

tot

Nadal a Mataró

Anticipa't i estalvia

SECCIÓ ESPECIAL INCLOSA A:



MATARÓ

i MARESME

Any XXXVII ■ Del 14 al 20 de desembre de 2018 ■ www.totmataro.cat

Grup de comunicació eltot.cat



tot MATARÓ.CAT

 portalmataro.com

FOSBURY
LA REVISTA DE TOT L'ALTRE ESPORT

TOTESPORT.CAT
XARXA DE WEBS ESPORTIVES DE CATALUNYA



tot

Nadal a Mataró

Anticipa't i estalvia



onVeló
cycling shop

DISTRIBUÏDOR OFICIAL:

BH

ARGON 18

RIDLEY

JA TENIM ELS MODELS ORBEA INFANTIL 2019

279€



289€



599€



599€



Ronda Barceló 67, local 2, Mataró 669 870 619 · 931 438 584 · www.onvelocycling.com



StudiFerrà

SI PUEDES SOÑARLO, PUEDES HACERLO



StudiFerrà et desitja

Bon Nadal



Disseny / Tecnologia

Cuines / Banys

Reformem el teu habitatge

www.studiferra.com

jordi@studiferra.com

931 867 677 | 640 279 352

C/ Santa Teresa, 26, Mataró



És probable que sigui pràcticament compartida per tothom la sensació de precipitació quan veu els primers rètols, cartells, llums o decoracions de Nadal, encara al desembre. "Ja comencen amb el Nadal?", s'acostuma a sentir. Però el temps camina amb camada poderosa i ja som a la meitat de desembre, a les portes de l'inici de les festes i és més que probable que totes aquelles compres que vam ajornar quan ens semblava aviat encara estiguin per fer. Si volíem anticipar-nos, estem a punt de fer tard. Fora mandres, doncs!

Un Nadal divertit i modernista a La Coll i Regàs

Activitats, visites i una 'escape room' especial



Amb el nom "El teu Nadal a la Casa Coll i Regàs", els mesos de desembre i gener, s'organitzen visites ambientades en els costums modernistes nadalencs. 'La Casa Coll i Regàs com a mostra dels gustos modernistes', 'Materialitz'art per Nadal i per Reis en família' i 'El misteri de Nadal de la Casa Coll i Regàs' són les propostes que la Fundació Iluro ha preparat per donar a conèixer la casa a tots els públics. A partir de la primera setmana de desembre es posen en marxa unes noves propostes de visites sota el títol "El teu Nadal a la Casa Coll i Regàs". D'aquesta forma, la Fundació Iluro continua contribuint en promocionar el patrimoni cultural apropant el modernisme a tots els públics.

La nova proposta de visites nadalenques inclou tres iniciatives. En primer lloc, **La Casa Coll i Regàs com a mostra dels gustos modernistes**: una visita-tast



Una visita-tast permet reviuir els costums nadalencs de l'antiga burgesia catalana

batterythings[®]
MOTOS ELÈCTRIQUES

ZERO
EMISSION

SERVEI POSTVENDA DE TOTS ELS NOSTRES PRODUCTES

199€

Cotxe Style TT
Comandament a distància.
Llum i sò.



450€

Turbo
18/22 km autonomia.
25/30km/h.



525€

Mini Quad
18/20 km autonomia.
24km/h.



650€

Mini Cross
15 km autonomia.
25km/h.



399€

H1-250w
20/25km/h.
7,5 kg.





per reviu els costums de la burgesia catalana. Les vetllades, les festes i les celebracions de Nadal del tombant de segle són els protagonistes dels gustos propis d'aquesta nova elit social. Cultura, oci, art, ciència, moda i gastronomia en un entorn únic. En segon lloc, **Materialitz'art per Nadal i per Reis en família**, una visita-taller familiar per reviu els costums nadalencs de finals de segle XIX, on es podrà elaborar una felicitació o una carta als reis a partir de noves formes de producció com són les impressions en 3D.

Escape Room especial

I per últim, **El misteri de Nadal de la Casa Coll i**

Regàs. En les dates nadalenes l'Escape Room s'adapta perquè tots els públics en puguin gaudir. Visita la casa, troba els enigmes, supera reptes i proves i desxifra el misteri que s'amaga en les seves estances.

Més de 5.000 visites

La Casa Coll i Regàs acumula més de 5.000 visitants (visites guiades, públic escolar, visites en grup, Escape Room...) en el primer aniversari de visites guiades, celebrat recentment. Finalment, a través del web www.casacolliregas.cat es podran adquirir nous productes combinats d'entrades i de marxandatge exclusiu.

La Casa
de los
Expertos

LA CASA DE LOS CIGARROS ELECTRÓNICOS

VOLS COMENÇAR A VAPEJAR? NECESSITES RECANVIS? BUSQUES PRODUCTES ESPECIALITZATS?

AQUEST NADAL REGALA SALUT
AMB UNA CIGARRETA ELECTRÒNICA

GRANS DESCOMPTES
DE NADAL!








BON NADAL!

RONDA O'DONELL 10, MATARÓ
(D'AVANT DE LA FARMÀCIA 24H)

 93.122.04.84

 INFO@LACASADELOSCIGARROSELECTRONICOS.COM

Tribut al gran dels Soul

El grup Rat Pack dinamitzarà les compres



La Unió de Botiguers es bolca amb la campanya de Nadal amb tot tipus d'activitats de dinamització comercial. Moltes tenen com a destinatari el públic infantil però els més grans també tenen la seva quota, en forma de música en directe que acompanya les compres.



Amenitzar les compres amb la millor música negra és l'objectiu dels concerts

Serán dos dissabtes seguits, aquest primer dia 15 i el 22, en què els compradors del Centre estaran

acompanyats per un grup d'excepció i melodies que de ben seguir els seran més que familiars. Els dies

Aura
Perruqueria / Estètica

NOU TRACTAMENT D'HIDRATACIÓ PROFUNDA AMB ESPELMES PER AL COS I EL CABELL

Tel. 93 757 91 47
Torrent de les Piques, 3 - Mataró

FES UN BON OBSEQUI: VALS-REGAL DELS NOSTRES TRACTAMENTS!

Bon Nadal!

15 i 22, doncs, pels carrers més comercials de Mataró es passejarà el grup RAT PACK per delectar el públic amb el seu bon fer. Rat Pack es presenten com un tribut a grans veus de la música soul, un tribut a Frank Sinatra, Dean Martin i Sammy Davis Jr que interpretaran temes dels anys 50 i 60 i de l'època daurada de Hollywood amb un toc d'humor. Un espectacle únic al sud d'Europa que lluirà aquest Nadal a Mataró.

Feliz Navidad!

AGH
Asesoría y Gestiones Hernández

- Fiscal • Laboral y contable •
- Constitución de sociedades •
- Agencia de seguros •

C. Major, 54 · Mataró · T/F 93 799 48 08
www.agh-asesoria.com · agh@agh-asesoria.com

PARC D'ATRACCIONS DE NADAL

05 DE DESEMBRE AL 06 DE GENER

CARPA DE NADAL

ACTIVITATS GRATUÏTES



Activitats Complementaries gratuïtes

Escriu i penja el teu desig a l'arbre

Del ds. 4 de desembre al dg. 4 de gener

Concurs de dibuix

Del dll. 24 de desembre al dv. 4 de gener

Sorteig d'una estada a Disneyland Paris Per a 2 persones./2 nits*

Estada de 2 nits i entrades a Disneyland Paris per a 2 adults i 2 nens. Valorat en 1000 €. Desplaçament no inclòs. divendres dia 4 de gener de 2019 a les 17.00 h

Activitats complementaries mentres no hi hagi actuacions.

DJ. 6 de desembre	17.30	Patrulla Canina
Dv. 7 de desembre	17.30	Canta jocs
Ds. 8 de desembre	17.30	Els Super Herois
Dg. 9 de desembre	17.30	Show de Mickey y Minnie
Ds. 15 de desembre	17.30	Ladybug i Cat noir
Dg. 16 de desembre	17.30	Musical Frozen
Ds. 22 de desembre	17.30	Festa Pirata
Dg. 23 de desembre	17.30	Actuació de Pallasso Salmonete
Dll. 24 de desembre	17.00 a 20.00	RECOLLIDA CARTA PARE NOEL
Dm. 25 de desembre	17.30	Actuació de Màgia, "COCO"
Dc. 26 de desembre	18.30	Mickey y Minnie Nadal
Dj. 27 de desembre	17.30	Els Trolls
Dv. 28 de desembre	18.30	Patrulla Canina
Ds. 29 de desembre	18.00	Festival Disney
Dg. 30 de desembre	18.30	Bombolles gegants
Dm. 1 de gener	17.30	La Bella i la Bèstia
Dj. 3 de gener	17.00 a 20.00	RECOLLIDA CARTA REIAL
Dv. 4 de gener	17.00	SORTEIG d'UNA ESTADA Disneyland PARIS
Dv. 4 de gener	18.00 a 20.30	RECOLLIDA CARTA REIAL



Vine disfressat del teu personatge preferit

NOU PARC CENTRAL DE MATARO

Presenta el retallable 2x1 a la taquilla, en comprar la teva fitxa



Promoció 2x1



Col·laboradors:
 HORÀ D'APARCAMENT GRATUÏT
 Plaça de Granollers (P6)
 Espai Firal / Parc Central (P6)

tot
 MATARO

PUMSA
 PROMOCIONS
 UNIVERSITAT DE MATARÓ

L'Escudella s'avança

Dissabte a la Plaça Gran per La Marató de TV3



L'Escudella popular que organitza la Unió de Botiguers és una d'aquelles petites iniciatives clàssiques, que moltes persones esperen cada any. Un bol deliciós d'escudella casolana que anticipa el plat que obre el gran festival gastronòmic del dinar de Nadal.

Aquest dissabte hi haurà l'Escudella de Nadal Solidària, que enguany s'avança perquè col·labora amb La Marató de TV3 que és aquest diumenge i es bolca en la lluita contra el càncer.

Serà a la Plaça Gran on, a partir de les 10.30 h i

després de dues hores de preparatius, l'escudella popular de Nadal de la UBM estarà llesta, per tothom que s'acosti a la plaça del mercat.

Festiu d'obertura

- Aquest diumenge, 16 de desembre, és festiu d'obertura comercial amb motiu de Nadal

Els propers 23 i 30 de desembre també són d'obertura comercial i els dies 24 de desembre i 5 de gener els comerços estaran oberts al migdia.



- VENDA I INTERCANVI DE VIDEOJOCs I CONSOLES
- SERVEI TÈCNIC DE CONSOLES
- ASSESSORAMENT QUALIFICAT
- EMBOLIQUEM ELS TEUS REGALS



Bon Nadal!





USTRELL&GARCIA
CLÍNICA DENTAL

Un altre pacient satisfet

(Ara ja saps perquè
Santa Claus sempre riu)

Bones Festes
i Felç Any 2019



MONOLOCOBCN.COM

1^a VISITA I RADIOGRAFIES **GRATUÏTES**

Després de més de 15 anys a Mataró, el teu equip de confiança

Via Europa, 157. Baixos
08303 Mataró

1 5 C-10 C-20 C-30

www.ustrellgarciaclinicadental.com

Segueix-nos a facebook!

@ustrellgarciaclinicadental

93 328 56 14

Pedretes a la Fira de Pessebres

L'assaig del ball dels Pastorets, aquest dissabte



El Ball de les Pedretes és un dels moments més esperats dels Pastorets de Mataró. Tanquen l'escena de la Casa de Naïm i consisteix en una dansa que els actors i actrius més petits de la Sala Cabanyes fan amb entusiasme, al so d'una melodia que -com moltes altres de l'obra- se saben de memòria moltes famílies.



Diumenge serà el torn de la coral del Montserrat Solà, que cantarà cançons i nadesles per a tothom

Les Pedretes són especials i aquest dissabte, abans que comenci la temporada de Pastorets, se'n podrà veure un assaig a l'escenari de la Fira de Pessebres i Ornaments de Nadal que hi ha a la plaça de Santa Anna. Els balladors hi seran en una activitat que començarà a les 18:30h i que també comptarà amb un taller de maquillatge. Tot organitzat per la Sala Cabanyes.

No és aquest l'únic reclam de la versió mataronina de la Fira de Santa Llúcia per aquest cap de setmana. L'endemà, diumenge 16, a les 18h i en una hora propícia perquè molts s'hi encaminin tot passejant hi haurà un concert de la Coral de l'escola Montserrat Solà. La coral mataronina dirigida per Helena Blanch interpretarà temes del seu repertori habitual i de temàtica nadalenca.



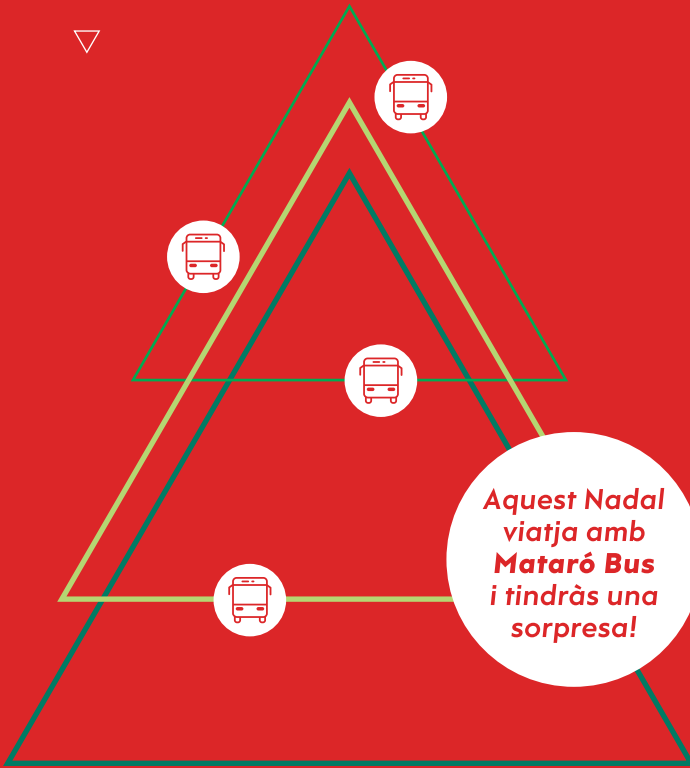
APG
FAÇANES

*Bon Nadal
i Felicitat 2019!*

- Treballs verticals
- Rehabilitació de façanes.
- Extracció d'uralita.
- Obra i pintura en general.



Mataró Bus us desitja bon Nadal i feliç any 2019



Aquest Nadal
viatja amb
Mataró Bus
i tindràs una
sorpresa!

Setmana del ballet i Txaikovski

Dissabte es representa el 'Trencanous' al Foment



El segon acte de l'obra de Piotr Txaikovski, un dels més bells visualment parlant, va ser un dels més aclamats. Increïble tècnica i disciplina la mostrada en el 'Pas de Quatre' de les quatre ballarines responsables, i menció especial pels dos ballarins principals, Nadezhda Ivanova i Oleg Shaibakov, en els papers de la princesa Odette i el príncep Sigfrid. Tècnica pura, força i una interpretació magistral del clàssic que va fer posar dempeus bona part del públic.

El trencanous

Txaikovski és el protagonista indiscutible de la setmana cultural matoronina. Dimarts la prestigiosa companyia Russian Classical Ballet aterrava al Teatre Monumental per presentar El llac dels cignes, i aquest dissabte 15 el Jove Ballet de Catalunya porta al Foment 'El trencanous'. Amb una delicadesa i una tècnica perfectes, el ballet rus va fer petit el Monumental. Ple a vessar tant a platea com a l'amfiteatre, els més de vint ballarins que omplien l'escenari van delectar el públic amb un espectacle pur, definit i amb molt sentiment. Així, en les més de dues hores que va durar el ballet, la prestigiosa companyia de Moscou, dirigida per la famosa ballarina Evgeniya Bepalova, va emmudir el teatre amb una expressivitat exquisida i una força artística captivadora.

Als qui vulguin gaudir d'aquest altre clàssic indiscutible de Txaikovski, aquest dissabte el Foment Matoroní acull el Jove Ballet de Catalunya. Amb un caire més familiar, els 58 ballarins i ballarines proposen "una tarda inoblidable per tornar a sentir la il·lusió del Nadal".

I és que l'obra en qüestió, ambientada precisament durant la nit de Nadal, és una de les representacions de ballet més fantosiques i màgiques. A través de la dansa d'aires russos, el famós Vals de les Flors o la Dansa de la Fada de Sucre, el jove ballet vol traslladar els espectadors al meravellós País de les Llaminadures. Una aposta que, de ben segur, no deixarà ningú indiferent.

CORTINES MONTSE

POSSIBLEMENT LA BOTIGA DE TÈXIL MÉS GRAN DEL MARESME

Bones Festes!

- FUNDES NÒRDIQUES
- EDREDONS · SACS NÒRDIQS
- MANTES · LLENÇOLS

destiny REIG MARTI JOVER algodon ab blanca

FROCA scenes ANEILO

Països Baixos, 2 · (cant. Via Europa) · Mataró · T 93 757 83 11

Torna el Casal de Nadal d'artistes

Aposta pel circ i el teatre per als petits de casa



Mataró. Una nova edició amb teatre i circ, l'especialitat d'aquest casal artístic, i també jocs, manualitats, gimcana, maquillatge i visites sorpresa. Un casal que ofereix sempre diversitat de modalitats d'inscripció segons les famílies vulguin i necessitin amb diversitat de preus.

Serán sis dies d'activitats en què hauran d'ajudar a Cronos i recompondre el calendari de l'any amb les seves estacions i festes. Es pot gaudir de manera completa matins i tardes o també dies puntuals. El casal de Nadal ofereix també servei de menjador per totes les famílies que vulguin.

El Casal de Nadal d'Artistes és una proposta lúdica i formativa per gaudir de les vacances de Nadal adreçada a infants i joves d'entre 3 i 14 anys que té lloc al Teatre Casal Aliança de

Les inscripcions per les 30 places són obertes, us podeu informar al tlf. 616504410 i a www.circulant.cat.

CASAL DE NADAL D'ARTISTES

VA DE CIRC I TEATRE!

del 27 de desembre al 4 de gener
(del 27 al 31 de desembre i del 2 al 4 de gener)

DE 9 A 13H I DE 15 A 17H
ESPAI CASAL ALIANÇA (c/ Bonaire, 25)

DE 3 A 14 ANYS
INFO: casaldecircmataro@circulant.cat
T. 616504410
SERVEI DE PERMANÈNCIES I MENJADOR

ORGANITZA:



ALIANÇAMATARÓ

AMB LA PARTICIPACIÓ DE:



PREUS

- 110€ Casal complet
- 75 € Casal matins
- 40 € Casal Tardes
- 13 € 1 mati
- 7 € 1 tarda
- 9 € dinar amb càtering
- 4 € dinar amb carmanyola
- 5 € servei permanències/hora

INSCRIPCIONS OBERTES

10% DESCOMPT

SOCIS ALIANÇA I INSCRIPCIÓ GERMANS MÉS DE TRES DIES

WWW.CIRCULANT.CAT

ACROBÀCIES,
TEATRE, MALABARS,
GIMCANES, EQUILIBRIS,
MANUALITATS, SORTIDA,
MAQUILLATGE, JOCS

PREPAREM UN NOU ANY!

tot

A

TAULA

food
&
drinks

El panettone, nova estrella del Nadal



Gastronomia: Redacció

■ El *panettone* és una moda que ha arribat per quedar-se. Tant, que diversos pastissers de la ciutat s'han erigit com a veritables mestres d'aquestes postres italianes. Les varietats es multipliquen i la demanda no fa més que créixer. Però, com s'elabora un *panettone*?

El *panettone* clàssic natural italià s'elabora amb una massa mare sense llevat i que només porta els llevats propis de les farines i la fruita. Aquesta massa mare ha d'haver estat preparada amb mesos d'antelació, i s'ha hagut d'anar refrescant cada setmana durant mesos. ▶



Restaurant
dai Ragazzi

Camí Ral 504, Mataró · Reserves 656 947 076 ·   dairagazzi504



Els secrets d'un postre italià que ja és totalment nostrat

.....

I és que elaborar una massa mare de qualitat és impossible si no es disposa del temps suficient. Per aquest motiu la majoria de pastisseries de la ciutat porten ben bé un any aconseguint la massa mare perfecta. D'aconseguir-ho, les seves propietats d'aroma i conservabilitat úniques faran que el *panettone* estigui fresc durant prop de 20 dies des de la seva elaboració. Això en facilita el transport i la distribució, i fa que el producte arribi als clients en perfectes condicions.

Amb els companys de feina, amb els amics...

Els pastissers entesos parlen d'un procés de prop de tres dies. Les diferents fermentacions que hi ha durant l'elaboració allarguen molt els temps de cocció. De fet, cada refresc que cal fer requereix una fermentació de tres hores. Cal tenir en compte que, només el primer dia d'elaboració, cal refrescar la massa fins a tres vegades.

Un cop la massa mare està a punt es pot fer la primera pastada amb els principals ingredients. En la majoria de receptes es parla de massa mare, rovell d'ou, sucre, aigua i mantega, però les varietats fan que cada mestre pastisser tingui les seves variacions. Aquesta base es deixa fermentar entre 12 i 14

hores, i sempre a uns 28 graus. La clau està en organitzar-se amb temps i si decidim fer-ho fora de casa, escollir un bon restaurant, amb un menú adequat per a l'ocasió.

Perquè a 28 graus exactes?

Les temperatures influeixen molt en la massa mare del *panettone*. Per sobre dels 28 graus es produeix un àcid làctic, quelcom que no interessa perquè faria que el producte no pugés. En canvi, cal aconseguir la mesura exacta d'àcid acètic, el responsable que la massa mare pugui. Com aconseguir l'equilibri entre aquests dos àcids és un dels secrets més ben guardats de la majoria de pastissers.



Entrantes

Sopa de pescado
Vitell tonne

Crep salada con queso fresco

Primer Plato

Arroz caldoso con vino tinto y queso

Lasaña boloñesa

Pasta con salmón

Segundo Plato

Cordero con patatas

Asado cuatro quesos

Pescado fresco en crostra

Postres

Pastiera

Tiramisú

Pandoro con crema chantilly

Menús para estas fiestas y también para empresas y grupos

35€

25€

Entrantes

Cócktail de gambas

Pollitos de queso, tomillo, panceta y miel

Tris de pescado marinado

Primer Plato

Gnocchi en crema de gambas

Pappardelle con atún rojo y burrata

Arroz con azafrán ossobuco

Segundo Plato

Panceta al horno en crosta

Entrecot al vino tinto

Salmón con almendras

Cotechino con lentejas

Postres

Pastiera

Tiramisú

Pandoro con crema chantilly

Més de quatre milions de canelons artesanals per Nadal!

Els carnisseros i xarcuters calculen que cada establiment en vendrà uns dos mil

Cuina: Redacció

■ La Federació Catalana de Carnissers i Cansaladers-Xarcuters calcula que els catalans menjaran més de quatre milions de canelons artesans aquest Nadal. Enguany es preveu un increment de venda dels elaborats amb bolets, foie o espinacs, o fins i tot sense gluten, baixos en greix o sense lactosa, i que cada comerç d'aquest gremi en vendrà uns 2.000 de mitjana. Unes creacions que, des de fa dies, els carnisseros i xarcuters catalans estan preparant en els seus obradors de manera artesanal.

I és que, segons va explicar a principis d'any el gremi, cada vegada hi ha més gent que opta per encarregar els àpats durant les festes nadalenques. Els canelons són una tradició culinària italiana que va



L'ART DE CUINAR

Restaurant vegà i macrobiòtic

*El plaer de la bona cuina
amb la tranquil·litat
d'un bon assessorament*





arribar a Catalunya el 1815, i des d'aleshores s'ha imposat com a plat nadalenc català per excel·lència.

El clàssic, intractable

Tot i la gran varietat de canelons que s'ofereixen, el clàssic farcit de carn amb pasta i beixamel continua sent un dels plats més típics d'aquestes festes, així com un dels més demanats.

'Carnissers i Xarcuters de Catalunya', la nova marca

Amb més de 2.000 punts de venda majoritàriament vinculats a obradors artesans i més de 7.000 llocs de treball directes, la Federació Catalana de Carnissers i Cansaladers-Xarcuters (formada pels quatre gremis provincials) fomenta els valors de la cultura gastronòmica de la carn. La federació

ha creat la marca 'Carnissers i Xarcuters de Catalunya' amb la qual vol reforçar les propostes que cada artesà elabora especialment per als seus clients i la importància del consum responsable de carn i productes carnis de qualitat.

Els canelons són la principal tradició gastronòmica del dia de Sant Esteve

Amb el nostre menú migdia gaudireu d'un 10% dte. en els nostres productes d'elaboració pròpia



LA RECEPТА

DE ^{SUPERMERCATS} **veritas**
MENJAR DE VERITAT

30

GUISAT DE VERDURES D'ARREL

Guisat de verdures d'arrel, fàcil i boníssim, escalfa l'organisme i millora la circulació, ja que les verdures d'arrel són excel·lents purificadores de la sang.



Ingredients

- 500 ml de brou vegetal
- 2 pastanagues
- 1 moniato
- 1 carbassa
- 1 ceba
- 1/2 api-rave
- 1 pot de tomàquet sencer pelat
- 1 cullerada sopera de concentrat de tomàquet
- 1 cullerada petita de farina de civada
- 1 cullerada petita de farigola
- 1 fulla de llorer
- Julivert fresc
- 4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge
- Sal

Elaboració

1. Preescalfa el forn a 200°C i pela i trosseja el moniato, la carbassa, les pastanagues i l'api-rave.
2. Col·loca les verdures sobre una safata de forn, impregna-les amb 2 cullerades d'oli d'oliva, farigola i sal, i rosteix-les durant 40 minuts.
3. Mentre, en una olla gran, escalfa la resta d'oli d'oliva i afegeix-hi la ceba picada, la fulla de llorer i la farina de civada. Barreja-ho, redueix-ho i cuina-ho fins que la ceba estigui translúcida.
4. Afegeix-hi el concentrat de tomàquet, el tomàquet sencer pelat i el brou vegetal. Porta-ho a ebullició, redueix el foc i deixa-ho coure durant 20 minuts.
5. Treu les verdures del forn, afegeix-les a la salsa i serveix-les amb julivert picat.

Recepta patrocinada per:

^{SUPERMERCATS} **veritas**
MENJAR DE VERITAT

C. Nou, 27, Mataró · T 937 903 040

EL ASADOR DEL MALAMBO

Camí Ral, 538 · Mataró · T 93 757 90 18 · 

MENÚ PARA GRUPOS Y CENAS DE EMPRESA

PICA PICA Y ENTRANTES DE LA CASA: Empanada argentina, provolone asado con tostas, patatas bravas, carpaccio de vitello al tonatto, chorizo criollo a la brasa, ensalada gourmet.

PLATO PRINCIPAL: Variado de carnes a la brasa servidos en un brasero de mesa: Vacio de novillo argentino, Secreto ibérico, Tira de costilla de ternera, Churrasco de entraña lechal, Tacos de entrecot.

CELLER: Vino tinto-rosado o blanco de navarra Sangría de cava o de vino, Agua, Refresco

POSTRE: Brownie de chocolate y almendra con salsa de frutos rojos o sorbete de mandarina.

CAFÉ, CORTADO O INFUSIÓN

28€
IVA. incluido

VICHYSOISE VEGANA

Aquesta setmana et proposem una alternativa a la vichyssoise tradicional. Substituïm la llet de vaca per la beguda de civada, ideal per aportar energia i reduir el colesterol.



Ingredients

- 3 porros
- 2 patates mitjanes
- Oli d'oliva verge
- Beguda de civada
- 1/2L de brou de verdures
- Sal

Elaboració

1. Talla els porros i les patates a làmines. Salta-ho amb oli a foc lent durant una mitja hora.
2. Afegeix el brou i fes-ho bullir 20 minuts. Tritura-ho tot i deixa que es refredi.
3. Incorpora la beguda de civada fins a aconseguir una textura de crema.
4. Sala-ho i serveix fred o calent.

Recepta patrocinada per:

SUPERMERCATS
veritas
MENJAR DE VERITAT

C. Nou, 27, Mataró · T 937 903 040

EL AUTÉNTICO SABOR DE LA CARNE A LA BRASA.

ESPECIALIDADES: Parrillada argentina, entraña de ternera, bife de ternera Angus, chuletón, empanadas argentinas...

MENÚ DEGUSTACIÓN

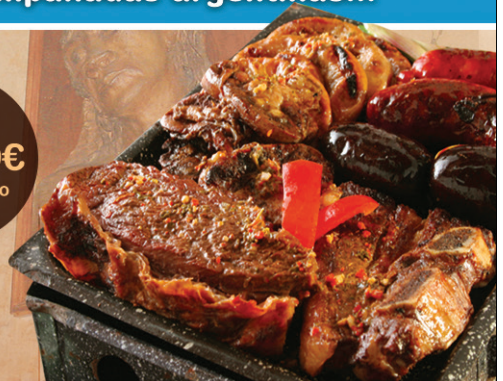
PICA PICA Y ENTRANTES DE LA CASA:

Empanada argentina, provolone al horno con tosta, tapa de chorizo criollo a la brasa.

PLATO PRINCIPAL:

Variado de carnes a la brasa servidos en un brasero de mesa y acompañados con salsa chimichurri y salsa criolla: Costilla de ternera, Bife de vacío, Entraña de ternera.

15,50€
 IVA. incluido



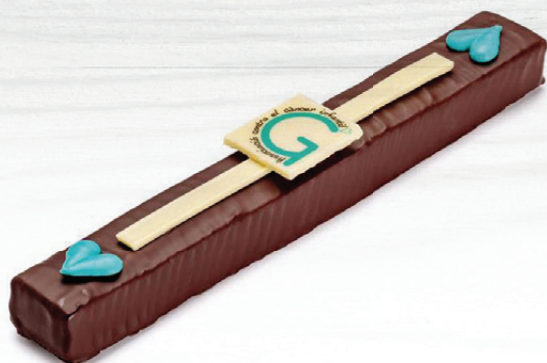
El torró amb més cor vol ajudar contra el càncer infantil

Uñó ven un torró benèfic seguint els gustos de l'enyorada Georgina de Miguel Antoja

Iniciatives: Redacció

La Pastisseria Uñó ven aquest any com a novetat un torró benèfic a benefici de l'Associació Georgina de Miguel Antoja. Els seus beneficis es destinaran a la lluita contra el càncer infantil que va endur-se aquesta jove mataronina, en honor de la qual durant el passat Pont es va celebrar el segon torneig benèfic al Club Tennis Mataró. Precisament els assistents al torneig van poder tastar en primícia aquesta nova creació de Claudi Uñó.

El propi mestre pastisser recorda com la pròpia Georgina era coneguda de la família i com la seva mort i la tasca de l'associació que duu el seu nom els ha dut a fer aquest dolç, que es ven a 13 euros cadascun.



Per elaborar el torró, Uñó es va basar en els gustos de la Georgina, recordats per la seva mare: "A ella li agradava molt el pastís de trufa amb caramel, i torró cruixent de xocolata i a partir d'aquí vaig crear aquest torró". La composició, com totes les de l'obrador d'Uñó, és per llepar-se'n els dits. "Té una part de sota de crunch i una part de dalt amb trufa de xocolata amb llet amb caramel", explica. Un torró deliciós i solidari alhora.



Gerds - Rosa

Cruixent de gerds amb petazetas, neules, pasta d'ametlla i cereals i trufa de xocolata negra amb polpa de gerds i roses.



Tel. 93 755 24 40
La Riera, 84-86
08301 Mataró (BCN)
www.pastisseriauaño.com
info@pastisseriauno.com

Jordi Prat Pons

MENÚ SOPAR 24 DE DESEMBRE

**PU
NT
6**
RESTAURANT
& Tapes

MENÚ CENA 24 DE DICIEMBRE

ENTRANTS

- Consomé de carn amb pilotes de foie y bolets.
- Saltejat de tirabecs, petxina de pelegrí i gingebre.
- Caneló de verdures amb mousse de formatge de cabra i pesto.

SEGONS (A ESCOLLIR)

- Llobarro a la gallega amb parmentière i allada.
- Bacallà confitat amb brou de carxofes i mel.
- Presa ibèrica amb salsa Oporto, moniato i boletus.
- Fricandó de vedella amb moixernons.

POSTRES

- Brownie casolà amb gelat de vainilla.
- Sorbet de mandarina de Sicília.
- Mousse de crema catalana.

BEGUDES

- Arnot negre- Garnatxa negra i Syrah-DO Terra Alta.
- Arnot blanc- Garnatxa blanca i Macabeu-DO Terra Alta.
- Refresc / Aigua.
- Té o cafè.

ENTRANTES

- Consomé de carne con pelotas de foie y setas.
- Salteado de tirabeques, vieira y jengibre.
- Canelón de verduras con mousse de queso de cabra y pesto.

SEGUNDOS (A ESCOGER)

- Lubina a la gallega con parmentière y ajada.
- Bacalao confitado con caldo de alcachofas y miel.
- Presa ibérica con salsa Oporto, boniato y boletus.
- Fricandó de ternera con moixernons.

POSTRES

- Brownie casero con helado de vainilla.
- Sorbete de Mandarina de Sicília.
- Mousse de crema catalana.

BEBIDAS

- Arnot negro- Garnatxa negra y Syrah-DO Terra Alta.
- Arnot blanco- Garnatxa blanco y Macabeu-DO Terra Alta.
- Refresco / Agua.
- Té o cafè.

48€

48€



Torrans vegans i sense gluten, i clàssics italians

Torrans vegans i sense gluten, perquè tots puguin gaudir de les tradicions nadalenques. També hem preparat una selecció de torrons, *panettones* i altres temptacions per aquest Nadal, totes ecològiques, exquisides i molt saludables

Gastronomia: Redacció

■ És fonamental evitar el sucre blanc refinat i els edulcorants sintètics, ja que acidifiquen i provoquen deficiències vitamíniques i minerals, alhora que disminueixen les defenses i augmenten els dipòsits de greixos. Famosos mestres artesans han posat tota la seva experiència a aconseguir combinacions tan creatives com saludables, aptes tant per a celíacs i intolerants al gluten, com per a vegans.

• **Torró a la pedra:** un clàssic de qualitat suprema amb ametlla, ratlladura de llimona i canyella. [Endolcit amb sucre de canya.](#) [Sense gluten i vegà.](#)

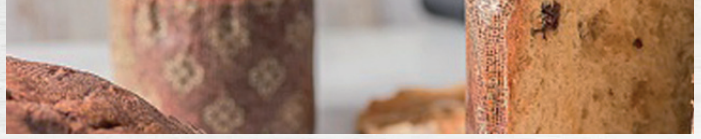
• **Torró tou:** una típica especialitat, suau i saborosa, que conté un 64% d'ametlla torrada acompanyada d'un polsim de canyella. [Endolcit amb xarop d'arròs.](#) [Sense gluten i vegà.](#)



Cannelonia®

Obrim a Mataró
el divendres 14 de desembre





Clàssics italians

Deixa't portar per la nostàlgia italiana i acompanya aquestes postres d'un vi dolç, una mica de xocolata desfeta o una bola de gelat de vainilla.

- **Torró crocant i sèsam:** la seva elaboració comença amb un procés meticulós en el qual es torra l'ametlla amb pell. A continuació es cou el xarop d'arròs i s'hi afegeix l'ametlla torrada juntament amb les llavors de sèsam. Aquestes últimes són una extraordinària font de nutrients (vitamines, minerals, àcids grassos essencials, flavonoides) i disminueixen el colesterol. [Endolcit amb xarop d'arròs. Sense gluten i vegà.](#)

- **Torró de coco, xia i ametlla:** una encertada combinació d'aliments molt nutritius, com ametlles, coco, farina de civada i llavors de xia. La xia, a més de ser rica en antioxidants i omega-3, conté fibra i és molt saciant. [Endolcit amb xarop d'atzavara. Sense gluten i vegà.](#)

- **Torró de quinoa amb ametlles:** barreja de quinoa inflada amb trossets d'ametlla i una pinzellada de canyella. La quinoa es caracteritza per la seva elevada aportació de proteïnes i el reduït índex glucèmic. [Endolcit amb xarop d'arròs. Sense gluten i vegà.](#)

- **Torró de quinoa amb coco, taronja i cacau:** una deliciosa barreja de quinoa inflada, coco, taronja, encenalls de cacau i avellana sobre una base d'ametlla torrada que sedueix els paladars més *gourmet*. [Endolcit amb xarop d'arròs. Sense gluten i vegà.](#)

- **Panettone d'espelta:** ideal per als amants de les pastes tipus brioi. Gràcies a l'espelta té una aroma especial i es digereix molt bé. [Endolcit amb sucre de canya integral.](#)

- **Minipanettone:** un panettone en versió reduïda fet amb ous, mantega, panses sultanes, peles de taronja confitades, mel i llet en pols. [Endolcit amb sucre de canya integral. Sense gluten.](#)

- **Pandolce vegà d'espelta:** com indica el seu nom, és un pa dolç elaborat amb farina d'espelta, farina de soja i panses sultanes. [Endolcit amb xarop d'atzavara. Vegà.](#)

SUPERMERCATS

veritas
MENJAR DE VERITAT

Us desitgem
Bones Festes!

#ElMónQueVols
Carrer Nou, 27 **MATARÓ**

Un aliment calòric i nutritiu

El torró és un aliment concentrat en greixos, hidrats de carboni i calories que cal menjar amb moderació

Nutrició: Redacció

■ Els torrons són un dels aliments típics d'aquestes festes. Es tracta del resultat d'una massa que s'obté de la cocció de la mel amb sucre, a la qual s'incorpora les ametlles torrades. Actualment, però, es troben al mercat multitud de variacions de la típica recepta. El torró és un aliment molt concentrat en greixos, hidrats de carboni i calories. Per tant, el seu consum ha de ser limitat a les persones que requereixin d'un control en la seva dieta, com també a les persones que pateixin d'alts nivells de sucre en la sang.

El torró té un alt valor calòric, però també és un aliment nutritiu, ja que també aporta proteïnes, fibra, alguns minerals, com fòsfor ferro i calci, i també vitamina E i àcid fòlic.

Aquesta és la taula de composició nutritiva per 100 grams de torró, en les varietats més consumides i clàssiques:

Dur: 500 calories, 15 grams de proteïnes, 37 grams de greix, 36 grams d'hidrats de carboni, 8 g de fibra i 12 mg de vitamina E.



Tou: 537 calories 16 grams de proteïnes, 37 grams de greix, 35 grams d'hidrats de carboni, 8 grams de fibra i 15,6 mg de Vitamina E.

Crema: 504 calories, 12,5 grams de proteïnes, 32 grams de greix, 41,5 grams d'hidrats de carboni, 8 grams de fibra i 14,4 mg de Vitamina E.

Per tot plegat, està bé menjar torró per aquestes festes, però sempre amb moderació.



Carnisseria Xarcuteria

Espatlla d'enceball des de 85€

Assortiment de patés artesans. Embotits ibèrics. Canelons casolans, pollastres farcits. Rodons de vedella i tot tipus de carns.

Fem encàrrecs



C/ de les Marques, 22. Mataró. T. 93 706 44 38. M. 687 454 079



★ TAVERNERS ★
TONI 2
DES DE 1982

menú
San Esteban

Primeros a escoger

Sopa de Navidad
Ceviche de langostinos y gambas
Ensalada de rúcula y jamón de pato
Canelones de Navidad caseros trufados

Segundos a escoger

Zarzuela de pescado y marisco
Muslitos de pollo rellenos
Puntas de solomillo a la salsa de foie
Lubina al horno

Postre

Postre casero Toni 2
.....
Pan, vino, refresco y café



menú
Año Nuevo

Primeros a escoger

Carpaccio de salmón ahumado
Gambas a la plancha
Ensalada de queso de cabra
Sopa de pescado y marisco

Segundos a escoger

Calamares rellenos
Arroz caldoso con bogavante
Merluza confitada con ajos tiernos
Presa ibérica a la plancha con verduritas

Postre

Postre casero Toni 2
.....
Pan, vino, refresco y café





CONCURS



Instagram

#totataula

Recordeu que per poder participar al concurs i aspirar als premis és imprescindible seguir a @totmataro a l'Instagram. Els premis es publiquen cada dimecres a la web www.totmataro.cat/totataula.

p.d. piscolabis_deldia

| Instagram



**GUANYA
EL PREMI DE
LA BURGUESA**

"Buenísima pizza Eusko Odolki"



helen_moyendevivre

| Instagram



**GUANYA
EL PREMI DE
KINETIC**

"Ous estrellats amb pernil ibèric i chimichurri"



cocina_con_rosa

| Instagram



**GUANYA
EL PREMI DE
TASTA TU**

"Calamares rellenos de setas y carne"

★ TAVERNERS ★

TONI 3

DES DE 1982

Carta

Cuina permanent de 12 a 24h Passeig del Callao, 17 · Port de Mataró

rosanut58 | Instagram



**GUANYA
EL PREMI DE
EL PORTALET**

"Una aranja deliciosa"

dianajorgehr | Instagram



**GUANYA
EL PREMI
ESPINALER**

"Magret de pato con salsa de Oporto"

Aquesta setmana 5 premis més!

Opta a premis als establiments
col·laboradors:



L'ART DE CUINAR

Macrobiotic • Vegan • Veggie



Seis Sentidos

Restaurant

Especial de Nadal



www.restauranttoni.es · 937 902 417

La verema del cava creix un 17 per cent

En venda d'ampolles, el Consell Regulador preveu tancar l'any amb un lleuger increment vers l'any passat

Productes: Redacció

■ La DO Cava ha collit 332 milions de quilos de raïm durant la darrera verema, xifra que incrementa en un 17% el volum del 2017 i trenca una sèrie de diversos anys de decreixement. Segons va presentar el passat dimecres el Consell Regulador en una trobada amb la premsa, la darrera verema ha estat significativament superior a l'anterior a causa de l'acumulació de pluges registrada a la primavera i a les tempestes que va haver-hi a les acaballes de l'estiu.

D'altra banda, pel que fa a la venda d'ampolles d'aquest 2018, a finals de setembre aquestes eren un 0,83% inferiors en comparació a l'any passat. Amb tot, la previsió del president de la DO Cava, Javier Pagès, és que les exportacions ajudin a tancar el 2018 superant lleugerament els 250,3 milions d'ampolles que es van vendre el 2017.



**ARA NOVA
UBICACIÓ**

fogons
take away

*La qualitat de sempre,
ara per emportar!*

*Divendres 14: inauguració
del nou local amb
degustació i copa de cava!
Esteu convidats!*

Horari de botiga: de dimecres
a diumenges d'11:00 a 16:00h

Vine a conèixe'ns! Els 'Fogons' de sempre, ara botiga per emportar!

NOVA ADREÇA: Caminet de les Vinyes, 34. 08302 - MATARÓ

Seis Sentidos

Restaurant

Menú Fin de Año

2018

Cóctel Seis Sentidos de bienvenida.

Pica pica:

Sopa Seis Sentidos.

Tartar de atún con aguacate y salsa japonesa.

Crepe de marisco con muselina de gambas.

Pulpo a la gallega.

Patatas pequeñas con salsa brava con ajo negro.

Pan de coca con tomate.

Segundo a elegir:

Bogavante sobre cama de espinacas.

o

Salmón a la plancha o con salsa de mostaza.

o

Solomillo ternera a la brasa o con salsa "galliciana".

Postre

Kaiserschmarrn.

Cheesecake con frutos del bosque.

Bebidas

*Cava "Juve Camps reserva de la familia",
o vino tinto o vino blanco Rivera del Duero,
o refresco o agua*

Bolsa de cotillón, uvas de la suerte y café.

60€

IVA, incluido

Via Europa, 98 · Mataró · T 938 065 910

P Parking gratuito reservando por teléfono

L'hora dels millors canelons

Si sou servits: Francesc Murgadas - AMIC

■ Nadal és temps de canelons que, juntament amb els torrons, en són el seu plat estrella. Perquè el caneló ha estat des d'atractiu, bo, conservable, domèstic, econòmic, fàcil, gustós... fins a tradicional, universal i versàtil. Si fa o no fa com aquell gendre o nora als que només sabem trobar virtuts i, per tant, que lloem a cada moment i tenim com a referència.

Però cal dir també que aquest panegíric del caneló ha resultat una mica interessat. Que els restauradors, sobretot els industrials que ens ofereixen menjars preparats des de les prestatgeries refrigerades o els armaris de congelats dels supermercats saben des de fa temps que aquest preparat és un cavall guanyador. Una aposta segura. Tant per aquell cuiner/comensal apresat que recorre al microones un dia sí i l'altre també, com pel que, tot i ser amant dels fogons, busca que li estalviïn les feines prèvies i concentra tots els seus esforços en la salsa, beixamel o no, i la presentació.

El futur dels canelons

Però hi ha una paradoxa. Un perill pel futur dels canelons del dia de Sant Esteve. Sentir parlar de tradició i de vinculació a una festa concreta, quan es practica el caneló amb tanta assiduïtat al llarg de l'any, sona a postís. Per tant, és urgent trobar algun element diferencial pels canelons de Nadal. Alguna cosa que els faci especials, diferents i desitjables. Com ha passat amb l'au rostida d'aquestes festes que, en perill per la concurrència dominical del pollastre a l'ast, ha sabut trobar en el capó, pularda o gall amb IGP una alternativa que fa la cuina del dia de Nadal diferent a la de la resta de l'any. Una cuina amb receptari propi i específic.



"Cal trobar algun element diferencial en els canelons de Sant Esteve. Ens hi va la tradició de les festes nadalenes"



Can Monserrat
Celler des de 1895

Bones festes!

C/ Sta. Maria, 14 08018M · Tel. 93 790 12 69 · www.canmonserrat.com

MENÚ CAP D'ANY 2018/19

**PUN
T
6**
RESTAURANT
& Tapes

MENÚ FIN DE AÑO 2018/19

20:30

COPA DE BENVINGUDA
COTILLÓ
RAÏM DE LA SORT
DJ. FINS LES 3 am.

APERITIUS

- Amanida de llamàntol i cítrics.
- Caldereta de closques.
- Farcell de vedella amb parmesà i tomàquet.

PRINCIPALS (A ESCOLLIR)

- Filet de turbot brasa amb verdures i escuma de mango.
- Suprema de corball amb carpaccio de peus de porc i xips de carxofa.
- Filet de vedella amb salsa foie.
- Xai d'Aragó amb bolets i trufes.

POSTRES

- Dúo de xocolata.
- Mocador de iogurt i gerds.
- Sorbet de Mar de Champagne.

BEGUDES

- López Cristóbal Roble - Merlot - DO Ribera del Duero.
- Tres Olmos- Verdejo DO Rueda.
- Pupitre Brut Nature Macabeu, Xarel·lo i Parellada.

89€

SOPAR + ALLOTJAMENT
+ ESMORZAR + LATE
CHECK - OUT 280€
HAB DOBLE SUPERIOR

20:30

COPA DE BIENVENIDA
COTILLÓN
UVA DE LA SUERTE
DJ. HASTA LAS 3 am.

APERITIVOS

- Ensalada de bogavante y cítricos.
- Caldereta de conchas.
- Rollito de ternera con permesano y tomate.

PRINCIPALES (A ESCOGER)

- Filete de rodaballo brasa con verduras y espuma de mango.
- Suprema de corvina con carpaccio de pies de cerdo y chips de alcachofa.
- Filete de ternera con salsa foie.
- Cordero Aragón con setas y trufas.

POSTRES

- Dúo de chocolate.
- Pañuelo de yogurt de frambuesa.
- Sorbete de Marc de Champagne.

BEBIDAS

- López Cristóbal Roble - Merlot - DO Ribera del Duero.
- Tres Olmos- Verdejo DO Rueda.
- Pupitre Brut Nature Macabeu, Xarel·lo y Parellada.

89€

CENA + ALOJAMIENTO
+ DESAYUNO + LATE
CHECK - OUT 280 €
HAB DOBLE SUPERIOR

NHC
NEW HOTEL COLON

RESERVES: 931 785 839 · info@hotelcolon.com · C/ Colon 6, Mataró

Cuinen lent perquè t'ho emportis ràpid

Aquest divendres, 14 de desembre, obre a Cerdanyola La Cassolette, una opció *take away* de la màxima qualitat

Menjar per emportar: Redacció

■ Mataró està d'estrena. L'experiència després d'11 anys de Nova Gamma desenvolupant i elaborant bases i plats per a professionals de restaurants i botigues gourmet, porta a la creació de la Cassolette, on s'ofereix una nova línia de plats orientats al públic particular. Des de la cuina més tradicional fins a plats amb un marcat esperit healthy, el ventall de propostes culinàries serà molt variat i enterament pensat per gaudir. Productes seleccionats, frescos, de proximitat i de temporada, cocccions lentes, receptes sanes per cuidar l'alimentació i suggerents menús diaris constituïran una oferta gastronòmica 100% pensada per endur-se-la a casa o a la feina.

Pollastres a l'ast de la màxima qualitat

L'objectiu és oferir una opció *take away* a Mataró totalment renovada i amb pollastres a l'ast de la màxima qualitat. Com a mostra, aquests dos exemples: cuixes de gall dindi a la catalana i moniats farcits de llenties i xampinyons. Perquè La Cassolette cuina lent perquè t'ho emportis ràpid.



La Cassolette

Avinguda de Puig i Cadafalch, 146
(08303) Mataró

☎ 656 488 298

🌐 www.lacassolette.com

📘 @LaCassolette

📷 @LaCassolette

#ElToqueCassolette #LaCassolette

Horaris: De dilluns a divendres de 8 a 21 h.
Dissabte i diumenge de 8 a 16 h.



la CASSOLETTE

Cocinamos lento para que te lo lleves rápido

★ TAVERNERS ★
GRUPO TONI
DES DE 1982

LA TAVERNA DEL PORT

Menú San Esteban

Primeros a escoger

- Croquetas caseras.
- Pulpo a la gallega.
- Almejitas a la marinera.
- Choco a la andaluza.
- Gambas al ajillo.
- Sopa de navidad con galets y pilota.
- Canelones caseros.
- Ensalada de frutas con queso de cabra.

Segundos a escoger

- Solomillo al oporto.
- Rodaballo con salsa americana y crujiente de alcachofa.
- Suquet de pescado y marisco.
- Presa ibérica al whisky.

.....
Pan, agua, vino,
postre casero y café

45€

IVA incluido

Menú Fin de Año

Primeros a escoger

- Ensalada de pescado y marisco on vinagreta de mango.
- Sopa de fin de año.

Segundos a escoger

- Zarzuela.
- Solomillo al foie.
- Presa ibérica a la salsa whisky.

.....
Pan, agua, vino tinto o vino blanco
postre, café y uvas de la suerte
con copa de cava y cotillón

85€

IVA
incluido

Menú niños

- Canelón casero, de pollo a la leña.
- Croquetas caseras con patatas fritas.

40€

IVA
incluido

Música y baile hasta las 3h

Horari: 07:00 a 24:00h. Obrim cada dia!

El Port de Mataró | Local 32 | 08301 | Reserves: 937 907 565

Aquest Nadal, posa-hi color!

Aquest nadal aprofita les fruites i verdures de temporada. Algunes de les més sol·licitades a l'hivern són la col llombarda, la mandarina, el kiwi i la magrana

Cuina: Redacció

■ Verd, taronja i lila. Les fruites i verdures de temporada omplen de color els plats d'hivern. Tres de les més utilitzades són la col llombarda, la mandarina i el kiwi. Expliquem perquè són les més idònies pels plats nadalencs.

Col llombarda: baix contingut calòric, grans beneficis

Per tots és sabut que les verdures i les hortalisses són fonts riques en nutrients i aporten una gran quantitat de propietats beneficioses pel bon funcionament del nostre organisme. Consumir aquests aliments al llarg de la temporada corresponent és garantia d'òptim sabor i textura així com uns beneficis que es maximitzaran si els productes són frescos, ecològics i no estan tractats amb productes químics i pesticides que poden malmetre la salut.

Hortalissa d'hivern

Un exemple d'hortalissa d'hivern que, a més, és apta per a totes les etapes de la vida és la col llombarda i, de fet, els nutricionistes recomanen menjar-ne almenys una vegada per setmana. Amb el seu color lila morat com a principal característica, la col llombarda destaca per contribuir a la bona salut de la vista gràcies al seu poder antioxidant. Un poder que també ajudarà a reforçar el sistema immunològic.

D'altra banda, la seva propietat diürètica participa en l'eliminació de toxines del cos i, per tant, és molt



recomanable en dietes depuratives i en persones amb malalties reumàtiques i artritis.

Ideal per a persones amb obesitat

El seu escàs contingut calòric fa que sigui un aliment ideal per a persones amb obesitat o sobrepès i en dietes d'aprimament. És destacable també el seu alt contingut en seleni, un element que contribueix al bon funcionament del sistema circulatori i prevenir malalties cardiovasculars. A més, si es pateixen problemes estomacals o d'hipertensió, la col llombarda pot beneficiar en millorar aquestes malalties. També se li atribueixen propietats anticanceroses.

Recomanacions per fer més cromàtics i també més sans els àpats d'aquest final de desembre

La mandarina: una fruita vitamínica saborosa i amb fibra

Típic de la tardor i de l'hivern, als mercats se'n troben d'excel·lent qualitat. Rica en antioxidants, la mandarina té un efecte de retard de l'envelliment cel·lular i per tant resulta molt beneficiosa per a la salut. D'aquesta saborosa fruita en destaca l'alt contingut en aigua, la qual cosa la fa ser una fruita altament diürètica. A la vegada, la quantitat de fibra també és destacable.



EL MENJAR DEL

Bocca
RESTAURANT

A CASA TEVA

MENÚ CATERING DE NADAL

**Tastet de 8 primers plats degustació per persona
+ un segon plat a escollir:**

- Galta ibèrica dessossada, amb ceps i tòfona: **39.95 €**
- Mandonguilles de rap amb carxofes del Maresme i cloïsses: **41.50 €**
- Pollastre de pagès amb escamarlans: **43.50 €**
- Melós de garrinet amb pastís de patata, parmentier de carbassa i emulsió d'all negre **43.75 €**
- Suprema de llobarro amb manetes de porc dessossades i alls tendres: **43.75 €**
- Costellam de cabrit farcit de verdures i brasejat amb el seu suc, i trinxat de patata i bolets **44.75 €**
- Llenguado farcit de gambes amb la seva crema **45.50 €**
- Suquet de rap i llagostins **46.75 €**

DESEMBRE

dilluns **24 (Nit de Nadal)**
dimarts **25 (Nadal)**
dimecres **26 (Sant Esteve)**
dilluns **31 (Cap d'Any)**

GENER

dimarts **1 (Any Nou)**
dissabte **5 (Nit de Reis)**
diumenge **6 (Reis)**

* **MENÚ COMPLET: entre 39,95 i 46,75 €**

➔ INFORMACIÓ I COMANDES ONLINE: www.boccarestaurant.com/nadal

📍 Plaça d'Espanya 18, Mataró (al davant del Parc Central) • 937 41 12 69





SushiYa
 Mataró: Plaza Santa Anna, 9
 HORARI: De dilluns a diumenge
 de 12:00 a 15:30h i de 18:30 a 23:30h

PER COMPRES SUPERIORS A:
30€ → 20%
 dte.

SERVEI A DOMICILI: 937 963 779

Comanda mínima per a Mataró 15€
 Despeses d'enviament 1€

Comanda mínima per a
Sant Andreu de Llavaneres 25€
 Despeses d'enviament 2€

MAKI
 (6 unidatades)

Rolló de arroz enrollat amb aigua i múltiples ingredients

Salmón	4€
Atún	4,50€
langostino	4,50€
Anguila	5€
Tamago (Tortilla)	3,50€
Aguacate	3,50€
Pepino	3€
Mango	3,50€

NIGIRI
 (6 unidatades)

Clàssic, un bon arroz suau marca la diferència

Salmón	7,20€
Atún	8,40€
Anguila	9,20€
Dorada	7,80€
Langostino	9,20€

Two:

Salmón y Atún	7,80€
Salmón y Anguila	8,20€
Salmón y Langostino	8,20€
Atún y Langostino	8,60€

Three:
 Salmón, Atún y Dorada

CALIFORNIA
 (9 unidatades)

Maki invertit amb arroz fuera.

Salmón	6,50€
Atún	7,80€
Philadelphia	6€
Masago	7,20€
Surimi pepino	5,80€
Cebolla frita de Cangrejo	6,80€
Cebolla frita de Salmón	7,20€
Cangrejo Mayonesa	6,50€

SPICY MAKI
 (9 unidatades)

Un toque de sabor especial, para los amantes del picante.

Spicy Salmón	7,80€
Spicy Atún	8,80€
Spicy Langostino	8,60€

FUTOMAKI
 (5 unidatades)

Rolló grande, te llena en todos los sentidos. Vegetal.

Vegetal	8,50€
Langostino Mango	9,50€
Salmón Tobikko	9,50€
Atún Tobikko	10,50€

DRAGÓN
 (9 unidatades)

De familia americana, destaca su buengusto y presentación

Aguacate roll	7,80€
Atún	12,80€
Salmón	11,50€
Rainbow	11,80€

GUNKAN
 (2 unidatades)

Tiene forma de "huevo marinero" un tipo muy bien valorado.

Ikura (Huevas de Salmón)	6€
Tobikko (Huevas pez volador)	6€
Tobikko Wasabi	6€
Cangrejo Mayonesa	6€

TEMAKI
 (1 unidatad)

Sushi en formato de cono, ración individual.

Salmón	4€
Atún	4,50€
Langostino	4,50€

SASHIMI
 (12 unidatades)

La frescura y el saber cortar le convierte en un plato de lujo

Salmón	10,90€
Atún	12,90€
Two/Three	11,90€

MENÚ

Nuestras propuestas para Mataró, Menús Camí Rai, La Rambla, La Riera, Plaza Les Tereses, Plaza Santa Anna.

MENÚ PARA 1 PERSONA:

La Riera 1. 8 piezas.....6,95€

- 1 Nigiri Salmón
- 1 Nigiri Atún
- 3 California Salmón
- 3 Cebolla Frita Cangrejo

La Riera 2. 9 piezas.....9,95€

- 3 Nigiri Salmón
- 2 Nigiri Atún
- 1 Nigiri Langostino
- 3 California Salmón

Camí Rai 1. 14 piezas.....9€

- 2 Maki Salmón
- 2 Maki Atún
- 2 Maki Langostino
- 2 Maki Tamago
- 2 Maki Aguacate
- 2 Maki Pepino

Camí Rai 2. 13 piezas.....9,50€

- 3 Nigiri Salmón
- 4 Maki Salmón
- 3 California Salmón

La Rambla 1. 12 piezas.....11,95€

- 3 California Surimi Pepino
- 6 Nigiri Salmón
- 6 California Salmón

MENÚ PARA 2 PERSONAS:

La Riera 3. 18 piezas.....13,95€

- 6 Nigiri Salmón
- 6 California Salmón
- 6 California Surimi Pepino

Camí Rai 3. 18 piezas.....13,95€

- 2 Nigiri Salmón
- 2 Nigiri Atún
- 2 Nigiri Dorada
- 2 Nigiri Langostino
- 2 California Salmón
- 2 Maki Salmón
- 2 Maki Pepino
- 2 Maki Langostino
- 2 Maki Atún

La Rambla 2. 17 piezas.....13,95€

- 4 Nigiri Salmón
- 4 Nigiri Atún
- 9 California Masago

MENÚ PARA 3-4 PERSONAS:

Pl. de las Tereses. 51 piezas.....39,95€

- 6 Maki Salmón
- 6 Maki Atún
- 6 Maki Aguacate
- 6 Maki Langostino
- 9 California Cebolla
- Crujiente de Cangrejo
- 6 California Salmón

- 3 Nigiri Salmón
- 2 Nigiri Atún
- 1 Nigiri Langostino
- 3 Sashimi Atún
- 3 Sashimi Salmón

MENÚ PARA 5-6 PERSONAS:

Plaza Santa Anna. 58 piezas.....49,95€

- 2 Nigiri Anguila
- 4 Nigiri Dorada
- 2 Nigiri Langostino
- 5 Nigiri Salmón
- 5 Nigiri Atún
- 6 Maki Salmón
- 2 Gunkan Ikura
- 2 Gunkan Masago
- 6 California Salmón
- 6 California Atún
- 6 Sashimi Salmón
- 6 Sashimi Atún



La fibra resulta molt beneficiosa per a la salut, ja que fa una funció de neteja dels budells, a la vegada que ajuda a equilibrar els nivells de colesterol i de sucre a la sang. La fibra també té un efecte saciant, de manera que es tracta d'un aliment indicat en dietes de control de pes.

La vitamina C hi és present de manera notable, tot i que els nivells d'aquesta vitamina són una mica inferiors que en el cas de la taronja. Recordem que la vitamina C és un poderós antioxidant, que ens protegeix davant estats de convalescència i de refredats.

També conté provitamina A i àcid fòlic, elements que contribueixen també a mantenir el sistema immunològic fort.

En relació amb els minerals, destaquem l'aportació de potassi i de magnesi, la qual cosa la fa ser també una fruita indicada per a les persones que pateixen d'hipertensió.

PASTISSERIA
Confiteria * Xocolateria

tradicional i d'autor

Cwinguda

DES DE 1976

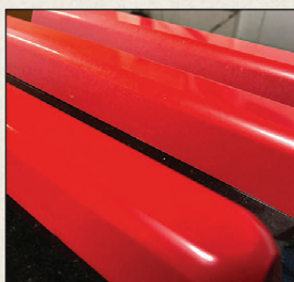
Torrans tradicionals i d'autor
prova les novetats d'aquest any!



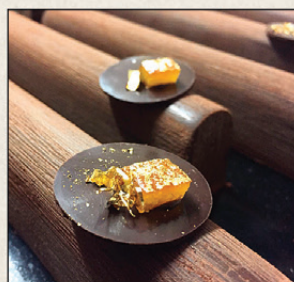
Vainilla, toffee i nous de macadàmia
"Inspirat en la premiada
pasta de te de 2018"



Patates fregides
amb Peta Zeta



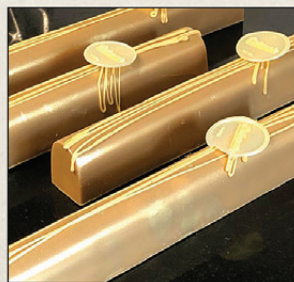
4a Generació de xocolata Ruby
amb ganache de gerdi i Ruby



Taronja i xocolata
70% maragda



Chai Masala. Ganache de te earl
grey amb espècies i gianduja
d'ametlla amb galeta bretona



Torró "Gold" amb xocolata
caramel i torró de Xixona

El kiwi: una fruita antioxi-dant que reforça el siste-ma immunològic

Es considera el kiwi com una fruita nutricionalment molt completa. Especialment destaca pel contingut en vitamina C, en una quantitat molt superior a la que conté una taronja o una llimona.

La vitamina C estimula l'activitat del sistema immunològic i ajuda a reforçar les defenses. És especialment beneficiosa per a la nostra salut en casos de convalescència o en èpoques, com ara l'hivern, per combatre els refredats. El consum de kiwi també afavoreix el procés digestiu, gràcies a la presència d'un enzim, l'actinidina, que ajuda a la més bona digestió de les proteïnes.

El contingut de fibra és una altra de les qualitats. La fibra contribueix a regular el trànsit intestinal, a la vegada que fa una funció de neteja d'aquest. La fibra és indispensable en una dieta saludable. A la vegada, el kiwi és una fruita amb una aportació calòrica reduïda, d'un 60 calories per cada 100 grams consumits.



Per totes les seves qualitats, especialment per les antioxidants, el kiwi és un aliment recomanat en totes les èpoques de la vida, per reforçar el nostre sistema immunològic i per adquirir bones dosis de vitamina, especialment del grup C i també B. Un dels majors productors del món de kiwis és Nova Zelanda, tot i que també existeixen productors estatals.

La magrana: una fruita típica de tardor altament vitamínica

Fruit del magraner, la magrana és un fruit típic de la tardor, que procedeix originàriament del nord d'Àfrica i de l'Àsia occidental. Es tracta d'una fruita de forma arrodonada, de pell gruixuda de color vermellós, que a l'interior amaga multitud de llavors comestibles també de color vermell separades per blocs per un tel de color blanquinós, que és un punt amargant. L'aigua és el component principal de la magrana i es troba en una proporció del 80%

La magrana destaca per les propietats antioxidants, gràcies a l'alt

contingut vitamínic, especialment vitamina C i, en menor quantitat vitamina A, E i àcid fòlic.

Quant a minerals, cal fer especial menció al contingut en potassi, que té efectes positius en la regulació de la hipertensió arterial. L'aportació en hidrats de carboni no és elevada per la qual cosa pot ser una fruita que la poden consumir amb moderació persones amb continguts en sucre elevats. Pel que fa a les calories, la magrana no és una fruita calòrica. Es calcula que uns 100 grams consumits aportarien al voltant de les 60 calories. Aquest fet juntament amb l'efecte saciant de la magrana a causa de l'alta aportació de fibra, la fa un aliment molt recomanat en casos de dietes de control de pes. A nivell culinari, amb la magrana es poden aconseguir múltiples propostes. Es pot menjar per postres, però també pot ser un dels components d'una amanida, ja que hi afegeix un gust peculiar, amb un punt d'acidesa. El suc de la magrana és conegut com a granadina i aquest és també un dels ingredients d'alguns còctels.



el asador de **TONI**

desde 1982

Menú San Esteban

Primeros a escoger

- Escudella - Carn d'olla.
- Piquillos rellenos brandada.
- Ensalada tropical con galleta de parmesano.
- Canelones caseros estilo Asador.

Segundos a escoger

- Pierna de cabrito al horno con salteado de verduras.
- Suprema de bacalao encebollado con gamba langostinera.
 - Entrecot a la brasa.
 - Paella de bogavante.

Postre

- Coca Llavaneras o crema catalana quemada casera
- Pan, agua, vino, refresco y café

32€

IVA incluido

Menú Fin de Año

Primeros a escoger

- Timbal de escalibada y queso de cabra.
- Crema de langosta con arroz y tropezones.
 - Canelones de pescado y marisco con bechamel trufada.

Segundos a escoger

- Pollo de payés mar y montaña.
- Rape a las dos salsas, pimienta verde y crema de gambas.
- Presa ibérica a la brasa.

Postre a escoger

- Pastel Fin de Año.
- Sorbete de limón.
 - Pan, agua, vino, refresco y café
 - Bolsa cotillón y copa de cava.

70€ IVA incluido

Menú niños

- Canelón de pollo de leña casero.
- Croquetas caseras con patatas fritas.

30€ IVA incluido

**MÚSICA EN VIVO
Y BAILE HASTA LAS 3H**

www.asadorfoni.com

ABIERTO TODOS LOS DÍAS / P PARKING GRATUITO

Horario: de lunes a viernes desde las 7h a cierre · Sábados y domingos desde las 8h
Crta. Barcelona (NII) 58, Mataró · Reservas: 93 799 09 88 · asadorfoni@gmail.com

OTTO

· SPORT · BAR ·



DELIVERY!

AMB UNA APP PRÒPIA A DOMICILI!

Otto Sport Bar és un dels bars més buscats per anar-hi a sopar i, també, perquè et portin a casa tot el que fan i els fa diferents. Ara, Otto disposa d'una **App pròpia descarregable a Google Play i App Store** des de la que podem demanar a domicili tota la seva extensa carta. Les hamburgueses i tapes de la seva carta, a casa! I també tota l'especialitat en mojitos, packs de copes i còctels del Taller de Miki.

Amb descomptes!

Totes les compres a través de l'App Otto Sport Bar generen descomptes per les següents comandes. A més, els dimarts, dimecres i dijous totes les comandes incorporen un 5 per cent de descompte sobre el preu final.

Despeses d'enviament gratuïtes a través de l'app.



@Otto_Sport_Bar



@Otto_Sport_Bar



ottosportbarmataro



Otto_Sport_Bar



Otto Sport Bar

DESCARREGA'T LA NOVA APP I FES LA TEVA COMANDA DES D'ON VULGUIS!



Horari servei a domicili: Dimarts · Dimecres · Dijous i Diumenges de 20 a 23h
Dissabtes i Diumenges de 13 a 15:45h / Divendres · Dissabte de 20 a 24h

DIES 26 DE DESEMBRE i 1 DE GENER, OBERTS DE 20 A 23H!

importa el **què**,
el **quan**,
el **qui**,
el **com**
i el **perquè**:

importa tot





Nadal a Mataró

Anticipa't i estalvia



Grup de comunicació eltot.cat

