurada

Beach & Club

BENVINGUTS

A BORD



RESTAURANT · TERRASSA · DISCOTECA · CONCERTS · EVENTS

Plaça del Trojo de Garbí, s/n · Moll de Ponent · Vilanova i la Geltrú

Tel. 93 815 98 20 · www.ladauradabeachclub.com

La Daurada

Beach Club

BENVINGUTS

A BORD

La Daurada Beach Club és un espai de restauració i oci únic a la costa catalana, amb una espectacular terrassa davant el mar i unes vistes privilegiades a la façana marítima de **Vilanova i la Geltrú**. El nostre restaurant "El Mirador de La Daurada" és l'espai gastronòmic on els arrossos, la cuina mediterrània i les brases amb les millors carns i peixos de la llotja, configuren una magnífica proposta culinària i una excel·lent experiència sensorial en un marc incomparable. La **terrassa** i la **sala climatitzada** de la primera planta són ideals per a celebracions i actes d'empresa o convits privats.

La **pista central amb capacitat per a 1.500** persones és discoteca i sala de concerts de referència a Catalunya, totalment equipada per a l'organització de grans esdeveniments de tot tipus, i amb una **coberta retràtil** per adequar-se a les condicions climàtiques. La Daurada compta al seu recinte amb un **parquing privat de 120 places gratuïtes** per als nostres clients.



Horari Setembre

Divendres 12.00 PM a 05.00 AM

Dissabtes 12.00 PM a 06.00 AM

Diumenges a Dijous 12.00 PM a 01.00 AM

Més informació i reserves al 938 159 820 i restaurant@ladauradabeachclub.com

Entrades a la venda a la nostra web

www.ladauradabeachclub.com

la nostra app i oficines de Correus.





La Daurada ha tornat a programar grans festes temàtiques a la discoteca cada cap de setmana i concerts especials que han congregat a **més de 10.000 espectadors** durant tot l'estiu. Entre d'altres han actuat aquest 2017 **Love of Lesbian, Tequila, Antonio Orozco, La Unión, Els Amics de les Arts, Morat i Jarabe de Palo.**

Aquest mes de setembre, **dissabte 2**, el grans èxits d'Hombres G en concert, i **divendres 8**, Mikel Erentxun presentant "El hombre sin sombra" i els seus grans èxits.



MIKEL ERENTXUN
"El hombre sin sombra"

DIVENDRES
8
SEPTEMBRE

Divendres **15 de setembre** desembarca amb tota la seva força Javier Gurruchaga i La Orquesta Mondragón amb el seu espectacle "Anda suelto Satanás". La discoteca presenta el **22 de setembre** la festa "Wake Up", el **29 de setembre** el festival "The Bloop" amb les actuacions de Bad Gyal i Rels B, entre d'altres. El tancament de la temporada d'estiu de la discoteca amb la **Gran Festa Closing tindrà lloc el dissabte 30 de setembre.** La programació de concerts a la terrassa i a la pista central es mantindran fins a final d'any.



Dissabte 14 d'octubre viurem una nova edició de la festa Electro Pica-Pica, el nostre particular vermut electrònic. La Daurada també programarà una **gran festa el 31 d'octubre amb la Nit de Halloween** i sessions especials discoteca tots els caps de setmana del mes de desembre amb grans festes per a les nits de Nadal i de Cap d'Any.



staff

Direcció: Jonathan Andrés

Creació i disseny: Ara Què Fem

Edita: Ara Què Fem

Dipòsit Legal: T 751-2016

T. 639 679 731

j.andres@araquefem.es

www.araquefem.es

Prohibida la reproducció total o parcial de qualsevol anunci de la revista sense l'autorització expressa de ARA QUÈ FEM.

Informació vàlida excepte error tipogràfic.

ARA QUÈ FEM

LA PUBLICITAT LOW COST

ÍNDEX

09/2017

2-15 // OCI

10 // ESTRENES DE CINE

16-29 // SHOPPING

30-37 // AUTOMOCIÓ

34 // TELFS. D'INTERÉS

38-45 // SERVEIS

56 // RECEPTA

46-60 // RESTAURACIÓ

TABARIS

Parque de Atracciones



ABIERTO TODOS LOS DÍAS. DESDE LAS 18H

COMARRUGA · C/ JOSEP PLA S/N

630 32 22 93

Karting Vendrell



Professional karting club & events center

**ALQUILER KARTS
INFANTILES Y ADULTOS
EVENTOS**



DES DE 1973



**NOVEDAD 2016
KART DE 400cc**



**NUEVO BIPLAZA
PARA NIÑOS Y PAREJAS**



**Único circuito homologado
por la Federación Española
de Automovilismo en Catalunya**

**PAINTBALL
LASER TAG COMBAT
ÚLTIMA TECNOLOGÍA
LASER**



3,00 €

Pista Adulto

**DESCUENTO
POR VALE**

2,00 €

Pista Infantil

(No acumulable, 1 vale por persona)

Ctra. N-340 km. 1189 - EL VENDRELL

N 41° 19880 - E 1° 52816

Tel. 977 66 37 76

www.kartingvendrell.com





EL VENDRELL

12 pistes americanes!

Monitor i taula independents.

Tanca de rebot per a que els més petits mai fallin.

Zona Recreativa

Fubolins, billars, màquines "Redemption"...

Bar-cafeteria amb terrassa

Prèn un refresc mentre gaudeixes del Bowling

Zona Chill out & Cocktail

Els millors cocktails a la nostra terrassa chill out



Bowling El Vendrell

Presenta aquest tiquet i tindràs...



12 PISTES · ZONA RECREATIVA
BAR/CAFETERIA AMB TERRASSA

1,50€

de descompte

Bowling El Vendrell

Presenta aquest tiquet i tindràs...



12 PISTES · ZONA RECREATIVA
BAR/CAFETERIA AMB TERRASSA

1,50€

de descompte

EL TOBOGÁN DE TRINEOS GIGANTES

¡DEJATE
LLEVAAR
POR
VELOCIDAD!

700 METROS
DE DIVERSIÓN PARA
TODA LA FAMILIA

Calafell Slide



HORARIO / OPEN TIMES

JUL/AGO

Todos los días/
all days
17:00 - 24:00H

iluminado
de noche
(illuminated
by night)

FEB/MAR/OCT/NOV

Sábado, Domingo, Festivos
Saturday, Sunday and holidays
11:00 - 20:00 H

ABR/MAY/JUN/SEPT

Jueves, viernes/
Thursday and Friday
17:00 - 20:00 H
Sábado, Domingo, Festivos
Saturday, Sunday and holidays
11:00 - 20:00 H

Celebra tu fiesta de cumpleaños

Preparamos fiestas de cumpleaños divertidas para toda la familia. Con pica-pica, merienda, refresco, agua, bolsa de chuches y tres viajes.
Precio: 12,50€ por niño, mín. 6 niños

OFERTA fiesta de cumpleaños
sólo viajes: 6 viajes por niño: 8€
mínimo 8 niños

www.calafellslide.com / email@calafellslide.com / Tlf. 697 543 727

para 1 bono de 6 viajes, entregando este cupón
for 1 ticket of 6 rides, bringing this voucher

**DESCUENTO
-2,50€**

Estrenes de cine



01 DE SETEMBRE. **BARRI SEAL: EL TRAFICANTE**

BARRY SEAL: EL TRAFICANTE, d'Universal Pictures.

Tom Cruise torna a unir-se a Doug Liman (EL CASO BOURNE, SR. Y SRA. SMITH), amb el qual va rodar AL FILODEL MAÑANA, per portar a la gran pantalla les increïbles gestes d'un estafador i pilot a qui la CIA recluta de manera inesperada per dur a terme una de les majors operacions encobertes en la història dels Estats Units.



08 DE SETEMBRE. **IT.**

Quan comencen a desaparèixer nens al poble de Derry, Maine, un grup de nens brega amb els seus majors pors en enfrontar-se a un malvat pallaso anomenat Pennywise, la qual història d'assassinats i violència data de segles.



15 DE SETEMBRE. **DETROIT.**

Està basada en uns fets poc coneguts de la història americana: els disturbis que van tenir lloc a Detroit durant l'estiu de 1967, quan una batuda policial va acabar desencadenant un dels més grans aixecaments ciutadans dels EUA.



22 DE SETEMBRE. **KINGSMAN 2: EL CIRCULO DE ORO.**

Els nostres herois s'enfronten a un nou repte. Quan el seu quarter general és destruït i el món està en perill, les seves aventures els porten al descobriment d'una organització d'espionatge aliada a EUA anomenada Statesman, l'origen es remunta a la data en què totes dues van ser fundades. En una nova aventura que posa a prova la força i l'enginy dels seus agents fins a l'últim extrem, les dues organitzacions secretes d'elit uneixen els seus esforços per derrotar un implacable enemic comú, per tal de salvar el món, una cosa que està convertint-se en una mena d'hàbit per Eggsy...



29 DE SETEMBRE. **MADRE!**

La relació d'una parella es posa a prova quan uns convidats inesperats arriben a casa i irrompen en la seva tranquil·la existència. Del director Darren Aronofsky (CISNE NEGRO, REQUIEM POR UN SUEÑO) arriba "MADRE!", Que en el seu repartiment compta amb Jennifer Lawrence, Javier Bardem, Ed Harris i Michelle Pfeiffer en aquest fascinant thriller psicològic sobre l'amor, la devoció i el sacrifici.

QUEDADA SOCIAL

FINAL LAPS SOCIAL



30-1 SEPT-OCT

en Karting Menàrguens - Circuit 55-84

2017

- Sub18
- Féminas
- Series 160
- Protos
- Cambio y GP
- Master 40

50€

SOCIOS

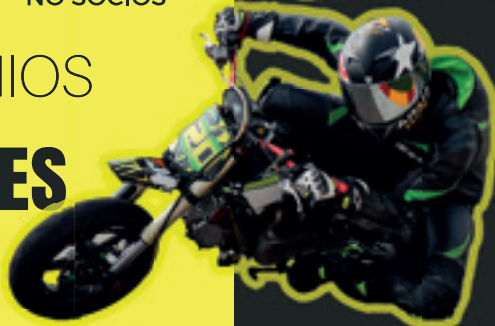
75€

NO SOCIOS

cena

PREMIOS

PILOTOS INTERNACIONALES



colaboradores



La clau del camí

BUCLES Perruquers

INSCRIPCIONES EN



Karting Menarguens

facebook.com/karting.menarguens

organizadores



LA IMPORTÀNCIA DE LES ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

Les activitats extraescolars milloren el nivell educatiu, les relacions interpersonals i augmenten la motivació dels alumnes.

Hi ha moltes activitats extraescolars com per exemple: participar en un equip de futbol, jugar a tennis/padel, practicar el bàsquet, classes de música, tallers de dibuix, classes de ball, de teatre, d'informàtica, de ceràmica, d'anglès, reforços de matemàtiques, motociclisme, voleibol, escacs...

A una determinada edat, els nens ja mostren les seves preferències, sap el que li agrada i el que no. Per això és fonamental que abans d'apuntar-lo a una activitat extraescolar, li preguntis que li ve de gust fer.

Si té molt clar el que vol, has de respectar la seva decisió (tret que el pediatre digui que aquesta activitat no és adequada per a ell). En cas que vulgui apuntar-se a diverses, has d'ajudar-lo a triar la que consideris que el beneficiarà més.

- PREMISSES A TENIR EN COMPTE

Abans d'inscriure'l és important que parlis amb el professor per explicar-li com és el teu fill. A més, has d'informar-te sobre el mètode que utilitza a les seves classes (l'ideal seria que et deixés assistir a una amb el teu fill).

Una vegada establert l'horari d'activitats, el teu fill ha de comprometre's a respectar-lo. Fes-li entendre que no pot saltar-se les classes per capritx. Així l'habitues a acabar el que comença

- SOBRE-ESTIMULAR-LO ÉS UN ERROR

Si al cap de pocs dies d'iniciar l'activitat vol abandonar-la, parla amb el professor perquè l'ajudi a integrar-se en el grup i espera una setmana a veure si la situació millora. Si malgrat tot, insisteix a abandonar les classes, no l'obliguis a seguir anant.

Evita sobreestimar al teu petit apuntant-lo a diverses activitats extraescolars. No et guiïs pel que poden fer altres nens, perquè cada nen té un nivell de tolerància diferent.

Observa al teu fill per detectar possibles signes de saturació: si es mostra cansat, malhumorat o nerviós, si s'adorm durant el sopar o, al contrari, està tan excitat que no és capaç d'estar assegut una estona i li costa agafar el son, redueix les seves tasques.

I recorda que, segons els pediatres, els nens necessiten jugar lliurement, diàriament, un mínim de dues hores. Tingues-ho molt en compte en establir l'horari setmanal del teu petit.



ECO MOTO EXTREME Sitges

VIVE UNA
EXPERIENCIA
ÚNICA




*7.000.m2 de
diversión para
toda la familia*

CURSOS EXTRAESCOLARES
Para niños desde 5 años
infórmate



**MENÚ A PARTIR DE
20€**

C/ de les Corts d'Aragó S/N
SITGES - 698 416 514

   Eco Moto Extreme Sitges

C/ Bassa Miquela 11, Calafell

MIRA QUE RICO

697 672 830 - 616 378 208

 Mira que rico

Escuela de BAILE

Todos los días de 18 a 00 h.
Diferentes estilos, diferentes profesores

Salsa cubana (y estilos)

Lady style latinos

Bachata

Kizomba

Tango

Sevillanas

Ballet

Hip-hop

Mini caribeños

NUEVO CURSO 2017-18

INSCRIPCIONES ABIERTAS

Baile social

Viernes noche y domingos tarde

Con Lázaro Manzano



CENTRE
HÍPIC DEL
CATLLAR



YEGUADA GRISLUDI (P.R.E)

Centre Hípic del Catllar | Ctra. T-203, km. 0.725 (Ctra. de el Catllar a La Secuïta)
El catllar, Tarragona | info@hipicatllar.com

Aprender a montar a caballo es muy fácil en nuestra escuela hípica

Seleccionamos caballos muy dóciles para que puedas iniciarte en este apasionante deporte con total tranquilidad y seguridad. Incluso los más pequeños de la casa, desde los 4 años, pueden aprender a montar. Para perder el miedo escénico, organizamos con frecuencia concursos sociales y acudimos a concursos sociales de escuelas amigas, territoriales y nacionales. Nuestros profesores y profesoras están titulados y tienen una gran experiencia.

Nos adaptamos a tu tiempo libre:
Abrimos de 9 a 14 horas y de 16,30 a 20,30 de Martes a Sabado.
Domingos de 9 a 14 h.

Tenemos clases de todos los niveles prácticamente a todas horas. Aunque si necesitas otro horario solo tienes que hablarlo con nosotros y puedes organizar tus clases como más te convenga y diseñarte un curso de equitación a tu medida: clases entre semana o de fin de semana, cursos intensivos, clases esporádicas aprovechando que tienes un rato libre...

Tanto si quieres aprender a montar a caballo como si lo que necesitas es mejorar tu técnica, en nuestra escuela encontraras clases de hípica muy económicas para ti: iniciación, perfeccionamiento y competición, individuales o en grupos reducidos. En nuestra academia impartimos clases de doma clásica, clases de salto de obstáculos, doma de trabajo... para adultos y niños.

NUEVAS INSTALACIONES EN

C/ Cep 34, El Vendrell

(La Muntanyeta)

653 27 65 59

auladance3@gmail.com

l'aulatres

ESTUDI DE DANSA I ARTS ESCÈNIQUES

El día **12 de septiembre** arrancamos el nuevo curso 2017/18

Ven y prueba **TODAS las clases gratis!!!**



Clásico, contemporáneo, jazz, hip hop, break, teatro, flamenco, salsa, bachata, line dance, kizomba, bailes de salón, pilates, zumba, danza terapia... y muchos más.

A partir de 3 años

Y no te pierdas la inauguración de nuestras nuevas instalaciones el viernes 8 de septiembre a las 19h.

Si te apuntas ese día 50% de descuento en tu matrícula.



aulatres, escola d'arts escèniques



MERCACHINA JI

C/ Consolat del mar, 19-23 - ELS MASSOS DE COMA-RUGA - 977 68 27 98

MULTIARTICLES - MATERIAL ESCOLAR - ROBA - PAPERERIA - JOGUINES
ESTRIS DE CUINA - EINES - CALÇAT - ACCESORIS - HABITATGE - FERRETERIA

HORARI: DILLUNS A DIUMENGE DE 09.00H. A 21.30H.



**LA TORNADA A
L'ESCOLA
AL MILLOR PREU**





TALAVERRAVALLÈS
Clínica Dental

#ORTODONC15%

*PROMOCIÓ VÀLIDA PER A TRACTAMENTS COMPLETETS, INICIATS AL SETEMBRE I OCTUBRE.

CENTRE D'IMPLANTOLOGIA AVANÇADA
ENDODÒNCIA
ODONTOPEDIATRIA
ODONTOLOGIA GENERAL
ORTOPANTOMOGRAFIA 2D
TAC 3D
SEDACIÓ CONSCIENT

de les Eres, 18
CALAFELL
Telf. 977 268 243

info@talaveravallesdental.com

**ESPECTACULAR CASA A LA VENTA
CUNIT - URB. VALPARAÍSO**

340.000€

305 m2. Muy soleada
4 Habitaciones dobles
1 suite con baño y vestidor
Salón de 40 m2
2 Baños
Cocina indep. equipada
3 terrazas
Calefacción a gas
Parking para 4 vehículos
Aire Acondicionado
Amueblada
Galería, lavadero y bodega



Joyería



Relojería

JOYERÍA ANGEL
AV. CATALUNYA, 5
SEGUR DE CALAFELL
TLF 977 162 100

Castillo

JOYERÍA CASTILLO
C/FRANCES MACIÀ, 31
CUNIT
TLF 977 674 561



Servicio técnico en:

- Relojería de pulsera
- Relojes de pared
- Relojes antesalas
- Relojes mecánicos
- Relojes de cuarzo



Se hacen diseños propios de joyería y toda clase de reparaciones en metales nobles

www.bellabianca.es



*Bella
bianca*

T'oferim tota una gamma de models i complements que millor s'adaptin a la teva personalitat. Per a noces, comunions, festes singulars, etc.

Trobaràs firmes com Franco Quintans, Boho-chic by Ricardo y Elena, Ramón Herrerías, Lugo Novias i també confecció a mida.

C/ Josep Coroleu, 85
Vilanova i la Geltrú
93 128 09 81 - 615 13 87 93

LEÑAS DEL GAIÁ



Ctra. de la Riera de Gaia, nº 3
Pol. Ind. Roques Planes
Torredembarra
639 146 295



YA ESTAMOS PREPARADOS...

VOLVEMOS A ABRIR NUESTRAS PUERTAS PARA LA NUEVA TEMPORADA 2017-2018

EUROVIPER

QUALITAT I CONFORT A LA TEVA LLAR

FINANÇAMENT EN **24** MESOS SENSE INTERESSOS



Av. Garraf, 7 (P. I. Les Salines)
CUBELLES
93 895 69 30

Rambla del Castell, 77
VILANOVA I LA GELTRÚ
93 814 31 25



C/ Teixidors, 7 P. I. La Cometa
El Vendrell - Tarragona
977 66 65 96 · info@agrobanach.com



Horticultura Animals de granja
Agrobotiga Granja urbana
Jardineria Horts urbans
Mascotes

El millor per la teva mascota!

grup carrera

centres de confiança

www.grupcarrera.com

NOU CURS NOVES OPORTUNITATS

PAGA EN 12 MESOS
SENSE INTERESSOS

TIN:0% TAE:4,79%*

Wiko

WIKO SUNNY 2

Un toc elegant per a un smartphone econòmic.



ABANS 69,90€

59,90€

SAMSUNG

TABLET GALAXY TAB A

Totes les prestacions i elegància de Samsung en una pràctica tauleta.



ABANS 229€

199€

Ofertes vàlides fins al 30 de setembre de 2017 o esgotar existències. *Finançament ofert subjecte a estudi i aprovació per part de Santander Consumer Finance, S.A. Import mínim de fi





invent

ORDINADOR PORTÀTIL

Lleugeresa i alt rendiment.
Treballa o estudia on
vulguis!

ABANS 429€

399€



<Ci3>

<15,6''>

<500 Gb>

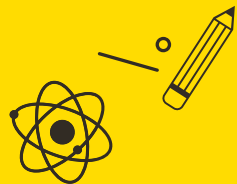
<4Gb RAM>

<Windows 10>

Canon

IMPRESSORA MULTIFUNCIÓ

Innumerables prestacions a un
preu imbatible. Aprofita-ho!



<Escàner>

<Copiadora>

ABANS 49€

39€

de financiació de 180€



ESTACIONAMENT
GRATUÏT

GRUP CARRERA EL VENDRELL

Ctra. Tarragona, 10 local 2 - Tel 977 154 788

MÉS DE 600 MTS D'ELECTRODOMÈSTICS I TECNOLOGIA

Compra també a la web:

www.grupcarrera.com



SEGUEIX-NOS A FACEBOOK

fb.com/centres.grupcarrera

NOVETATS, OFERTES, ESDEVENIMENTS I MOLT MÉS

grup
carrera
centres de confiança

ESPORTS TOWN

TIENDA DE DEPORTES CON MERCHANDISING OFICIAL DEL
FUTBOL CLUB BARCELONA



Sport Shop with Official Merchandising of Futbol Club Barcelona

REGALA BARÇA

GRABACIÓN DE NOMBRE AL MOMENTO
PERSONALIZATION OF T-SHIRT AT THE MOMENT



CAMISETAS - PANTALONES - TOALLAS

MOCHILAS - RELOJES - TAZAS

SOUVENIRS - BALONES - GORRAS...

BIKE
LLORENÇ

C/ Via Augusta, 4 - L'ARBOÇ
977 16 76 98 - 605 27 76 70
www.bikesmtb.com

NO
LO
DUDES

FINANCIACIÓN
24
MESES
SIN INTERESES



Nueva e-WHAKA Plus
Antes 4.599€ y Ahora **3.900€**

35% LIQUIDACIÓN TEMPORADA 2017

C/ Roselló, Nau 5 -Pol. Ind. "Les Salines"

CUBELLES Tel. 93 895 73 24



OFERTAS

- COLCHÓN 90x190 VISCO **90€**
- COLCHÓN 135x190 VISCO **250€**
- CANAPÉ 135x190 MADERA **250€**
- SOFÁ-CAMA MECANISMO ITALIANO **700€**
- GRAN GAMA DE CHAISE LONGUE



**Género de exposición 20% descuento
POR CAMBIO DE STOCK**



C/ Joan Armajach, 35 Local 2

Davant N-340

BELLVEI

636 891 084

**MOSQUITERAS - VENTANAS - PUERTAS - TECHOS
CERRAMIENTOS - PERSIANAS - ALUMINIO IMITACIÓN MADERA**

**AISLAMIENTO
TÉRMICO
Y ACÚSTICO**

Renueve
sus viejas
ventanas

**DURABILIDAD
Y
RESISTENCIA**

**CARPINTERÍA
DE ALUMINIO**

**ET FEM EL TEU
VESTIDOR A MIDA**



Cuines
mobles a mida
finestres
armaris
persianes
portes
parquet
escales
baranes
pèrgoles
terres de piscina
mobiàri nàutic

USTERIA · EBENISTERIA
SERVEI INTEGRAL DE LA LLAR

JORBÉ



Polígon Parc Empresarial
CALAFELL

C/Bassa miquela nº 15

fusteria.jorbe@hotmail.com - www.fusteriajorbe.com

Tel/Fax. 977 168 810 - Mòbil. 650 759 919

Carrer Ample, 2
TORREDEMBARRA

977 644 995

Pa de sègol, espelta, xusquets de sobrassada, formatge, nous,
Pa especial per a torrades i sucuar amb tomàquet

ARES
PASTISSERIA

Tenim Obrador
PROPI.

Festa Major Santa Rosalia
TORREDEMBARRA

Arés Pastisseria dedica el seu pastís
"SANTA ROSALIA" a la població de
Torredembarra.

Una llegenda local explica que el quadre
d'aquesta Santa va salvar de la pesta a
la població durant l'èpidèmia de l'any
1640.



Demana el teu
pastís!

Fem tot tipus de pastissos per celebracions (Noces, bateigs, comunions...)



Els millors exercicis per perdre pes de manera definitiva

En moltes ocasions realitzem exercici, vigilem l'alimentació, però no perdem el pes que volem. En ocasions, petites variacions en els moviments, augmentar la intensitat o l'hora a la qual es realitza, són els canvis necessaris per perdre pes.

Tonificar

El primer que hem de fixar-nos és una rutina amb una intensitat alta, i si no podem, almenys mitjana alta. El temps ha de ser superior a 35 minuts per al resultat sigui el desitjat. Un entrenament que barregi tonificació muscular amb exercicis com caminar o córrer, serà un dels nostres millors aliats per perdre els quilos que vulguem.

La cinta

Dins dels exercicis més adequats per perdre pes estan els que fem en la cinta. Realitzar sprints durant 20 o 30 segons, i caminar a poc a poc durant 10 segons, en repetides ocasions, farà que el nostre cos estigui tan alerta que treballarà a un ritme alt.

Els salts

Saltar és un exercici intens i realitzant-ho correctament ens ajudarà a perdre el pes que vulguem. Saltar amb els braços i cames obertes, pujant els primers sobre el cap, en repetides ocasions, ens

farà suar la cansalada. No oblidis flexionar genolls i ficar el maluc cap a dins, de manera que el gluti estigui tibant també.

Els genolls

Un clàssic dels entrenaments dels futbolistes, genolls a dalt. Pots triar alternar els genolls, pujar la intensitat, o fer-ho amb les dues alhora. És un exercici que a més d'estirar l'esquena, afavoreix l'equilibri i la coordinació i treballa realment fort la part abdominal.

Les planxes

Un exercici intens i que requereix certa concentració. Ens tombem de cap per avall, recolzem els avantbraços i les puntes dels peus al terra, i pugem tot el cos en bloc. El maluc no ha de quedar per sobre del cos. La part clau és la contracció de l'abdomen. Tot el cos ha de quedar correctament alineat, des del cap i les cervicals fins a la punta dels peus. Realitzar sèries aguantant la posició serà un dels exercicis més adequats per perdre pes.

¡PIDE GRATIS! Tu evaluación de bienestar

Ayudamos a las personas

a mejorar su estilo de vida

Contacta con nosotros.
Te ayudamos a vivir un estilo de vida

ACTIVO y SALUDABLE

Ayuda en la **ALIMENTACIÓN** - Apoyo en el **DEPORTE**
Control de **PESO**

*Amate lo
SUFICIENTE
COMO PARA
LLEVAR UN
ESTILO DE VIDA
Saludable*



**HERBALIFE
NUTRITION**

Miembro de Herbalife Independiente

www.bienestarherbal.es



**HERBALIFE
NUTRICIÓN**

Miembro de Herbalife
Independiente

Roser y Joan
Miembros de
Herbalife Independiente

650 623 841

www.bienestarherbal.info



Tel. 977 667 132

C/ Teixidors, 10, amb Carboners
EL VENDRELL - P. I. La Cometa
(davant gasolinera i Mercadona)
autofusac@hotmail.com



**CÀRREGA D'AIRE CONDICIONAT
COMPLETA 44,95 EUROS**



CANVI D'OLI + FILTRE D'OLI

Mà d'obra + IVA inclòs



10W40

55 €

5W40

65 €

5W30

75 €



PASTILLES DE FRE TOTS ELS TURISMES

Mà d'obra + IVA inclòs



BOSCH



DAVANT

80 €

DARRERA

80 €

OFERTES EN KITS DE DISTRIBUCIÓ I EMBRAGATGES

GRAN VARIETAT EN MIDES I MARQUES DE PNEUMÀTICS





GOOD YEAR



**Cambia tus
4 neumáticos
GOOD YEAR
y llévate de regalo
un Smartwatch***

CONFORTAUTO.COM

* El Smartwatch se regala a todos los clientes que se inscriban en el programa de fidelización de CONFORTAUTO.COM antes del 31 de mayo de 2017. El Smartwatch se regala a los clientes que se inscriban en el programa de fidelización de CONFORTAUTO.COM antes del 31 de mayo de 2017.

**C/ Teixidors, 10, amb Carboners - EL VENDRELL - P. I. La Cometa
(davant gasolinera i Mercadona) - autofusac@hotmail.com**

Tel. 977 667 132

TALLERES MYA PERFORMANCE RACING GARAGE

DISPONEMOS DE
VEHICULO DE CORTESIA



OFERTA CAMBIO
ACEITE + FILTRO 45€



Tu Taller de Confianza



TEL: 977.18.20.93

WHATSAPP 727.760.113

WWW.MYAPERFORMANCE.COM

POLIGONO MOLÍ D'EN SERRA NAVE 21 - 43710 SANTA OLIVA

TUNING
AUDIO
ITV



MECANICA
CARROCERIA
ELECTRICIDAD
RESTAURACION
DIAGNOSIS
POTENCIACION
NEUMATICOS
NUEVOS Y DE OCASION

PEGATINAS Y STICKERS
ROTULACION DE VEHICULOS
PERSONALIZACIONES



NEUMÁTICOS VENDRELL

OCASIÓN Y NUEVOS



HORARIO
LUNES A VIERNES: 09:15 - 13:00 / 15:30 - 19:00
SÁBADOS: 09:00 - 13:00

NEUMÁTICOS

DESDE

25€

Llanta 13"

(MONTAJE Y EQUILIBRADOS INCLUIDOS)

PROCEDENTES DE RENTING

NEUMÁTICOS NUEVOS PACE

175/70 R13 82H	50€
175/65 R14 82H	52€
195/50 R15 82V	55€
195/65 R15 91V	55€
205/55 R16 94W	60€
225/45 R17 94W	63€
225/40 R18 92W	66€

Montaje y equilibrado incluido. Otras medidas consultar

Pol. Ind. La Cometa, C/ Carboners, 79 (El Vendrell) - Tel. 637 13 29 41

TALLER *EdAuto*

PLANCHA - PINTURA - RESTAURACIÓN

CL. CARBONERS, 55
EL VENDRELL
(P. I. LA COMETA)
877 019 203
695 937 410



**VEHÍCULO
DE SUSTITUCIÓN**



**LAVADO
DE VEHÍCULO**



**RAPIDEZ
Y SERIEDAD**

*Cuidamos de tu coche
al detalle*

PERSONALIZAMOS TU MOTO. ¡CONSÚLTANOS!



Telefons d'Interès

Mossos d'Esquadra: **112**

Polícia Municipal: **977 15 44 44**

Polícia Mpal. - Comarruga: **977 68 47 04**

Tanatori Vendrell - Funerària Selva: **977 66 10 75**

Ambulàncies: **061**

Base: **977 66 01 29**

Oficina del Consumidor: **977 15 71 70**

Of. d'Empadronament: **977 15 46 80**

Joventut: **977 66 32 89**

Turisme: **977 68 00 10**

Via Pública: **977 15 54 53**

Servei d'Atenció al Ciutadà (SAC): **010**

Servei d'Ocup. mpal. L'EINA: **900 33 88 33**

Serveis Socials: **977 16 64 16**

Consell Com. Baix Penedès: **977 15 71 71**

Escola d'Adults CFA El Vendrell: **977 155 674**

Guàrdia Civil: **977 66 02 86**

Bombers: **112**

Centre d'AP- CAP I VENDRELL: **977 66 77 03**

CAP ARBOÇ: **977 67 15 88**

CAP CALAFELL: **977 69 14 18**

Creu Roja: **977 66 11 41**

Hospital del Vendrell: **977 25 79 00**

Hospital Vendrell - Urgències: **977 25 79 14**

Ajuntament del Vendrell: **977 16 64 00**

Ajuntament de Calafell: **977 69 90 09**

Ajuntament de l'Arboç: **977 67 00 83**

Ajuntament de Roda de Berà: **977 65 70 09**

Ajuntament de Vilafranca Pdès.: **93 892 03 58**

Ajuntament de Vilanova i la G.: **93 814 00 00**

Ajuntament de Cubelles: **93 895 03 00**

C/ Teixidors, 9. (P. I. La Cometa) - El Vendrell
977 66 85 44 - 686 32 81 05
tallersarjona@gmail.com

www.tallersarjona.com

TALLERS ARJONA

**Servicio Multimarca
Sustitución de Piezas
Servicio de Bancada**

**Placas Matrícula
Coche de sustitución
Tintado y sustitución Lunas**

C/ Boters, 21-23 P. I. La Cometa (El Vendrell)

977 910 012 - 615 168 487

www.ks2xapaintura.com



**Vehículo de
sustitución**



KSDOSXAPINTURA

KS2

**Xapa i pintura
mecànica**

TRABAJAMOS PARA TODAS LAS COMPAÑÍAS



KS2



REHABILITAMOS TUS FAROS POR SÓLO 60€



Ens agradaria aprofitar aquest espai per parlar-vos de la petita promesa del motociclisme Valentin Perrone.

Valentin, amb tan sols **9 anys** ja compta amb una gran trajectòria dins del món de la velocitat.

Els seus inicis van ser als 3 anys, amb la seva primera minimoto que va fer servir per entrenar-se i, amb només 5 anys, proclamar-se subcampió Català d'iniciació. És quan comença a dedicar-se plenament al món del motor, practicant altres disciplines com el motocròs o supermotard com ens explica ell mateix.

“En el món de la velocitat és important tenir una bona forma física i un bon control de la moto i per això practico moltes vegades motocròs amb neumàtics llisos per aprendre a controlar les derrapades i així quan a una corba al circuit la moto derrapa sé com dominar-la i no m'espanto”. Valentin ho té molt clar.

Aquest jove pilot resident a **Vilanova i la Geltrú** amb tan sols 7 anys puja de categoria i de cilindrada ja amb una moto amb marxes i 15cv. Termina 3r al campionat Català de Promovelocitat, campionat on han participat pilots com **Marc Màrquez** o els germans **Espargaró**. Seleccionat dos anys consecutius com a pilot Racc dins del programa d'entrenaments que els fa el campió del Món de Moto 2, **Toni Elías**.

Valentin compta amb molts seguidors tant a la seva pàgina de Facebook amb més de 3000 subscriptors o al seu Instagram **@Valentinperrone28** amb seguidors de tot el món.

En aquest moment va **segon al campionat Català de PromoVelocitat a la categoria de 140cc**. Gràcies a la col·laboració de diferents marques com Scorpion amb el casc o OnBoard amb els guants i empreses com Motor House Vilanova, Serradora Campamà, 41 eyewear, EKP Bikes, l'organitzadora de tandes a circuits ZMRacing o l'Ajuntament de Vilanova, els pares de Valentin poden afrontar part de les despeses que aquest esport genera.

Actualment es prepara per poder competir al Campionat del Mediterrani on ja participen en circuits com **Montmeló, Ricardo Tormo o Jerez** i amb gran repercussió als medis de comunicació. Però per això necessita tota ajuda possible.



Ja són 2 anys consecutius seleccionat com a pilot RACC per entrenar amb un campió del món. Com és aprendre d'un pilot com Toni Elias?

És increïble no només pels consells que ens dona d'alimentació, preparació física i de pilotatge sinó també per veure'l i compartir pista amb ell. És un crack fa el que vol amb les motos.

Actualment, disputar el campionat Promovelocitat de 140cc. quan pot costar?

Tot depèn del que et vulguis gastar, com tot. La moto que va de 1.800€ a 3.500€ depenent de la marca. Després necessites alguns recanvis per si caus i es trenca el carenat o alguna maneta, cadenes, joc de llantes... Aixó són uns 2000 € més i només per començar. A mig campionat és recomanable canviar motor perquè perden rendiment. Són 400€ més.

Les inscripcions a les curses i els entrenaments del dia anterior són 140€, aquí has de sumar un joc de neumàtics per la cursa, la benzina, dietes i desplaçaments. Calcula uns 400 € i són 8 curses.

El bàsic, sense comptar els entrenaments que necessites el cap de setmana abans per poder reconèixer el circuit per millorar com a pilot i poder fer una bona configuració de la moto per les característiques de cada circuit. A més, necessites portar la moto a algún mecànic per fer un manteniment mínim de la moto que et pots duplicar perfectament les despeses. Pot sortir una temporada per 12-15 mil euros.

Tinc entès que els vostres sponsors us ajuden tant econòmicament com amb productes...

Si, Valentín gràcies a la seva trajectòria i la seva dedicació compta amb ajuts de marques com Scorpion que li facilita el casc tant de Velocitat com de motocross. També l'empresa OnBoard li regala els guants o Ekp bikes li fa descomptes al material per la motocicleta, ZMRacing que li deixen entrenar en algunes de les tandes que organitzen i gràcies a les aportacions econòmiques de l'Ajuntament de Vilanova, Motor House Vilanova i Serradora Campamà podem afrontar part de les despeses que tenim.

Pels pares, com és veure el petit de la casa competint sobre una moto des de tan petit?

Com a pares la veritat és que pensàvem que seria més un joc de petit, ja que cap dels dos anem amb moto. Però ens demostra que és la seva passió, que és feliç practicant aquest esport i això fa que nosaltres

ens hem bolcat en ajudar-lo. Tot i que com a pares patim.

De cara a l'any vinent competireu el campionat del Mediterrani de velocitat, en la categoria MOTO4. És difícil assolir un campionat com aquest per una família treballadora?

Dins del motor han creat campionats monomarca amb el que intenten abaratir costos i fer un campionat el més igual possible utilitzant les mateixes motos. És el que intenten fer amb el Campionat del Mediterrani i la Copa Rieju. Però tot i que és més econòmic només la moto ja són 6.500€ més les inscripcions, dietes, desplaçaments, neumàtics. a mesura que el pilot creix pugen les despeses. Les motos són més cares, entrenar a circuits com Montmeló o Cheste és molt car i cada vegada costa més afrontar totes les despeses. Hem de fer malabars per arribar i això implica entrenar menys del que necessitaria o entrenar amb jocs de neumàtics de segona ma.

Pregunta directa Valentín, l'objectiu final és ser campió del món?

Això seria un somni, però poder viure del que més m'agrada que són les motos ja seria feliç.

Aquí tenim un futur campió i des de la nostra revista ens agradaria fer una crida a tothom que pugui ajudar.

Us deixem les dades per què pugueu contactar:

Ruth Cantón: cantonruth@hotmail.com

Telf: 671 31 99 18



ARAQUÈ FEM



*Creem la teva
imatge corporativa!*

CONSULTA'NS

www.araquefem.es

Jonathan Andrés

J.andres@araquefem.es

639 679 731



POBLA PLANT
FLORISTERIA

www.centredejardineriapoblaplant.es

Ctra. de la Pobla de Montornés, KM 2,5

43761 - La Pobla de Montornés

Tarragona

650 049 470

977 647 126

Matrícules obertes tallers OCTUBRE

- **Ram de fruites** (els participants s'enporten el ram de fruites a casa)

Durada: 2 hores

Dia: Dimenge matí (màxim 5 persones)

Preu: 35 € (inclou material)



- **Iniciació a la costura**

Durada: 6 hores

Horari: dissabtes de les 18 a les 20 h. (3 dies, màxim 7 persones)

Edat: de 6 a 15 anys (elaborarem material escolar, estoig, bosses...)

Preu: 60 € (inclou material)



ChicShop.cat



ELS NOSTRES SERVEIS

- Art floral, rams de núvia, centres personalitzats
- Decoració d'esdeveniments, casaments a la carta
- Decoració d'espais, empreses i restaurants.
- Treballs de jardineria
- Disseny de jardins
- Instal.lació de regs i gespa artificial.
- Serveis funeraris.



Centre de Jardineria Pobla Plant





instalaciones
OASIS, S.L.



Instalaciones - Reformas - Electrodomésticos

**PROTECCIÓN TOTAL
PARA SU HOGAR**

SANITARIOS

TUBERÍAS

ELECTRODOMÉSTICOS

CALDERAS



Equipos de
OSMOSIS
para su hogar
o negocio

Visítanos también en: www.instalacionesoasis.com

Tel./Fax: 977 66 43 90

Pedro: 629 76 93 32

Toni: 660 44 67 22

C/ Rei Pere I, 18-20

L'ARBOÇ



Instalaciones Oasis S.L.

Instal·lacions i reparacions d'Electricitat - Aigua - Gas

Calefacció - Aire Acondicionat - Regs automàtics

Instal·lacions industrials i domèstiques - Treballs de paleta i pintura



**REFORMAS
INTEGRALES**

***Tu hogar
en buenas
manos.***

FINANCIACIÓN

Pague en 6, 10 y 12 meses

SIN INTERESES

o pague 3 meses después!!!

Instalación y mantenimiento de todas las marcas de calderas del mercado: Vaillant, Junkers, BaxiRoca, Saunier Duval, etc.

Servicio técnico oficial
de las calderas

VIESSMANN

Venta de electrodomésticos al mejor precio, con la **garantía** de

DECORactiva ★
LA ENERGÍA DEL TIEMPO



Av. Sant Vicenç, 48 - EL VENDRELL

977 66 28 09 - 666 318 068

www.lacasadelpiscina.es

*Constructors de piscines - Rehabilitacions - Ampliacions
Borades - Depuracions - Canvi de sílex - vidre... i molt més!*



Juan Casals Sadurní

Tel.: 977 67 70 55

D E F U S T A

**Rtda. Bisbal - Cases Rojes
Llorenç del Penedès**



LA TEVA PÈRGOLA A MIDA

Tota la fusta al teu abast / Palets nous i reciclats / Embalatge marítim

CERRAJERIA EN GENERAL



RAMÍREZ

Fundada al 1980

Pol. Ind. La Cometa
C/ Teixidors, 8
El Vendrell
info@cerrajeriaramirez.com

977 66 21 00

639 321 084

www.cerrajeriaramirez.com

NOU MAGATZEM DE FERRO



TALL A MIDA DE FERRO I XAPES
TRANSPORT A DOMICILI
PORTES D'ALUMINI
REIXES
BARANES
etc.

JAN EXCAVACIONS I TRANSPORTS

✉ Jan_excavacions@hotmail.com

📞 639 626 740

📠 Fax. 977 65 73 62

📘 jan excavacions

JAN



EXCAVACIONS
NETEJA DE TERRENYS
SUMINISTRES ARIDS
SERVEI DE GRUA
SERVEI DE CONTENIDORS





TROBA LA TEVA REVISTA

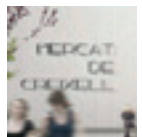
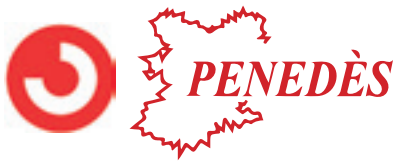


Visita el nostre Facebook

Descarrega la revista
www.araquefem.es



Ens trobaràs a les estacions
de tren i bus. Agafa'm!



AR A QUÈ FEM A:



Aquesta revista arriba a tú gràcies a la seva distribució amb expositors repartits per tota la zona de L'ALT i BAIX PENEDES, el TARRAGONÉS i el GARRAF.

Ens trobaràs a:

Mercats municipals
 Estacions d'autobusos
 Estacions de tren
 Benzineres
 Supermercats
 Oficines de turisme
 Sales de cinema
 ... i als nostres clients

Hotels
 Càmpings
 Bars
 Restaurants
 Forns de pa
 Centres d'estètica
 Farmàcies
 Clubs d'esport





C/ Santiago Russinyol, 6
Comarruga
Tel. 977 68 18 59

XXL

HAMBURGUESA DE NEBRASKA

200gr

CEBOLLA CARAMELIZADA

QUESO CHEDDAR

BACON



¡Pruébame!



**SOLOMILLO
VAGUNO**
con foie

BAR EL CELLER

NUEVA
GERENCIA

ESPECIALIDAD EN
CARNES A LA BRASA
TAPA ELABORADA
VINOS



EL CELLER DE CREIXELL

10% DE DESCUENTO EN CONSUMO DE ALMUERZOS COMIDAS Y CENAS

Passatge de la Pau, 2 - CREIXELL 977 802 728 - 677 528 029

TERRAZA CLIMATIZADA CON NEBULIZADOR



SUPERPOLLO

~ el pollastre a l'ast de qualitat ~

DES DE 1965

C/Sant Josep 8, **Sitges** - Rambla Principal 95, **Vilanova i la Geltru**



Cal Nuet

Gaudeix d'una oferta gastronòmica basada en productes de la nostra terra, per degustar al mateix local o per emportar.

Amanides variades i al gust, la millor selecció d'embotits, el nostre pà, hamburgueses fetes amb la recepta tradicional, la vedella, el pollastre a l'ast, l'arròs del pastor, les coques del bisbe... formen part de la nostra proposta culinària acompanyada de la millor selecció de vins i caves.

Vine a la gelateria i tasta els gelats artesans i la nostra orxata. Repetiràs!

HORARI

**de 08.00 a 24.00 hores
tots els dies de l'any**

Aletes de POLLASTRE



Fusta D'EMBOTITS



Amanida AL TEU GUST



Rambla de la Pau, 54

Vilanova i la Geltrú -T. 670 227 160

AGRO - VERD

FRUITERIA I VERDULERIA



LLEGUMS - LLEGUM ECOLÒGIC
VINS I CAVES - OLIV D'OLIVA SIURANA
FARINA ECOLÒGICA, D'ESPELTA, AVENA...
C/ MAJOR, 49 · LA BISBAL DEL PDÈS.
TEL. 607 444 267



VES-COM



VESTUARI LABORAL I MATERIAL DE SEGURETAT

info@vescom97.com www.vescom97.com



FEM LA
TEVA



ROBA LABORAL
PERSONALITZADA



C/ ESCORXADORS, 6 · EL VENDRELL · 977 66 68 78



RESTAURANT - SERVEI CÀTERING

C/ Pescadors, s/n

CLAMAR

977 64 06 82

www.restaurantclamar.com

TORREDEMBARRA

Buffet lliure - Peix i Marisc



Obert tots els dies. Dilluns tancat per descans setmanal
Dijous, divendres i dissabte: Obert a les nits
Caps de setmana: Buffet especial marisc



Vila dels Àngels

*La millor gastronomia
amb vistes al mar*

Restaurant familiar

Menú d'estiu
Carta de nit



Avda. Generalitat, 1 - COMA-RUGA - 658 998 740

C. Vilamar, 49 · Calafell Platja
611 250 525

Pg. Marítim Sant Joan de Déu, 56
Calafell Platja · 611 250 525

Sapori
Delizie



COME VA?

CALAFELL



parc infantil

= una familia de dulces momentos...

Los buenos helados
del come va?
ahora también
en saporidelizie



Horario:
de lunes a viernes
de 9 a 13 h. y
de 17 a 21:30 h.
Fin de semana
de 9:30 a 13:30 h. y
de 17 a 22 h.

**C. Vilamar, 49
Calafell Platja
611 250 525**



Los buenos
créps y
gofres de
saporidelizie
ahora
también en
come va?

EN COME VA?
LOS CRÉPS SON:



Horario:
de lunes a viernes
de 9:30 a 14 h. y
de 16 a 22 h.
Fin de semana
de 9:30 a 1 h.

**Pg. Marítim
Sant Joan
de Déu, 56
Calafell Platja
611 250 525**

Segafredo
ZANETTI

Heineken

AMSTEL

Cruzcampo

BABBI
HELADO ITALIANO



Av. Penedès, 5 · L'Arboç
977 16 71 81

MENÚ
DIARI

MENÚ
NIT

MENÚ
TAPA

OBRIM

dimecres i dijous nit
20:30 - 23:00



La Verema



Oki Wok

Restaurante y buffet libre

C/ Bèlgica, 22 · Roda de Berà
(Carretera N 340) TARRAGONA
TEL. 977 801 911 / 609 149 986



RESTAURANT BUFFET LLIURE
(Cuina oriental i internacional)

Especialitat en:

- **Marisc a la planxa**
- **Carns a la barbacoa**
- **Sushi variat**



Verdures, carns i peixos per cuinar
a la planxa o al wok

Extensa carta de vins

Gran varietat de postres i fruita fresca
Plats típics de la cuina oriental

Horari

12:45h - 16:30h
20:00h - 24:00h

C/ Doctor Robert, 37 · 877 066 041

C/ Transversal, 3 · 877 062 606

El Vendrell

SUI
L'Origi

Forn de pà - Pastisseria - Esmorzars


**NOU
LOCAL**


Plaça Nova, 14
El Vendrell




El teu lloc del bon café

PAN gen

 Supan L'Origen

 @Supan_Origen

 @Supan_Origen

Gaudeix dels
nostres clàssics:

Café amb llet + flautí 2,50€

Café amb llet + croissant 1,90€

FARTONS: 5 unitats 1€

Pels més petits:
Entrepà de Mickey Mouse
+Cacaolat ó brick ó aigua

1,95€





Setembre. Amanida de fruites i verdures de temporada.

Setembre és el mes de transició entre estiu i tardor, i seguim tenint verdures i fruites predominantment d'estiu. Encara que les tècniques de cultiu actuals i les importacions des de països més tropicals ens permeten disposar de moltes de les verdures i fruites d'estiu durant tot l'any, hem d'aprofitar per fer les nostres últimes receptes amb figues, préssecs, meló,...

Verdures de temporada: bleda, albergínia, carabassa, carbassó, ceba, mongeta verda, enciam, cogombre, pebrot verd, pebrots vermells, porro, remolatxa, tomàquets i pastanagues.

Fruita de temporada: alvocat, pruna, figues, kiwi, llimona, poma, préssec, meló, taronja, pera groga i d'aigua, pinya, plàtan, aranja i raïm.

Us proposem com a recepta una amanida de figues, formatge feta i oli d'oliva verge extra al romaní, que us encantarà!!

INGREDIENTS:

8 figues madures, 200 gr. de formatge feta, Brots d'Enciam, Pernil serrà en rodanxes, Pipes de carabassa verdes i per amanir-la 6 cullerades d'Oli d'Oliva Viren Extra, una cullerada de vinagre de módena, sal i una mica de romaní fresc.

ELABORACIÓ:

Simplement posarem en el plat o una font un llit de brots d'enciam i damunt anirem col·locant els ingredients al nostre gust i ho amanim.

RESTAURANT

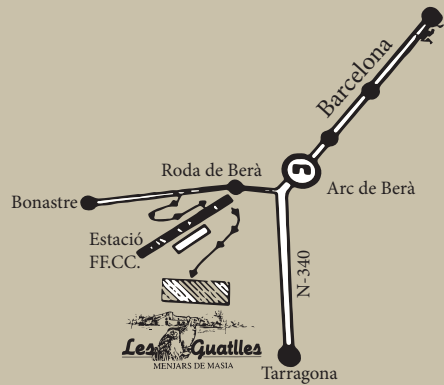
Les Guatlles

MENJARS DE MASIA

DES DE 1973

*Gaudeixi d'un dinar tranquil
envoltat de natura.*

Tot tipus d'events · Celebracions · Casaments
Comunions · Batejos · Festes Privades



RODA DE BERÀ

Tel. 977 80 90 22



Restaurant Les Guatlles

De Setembre a Juliol obert
caps de setmana i festius

Horari: 13.30h. a 16.00h.

LES AMETLLES



“Posa un grapat petit d’ametlles a la teva vida cada dia i comença a experimentar un gran canvi!” Aquest lema potser us sembla exagerat, però aquesta fruita seca tan humil i tan arrelada a la nostra cultura és una autèntica font de nutrients.

Propietats nutricionals

Un grapat d’ametlles pelades (que serien de dotze a quinze), **té un valor calòric d’unes 112 quilocalories, que és semblant al d’un got de llet sencera de vaca**, però, a diferència d’aquesta, les persones sensibles a la lactosa o a la proteïna de vaca toleren més bé les ametlles.

L’ametlla amaga dins seu la capacitat d’esdevenir un arbre, i per això el 50% del pes de l’ametlla són greixos, la majoria dels quals **són àcids grassos monoinsaturats, en concret àcid oleic** (que potser us sona perquè és el mateix que el de l’oli d’oliva). Una dieta rica en aquest tipus de greixos (com és el cas de

la mediterrània) té un **efecte positiu sobre la regulació de contingut de colesterol i triglicèrids**, els greixos considerats “perillosos” per a la salut de cor i artèries.

El 20% de l’ametlla és **proteïna, una proporció similar a la de la carn**; per aquesta raó les dietes vegetarianes es poden beneficiar del consum habitual d’aquesta fruita seca. A més, és una de les poques fonts vegetals que conté un **aminoàcid essencial** (l’arginina) imprescindible en l’etapa de creixement dels infants.

Encara que no ho sembli, l’ametlla és **la fruita seca amb la proporció més alta de fibra**: el 15% de l’ametlla ho és i, d’aquesta, la majoria és del tipus soluble. La fibra soluble és idònia per provocar sensació de sacietat, afavorir el creixement de la flora bacteriana i estimular els moviments intestinals.

Les ametlles tenen un **contingut elevat en calci**; per exemple, 100 g d’ametlles aporten 235 mil·ligrams de calci, que és quasi el doble de calci que en 100 centímetres cúbics de llet (equivalent a mig got). I a més l’ametlla conté també un altre mineral valuós per als ossos, el magnesi, que facilita la fixació del calci a l’esquelet i també evita les rampes a les cames.

Finalment, són **riques en vitamina E**, que és un antioxidant molt potent que ens protegeix dels radicals lliures i, per tant, amb efecte antienvelliment i també reductor del colesterol.

Espai patrocinat per:

**AREAS DE
ALIMENTACION**

Ens trobaràs a:

Cubelles:
Pol. Ind. Les Salines
C/ Roselló, 12
(davant Carrefour)

.....
Vilanova i la Geltrú:
C/ Francesc Macià, 71
.....

El Vendrell:
C/ Les Quatre Fonts, 46



Servei a domicili
restaurants
càmpings
i residències

EL VENDRELL

les mates

centre comercial i d'oci

Boulevard
les Mates

www.samboulevard.com

Info@samboulevard.com

**POLLOS
DE 1,5 KG**

**EL AUTÉNTICO
POLLO AMARILLO**

11€/ud



ENCARGOS
977 66 47 76



GRATUITO
500 plazas



RESTAURANT

El
Panxo

SÁBADOS, DOMINGOS
Y FESTIVOS

Fideuà	4,00€
Escalivada a la leña	6,00€
Ensalada	3,00€
Croquetas caseras 5ud.	3,75€
Canelones (ración)	3,00€
Ensaladilla rusa	4,00€
Calamares Romana	4,50€
Macarrones boloñesa	4,00€
Pizzas	7,00€

POR ENCARGO

COCHINILLO

PIERNA DE CORDERO

PICANTONES

CONEJO

¡Y MÁS!

Por la compra superior a 30€



1 botella de cava de regalo