



WWW.ARAQUEFEM.ES
Nº 88 | NOVEMBRE 2020
LA REVISTA D'OCI

ARA QOF FEM

QUE

Tu hogar a medida

Compra - Reforma - Vive



BH Best House
IMMOBILIÀRIA GLOBAL I FINANCERA

&

punt
de bany



Espai Quiropràctic

EL VENDRELL

CUIDEM LA TEVA ESQUENA

Després de 20 anys a barcelona, nou centre a el vendrell

La Quiropràctica, una nova manera de cuidar-se.

El cos està dissenyat de manera intel·ligent, amb una geometria particular, per a permetre-li funcionar naturalment de manera òptima. La salut i la vitalitat són estats naturals. El cos està dissenyat per a expressar-se d'aquesta manera.

El sistema nerviós que circula per la columna vertebral és el mitjà utilitzat per a regular totes les funcions del cos i permetre-li evolucionar, créixer, adaptar-se i curar-se.

Quan el sistema nerviós es veu afectat per la tensió o l'estrès en la columna

vertebral, pot produir una menor adaptació, una reducció de la funció, malesstar i, en última instància, símptomes i dolors (si s'ignora el cos quan murmura, començarà a cridar!).

La quiropràctica, com la practiquem, és un sistema d'anàlisi i ajustos de la columna vertebral per a permetre que funcioni de manera òptima, alliberar el nostre sistema nerviós i permetre que el cos torni també a funcionar de manera òptima.

Així que malalt o sa, jove o vell, tothom pot tenir més vitalitat i cuidar el seu cos com el seu temple... el teu també.

☎ 977 00 51 99

📞 652 15 17 53

✉ info@cuidemlatevaesquena.com

🌐 www.cuidemlatevaesquena.com

📍 La Rambla, 15, 1r. El Vendrell

David 39 años. Operario de mantenimiento

Fa poc més d'un any i mig vaig començar amb unes molèsties en la zona lumbar que van desencadenar en un fort dolor que em baixava fins al peu. Els dolors eren insuportables, fins i tot va arribar a canviar-me el caràcter. Asseure'm, conduir o simplement caminar era un suplici i no podia dormir seguida ni una nit. Vaig haver de deixar de realitzar esport i vaig agafar la baixa laboral.

Em van diagnosticar una hèrnia discal en L5 S1 i em vaig posar en mans de diversos especialistes, vaig intentar diversos tractaments, però només trobava alleujament temporal i finalment em van realitzar dues infiltracions amb poc èxit, mínimament van reduir el dolor.

Per sort de parlar amb una companya de treball, em va recomanar la quiropràctica. Des que vaig trepitjar el centre vaig tenir una sensació positiva i no m'equivocava. Amb cada ajust he anat notant millora. Personalment les primeres sessions em deixaven una sensació de cansament, fins i tot una cosa adolorida. La sensació ha anat disminuint en cada sessió.

Porto dos mesos i ara mateix estic en fase correctiva i la veritat em trobo bé, encara que hi ha alguns moments d'alts i baixos, que formen part del procés, ara torno a ser jo... amb una mica més de força, he tornat a treballar i fins i tot m'estic plantejant nous reptes esportius, sent conscient del problema que tinc. En definitiva, he aconseguit una qualitat de vida que vaig pensar que no tindria mai més.



TENS MAL D'ESQUENA? MAL DE CAP? ESTRÉS?

A Espai Quiropràctic El Vendrell creiem que l'atenció quiropràctica és el camí més efectiu perquè el teu cos torni a funcionar i restaurar el benestar.

Els ajustos quiropràctics són per a tothom, adults, nens, gent gran, esportistes que volen expressar tot el seu potencial i viure al 100%.

Després de més de 20 anys a Barcelona, obrim un nou centre a EL Vendrell

1a visita
+
sessió informativa
GRATUÏTA



Truca ara i demana la teva primera visita, és gratuïta!!

☎ 977 005 199

O envia'ns un e-mail a:

✉ info@cuidemlatevaesquena.com

També pots passar a veure'ns:

📍 La Rambla 15, 1r.
El Vendrell

Advertiment: La Quiropràctica, està reconeguda com a professió sanitària per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) i té caràcter sanitari en la majoria dels països desenvolupats, entre ells molts països europeus com el Regne Unit, França, Portugal, Itàlia, Dinamarca o Suïssa, però a Espanya no ha estat objecte de regulació i encara no es reconeix com una professió sanitària. Actualment les titulacions de "Doctor of Chiropractic" obtingudes després de 5 a 6 anys d'estudi universitari i reconegudes internacionalment a l'igual que la professió, tampoc estan reconegudes com a titulació oficial a Espanya.



staff

Direcció: Jonathan Andrés

Creació i disseny: Ara Què Fem

Edita: Jonathan Andrés

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.

LA REVISTA D'OCI DE REFERÈNCIA AL PENEDÈS

ARA QUÈ FEM
LA PUBLICITAT LOW COST

ÍNDEX

NOVEMBRE 2020

02-15

SALUT

16-23

AUTOMOCIÓ

24-39

SERVEIS

40-49

SHOPPING

50-68

RESTAURACIÓ

8

TELS. D'INTERÉS

60

RECEPTA

Descarrega la revista
www.araquefem.es



Visita el nostre
Facebook



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

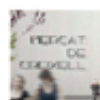
Ens trobaràs a les estacions
de tren i bus. **Agafa'm!**



Ens trobaràs a:

Mercats municipals	Hotels
Estacions d'autobusos	Càmpings
Estacions de tren	Bars
Benzineres	Restaurants
Supermercats	Forns de pa
Oficines de turisme	Centres d'estètica
Sales de cinema	Farmàcies
... i als nostres clients	Clubs d'esport

I també:



ENTITATS COL·LABORADORES



VOLEM CUIDAR-NO

36%

de descompte
el 2020
i 2021

**I més dtes.
fins al 2026!**

**AMB DKV INTEGRAL TENS
MÉS COBERTURA!**

T'oferim el quadre mèdic més complet i la millor assistència sanitària. Tu tries com cuidar-te!



os!

DKV Salut

Informa't aquí:
686 062 636



I emporta't
una Smartbox
només per
contractar-lo!



Consulta les condicions a:
segurosdkv.es/promociones

Telefons d'Interès

Emergències: 112

- Mossos d'Esquadra.
- Bombers.
- Serveis mèdics.

Ambulàncies: **061**

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

Víctima maltractaments: **016**

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

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

Ajuntament de Cunit: **977 67 40 80**

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 Sitges: **93 811 76 00**

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

Polícia Local Vendrell: **977 15 44 44**

Polícia Local Coma-Ruga: **977 68 47 04**

Polícia Local Calafell: **977 69 90 07**

Polícia Local Cunit: **977 67 50 48**

Polícia Local L'Arboç: **977 16 77 07**

Polícia Local Roda de Berà: **977 65 77 00**

Polícia Local Vilafranca del Pdès.: **93 892 38 38**

Polícia Local Vilanova i la Geltrú: **93 810 66 66**

Polícia Local Sitges: **93 811 00 16**

Polícia Local Cubelles: **93 895 01 32**

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

Tanatori Vilafranca del Penedès: **93 892 01 05**

Tanatori Vilanova i la Geltrú: **93 814 13 34**

Tanatori Sitges: **93 894 03 66**

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

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

Hospital Com. de l'Alt Penedès: **93 818 04 40**

Hospital Sant Antoni Abat: **93 893 16 16**

Hospital Residència Sant Camil: **93 896 00 25**

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

CAP Calafell: **977 69 14 18**

CAP Cunit: **977 16 22 36**

CAP L'Arboç: **977 67 15 88**

CAP Roda de Berà: **977 65 75 14**

CAP Vilafranca Nord: **93 887 92 55**

Alt Penedès Centre De Salut: **93 891 54 01**

CAP Jaume I Vilanova i la Geltrú: **93 893 22 00**

CAP Sant Joan Vilanova i la G.: **93 657 17 38**

CAP Baix-a-Mar Vilanova i la G.: **93 810 30 03**

CAP Sitges: **93 894 75 78**

CAP Cubelles: **93 895 79 06**

Creu Roja del Baix Penedès: **977 66 11 41**

Creu Roja Alt Penedès: **93 891 53 00**

Creu Roja Sitges: **93 894 15 82**

Turisme Vendrell: **977 68 00 10**

Turisme Calafell: **977 69 91 41**

Turisme Cunit: **977 67 47 77**

Turisme Roda de Berà: **977 65 77 74**

Turisme Tarragona: **977 25 07 95**

Turisme Vilafranca del Penedès: **93 818 12 54**

Turisme Vilanova i la Geltrú: **93 815 45 17**

Turisme Sitges: **93 894 42 51**

Turisme Cubelles: **93 895 25 00**

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

Consell. Com. Alt Penedès: **93 890 00 00**

Consell Com. Garraf: **93 810 04 00**



GAREM
VETERINARIOS



www.garemveterinarios.com
info@garemveterinarios.com

EN GAREM VETERINARIOS NO TE SENTIRÁS SOLO,
CONTAMOS CON UN EQUIPO DE MÁS DE
17 PROFESIONALES A TU SERVICIO.

DISPONEMOS DE 2 HOSPITALES Y 3 CLÍNICAS

HOSPITALES

- + HOSPITALET DEL LLOBREGAT
RAMBLA CATALANA 9
930 16 52 13
- + SEGUR DE CALAFELL
PLAÇA PAU CASALS, 3
977 67 29 69

CLÍNICAS

- + BARCELONA
C. VALLESPÍ, 15
935 03 15 51
- + IGUALADA
AVDA. BARCELONA, 40
930 27 85 26
- + CALAFELL
C. PRIORAT, 30
977 69 47 84



PRÓXIMAMENTE PODRÁS CONTAR CON
NUESTRO SOPORTE DE RESIDENCIA CANINA



MEDICINA INTERNA · VACUNADO
CIRUJÍA · LABORATORIO · IMAGEN
HOSPITALIZACIÓN · CONSULTA
TIENDA · PELUQUERÍA



La Casa de les Llavors

EL VENDRELL

LLEGUMS - FARINES - ESPECIES - ARROSSOS
LLAVORS I PINSOS - ADOBS I DEMÉS



Parlem de LLEGUMS

Cigrons, moltes varietats de mongetes, lleties, adzuquis, soja, faves, tramussos... Tots són una interessant font d'energia. Destacant-ne la riquesa en fibra, proteïna, vitamines, calci, ferro, un contingut baix en greixos, etc.

Contribueixen a reduir el nivell de colesterol.

És aconsellable posar-los en remull perquè la cocció sigui més ràpida, afegir a l'aigua i coure amb una mica de comí, anissos o fonoll per a facilitar la digestió. Es poden cuinar de diferents maneres, com ara estofats, amanides, etc.

MENGEM LLEGUM, MENGEM SALUT.

Adela Campos Cortes
Pl. Mercat 6 · El Vendrell

☎ 676 12 97 75

Domènec Ventura
Cr. Cort. 30 - Vilafranca del P.

☎ 93 892 14 80

✉ adelacco@hotmail.com
🌐 www.lacasadelesllavors.com

Visita'ns!



Centre Dental
Doctor Iván de Peña

TÉCNICAS Y EQUIPOS DE ÚLTIMA GENERACIÓN

Plasma rico en factores de crecimiento.

Prótesis de carga inmediata sobre implantes.

**1ª VISITA +
DIAGNÓSTICO
GRATIS**

IMPLANTOLOGÍA

ORTODONCIA

PROTESIS DENTAL

ODONTOLOGÍA
PEDIÁTRICA



TAC 3D



Av. Rambla del Prat, 3 Local 2 - CUNIT · 977 916 529 - 657 271 077

Casals⁺

Clínica Podològica

Mercè Casals Solé · Núm. Col. 1822

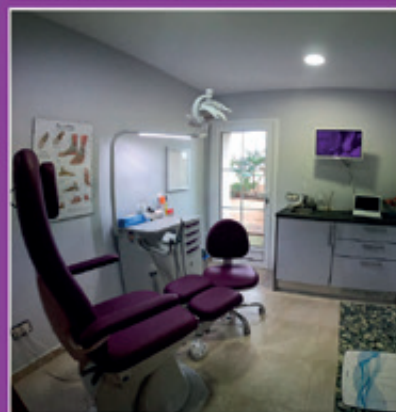
podologiacasals 

- Quiropodologia (afeccions ungles i pell)
- Peu diabètic
- Podologia infantil i esportiva
- Exploració biomecànica de la marxa
- Plantilles personalitzades
- Separadors digitals de silicona
- Embenats neuromusculars

ATENCIÓ A DOMICILI



STOP
COVID 19
GARANTIM LES
NORMES BÀSIQUES
D'HIGIENE I SEGURETAT
CONTRA COVID-19



Plaça Sant Joan, 2 (El Papiòlet)
Sant Jaume dels Domenys



615 08 26 63

(HORES CONVINGUDES)

podologiacasals@gmail.com



* Nou servei de tractament de
perruqueria amb **OZONOTERÀPIA**.
Aprofita les seves propietats
hidratants i desinfectants

CLÍNICA VETERINÀRIA baix penedès

C/ Narcís Monturiol, 30
43700 EL VENDRELL
Tarragona

T. 977 66 62 38 / 627 89 40 24
info@veterinariabaixpenedes.com
www.veterinariabaixpenedes.com

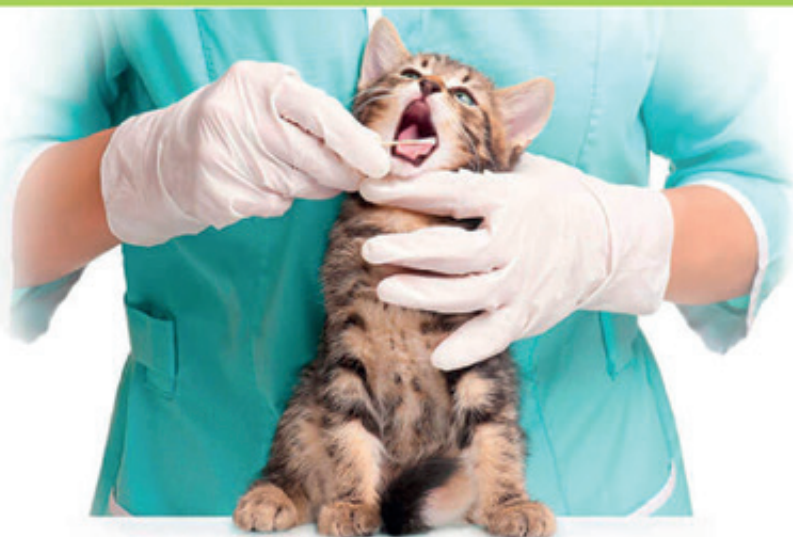


Anàlisis clíniques · Vacunacions · Alimentació · Perruqueria · Accessoris



DENTS NETES ANIMALS SANS

NOVEMBRE CAMPANYA D'HIGIENE BUCO-DENTAL





CanBanach

món mascotes • món rural • món gourmet

**SI CUIDES DE LA TEVA ALIMENTACIÓ,
CUIDA TAMBÉ LA DE
LA TEVA MASCOTA**



GOSSOS | GATS | ROSEGADORS | GALLINES | RURAL | GOURMET

**TROBARÀS TOTA LA ALIMENTACIÓ
I COMPLEMENTES DE PRIMERA QUALITAT
AL MILLOR PREU**

Visita la nostra botiga del Vendrell

OFERTA de TARDOR

AFEGEIX A LA CISTELLA

THE NATURAL IMPULSE SALMÓN 12KG

I INTRODUEIX AQUEST CUPÓ

TARDOR20

+ PORTS GRATUÏTS

www.canbanach.es



Amb salmó fresc



Promoció
limitada!



Oli
de salmó
de REGAL

Enforteix el sistema immunològic
Disminueix el desenvolupament
d'al·lèrgies cutànies

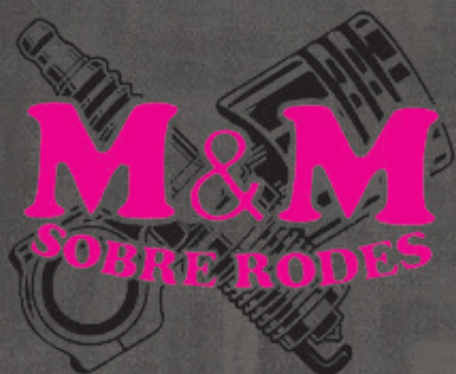


POLÍGON LA COMETA | C/ TEIXIDOR, 7 - EL VENDRELL

BOTIGA ONLINE



WWW.CANBANACH.ES | 977 66 65 96



Ctra. del Vendrell, 10
LLORENÇ DEL PENEDÈS



977 677 152



Mecànica general



Neumàtics



Diagnosi



Frens



Suspensions



Canvi d'oli



Bateries



Tubs d'escapament





C/ Girona, 8 · cantonada c/ Lleida
P.I. l'Empalme. Llorenç del Penedès
TEL. 977 677 796 · Mòbil 617 236 383
autoviper2009@gmail.com



Treballem amb totes les asseguradores



Planxa i Pintura - Mecànica Ràpida - Vehicles de Cortesia per als nostres clients

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

977 910 012 - 616 168 487

www.ks2xapaipintura.com



KSDOSXAPAPINTURA

KS2
xapa i pintura
mecànica

**NUEVO SERVICIO GRATUITO
LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN CON OZONO**



**Vehículo de
sustitución**



Consulta nuestro
Servicio de taller

TRABAJAMOS PARA TODAS LAS COMPAÑÍAS

NEUMÁTICOS VENDRELL

**NEUMÁTICOS
DESDE 25€**

Llanta 13"

OCASIÓN Y NUEVOS

NUEVAS MARCAS EN EXCLUSIVA



**PRECIO
IVA
INCLUIDO**



FIREMAX

APTANY

NEUMÁTICOS NUEVOS

185/65 R15 88H 55€

195/65 R15 91V 55€

205/55 R16 94W 60€

225/45 R17 94W 63€

225/40 R18 92W 69€

Montaje y equilibrado incluido.

HORARIO

LUNES A VIERNES:

09:15 - 13:00 / 15:30 - 19:00

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



TALLER



Sergi

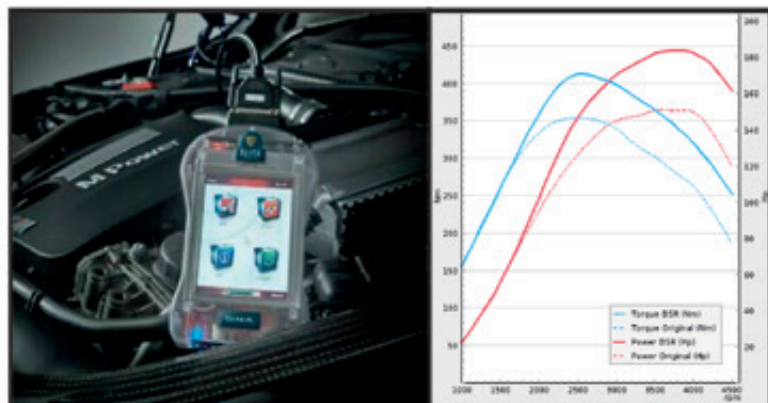
Mecànica - Electricitat - Pre-ITV - Pneumàtics

C/. Alacant 2 Nau 13B
Pol. Ind. Els Arcs
43713 Sant Jaume dels Domenys
E-mail: tallersergi@gmail.com

Tel. 977 67 83 58

ESPECIALISTAS EN OPTIMIZACIÓN DE MOTORES

Llámanos y consulta tus dudas. Optimiza tu vehículo por 300€



ESTÁS EN BUENAS MANOS



Tallem els rebrots!

El **virus** encara és viu.
No ens podem relaxar.

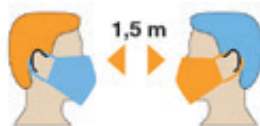


/ Quan comparteixis **amb altres persones** espais d'ús comú, com menjadors, vestuaris o vehicles si els ocupants no són convivents, **continua mantenint** les **mesures de prevenció**.



Mesures de prevenció

/ Mantingueu la **distància** de **seguretat**



/ Poseu-vos la **mascareta**



/ Renteu-vos sovint **les mans**



En cas que tingueu símptomes
contacteu amb **061**/Salut Respon

BORGES colors

Planxa i pintura

Especialitzats en tota mena de reparació de la carrosseria del seu vehicle.

Aplicació de pintures sobre diferents superfícies.

Poliment i vernissat de fars i sostres panoràmics.

Poliment de vehicles per a rescatar el seu color.

C/Marcel·lí Gené, Nau 12 · Vilanova i la Geltrú · 93 024 22 47 / 669 88 24 29 · borgescolors@gmail.com

TALLERS JARAMA

SERVEI RÀPID

PRE itv



DIAGNOSIS



CLIMATITZACIÓ



MECÀNICA



POSTA A PUNT



OLI I FILTRES



ALINEACIÓ DIRECTIÓ



MANTENIMENT CAIXES AUTOM.



Tel. 977 66 35 06

Ctra. de Valls, 45 - El Vendrell
jordijarama@gmail.com



Més de 50 anys d'experiència
al servei del automòbil

AJUDA AL
COMERÇ LOCAL



ENTRE TOTS
MANTENIM VIU EL POBLE
FEM COMPRA DE QUALITAT
FEM COMPRA LOCAL

ARA MÉS QUE MAI
DONA SUPORT A TOTS
ELS COMERÇOS LOCALS
QUE ESTAN FENT UN GRAN ESFORÇ
PER FER FRONT A LA COVID 19

UNA MICA
DE TOTS
ÉS MOLT!

AQF
AMB EL COMERÇ LOCAL



Assegurances
Comptabilitat
Finances
Laboral
Fiscal

Prat de la Riba, 5 · 43700 · El Vendrell · Tel. 977 66 11 22
www.consulting-dcm.com · dcm@consulting-dcm.com

Consulting DCM 

FORMIGÓ
TARRAGONA

977 155 670

www.formigotarragona.com





PRAD GARRAF

**DAVID JORDI
SANCHEZ**



PANEL SOLAR PARA HOGAR

¿TE ANIMAS?

**PRAD
TE LO
INSTALA**



CONTACTA CON NOSOTROS: 631 19 53 71 / 652 67 53 56
pradgarraf@gmail.com

EMPIEZA A PREPARAR TU CASA PARA EL INVIERNO

PREPARA LA CALEFACCIÓN
AISLA PUERTAS Y VENTANAS
PREPARA EL JARDÍN PARA EL FRÍO
PROPORCIONA MANTENIMIENTOS ADECUADOS A LA PISCINA

¿NECESITAS AYUDA? NO DUDES EN LLAMARNOS



MEDIDAS PROTECCIÓN COVID-19:

MAMPARAS PVC-CFD
CORTINAS ENROLLABLES
PANTALLAS FACIALES

NUESTROS SERVICIOS:

INDUSTRIALES - CONSTRUCTORES
PINTORES - HERREROS
CARPINTEROS - ALBAÑILES
FONTANEROS - ELECTRICISTAS
LIMPIEZA COMUNIDAD DE VECINOS

LA CENTRAL DEL ORO

COMPRAMOS ORO Y PLATA



TASACIÓN SIN COMPROMISO
Seriedad, discreción, pago al momento

EMPEÑOS
DINERO AL INSTANTE

En Calafell

Av. Mossèn Jaume Soler, 15
Tlf. 977691260

En Vilafranca del Penedés

C/ Sant Pere, 18
Tlf. 938091164

En Barberá del Vallés

Psg. Doctor Moragas, 252, Local 5
Tlf. 936323474

COMPRAMOS JOYERÍA
SIN IMPORTAR ESTADO



En nuestra tienda de Calafell
VENTA DE JOYERÍA OUTLET
Excelente calidad a muy buen precio

ZURERA - GINES

REFORMES INTEGRALS • SERVEI



Electricitat



Fontaneria



Calefacció



Fusteria alumini



Aire condicionat



Desembussos

☎ 618 54 08 15 24h - 977 91 36 83

Horario de oficina: 09h a 19h

d.zurera@hotmail.com

www.zureragines.com

C/ Teixidors, 24-31, Nave A5 • Pol. Ind. La Cometa • El Vendrell



Carbons Ripoll

C/ Carboners, 65-71 · EL VENDRELL

977 66 88 56 · 615 09 21 46

 [carbonsripoll](#)

 www.carbonsripoll.cat

PUNT DE VENDA DE BUTÀ



Llenya · Pel·lets · Redoltes · Carbó mineral · Carbó importació · i més!!!

**FES EL TEU ENCÀRREC
D'OLI NOVELL DE
PRIMERA PREMSADA**

**HAZ TU ENCARGO DE
ACEITE NUEVO DE
PRIMERA PRENSADA**





Ajuntament de Calafell

#CalafellTotlAny



LA PLATJA!



EL CASTELL



CARNAVAL XURIGUÉ!



BOT SALVAVIDES



MMM! QUE BO L'ARROSSETAT!



ERMITA DE SANT MIQUEL



MUSEU CASA BARRAL



CALAFELL FASHION DAY



CIUTADELLA IBÈRICA



FESTA MAJOR!



PORT DE SEGUR



LA CANDELERA



LA CONFRARIA



GAUDINT DEL MAR!



FENT ESPORT



PELS CARRERS DEL POBLE

Això i més a calafell.cat



**Barandillas
en acero inoxidable**

Forja

Barandas

Puertas

Automatismos

Rejas de ballesta

Rejas de seguridad

Cerrajería metálica

Reparaciones



Cumplimos con las medidas de seguridad
e higiene establecidas para el **Covid 19**.

NOVIEMBRE: OFERTAS PUERTAS DE GARAJE



NETWORK CHAIN COMMUNITY

CLUB D'INVERSORS



**SI NO POSES ELS TEUS DINERS A TREBALLAR
PER A TU, ET CONDEMNES A TREBALLAR PER
A ELLS TOTA LA VIDA.**

Contacta amb el nostre equip de treball. Operem en
diferents països, identificant les oportunitats
d'inversió en el Blockchain



**SENSE INTERMEDIARIS, VOSTÈ TINDRÀ ACCÉS DIRECTE A
LES SEVES INVERSIONS EN EXCHANGES DE CUSTÒDIA**

OFERIM:

- Venda de BITCOIN (Tikebit).
- Inversió en or.
- Orientació financera.
- Apertura de comptes bancaris en
bancs internacionals que emeten
targetes.
- Representacions.

**ÚNIC A
VILANOVA I LA GELTRÚ**

Plataforma de compra
de BITCOIN

<https://tikebit.com>

www.networkchain.org
info@networkchain.org

**CENTRO DE NEGOCIOS
VILAOFFICE**

 C/Bailén, 12B
Vilanova i la Geltrú

 622 137 737  722 797 737  93 154 36 35





C/ Emili Miró, 3
El Vendrell
977 08 01 07

Avda. Catalunya, 5
Les Roquetes. Sant Pere de Ribes
93 677 32 12

¡AHORA TAMBIÉN EN LES ROQUETES, SANT PERE DE RIBES!



ENERGÍA RENOVABLE 100% VERDE

FINANCIACIÓN 0% INTERÉS



**CUMPLIMOS CON LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD
E HIGIENE ESTABLECIDAS PARA EL COVID 19**

IMMERCAS  **Vaillant**  **Ferroli**  **JUNKERS**

¡Y OTRAS MARCAS MÁS!



Benito piso IDEAL PAREJA EN CUNIT

€ 108.000 EUROS



- 80 m² útils
- 2 dormitoris
- Piscina comunitat
- De origen
- 1 baño completo
- Oportunidad bancaria



Piso espectacular EN EL CENTRO DE CUNILLES

€ 171.000 EUROS



- 89 m² útils
- 3 dormitorios (1 doble)
- Piscina comunitat
- De origen
- 1 baño completo
- Propiedad bancaria



Local comercial CON VISTAS AL MAR

€ 100.500 EUROS



- 18 m² útils
- 2 aseo
- Para reformar
- Propiedad bancaria



Benito piso EN 2ª LINEA DE MAR, CALAFELL

€ 170.300 EUROS



- 66 m² útils / 84 m² construidos
- 3 dormitorios (1 doble)
- Piscina comunitat
- Para reformar
- 2 baños completos
- Piso de parking
- Oportunidad bancaria



Fontfeliu casa EN EL CORAZÓN DE LES ROQUETES

€ 410.000 EUROS



- 180 m² útils vivienda / 240 m² útils garage
- 4 dormitorios dobles
- Para entrar a sub
- 2 baños completos
- Garaje incluido



Buscamos

INMUEBLES EN ALQUILER Y
 VENTA POR DEMANDA DE
 NUESTROS CLIENTES

punt de bany

Muebles de baño y cocina • Reformas integrales • Mamparas • Sanitarios • Accesorios • Techos de aluminio
Instalaciones (luz, agua, A/C, calefacción) • Albañiles • Arquitectos y proyectores • Ingenieros
Constructores de obra nueva • Cédulas de habitabilidad • Yeseros (pladur) • Pintura • Fachadas



Avda. Frances Macià, 76
Vilanova i la Geltrú • 93 814 72 31

De lunes a viernes de 10h a 13:30h / 16:30h a 20:30h

Sábado de 10h a 13:30h

comercial@puntdebany.com

Paseo Vilafranca, 22
Sitges • 93 894 72 46

De lunes a viernes de 10h a 13:30h / 17h a 20:30h

Sábado de 10h a 14h

www.puntdebany.com



AOF ^{FEM}

LA PUBLICITAT ^{QUE} LOW COST

QUÈ FEM?

FLYERS. Aposti per la qualitat i la imatge que li dona a la seva empresa un disseny personalitzat i un paper estucat adaptable a les necessitats de cada client. Impressió en colors d'alta resolució per donar un acabat perfecte als nostres treballs.

DÍPTICS I TÍPTICS. A una cara, a dues, a vuit cares i totes les que necessiti. Estucat mat, brillant o gofrat. Treballem amb la major serietat per donar a la seva empresa la imatge que necessita en cada moment.

LONES. Imprimim lones a una i dues cares, en material micro perforat, ignífug i PVC perquè cada necessitat quedi coberta amb la màxima qualitat. Impressió des de 300 a 1200 PPP. Colors d'alta qualitat i llarga durada. Un producte sense límits.

VINILS. Amb els nostres adhesius podrà decorar tot tipus de superfícies, ja siguin corbes, llises o irregulars. Sòls, parets, aparadors, vehicles... tot el que imagini es pot retolar. Disposem de vinil imprès amb resolució HD i alta durabilitat gràcies a la protecció UVA de 3 i 5 anys. Vinil setinat i opali -especial per a rètols retroil·luminables-, vinil al tall en tots els colors i vinil especial per a retolació de vehicles.

DEIXI LA IMATGE DE LA SEVA EMPRESA EN MANS DE PROFESSIONALS.
OFERIM ASSESSORAMENT TÈCNIC, MATERIALS DE PRIMERA
QUALITAT I IMATGE CORPORATIVA INTEGRADA.





CARTES MENÚ. Som especialistes en donar un toc diferencial i personalitzat al seu negoci. Tenim el millor material per cobrir totes les seves necessitats pel que fa a imatge corporativa i, a més, amb un material REALMENT IRROMPIBLE. Podrà tenir les seves cartes de menú com el primer dia gràcies a les nostres cartes de PVC que li durarà fins que decideixi canviar-les. A més, disposem d'una gran varietat de materials disposats per a la creació de llistats o descripcions de productes.

RÉTOLS. El rètol és la imatge del seu negoci. No hi ha segona oportunitat per donar una primera impressió i aquesta expressió la prenem al peu de la lletra per crear el rètol del seu negoci i així crear una imatge corporativa acord a la seva empresa. Disposem de multitud de materials: Alumini, PVC, Fòrex, Metacrilat, així com il·luminació LED d'última generació.

TARGETES. La targeta és la carta de presentació del seu negoci. Per això disposem de multitud de materials i acabats perquè pugui triar quin és l'idoni per a la imatge corporativa de la seva empresa. Des de targetes estucades brillants o mat, plastificades, gofrades, de PVC, reciclades... tenim tot el que necessita.

EXPOSITORS. Tenim una gran varietat de productes disponibles per a fires i tot tipus d'esdeveniments. Expositors de sòl, de taula, roll-up, banderoles i un llarg etcètera per poder satisfer les seves necessitats.

ALTRES PRODUCTES. Des dels petits stickers, adhesius, segells, etiquetes, passant per material enquadernat, tot tipus de revistes i catàlegs, invitacions, pòsters, carpetes, roba personalitzable i un llarg etcètera...

**SOM L'EMPRESA PUBLICITÀRIA DE REFERÈNCIA
DE LA ZONA PENEDESENCA.
SI VOLS PUBLICITAR EL TEU NEGOCI A UN PREU
"LOW COST", ARA QUÈ FEM ÉS LA TEVA SOL·LUCIÓ.**



Serveis tècnics d'edificació



Cèdules d'habitabilitat

a partir de

60 €



**Certificats d'eficiència
energètica**

a partir de

80 €



Certificats Tècnics

Per a la obertura d'establiments
comercials

Consulta'ns!

Més informació a:

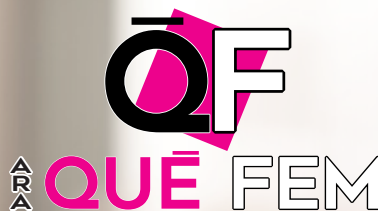
rovirosatecnics@gmail.com o truca'ns al **606981283**

Els preus no inclouen l'IVA ni les taxes corresponents.

**Visita en
24 h**



*Vols sortir
en aquest espai?*



Truca'ns
639 679 731

TAPICERÍA DEL AUTOMÓVIL

Tapizado de asientos de moto,
retro, clásicos, etc.

Tapizado de techos de todo
tipo de vehículos.

Tapizado de sofás,
sillas, sillones...

Limpieza de vehículos,
tapicería náutica,
reparación de volantes.

ANTES



DESPUÉS



Tu vehículo como nuevo



NO ES TRACTA NOMÉS DE TENIR IDEES
es tracta de
FER-LES REALITAT



Webs · APP · Posicionament
Roba personalitzada · Imatge corporativa



ingrid virgili

floral art & events

 **633 23 25 74**



SERVEI A DOMICILI

Servei Interflora
Casaments
Events
Difunts
Càterings
Restaurants
Hotels
Empresa

AV. SANT JORDI, 12 · RODA DE BERÀ

 Ingrid Virgili - Art Floral

 Ingrid Virgili floral art & events

 ingridvirgili.artfloral@gmail.com



CHINA MARKET

2 GRANS PLANTES (3.200 m²)
AMB TOTA MENA D'ARTICLES

TOVALLOLES
MOBLES
LLENCERIA
MERCERIA
PAPERERIA
MANUALITATS
AMBIENTADORS
ACCESSORIS MÒBIL
ESTORS I CORTINES
ACCESSORIS BANY
ARTICLES TEMPORADA
ARTICLES PER A FESTA
CISTELLES CUINA
TESTS TERRA
ACCESSORIS COTXE
DROGUERIA
FERRETERIA
JARDINERIA
UNIFORME
MANTELERIA
IL·LUMINACIÓ
MASCOTES
UTENSILIS PLÀSTIC

SORTEIG

Cap d'Any

Per les teves compres acumulades superant els 50€

01-11-2020 - 31-12-2020

Es reserva el dret a modificació sense previ avis



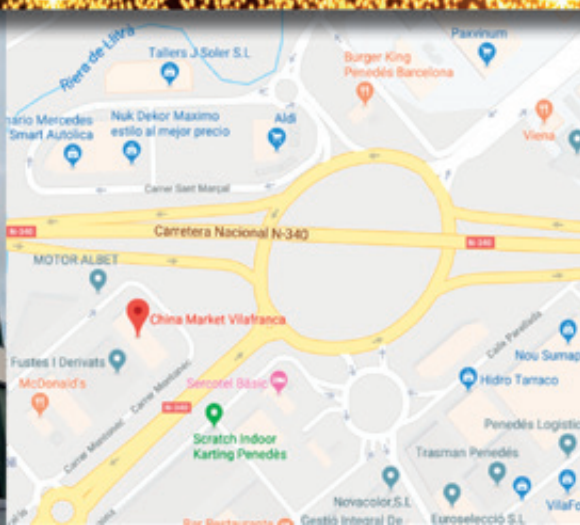
**SEGON
PREMI**
**HUAWEI
P40 LITE**

**PRIMER
PREMI**
**PATINET
ELÈCTRIC**

**TERCER
PREMI**
PERNIL

Tel. 937 440 303

**Av. Tarragona, 112-114
08720 Vilafranca del Penedès**



La estabas esperando y... ¡YA la tenemos!

SANTA CRUZ TALLBOY



15% Descuento en accesorios y componentes

Be Smart, Be Marea MAREA

La marca española Marea nos trae SMART, un reloj inteligente con todas las funciones de los smartwatch de alta gama por un precio excepcional, además con garantía de 2 años.

La marca de relojes Marea se ha aventurado en el mundo de los wearables con su colección Marea Smart. En ella ofrece una línea completa de relojes de diversos formatos y calibres, con muchas funcionalidades basadas en el mundo deportivo y conexión con nuestro habitual Smartphone.

El catálogo de Marea ofrece un listado extenso de colecciones y diseños variopintos, adaptado a la necesidades de los usuarios, con un estilo urban y con una magnífica relación/calidad precio.

En este artículo os damos a conocer los wearables de Marea y todas las funcionalidades que pueden ofrecernos en la mayoría de sus modelos, unisex, para todos los públicos.



Marea Smart: los wearables de la conocida marca de relojes

No es raro que cada vez más marcas que se adaptan al mundo 3.0 y decidan apostar por los wearables. Relojes con batería que ofrecen funciones que cada vez más valoramos. En pleno siglo XXI, nos encanta registrar todos los datos posibles, y hace algunos años se puso de moda el registro de pasos, actividad deportiva, frecuencia cardíaca, etc.

Algo que estamos acostumbrados a ver de Marea es que decide apostar por colecciones inmensas con muchos relojes y diferentes diseños, para que sea casi imposible no encontrar un formato que nos guste o nos encaje.

Por poner un ejemplo, dentro de la colección Marea Smart encontramos 11 formatos diferentes, y dentro de ellas diferentes relojes que únicamente cambian el color de la caja y correa.

Estos modelos, salvo excepciones, se caracterizan por utilizar materiales como caucho, silicona y plásticos resistentes. En otros modelos, algo más caros, encontramos cajas de acero o aluminio para conseguir pesos reducidos.



*Joyería Relojería
Castilla*

 MAREA



Be Smart, Be Marea



JOYERÍA CASTILLO - C/FRANCES MACIÀ, 31 - CUNIT - TLF 977 674 561
JOYERÍA ANGEL - AV. CATALUNYA, 5 - SEGUR DE CALAFELL - TLF 977 162 100



POLLASTRES ROSTITS AMB LLENYA, GRAELLADES I MENJAR PER EMPORTAR-SE



GRAELLADES DE VERDURES
CONILL / ESPATLLA XAI A LA LLENYA
CANELONS CASOLANS / MACARRONS GRATINATS
CARXOFES / PATATES CALIU

ENCÀRRECS
977 677 650

POLLASTRES A L'AST
Ds. i Dg. de 12:00 a 14:30

súper&bo

Lots i Cistelles de Nadal



Lots a preus econòmics i per encàrrec.
També fem cistelles
per a les seves necessitats.

977 677 650
compres@superbo.cat



c/ Tarragona 4B Poligon els Arcs / Empalme - Sant Jaume dels Domenys



**1.000
UNITATS
190€**

19€ per cada 100 u.

TARGETES DE VISITA PREMIUM

Impressió doble cara + relleu + Vernis or o plata

**1.000
UNITATS
79€**

**TARGETA
DOBLE CARA**



DIFERENCIA'T DE LA RESTA

Preus + IVA



Publicitat · Màrqueting · Disseny

Jonathan Andrés · T. 639 679 731 · j.andres@araquefem.es



1.000
TRÍPTICS A4
135€

FLYERS IMPRESSIÓ DIGITAL DOBLE CARA



10.000
A6
125€

10.000
A5
195€



PASSIONS

L'ORIGEN DEL PA

A PASSIONS, som forners amb més de 30 anys d'ofici. El nostre equip d'artesans elaboren acuradament cadascun dels pans, la brioixeria i la pastisseria.

La nostra experiència té com a referents totes les experiències del Baix Penedès, els vells flequers dels quals hem après que el treball amb repòs i temps dona productes d'alta qualitat, que us transportarà al sabor autèntic.



D'on surt la idea de Passions?

Passions neix de les ganes de millorar, evolucionar i adaptar-se a les noves tendències del mercat. Tot això es conjuga amb la creació de nous punts de venda modernitzats per tal de seguir millorant els productes artesans. El gran valor de Passions és l'aposta pels productes de pastisseria d'elaboració pròpia.

Quant temps porteu amb l'obrador?

L'obrador ja fa 30 anys que funciona, però el projecte i muntatge de Passions fa 7 anys que existeix. Al llarg d'aquest temps hem adaptat tota la nova instal·lació per tal d'investigar i treballar amb nous productes.

Quin era el vostre producte estrella en els vostres inicis? I actualment?

El nostre producte estrella sempre ha estat el pa de pessic en totes les seves varietats: de xocolata, de crema, de poma, etc. Les noves varietats que tenim previst incorporar segur que també gaudiran d'una gran acceptació. Quant al pa pròpiament dit, la barra catalana de massa rústica d'alta hidratació i llarg repòs és la més venuda.

Em pots parlar dels tipus de productes que ofereixu?

La nostra intenció és arribar a tots els públics per tal que tinguin l'oportunitat de menjar productes de qualitat tenint en compte el nivell adquisitiu de cadascú. És per això que disposem de diversos productes, com ara una baguette de llarg repòs a bon preu, passant pel pa comú i arribant a la gamma més alta fets amb diferents farines ecològiques de massa mare de cultiu amb més de 12 hores de fermentació. Senzillament ens diferenciem d'altres productes per aspectes tan primordials com són la forma d'elaborar-los i l'ús de les matèries primeres.

De tots els tipus de pans que feu, n'hi ha algun que sigui més difícil d'elaborar?

Els pans d'alta hidratació són els més complicats d'elaborar perquè la seva manipulació requereix un treball completament artesanal que no pot ser mecanitzat de cap manera.

Quin valor li doneu a la formació dins del vostre sector?

La formació i el coneixement són de vital

importància en el sector si allò que pretens és diferenciar-te d'un producte bàsic i totalment industrialitzat.

Ja fa més d'un any que oferiu el servei a domicili: com està funcionant?

Sincerament molt bé, ha superat les nostres expectatives. Durant el confinament vam seguir oferint el servei i inclús el vam haver d'ampliar per tal d'arribar a més zones i persones que ens ho demanaven. Cal dir que els dies festius marcats al calendari també són un punt fort per al servei a domicili.

Com ha anat la venda de panells en-guany? Em diuen que heu tingut molta demanda...

Estem més que satisfets amb la venda de panells. Teòricament hauria de ser un any difícil de vendes per la pujada desorbitada dels preus de la matèria primera, però així i tot per a nosaltres ha estat un any sense precedents en què hem batut el rècord absolut de vendes.

Són molts anys treballant de cara al públic. Ha canviat molt la demanda des que va començar?

Sí, moltíssim. De ser la base alimentària de les taules ha esdevingut un producte de degustació, no pas de necessitat, per la qual cosa es valoren molt més la qualitat de la matèria primera i el seu mètode d'elaboració. Això ha permès recuperar antics processos de llevat natural que s'havien abandonat pel seu baix rendiment.

Ens podries explicar alguna anècdota?

Any rere any vendrellencs i vendrellenques que resideixen fora del país ens encarreguen alguns dels nostres productes estrella, sobretot per la Diada de l'11 de Setembre.

Per exemple, enguany ens han demanat una bona munió de panells que hem enviat a Suïssa. Fem diversos enviaments dels nostres productes fora del país en festivitats destacades com ara la Castanyada.

La tendència actual ve marcada pels productes naturals i ecològics: quins productes teniu per satisfer aquestes necessitats?

Disposem de diferents varietats de pans elaborats amb farines ecològiques i amb massa mare de diferents farines com l'espelta, el sègol, el kamut, el blat sarrai, l'espelta integral, el tritordeum, etc.

El pa de Passions, producte d'elaboració pròpia, és el que té més èxit. És un pa creat amb la barreja de farina d'espelta, espelta integral, kamut, sègol i totes les farines ecològiques.

En quins projectes, que es puguin explicar, esteu treballant actualment?

Els nous projectes amb el pa d'alta hidratació i repòs com les diferents espigues (les noves barres de pa) i el pa galleg fet amb farina gallega i respectant les tradicions dels forners gallegos. També estem creant nous productes de pastisseria de disseny d'alta gamma amb matèries primeres de proximitat i productes de la terra per tal d'obtenir-ne una excel·lent qualitat.

Per acabar, us fem la pregunta que fem a tots els nostres clients: què us sembla la revista ARA QUÈ FEM?

És una publicació que permet conèixer de primera mà les diferents empreses i comerços que hi ha al nostre territori i els seus productes. Per tant, vull agrair-vos l'oportunitat que ens heu brindat d'oferir un petit tastet del que és Passions, l'origen del pa.

Pans 100% ecològics de massa mare 100% naturals, coques salades, coques dolces, pa de pessic, broixeria, pastissos, productes sense gluten i molt més!

EL VENDRELL
C/ Prat de la Riba, 16
977 663 451

 [passionsorigen](https://www.instagram.com/passionsorigen)
 [passionsorigendelpa](https://www.facebook.com/passionsorigendelpa)

CALAFELL
C/ de Mar, 39
977 694 345

www.passionsorigen.cat
contacte@passionsorigen.cat

El Nou Café
♥
de la Vila

C/ Crèdit, 1 · El Vendrell · 877077123

Milkshakes · Chocolate con churros
Pancakes · Crepes · Gofres
Variedad en tostadas
Yogurt con frutas, muesli y cereales
Bowl de frutas variadas



TAKE AWAY - Para llevar

**YA NOS PUEDES PEDIR TU
DESAYUNO Y MERIENDA**



PASSIONS

L'ORIGEN DEL PA

Obrador

Pans de sègol i
blat sarraí ecològics
amb massa mare
Noves espigues de blat,
blat amb cereals i
blat integral amb
cereals



Servei a domicili
des de 19€.
Encàrrecs per  o  al
622 26 68 07 o fes la teva
comanda a la nostra web.



Pans 100% ecològics
massa mare 100% natural



EL VENDRELL
C/ de Prat de la Riba, 16
Tel. 977663451

CALAFELL
C/ del Mar, 39
Tel. 977694345

 passionsorigen
 passionsorigendelpa

www.passionsorigen.cat
contacte@passionsorigen.cat



ROVELLÓ

Calendari de temporada

gen	feb	mar	abr	mai	jun	jul	ago	set	oct	nov	des
								●	●	●	●

Rovelló, esclata-sang, pinenc, pinenca o paratge, rovelló de solell, vinader.

El rovelló -*Lactarius sanguifluus*- és el bolet més popular i el més demanat a les parades dels mercats catalans i botigues.

És un bolet de la família de las rusulàcies i el podem trobar als boscos de pins pels voltants de la tardor. Té un barret molt carnós i ample en forma embut quan és gran i còncau quan és petit. És de color atarojat-vermellós i amb ocasionals taquetes verdes i el peu és gruixut i buit per dins.

Pel que fa al seu sabor, és intens i una mica amargant al final i la carn, melosa, desprèn una aroma plaent i boscana. La millor manera de menjar-lo és fer-lo a la llauna o a la brasa, amb un senzill picada d'all i julivert i un raig d'oli a discreció, encara que accepta altres preparacions, com guisats de carn.

Atributs i propietats nutricionals:

Com a bolet que és, està constituït principalment per aigua, fibra, vitamines i minerals. No aporten gens de greix i pocs hidrats de carboni. Quan estan secs, es concentren tots els seus components, de la mateixa manera que ho fan que els seus sabors i aromes.

Nutricionalment, es poden encabir dins del grups de verdures i hortalisses, de les quals es recomana una consum diari.

A més, els bolets són una de les poques fonts, no marines, de iode.

Són beneficiosos també pel seu contingut en fòsfor, necessari per la formació d'ossos i dents, i ergosterol, un compost que es transforma en vitamina D, la qual afavoreix una correcta absorció del calci.



C/ De les Quatre Fonts, 46

EL VENDRELL

HORARIO VERANO

Lunes a viernes: 8.00 a 14.00 / 16.00 a 20.00

Sábado: 8.00 a 14.00

Servicio a domicilio

Compra mínima:

15€ El Vendrell

20€ Las afueras

AREAS DE ALIMENTACION



CADA SEMANA UNA PROMOCIÓN
CADA DÍA UNA OFERTA



Producto
NACIONAL



*Encarga ya tu cesta de fruta
para Navidad*



AJUDEM ELS BARS I RESTAURANTS



**SAVE THE
RESTAURANTS
& BARS**

AQF
AMB L'HOSTALERIA

ENS AGRADA ANAR ALS BARS I RESTAURANTS
PERÒ EN AQUESTS MOMENTS
DE RESPONSABILITAT SOCIAL
QUEDEM-NOS A CASA.

COM PODEM AJUDAR?
DEMANA EL TEU MENJAR FAVORIT
TAPES, PLATS, PIZZES, BURGERS...

GAUDEIX DEL MATEIX SABOR
A CASA TEVA

UNA MICA
DE TOTS
ÉS MOLT!

C/ LLEVANT, 2, A
LLORENÇ DEL PENEDÈS
635 41 58 89

La GranXa
Cafeteria Borateria

**MENTRE DURIN LES MESURES
IMPOSADES AL NOSTRE SECTOR,
L'HORARI SERA DE 8.00H A 16.30H**

**TOTS ELS PRODUCTES DE LA NOSTRA
CARTA ARA DISPONIBLES PER A EMPORTAR**



**Este establecimiento cumple con las medidas de
seguridad e higiene establecidas para el Covid 19**

Avda. Generalitat, 25 - La Bisbal del Penedès
645 902 233 - 645 744 872



**EN ESTOS
MOMENTOS
SEGUIMOS
A TU LADO.**

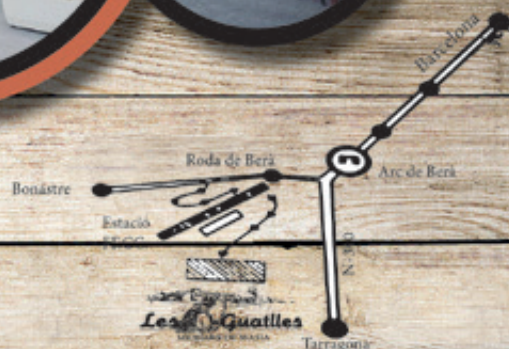
**¡LLÁMANOS Y
HAZ TU PEDIDO!**

**TE LO LLEVAMOS
A CASA O
LO RECOGES
EN EL LOCAL.**

ESTEM TANCATS RESPECTANT LES MESURES
PERQUÈ LA COVID 19 NO AVANCI.
QUAN PUGUEM OBRIR ESTAREM
ENCANTATS DE TORNAR A VEURE-US!




Les Guatlles
MENJARS DE MASIA



*El restaurant Les Guatlles és una masia típica catalana. Obert l'any 1973 i regentat per la tercera generació de la mateixa família.
Les seves especialitats són la cuina catalana, carns a la brasa i les guatlles al rom (el plat típic de la casa).*

Horari:

Menjar per emportar: Dissabte i diumenge de 12:30 - 14:30.

Restaurant: Obert caps de setmana al migdia.

C/ DISEMINAT, 8 · RODA DE BERÀ

  Restaurant Les Guatlles

977 80 90 22  

Garantim totes les mesures
de seguretat i higiene
establertes per la Covid 19.

T'estem esperant!

RESTEM TANCATS PER FER FRONT A LA COVID 19

QUAN TORNEM A OBRIR US ESTAREM ESPERANT AMB MOLTA ILLUSIÓ

#TOTANIRABE

ELS NOSTRES MENÚS

MENÚ DIARI

12€

MENÚ FESTIU:

19€

MENÚ MENORQUÍ

Aperitiu de la casa

Arròs caldós
ò

Paella de marisc amb llagostetes

Postres casolans a escollir
Vi ò cava del poble ò similars

27€

MENÚ CAN KILDO

Bacallà esqueixat amb romesco
Amanida tèbia amb formatge de
cabra

Perles de meló amb pernil
Xató amb tonyina i bacallà
Canelons casolans

Calamarsons a la planxa
Mitjana de vedella a la brasa
Graellada de carn a la brasa
Bacallà a la llauna
Ànec a la catalana

Postres casolans a escollir
Vi negre ò blanc ò cava ò similars

23€



TAMBÉ
PER
EMPORTAR

Calçotades i plats
típics catalans

Salons per a banquets
bodes, comunions, reunions

Terrassa d'estiu

43712 Llorenç del Penedès · Rambla Marinada, 7
Tel. 977 677 225 · www.cankildo.com



RESTAURANT

Can Kildo
De l'hort al plat



NOVA TERRASSA

Terrassa oberta

Dissabtes, diumenges i festius

Tasta els nostres menús o carta a la nostra terrassa.

PAELLES A DOJO

Dinars cap de setmana i festius

Menú CAN KILDO

Menú del tros (amb arròs de muntanya)

Calçotades

Menú menorquí

Carns a la brasa i paelles

FEM MENJAR PER EMPORTAR

RECEPTA



SALTAT DE MONIATOS



Ingredients

Per a 2 persones:

2 moniatos · 1 ceba · 50 gr de cansalada viada curada · 2 cullerades d'oli d'oliva
1 polsim de pebre negre · 1 polsim de julivert · Sal · 2 ous



Elaboració

1. Pela la ceba i pica-la molt fina.
2. Talla la cansalada viada curada en daus molt petits.
3. Pela i ratlla els moniatos amb ajuda d'una ratlladora de cuina.
4. Escalfa en una paella l'oli d'oliva, i afegeix els moniatos ratllats, la ceba i la cansalada viada. Tapa la paella i cuina a foc suau, remonent de tant en tant, fins que la ceba s'hagi escalfat i els moniatos estiguin tendres (10 minuts aprox.). Prova de sal i afegeix si és necessari. Si has usat cansalada viada curada és possible que no sigui necessari afegir sal, ja que sol ser bastant salada.
5. Quan les verdures estiguin llestes, obre uns buits amb ajuda d'una cullera i posa un ou en cadascun. Deixa que la clara es cuini sense remoure'ls.
6. Empolvora una mica de julivert picat, un polsim de pebre negre molt i serveix calent.
7. Pots substituir el moniato per patata ratllada.



Plaça Francesc Macià, 2 · El Vendrell · 977 91 79 07

**CUMPLIMOS CON TODAS LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD,
HIGIENE Y DESINFECCIÓN PARA EL COVID 19**

HORARIO
DE 12.00H
A 20.00H



NOVIEMBRE 2 PIZZAS X 15 €

**SEGUIMOS ABIERTOS.
HAZ TU PEDIDO Y LLÉVATELO A CASA**

Menú de lunes a viernes

9.90€

Sábados, domingos y festivos

14.50€

Bandejas de fritura y mariscada
para llevar a partir de

15€

Menús diarios, tapas, platos combinados, almuerzos de tenedor...

L'Ancora
del Port Esportiu

Nou local!!

Port Esportiu, local 4-6
43004 · Tarragona
Reserves: 617 49 46 54 ☎



**Restaurants
Marisqueries**

L'Ancora
del Serrallo

De sempre!!

Carrer Trafalgar, 21
43004 · Tarragona
Reserves: 617 49 46 54 ☎

Tradició tarragonina - Peix fresc de Tarragona

www.ancoradelserrallo.com

Obert de dijuns a diumenge. Dimecres tancat, excepte festes.



**ARA ENS TOCA TENIR TANCAT PER A FER FRONT A LA COVID 19,
PERÒ ESTAREM A PUNT PER QUAN PUGUEM OBRIR.
US REBREM AMB ELS BRAÇOS OBERTS!**



*Tot tipus de pastissos
per a qualsevol celebració*



SERVEI A DOMICILI

Productes sense gluten.
Sense sucre i sense lactosa i/o sense
qualsevol altre tipus d'al·lèrgens.
Sota comanda.



PA CASOLÀ FET ARTESANALMENT
PRODUCCIÓ PRÒPIA
MASSA MARE NATURAL
CONSULTI LA NOSTRA GAMA BIO

ALQUÍMIA

C/ La sinia, 14 (Ctra. a la Bisbal, 26)

Llorenç de Penedès

977 69 88 02

En breu estarem oberts una altra vegada. Mentrestant, cuida't!



Assortits ibèrics • Tapes casolanes • Entrepans elaborats • Esmorzars de forquilla



*Fes
que et mirin*

QF
A R A **QUÈ FEM**

Truca'ns
639 679 731



BRASERIA EL CASTELL

Av. Miralba, 13-15
LA BISBAL DEL PENEDES
CTRA. DE VALLS (C-61)
977 267 393
669 43 52 01

Comida para llevar

**POLLO A L'AST
+ Patatas**

9€



**CONEJO A L'AST
+ Patatas**

12€



MENÚ COMPLETO (1^{ER} PLATO + 2^O PLATO + POSTRE)

10€

PAELLA DEL CHEFF

(precio por persona)

mín. 2 personas

12€



No tens temps de fer la compra?

Fes-la al poble en 4 passos

1

ENTRA EN LA WEB: <https://santperederibes.aprop.online>

2

SELECCIONA EL QUE NECESSITIS

3

PAGA AMB LA TEVA TARGETA

4

T'HO ENVIEM A CASA EN 24H.



Compra a diferents comerços

Amb Aprop podràs comprar els diferents aliments frescos de les parades de sempre i tot en un únic carret



T'ho portarem a casa

Un cop acabis la comanda, tria el dia i l'hora que vols que t'ho portem al teu domicili, i allà estarem



Pots comprar per els teus familiars

Si necessites que t'hi enviem la compra als teus familiars grans, nosaltres ho fem.

Alimentació - Moda - Salut - Ofimàtica - Mascotes
Serveis - Joieria - Farmàcia - Ferreteria - Floristeria
Pastisseria - Decoració - Regals - Perfumeria - Llar
Salut - Mobiliari - Complementes - Drogueria... i més!

*La teva **compra online** als **comerços de sempre** de Sant Pere De Ribes*

*A més, **t'ho portem a casa***



<https://santperederibes.aprop.online>

FAS LES COMPRES AL TEU POBLE?



SÍ, TU!

