

navegant[®] *per Cambrils*

GENER 2017 · NÚM. 08

ENTREVISTA
AL DUO
SON2

LA
CUA CURTA
RESTAURANT
DEL MES

Fotografia: Eva Palacios

REVISTA MENSUAL GRATUÏTA
L'ENTREVISTA DEL MES · EL RESTAURANT · L'ALIMENT · BUSCA I TROBA
L'ARTICLE · CONCURS FOTOGRÀFIC · ENTRETENIMENTS · QUÈ FER?

2MONS

decoració, idees i complements

c/ verge del camí, 5 cambrils

2MONS que caben
en un espai .

la frescor de
les coses noves
i l'encant dels
objectes viscuts.

Villa Paquita

SUMARI

L'entrevista del mes

Al duo Son2

P/06

El restaurant del mes

Restaurant
La Cua Curta

P/12

L'aliment

La carxofa

P/19

Busca i troba

Ofertes i demandes

P/20

L'article

TIP

P/25

Concurs fotogràfic

La portada del mes

P/29

Què fer?

Agenda

P/34

FARMÀCIES DE GUÀRDIA

GENER

01

02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

BARCELONA
Independència, 1
T. 977 36 04 66

BORRÀS
Avda. Diputació, 79
VILAFORTUNY
T. 977 36 10 41

CAÑAS
Consolat de Mar, 70
T. 977 79 27 12

BESORA
Consolat de Mar, 60
T. 977 36 02 70

ESQUÉ
Avda. Josep Vidal i
Barraquer, 3
T. 977 79 17 02

GAS
País Ba sc, 18
T. 977 36 99 12

GUILLÉN
Verge de Montserrat, 6-8
T. 977 36 45 12

VALLS
Rbla. Jaume I, 17
T. 977 36 90 03

HERNÁNDEZ
Golf de Sant Jordi, 2
LA LLOSA
T. 977 36 51 53

SUILS
Moragues i Barret, 2
T. 977 36 85 69



TELÈFONS D'INTERÈS

EMERGÈNCIES // 112

BOMBERS // 085

POLICIA LOCAL // 977 79 45 66

CAP CAMBRILS // 977 36 30 74

AJUNTAMENT // 977 79 45 79

RENFE // 902 432 343 - 902 320 320

AUTOCARS PLANA // 977 55 36 80

TAXI CAMBRILS // 977 36 26 22



SI ET VOLS
ANUNCIAR A LA
NOSTRA REVISTA...

615 029 939 · 637 766 277

Online: www.navegantpercambriels.cat

Contacte: info@navegantpercambriels.cat



Edició: Sebastià Pujal Cot
Disseny i maquetació: Anna Cirilo
Impressió: Arts Gràfiques Octavi SA
Dipòsit legal: T-508-2016
Distribució gratuïta - Cambrils

Queda prohibida la reproducció total o parcial d'aquesta revista.
Els articles així com el seu contingut, el seu estil i les opinions
expressades en ells, són propietat de Navegant per cambriels.



CELEBRACIONES

COMIDAS Y CENAS DE EMPRESA

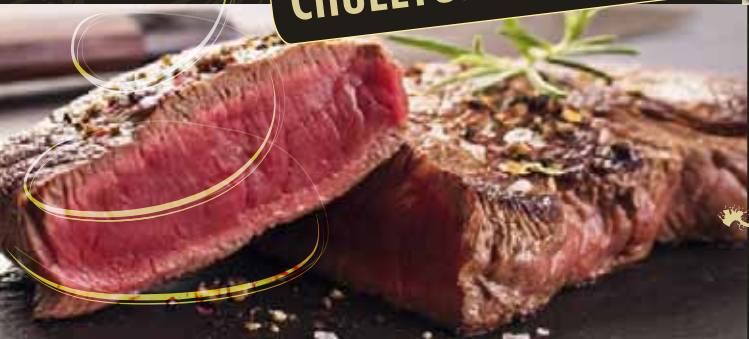
MENÚS Y BANQUETES

Abierto las 24h los 365 días

PESCADO FRESCO de Cambrils



CHULETÓN a la brasa



Ctra. Montbrió del Camp km. 2,2
CAMBRILS Tel 977 362 800



El Tortell *de Reis*

La història d'aquest dolç

És tradició el dia de reis (6 de Gener) menjar aquest postre tan apreciat i màgic. Però, us heu parat a pensar d'on ve aquesta dolça tradició?

L'origen es remunta a l'època dels romans, vinculat a la celebració de les anomenades "festes saturnals" (festes esclaves), fent honor al Déu Saturn que era símbol de l'agricultura. El significat de transfons era la celebració de la fi de l'època més fosca de l'any, on els pagesos finalitzaven els treballs del camp, el sembrat... i l'entrada del període de descans.

Tradicionalment la fava simbolitzava la prosperitat de la vida, l'any nou. Qui trobava la fava, passava a ser lliure i se li tractava com un rei, durant un dia.

Inicialment, el tortell de reis estava fet de faves, dàtils i mel i amb els anys ha anat variant fins a l'actualitat, on trobem tot tipus de varietats (nata, crema, xocolata, cabell d'àngel...).

La inclusió de la moneda, és d'origen Francès. I allà es on el tortell és comença a vincular amb els nens.



A Espanya, fou el rei Felip V qui el va introduir i molt aviat, va convertir-se en un costum de les més populars. Ja al segle XIX la moneda es comença a substituir per una figureta.

En l'actualitat el costum ha canviat, qui troba la figureta significa que tindrà sort durant el nou període, per contra qui rep la fava, continua pagant el tortell, però s'ha quedat sense corona.

I toqui el que toqui, qui renunciarà a no tastar-lo?

No et quedis sense el teu !

Plaça de la Constitució, 4
Tel 977 365 102 CAMBRILS

Pastisseria
La Font

AVUI
ENTREVISTEM
AL DUO MUSICAL
SON2



Roberto B. Dani

En Roberto B. i en Dani Morell "Gadegang" són els components del duo musical "Son2". Un duo de Cambrils que actua dins i fora del nostre poble.

El Roberto B. es dedica a la música des de fa 23 anys, i el Dani en fa 24. El juny d'aquest any decideixen ajuntar els seus talents unint-se amb el nom "Son2", ens expliquen com i perquè ho fan i el seu estil musical.

R. Des de un principi ens hem sentit bé treballant junts.

Toquem boleros, penso que el bolero és un segment del món dels espectacles on hi ha un buit que està per omplir. No hi ha gent que faci boleros avui en dia.

D. Junts treballem a gust. I parlant de la nostra música, el bolero és un estil clàssic, que té alts i baixos, però és un clàssic, sempre agrada, en els nostres concerts ens trobem gent gran i gent jove, per tant el públic és molt ampli.

Esteu a punt de treure un disc, per quan està previst? Com es dirà? On el podem trobar?

D. El disc sortirà ara al gener, si pot ser per Reis!, i es dirà "Boleros Forever", Els llocs on es

podrà trobar serà: a les actuacions, al "Bellart" (plaça del Pòsit) i segurament a les oficines de la vostra revista... també serà un bon lloc per trobar-lo, al carrer Ramón Llull número 36.

Ens podeu parlar una mica del contingut d'aquest disc?

R. Boleros clàssics amb un toc personal. Hem escollit els que més ens han agradat, davant de mil i un temes, no a estat fàcil. Hi ha boleros preciosos, però no els podem escollir tots.

Us hem vist tocant en locals, bars, restaurants, terrasses... toqueu en algun lloc fix?

D. Com a lloc fix a Cambrils ara mateix toquem al Restaurant Portus, c/ Pescadors 25 el primer divendres de cada mes. Molt sovint al restaurant Kupela de l'Avinguda Diputació 2 i d'altres que esporàdicament.

Si poguéssiu escollir un artista, amb qui us agradaria compondre y cantar una cançó?

D. Amb Arturo Sandoval, trompetista cubà reconegut en tot el món.

R. Julio Iglesias, és un home a qui tinc un respecte molt gran.



Morell

Què és el que més us agrada de la vostra feina? I el que menys?

D. Una cosa que m'agrada moltíssim, és quan veig a la gent com s'identifica amb una cançó o bolero determinat. El que menys l'hora de desmuntar.

R. A mi el que més m'agrada és sentir que hi ha connexió amb el públic. I el que menys, et diria que la burocràcia, els obstacles i traves que ens trobem per tocar segons en quin lloc.

Quin criteri seguïu per escollir els temes que canteu en les actuacions?

R. Podem dir que toquem sobre la marxa, quan has fet tantes actuacions et pots permetre improvisar. I sempre estem oberts a peticions del públic.

Quins mitjans de difusió feu servir?

R. Facebook (son2), canal YouTube (Roberto B)

B. Actiu des de fa més d'un any. També mitjans convencionals, darrerament hem sortit a la ràdio i a la televisió.

Ús dediqueu únicament a la música?

R. No, també sóc comercial d'energies.

D. Sí, però és difícil i ho he de combinar amb altres activitats com professor de bateria i sommelier.

PART PERSONAL ;)

Cantes a la dutxa?

D.... molt malament.

R. És el lloc on menys canto, però sí. Tot i que he de dir que canto més mentre conduïxo.

I el cor? Com et tens en aquest moment, hi ha algú que t'inspira?

D. Jo sempre estic enamorat.

R. El cor sempre té motius per expressar-se (ens encanta com tiren pilotes fora aquests nois)

Què és el que menys t'agrada de la teva parella musical? I el que més?

D. L'enveja que li tinc a la seva veu, i el que més; la capacitat que té per conèixer tantes cançons i lletres.

R. Que sempre s'emporta a les noies més guapes, i el que més; que sempre s'adapta a qualsevol ritme.

Quin gènere musical mai podríeu explotar?

R. El reguetón, no ens agrada.

D. Penso que qualsevol gènere fet amb gust, fet amb el cor, el pots defensar.

Que volies ser quan erets petit?

D. Músic, compositor de bandes sonores de pel·lícules.

R. Músic o cantant, jo de ben petit ja dibuixava un home amb una guitarra.

ÀUREA Assessors d'imatge



àurea
ASSESSORS D'IMATGE

ESTÈTICA I PERRUQUERIA
100% ORGÀNICA



**PHILIP
MARTIN'S**
Italian Organic Lifestyle

AVDA. MAS DE CLARIANA, 63 VILAFORTUNY 977 378 389



BODYCAM
EMS FITNESS CENTER | ESPORT | SALUT

Activa el teu cos, activa la teva vida

Et falta temps?

**Et posem
en forma!**



20 min.

- Millora les articulacions. Adéu al mal d'esquena
 - Reforça el "sòl pèlvic"
- Estimula més de 310 músculs de forma simultània
 - Millora la força, resistència, potència
 - Millora velocitat i elasticitat
 - Promou la creació de col·lagen
- Efectiu en les persones amb fibromiàlgia
 - Reducció del greix i volum corporal
 - Eliminació de cel·lulitis
- Apta per a totes les edats i nivells físics.

Altres serveis :

- Depilació làser de diode de última generació
 - Pressoteràpia esportiva i estètica
 - Quiromassatgista
- Massatge esportiu, descontracturant
- Massatge amb ventoses, massatge relaxant
 - Kinesiotape
- Entrenaments personals per a totes les edats
 - Sessions d'abdominals hipopressius



Rambla Jaume I, 27 CAMBRILS

T. 977 78 65 16 - 669 79 05 06

Ens agrada l'Art i ens agrada dedicar aquest espai a un artista Cambrilenc. **NURIMARINÉ** no hi podies faltar! i amb aquest noi mirant el mar, ens encanta.



HORARI MUSEU D'HISTÒRIA DE CAMBRILS



Molí de les Tres Eres: Dissabte de 11-14 h. i de 17-20 h. Diumenge i festius de 11-14 h.

Vil·la romana de la Llosa: Dissabte de 11-14 h. i de 17-20 h. Diumenge i festius de 11-14 h.

Torre de l'Ermita: Dissabte de 11-14 h. i de 17-20 h. Diumenge i festius de 11-14 h.

Per més informació : 977 79 45 28

CAMBRILS - TORTOSA

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| (1) 07:30 - TORTOSA | 16:25 - TORTOSA |
| 09:28 - TORTOSA | (3) 17:42 - TORTOSA-VALÈNCIA |
| 10:57 - VALÈNCIA | (5) 17:59 - TORTOSA |
| (2) 12:25 - TORTOSA | 19:34 - TORTOSA |
| (3) 12:41 - TORTOSA-VALÈNCIA | 21:00 - VINARÒS |
| (4) 13:12 - CARTAGENA | 22:28 - TORTOSA |
| 14:23 - TORTOSA | |

CAMBRILS - BARCELONA

- | | |
|-----------------|-----------------|
| (1) 06:50 - BCN | (5) 16:39 - BCN |
| (2) 07:01 - BCN | 17:30 - BCN |
| 08:37 - BCN | 18:11 - BCN |
| 10:05 - BCN | (5) 18:56 - BCN |
| 11:34 - BCN | 19:37 - BCN |
| (3) 14:14 - BCN | (5) 20:13 - BCN |
| 14:26 - BCN | 20:30 - BCN |
| (4) 15:14 - BCN | |

renfe
HORARI TRENDS

- (1) Només circula de Dilluns a Dissabtes, no circula dies festius.
- (2) Només circula Dissabtes, Diumenges i dies festius.
- (3) Només circula de Dilluns a Divendres. (Transbord a l'Aldea)
- (4) Només TALGO amb reserva.
- (5) Només circula Dissabtes, Diumenges i festius.

El Consorci d'Aigües de Tarragona, la fàbrica de l'aigua

Qui són i que fan

A les darreries dels anys 70 del segle XX, l'escassetat d'aigua a les comarques de Tarragona era notòria. L'increment turístic i el desenvolupament industrial i agrícola havien augmentat de manera molt considerable el consum d'aigua, de manera que es van exhaurir els recursos subterranis i es van salinitzar els pous.

El Consorci d'Aigües de Tarragona (CAT) es va constituir el juliol de 1985 amb la finalitat de fer efectiu el mandat de la Llei 18/81, que autoritza la concessió de fins a 121 Hm³/any d'aigua de l'Ebre, sense detracció directa d'aigua del riu sinó dels canals de reg dels marges dret i esquerre. Actualment integren el Consorci 63 ajuntaments i 26 indústries.

La missió del CAT és la captació, el tractament i el subministrament d'aigua potable en alta als ajuntaments i les indústries consorciades oferint un producte i servei de qualitat, a un preu ajustat al cost, d'acord amb els principis de la Directiva Marc de l'Aigua i respectant el medi ambient i la prevenció de la seguretat i salut en el treball.

La captació s'efectua a Campredó, i a través de la primera estació de bombament s'impulsa cap a l'Estació de Tractament de l'Aigua Potable (ETAP) de l'Ampolla.

El tractament i potabilització es du a terme en les instal·lacions de l'ETAP, d'on l'aigua ja surt en condicions aptes per al consum humà i amb la certificació ISO 22000 d'innocuitat alimentària. Des del dipòsit d'aigua crua, passa per diverses fases i filtres fins acabar al dipòsit d'aigua tractada, des d'on s'impulsa a través dels més de 405 kilòmetres de xarxa amb canonades de diferents diàmetres, 23 estacions de bombament, 4 xemeneies d'equilibri, **42 dipòsits reguladors amb capacitat per a 400.000 m³**, fins arribar als dipòsits dels consorciats.

El laboratori garanteix la qualitat de l'aigua, i està dividit en quatre seccions: orgànics, inorgànics, microbiologia i radioactivitat.



La Sala de Control és el cervell de la planta, des d'aquí es coordinen totes les operacions de totes les instal·lacions, amb un sistema automatitzat i intel·ligent que també integra la gestió d'estalvi energètic. En l'àmbit de la Responsabilitat Social i la societat, el CAT manté una política de portes obertes, amb més de dos milers de visites anuals a la planta tant per grups escolars com de ciutadans dels municipis consorciats.



Presa possessió president, Albert Abelló, amb el conseller Josep Rull



Assamblea general.



Jornada de portes obertes a l'espai d'aigua

Fem de l'aigua un bon ús





AVUI ENS OBRE LES PORTES L'ÀLEX BARBERÀ, LA SEGONA GENERACIÓ DEL RESTAURANT LA CUA CURTA



La Cua

En quin any obriu les portes del Restaurant? Explica'ns una mica, la història.

L'Àlex és la segona generació al cap del Restaurant que en Lluís i la Carme, els meus pares, obren l'any 1985. Ja fa 31 anys. Jo sempre he estat treballant amb els pares i aprenen per poder continuar al mateix estil. Però els nostres inicis amb la restauració comencen l'any 1981 a Barcelona amb la Cua Curta, situada al barri del Born (ara el regenta la meva Germana) on ens vam iniciar amb l'estil de cuina que ens caracteritza. Va ser al cap dels anys que els meus pares "cansats" de Barcelona decideixen obrir La Cua Curta a Cambrils.

Per què la Cua Curta?

Una pregunta que molta gent em fa. Doncs el nom ve d'un gos que tenia la meva germana, un Bobtail amb la cua curta, i que en aquella època buscant el nom pel restaurant i donant-li voltes, algú un dia va exclamar: "Un gos amb la cua curta!" ens va agradar i així ja fa 35 anys.

Quin tipus de cuina proposes?

Una Cuina de mercat, d'autor i diferent, sobretot amb les nostres "sorpreses". Tàrtars, Roast beef, amanides diferents, Fondue ...

Recomanem un primer i un segon plat de la teva carta. De primer plat, atrevir-se amb les

RESTAURANT LA CUA CURTA
CUINA DE MERCAT, D'AUTOR I DIFERENT
PLAÇA D'ARAGÓ, 2 43850 CAMBRILS
T. 977 364 243

LA CUA
CURTA

Curta

sorpreses o suggereixes que proposo. I de segon les fondues, tant la de formatge com la de carn, i ara que ve l'hivern la fondue de caldo casolà de carn. Molt recomanable.

Ens explicaries el secret de la vostra fondue de formatge?

La Fondue de Formatge és un plat típic suís, de fet els meus pares la van provar a Suïssa i més endavant varen importar-la aquí a Cambrils on li hem donat el nostre toc, fent unes petites modificacions, adaptant-nos a un gust més suau i que no sigui "tan licorosa".

Nosaltres la fem una mica més espessa, acompanyada de pa i sobretot de fruita que li dona un toc lleuger, d'aquesta manera no és tan pesada. L'acompanyem amb Herbes de Provença per donar-li un toc de muntanya.

Que no pot faltar a la vostra cuina?

Producte de qualitat, de primera mà i de proximitat. M'agrada comprar a prop de casa productes com carns, formatges, peix, oli...

T'has plantejat alguna vegada canviar de professió? Quina?

Sí que m'ho he pensat, però... no puc. No m'ho plantejo, alguna vegada m'ho he pensat, però segur que m'embolicaria amb algun projecte de restauració i per això ja em quedo com estic.

Recomanem un restaurant i que no sigui el teu. A mi com que m'agraden molt les creps, us recomano La Creperia "El Gat".



La recepta

FONDUE DE FORMATGES PER 2 PERSONES

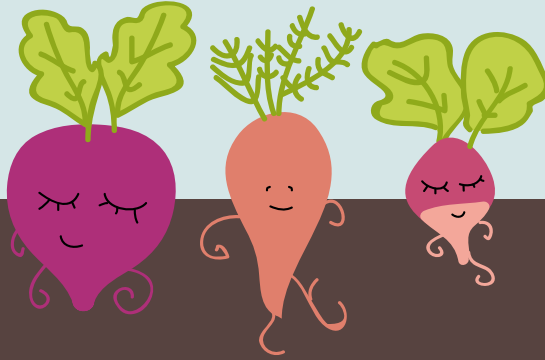
PER A 2 PERSONES

- GRUYÈRE 100 GR I EMMENTAL 150 GR
- FORMATGE ESPECIAL SUÍS 100 GR
- MIG ALL I PEBRE NEGRE
- NOU MOSCADA
- HERBES DE PROVENÇA
- LICOR DE KIRSCH I VI BLANC
- PA A TAQUETS
- FRUITES VARIADES

PREPARACIÓ:

Escalfem la cassola i freguem el mig all (com si pintéssim la cassola) per agafar una mica "el perfum" i ajudar a que el formatge no s'hi enganxi. Automàticament afegim els formatges ratllats o molt laminats. Un cop aquest procés afegim 1 cullerada sopera de Kirsch i 2 de vi blanc. Tot calent i escalfant-se anem sempre remenant per què no s'enganxi i afegim un polsim de pebre, nou moscada i les herbes de Provença mentre seguim remenant fins que es lligui i sigui homogeni. Un cop sigui homogeni ja ho podem servir a taula amb el fogonet (foc baix) perquè sempre estigui calent i no se solidifiqui. Acompanyem la fondue amb els trossos de pa i fruita.

Recomanem que tingueu molta cura al manipular el fogonet i no ho deixeu fer als nens.



Ca la VICTÒRIA

Pau Casals, 8 43850 Cambrils - 977 36 45 97



Peixos **SAVALL**

Ca la Victòria

C/Pau Casals, 10
43850-Cambrils Port
(Tarragona) ES

Parlem de Calçots

El calçot, sense cap mena de dubte, és un producte molt destacat dins de la gastronomia i cuina catalana. Però sabem distingir la seva qualitat? I del cultiu que en sabem? Ens en farà cinc cèntims en **Marc Vidal Savall** de Fruites **Ca la Victòria**.

Ens explica que aquesta hortalissa està tot l'any a la terra, primer perquè entre l'abril i el maig es planta la ceba, que es recull cap a l'agost ja seca, aquesta ceba podem dir que serà la llavor del calçot, es torna a plantar a l'agost-setembre per deixar que el conreu es desenvolupi al seu ritme i collir-lo en el seu moment òptim, la recollida la podem fer durant 5 mesos, estirant els últims calçots de la terra per setmana Santa aproximadament.

Com distingim la qualitat?

A de ser un calçot d'uns 20-25 cm, amb la fulla ven verda i la cama blanca, és important també fixar-nos en el manat, que siguin tots de la mateixa mida i gruix. D'aquesta manera també és couran tots a l'hora.



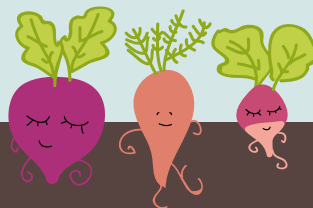
Comercialitzeu calçots cuits?

Sí, a partir del gener també en comercialitzem de cuits. D'aquesta manera tens l'opció de comprar-los crus o cuits i calents, es venen amb manats de 25 i donem l'opció d'acompanyar-los amb patates o carxofes al caliu, tot cuit a casa.

Es poden encarregar a la nostra botiga.



TAMBÉ CUITS



ca la
VICTÒRIA

Pau Casals, 8 Cambrils 977 36 45 97

DIETA I SALUT ARRÒS GUSTÓS (DE SÍPIA I CARXOFA)

N. Ricomà

www.dietaisalut.com



INGREDIENTS:

mitja ceba, una punta de pebrot vermell, una punta de pebrot verd de fregir, dos dents d'all, mitja tomaca, una carxofa, les potes d'una sípia, 300 gr. d'arròs, oli, sal, pebre roig dolç i brou.

ELABORACIÓ:

Tallem totes les verdures petites i la carxofa en octaus. Posem l'oli a la paella i anem fent el sofregit; primer la ceba, quan estigui una mica feta hi afegim el pebrot vermell, a continuació el pebrot verd. Un cop està fet hi posem la carxofa i ho deixem fer una mica a foc mig. Seguidament l'all i seguim sofregint una mica més. Ara és el moment del tomaca. Ho salem tot. Deixem que es sofregeixi tot be i hi afegim la sípia tallada i

ho coem tot junt. Hi posem una mica de pebre vermell i a continuació hi afegim l'arròs al que li anirem donant un parell de tombs per a que es tanquin els porus i no s'obri el gra un cop cuit.

Ara ja li podem anar afegint el brou de peix de mica en mica, el foc al número 6 o 7. com a màxim ho deixem al foc 18 minuts. Ho retirem i ho deixem tapat amb un drap dos minuts més abans de servir.

An advertisement for Puerto Madero restaurant. The background shows the restaurant's dining area with several tables set with white tablecloths and chairs. In the foreground, there is a bottle of Cava Torello and a plate of food. The text 'Puerto Madero RESTAURANTE ASADOR PARRILLA' is prominently displayed in the center. A logo featuring a bull's head is on the right. Contact information is provided in the bottom right corner.

Puerto Madero
RESTAURANTE ASADOR PARRILLA

c| Drassanes, 31
www.puertomaderocambrials.com
977 791783 646550140

l'aliment del mes

LA FLOR DE L'HORTA A LA TAULA



la carxofa

És un dels anomenats aliments-medicina, com l'all i la ceba. Té una gran capacitat per a facilitar el metabolisme dels greixos, reduir el colesterol dolent (LDL) i augmentar el colesterol bo (HDL). Augmenta la producció d'àcids biliars que permeten fer una bona digestió, és diürètica, disminueix els nivells de sucre en sang i alleugera les flatulències.

Conté un flavonoide d'acció antiinflamatòria que ajuda a les afectacions del fetge. Per la seva funció de control del colesterol així com la capacitat de disminuir la pressió arterial, la fan una bona aliada per prevenir els atacs de cor, així com per evitar les recaigudes d'un infart o angina de pit.

A part de les moltes propietats medicinals, a la cuina són un plaer. Es poden fer al forn, fregides, en sopes o cremes. També com a verdura bullida, saltades, en truita, etc. Si s'inclou al sofregit d'un arròs de peix, el resultat és excel·lent.

A l'hora de comprar hem de triar peces que estiguin amb les fulles ben tancades, fermes i brillants. Un cop a casa es poden mantenir a la nevera dins d'una bossa de plàstic, però mai en paper d'alumini, que les oxida.

Tanmateix, un cop cuites s'ha de consumir, ja que si es guarden molt, produeixen un fong de

color verd-gris, anomenat bremia, que pot ser nociu per la salut.

No menystinguem els troncs de la carxofa, que són molt tendres un cop cuits. Els haurem de pelar una mica, traient la part més fibrosa. Són deliciosos, es poden fer arrebossats, saltejats, en crema, al vapor.

Si en volem fer conserva o congelar, utilitzarem només el cor de la carxofa, és a dir, traïem les fulles exteriors, tallem dues terceres parts de les fulles de la punta, buidem la part peluda de dins i deixem així el fons o cor de carxofa..

NÚRIA RICOMÀ MUNTANÉ

Diplomada en nutrició

CALORIES	18 KCAL.
AIGUA	82,5 GR.
GREIXOS	0,1 GR.
SODI	47 MG.
POTASI	353 MG.
CARBOHIDRATS	2,9 GR.
FIBRA	10,8 GR.
PROTEÏNES	2,4 GR.
VITAMINA A	13 UG.
VITAMINA B1	0,15 MG.
VITAMINA B6	0,07 MG.
VITAMINA B9 (ACID FÒLIC)	89 UG.
VITAMINA C	8 MG.
CALCI	53 MG.
FERRO	1,5 MG.
FOSFOR	130 MG.
MAGNESI	26 MG.

SI SÓN DE TEMPORADA MILLOR...



NIEMS pro
WIRELESS SERVICES + INNOVATION

NOVETAT!!

ELECTROESTIMULACIÓ
INALÀMBRICA



SportFit 
CENTRE D'ENTRENAMENT · FISIOTERÀPIA · NUTRICIÓ

EXPLORA ELS TEUS LÍMITS
sense cables!



WIRELESS TECHNOLOGY

Última tecnologia.
indoor/outdoor
L'activitat que vulguis
a qualsevol lloc!



MILLORA EN EL TEU
ESPORT!!

- + FORÇA
- + AGILITAT
- + VELOCITAT
- + POTÈNCIA
- + RESISTÈNCIA
- + EQUILIBRI





DRA. SOLEDAD MEDINA
DERMATOESTÉTICA LÁSER

Tratamientos Médico Estéticos
con análisis dermatoscópico de la piel

638 921 109

soledad@doctoramedina.com



REJUVENECIMIENTO FACIAL Y CORRECCIÓN DE IRREGULARIDADES EN LA PIEL



PIGMENTACIÓN



NEVUS



CICATRIZ ACNÉ



LENTIGOS



MANOS



ARRUGAS



SIRINGOMAS



REJUVENECIMIENTO



PLAÇA DE L'AJUNTAMENT, 4. 2ª PL.
CAMBRILS · TEL. 977 361 988



C. D'ANTONI GAUDÍ, 26 1ª PL.
REUS · TEL. 977 010 800



C. XALET DEL BAU Nº. 10 BX.
CAMBRILS · TEL. 977 36 34 53

ofertes i demandes

Busca i troba



DEMANDA
LABORAL

CHICA BUSCA TRABAJO para limpiar, cuidar niños y planchar. **ELENA 642.779.999**

SEÑORA SE OFRECE para cuidar gente mayor o limpieza hogar interna externa 8eur/h. **TEL 632.263.825**



OFERTA
LABORAL

“Visitar y atender clientes con o sin experiencia. Equality Exteam SL, empresa en plena expansión necesita personal para trabajar realizando visitas y atendiendo clientes en la zona de Tarragona. De Lunes a Viernes, jornada completa. Edad indiferente. Formación a cargo de la empresa. Sueldo más Incentivos por productividad. Se valorará experiencia en trabajos de atención al cliente, dependiente/a en tienda, venta comercial, representante, hostelería, recepción hotel, encuestas, captador, etc. Contrato indefinido y alta en la Seguridad Social. Enviar C.V. a: trabajoenequality@gmail.com”

SE PRECISA PERSONAL tienda de ropa en La Pineda. Imprescindible idiomas. Enviar C.V a aramjau2003@yahoo.es / **TEL. 651.903.582.**

EMPRESA COLABORADORA de Iberdrola precisa personal, su función será visitar clientes y ofrecer nuevas ofertas. Visitas concertadas. Más info al teléfono **977.978.946** / info@sintelco.com.



IMMOBLES
PARTICULARS

LLOGO APARTAMENT, 1ª línia de mar, Vilafortuny. Parquing inclòs. Temporada d'estiu. **TEL. 977 85 04 56. LA PINEDA.**

SE VENDEN UNOS LOCALES 1800m2 en carretera N-340 Km. 1143. 4500 metros de terreno. 650.000€. Informació / **T. 977 361 520.**



IMMOBLES
PROFESSIONALS

METROFINQUES. Unifamiliar adosada en Vilafortuny, parcela de 210m2. 135m2 distribuidos en 3 dormitorios dobles (1 tipo suite) amplio



salón con salida al jardín. Cocina office, 2 baños y 1 aseo. Terraza y jardín privado con barbacoa. Amueblada. Garaje en planta 2 coches. 215000 euros. **TEL. 977 368 618**

METROFINQUES. Unifamiliar adosada en Vilafortuny. Planta baja: Cocina, lavadero y aseo. Habitación individual, salón-comedor con chimenea y salida al jardín. Garaje 2 coches. Primera planta: Habitación doble suite (baño con hidromasaje). 2 habitaciones dobles, 1 baño. Gran jardín esquinero. Amueblado. 275000 euros. **TEL. 977 368 618**

NOU CAMBRILS. ¡¡OCCASIÓN!! Piso reformado, 3 habitaciones, 1 baño, cocina independiente, salón-comedor, ventanas de aluminio, calefacción gas natural. 65.000 euros. **TEL. 652 440 407.**

CAMBRILS PARELLADA. ¡OPORTUNIDAD! Piso 3 habitaciones, 1 suite, 1 baño, cocina con galería, salón-comedor con terraza. Ventanas aluminio, calefacción. Con Parking incluido. 109.000 euros. **TEL. 652 440 407.**
URB. ELS AMETLLERS DE

VILAFORTUNY, 4 dormitorios dobles, armarios empotrados, 3 baños, 1 baño en Habitación tipo suite, cocina de diseño independiente, espacio salón comedor, garaje para 2 coches, bomba de calor y A/A, placas solares, bomba para riego, cámara sanitaria para aislamiento humedad. Amplias terrazas, jardín con césped artificial. 450.000€. **FINCAS SELLARÉS. T. 977 36 47 80**

VIVIENDA en Urb. Baronía de Vilafortuny, salón-comedor, cocina equipada, sala de música, porche, terrazas, calefacción, aire acondicionado, carpintería ext. Aluminio, doble acristalamiento, armarios empotrados, chimenea, parcela 452m2, garaje, bodega, amueblado, piscina. 490.000€. **FINCAS SELLARÉS. T. 977 36 47 80.**

VIVIENDA ESQUINERA Urb. Villajardín, de Vilafortuny muy buen estado, totalmente exterior. Cocina equipada, amueblado, suelo de tarima, calefacción, armarios empotrados, trastero-altillo. Jardín 50m2. Zona ajardW piscina. 145.000€. **FINCAS SELLARÉS. 977 36 47 80.**

VIVIENDA ESQUINERA en Vilafortuny Parc. 220m2, cocina totalmente equipada, armarios empotrados, calefacción bomba calor, A/A, alarma, porche con JACUZZI, terraza, garaje. BUHARDILLA, AMUEBLADO. En muy buen estado. 220.000€. **FINCAS SELLARÉS. 977 36 47 80.**

SE VENDE O SE ALQUILA para todo el año casa en Escunhau (Valle de Arán). **TEL. 619 111 800**



JARDINER AUTÓNOM, serveis desbrossaments, podes, palmeres, neteja de finques i boscos. **ALBERT 620 008 013.**

ROSER MODISTA. Arranjament per a roba, confecció de Cortines, planxat de roba, Servei de tintoreria i bugaderia. Professionalitat i experiència. **TELÈFON 977 363 868.**

PULIDOS Y ABRILLANTADOS, reformas integrales. **T. 615 680 642**

PAYASOS Y MAGOS A DOMICILIO 120€. **TELÉFONO 649.835.081.**

TÉCNICO DE ORDENADORES. Mantenimiento, limpieza, virus, restaurar, recuperar, formatear PC'S. Todos los windows. Dani / **TEL. 645.922.000**

ADIESTRAMIENTO de perros y residencia canina. Pres-tamos servicio en toda la provincia. También servicio a domicilio. **DAVID / TELÉFONO 672.317.256.**



SERVEIS PROFESSIONALS

S.A.T. ELECTRODOMÈSTICS. Servicio técnico de proximidad. Profesionalidad y justo precio. Su técnico de confianza. **TODAS LAS MARCAS. TEL. 610645199**

REFORMAS EN GENERAL Fontanería, electricidad, carpintería y Aluminio. **TELÉFONO 672 83 47 32**

MONTO PARQUET, puertas, aislamientos acústicos, ignífugos, impermeabilizaciones. **T. 977 089 809 - 667 818 833**

TECHOS, TABIQUERÍA, pladur, yeso, divisorias, desmontables. Económico. **T. 977 089 809 - 667 818 833**

MUDANZAS PEREZ, servicios de mudanzas, montajes y transportes. Opción de Guardamuebles. Servicio rápido y económico. **TELF. 609 353 509.**

EMPRESA DE JARDINERÍA, realizamos todo tipo de trabajos. Especialidad en césped Artificial. **TEL. 607 292 432 - 691 447 052**

JG REFORMAS, cocinas, baños, alicatados, pladur, techos, mantenimiento de comunidades,... Todo tipo de reformas. Presupuesto sin compromiso. Jose Gonzalez / **T - 606 230 437**

PALETA BAJO COSTE. Soldaduras, reformas, alicatados, muros. **TEL. 977 089 809 - 646 629 41**



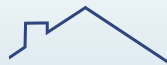
INGENIERÍA MIKENERGY GESTIÓN Y ENERGÍA ESPECIALISTAS EN AHORRO DE ENERGÍA MEDIANTE GESTIÓN ENERGÉTICA

Informe inicial de los suministros gratuitos

Posibilidades de ahorro hasta el 30%

Ideal: hoteles, campings, supermercados, restauración comercio y comunidades de propietarios

www.mikenergy.com
T. 877 059 987 - 607 947 449
info@mikenergy.com



Metrofinques Cambrils

Mas allá de la venta

- ESPECIALISTAS EN EL SECTOR BANCARIO

- FINANCIACIÓN DEL 100%

- TASACIONES Y ASESORAMIENTO GRATUITO EN EL MERCADO ACTUAL

- NECESIDAD DE AMPLIACIÓN DE LA CARTERA DE INMUEBLES POR EXCESO DE DEMANDA

- SERIEDAD, COMPROMISO Y PROFESIONALIDAD NUESTROS VALORES MÁS DIFERENCIADOS

api **alia**



C/ Frederic de Mompou, 3
43850 - Cambrils Tel. 977 368 618
metrofinques@live.com / www.metrofinques.com

rodabike

VENDA, TALLER I LLOGUER DE BICICLETES

La qualitat també està en el tracte

*La teua botiga de bicicletes al Port de Cambrils
El Pau Casals, 59 local 5 - 977794653*



@rodabikecambrils

rodabikecambrils

rodabikecambrils.wordpress.com

Centre psicopedagògic Susana Rubio Girona

Tractaments pedagògics

Reforç Escolar

Mètode Glifing



C/ Francesc Moragues i Barret, 17 1B
43850 - Cambrils
Telf. 636 40 72 22
susanarubio1@hotmail.com



+



=



MACREDI

COMUNICACIÓ & SOCIAL MEDIA

www.macredi20.com

Google
Partner



el drac descans

matalasseria i complementos per a la teua llar



El Verge del Camí, 7
43850 - Cambrils

© 977 795 742

© montsediego-eldrac@outlook.es



ARTS
GRÀFIQUES
OCTAVI

Servei a CAMBRILS - 615 492 399
Av. de Reus, 18 · 43730 FALSET
T. 977 83 02 08
info@agoctavi.com - www.agoctavi.com

Donem bona impressió des de 1963



EQUILIBRI
CENTRE DE IOGA

Tècniques hipopressives

(*Low Pressure Fitness*)

a partir del gener

Xalet del Bau, 8 - Cambrils
Tel. 600 22 87 32

info@equilibri-ioga.cat
www.equilibri-ioga.cat



CaixaBank

LES DIFICULTATS D'APRENENTATGE



CENTRE DE PSICOLOGIA EDUCATIVA

Amb el final de trimestre arriben les notes i amb elles les sorpreses, ja que en moltes ocasions, els resultats no són ben bé els que esperàvem. És en aquest moment quan als pares i mares els sorgeixen algunes qüestions: Per què el meu fill estudia però no aprova?, o per què el meu fill no vol estudiar i no s'esforça? Aquestes, també, són les principals preguntes que arriben al nostre centre.

Una de les característiques fonamentals de l'etapa infantil i juvenil és la gran quantitat de canvis que es van produint al llarg del desenvolupament vital, aquests es veuen reflectits tant a nivell maduratiu com en l'adquisició de destreses bàsiques per a assolir aprenentatges. Uns aprenentatges que es troben directament relacionats amb les característiques individuals que envolten a cada infant. S'ha de tenir en compte que no tots disposen del mateix ritme de desenvolupament, ja que aquest dependrà de l'entorn sociocultural, del sistema educatiu i de les característiques inherents al propi individu.

Aquestes característiques individuals poden donar lloc a les dificultats d'aprenentatge i, en moltes ocasions, esdevenen les principals responsables d'un rendiment acadèmic per sota de l'esperat i del temut fracàs escolar.

Segons el National Joint Committee "la dificultat d'aprenentatge és un terme general que es refereix a un grup heterogeni de trastorns que es manifesta en dificultats significatives en l'adquisició i ús de la parla, la comprensió oral, la lectura, l'escriptura, el raonament o les habilitats matemàtiques."

Aquestes dificultats se solen manifestar durant els primers anys d'escolaritat dels infants, interferint així, en la correcta integració dels aprenentatges. Les dificultats més significatives i les quals experimenten una prevalença més elevada entre la població en edat escolar són la dislèxia, la qual afecta en l'aprenentatge i la integració de la lectura i es caracteritza per una baixa velocitat lectora i la comissió d'un elevat nombre



www.tipcambrils.com

d'errades ortogràfiques. I la hiperactivitat i/o el dèficit d'atenció, la qual impedeix als alumnes mantenir la concentració en la realització d'una tasca específica i una correcta planificació. Aquestes es manifesten tot i disposar d'una intel·ligència adequada i una escolaritat convencional i poden ser les causants del baix rendiment d'alguns alumnes i de l'aparició de judicis erronis com de "desinterès", "desmotivació", "alumnes poc treballadors" o directament "mal estudiants".

Respecte als diagnòstics sobre aquestes dificultats, cal tenir molta cura quan parlem d'edats primerenques, ja que cada nen i nena disposa del seu propi ritme de desenvolupament. El fet de no poder realitzar un diagnòstic definitiu no vol dir que no s'hagin de prendre mesures educatives. Quan ens trobem davant d'una dificultat que impedeix la correcta integració dels aprenentatges, podem iniciar una intervenció que consistirà en una reeducació específica. Per dur-la a terme s'han de considerar diferents aspectes referents a l'alumne com l'origen de la dificultat i del baix rendiment i els punts forts del nen/na i, així, poder utilitzar-los per a compensar les seves mancances. Aquesta intervenció psicoeducativa específica, també ha d'incidir en els factors emocionals i conductuals amb l'objectiu de contrarestar l'efecte d'algunes variables que poden aparèixer en els alumnes com la baixa autoestima, la manca de confiança i, fins i tot, conductes problemàtiques i negativistes. Amb aquestes reeducacions es pretén aconseguir l'estimulació de les habilitats cognitives que incideixen en l'aprenentatge; atenció, memòria, percepció, orientació, llenguatge, raonament... i que els alumnes aconseguixin desenvolupar recursos propis a partir de les seves possibilitats per així, compensar i millorar les àrees on el rendiment és més baix.

És per aquests motius que la nostra filosofia de treball, com a centre especialitzat en les dificultats d'aprenentatge, és estimular al màxim les possibilitats de cada nen i nena per a aconseguir un bon desenvolupament, tant a nivell educatiu com personal.

Euskalçotada

C/ Noguera, 1 BOTARELL - T. 977.826.412 – 722.309.501 Lunes cerrado



AMONAREN ETXEA

Exposición permanente
de Alberto Apellaniz

Restaurant - Asador - Sidrería



Calçots
+
chuletón

Calçots + Chuletón

Ven a disfrutar de nuestra genuina calçotada, la fusión entre Euskadi y Catalunya.
EUSKAL CALÇOT

25 calçots

Romescu

Nuestro chuletón

(2 pers. para compartir)

Sidra o vino

Postre

35€ + iva



El Conte d'en Pep



PARTE 4

Le expliqué que había parado en aquel pueblo porque llevaba un barco desde Italia a Cambrils, había parado por culpa de la marejada que se había formado y que iba a más, le expliqué que estaba acostumbrado a esa sensación, a la de que te juzguen, a la gente en general le gusta hablar, y no se porque añadir de su propia cosecha, brevemente le conté una pequeña anécdota personal que lo consoló:

Una noche de sábado estaba tomando algo con unos amigos en un pub llamado Cheers, al poco de llegar se añadieron al grupo unos amigos de mis amigos, uno de ellos, se apuntó a una partida de dardos conmigo, mientras jugabamos fuimos hablando de nuestro amigo común y de quién conocíamos, y curiosamente me habló de un capullo que vivía en Cambrils, le tiré de la lengua disimuladamente y el muy cretino se regaló comentando la vida y milagros de aquel personaje,

Cuando tuve bastante le pregunte :

- Y ese tal Pep ?, estuvo con tu ex novia por casualidad ?

Me miró sorprendido, y asintió.

- porque me lo preguntas?

- es que no suelo tener cuentas pendientes con nadie, y es por lo único que quizás puedas tener algún motivo para hablar así de mi.

Al principio pensé que era condescendencia cuando empezó a decir con vehemencia sorprendido cosas como :

- pero si eres bajito y majo...

En fin, certificó que la estupidez no tiene límites.



Pep Camacho



Sopa Miso 1€

C/ Barques, 5 CAMBRILS

T. 636 137 687 - 977 36 18 85

info@sushihoshi.com | sushihoshicambrils 



El Tamboret

degustació i venda de fromages

Fromages, Vins i Cerveses

C/ de les Barques, 5 - Cambrils

628109354

concurso fotogràfic

foto de portada



**Vols que
la teva
fotografia
sigui la
portada del
proper mes?**

fes una foto
de Cambrils a alta
ressolució i penja-la
al nostre facebook

**Tots
podreu
votar**

el dia 20 de cada mes
es tanquen els vots

**és la teva
la que + vots té?**



PARTICIPA-HI!

Felicitats, Eva Palacios

c | Miquel Planas 25, 3º
CAMBRILS 977 364 209
info@susanamalagrída.com
www.susanamalagrída.com

Clínica especializada en implantología, periodoncia, estética dental (carillas, coronas sin metal, blanqueamientos), ortodoncia (braquets estéticos de saphire, invisalign), higienes bucodentales y sobre implantes.

SUSANA MALAGRIDA

CLINICA DENTAL

Colegiada nº 1490

Diplomada en Cirugía, Implantología y Periodoncia por la Universidad de Pittsburgh (U.S.A)

Titulada en Cirugía Implantológica por el Misch Implant Institute de Michigan (U.S.A)

Master en Cirugía y Periodoncia por la Universidad de New York (U.S.A)

Implant Fellow por el Misch Implant Institute-Michigan (U.S.A)

Adjunto de Implantología por la Sociedad española Odontoes-tomatologica de Implantes (S.E.I.)

Diplomada por el Jurado Europeo para la Implantología y Rehabilitación Oral (París)

Fellow and Diplomate of the International Congres of Oral Implantologist.



-Olympus-
RUNNING

CALÇAT, TÈXIL I COMPLEMENTS
PERQUÈ GAUDEIXIS CORRENT

Ens trobaràs al
carrer Cristòfol Colom 54, local 15,
43850 Cambrils (Tarragona)
Tel. 977 91 48 96
info@olympusrunning.com

www.facebook.com/olympusrunning
www.olympusrunning.com

B
new balance

MIZUNO

asics

De dilluns a dissabte,
de 10h a 13:30h i de 17h a 20:30h



Carmen Garcia
Administració de Finques

ADMINISTRACIÓN DE FINCAS Y COMUNIDADES


¿Necesitan un Administrador para su Comunidad?

- Gestión 100% transparente con Despacho On-line 24h
- Profesionales cualificados y expertos a su servicio
- Amplia experiencia con más de 10 años en gestión de comunidades


► Calcule su presupuesto ON-LINE, ¡¡SIN ESPERAS!!

Conozca todos nuestros servicios
a través de:



 C/Francesc Pérez Dolz, 30
Cambrils, 43850

 cgfinques.com

 877 06 11 25

 652 44 04 07

Nou Espantall

Passeig Francesc Macià 5 Cambrils T. 659 069 546

Ración **HUEVOS ROTOS**

con **JAMÓN o CHORIZO**

+ Caña

5€



Clinikdental

www.clinik.dental

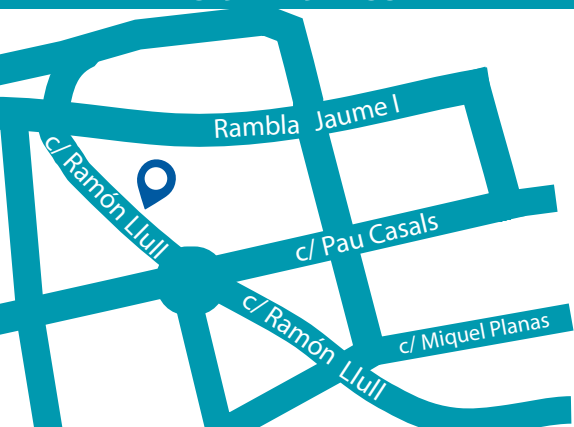


Treballem per Assegurances i Mútues • Descomptes per Associacions i Empreses

- Odontologia general
- Implants i Cirurgia oral
- Estètica dental
- Ortodòncia
- Pròtesi dental
- Periodòncia



c/ Ramón Llull 39 • 49850 Cambrils
Tel 977 791 153



EL NOSTRE EQUIP

■ DIRECCIÓ

BEGONYA PICAZO Higienista Dental,
Programa en Direcció i Administració d'Empreses (UOC)

■ ATENCIÓ AL PACIENT

NOA MARQUEZ Higienista Dental.

■ ESPECIALISTES SANITARIS

DR. JORDI RIBA Odontòleg col. 6412
Licenciat en Odontologia i Rehabilitació and Prosthodontics,
Loma Linda University (California)
Postgrau en Periodòncia (SCOE)
Curs d'Implantologia oral avançada de ICIRO

Dr. MAURICIO DIAZ Odontòleg col. 3831
Licenciat en Odontologia
Màster en Ortodòncia (UAB)
Especialista INVISALING
Especialista Ortodòncia Lingual

Dr. PEP CANUDAS Metge Anestesiòleg

www.clinik.dental - info@cllinik.dental

DAZZA

MODA

Moda Dona i Home
c/ Consolat de Mar, 90 Cambrils





què fer a Cambrils aquest gener?

**PISTA DE PATINATGE DE
NADAL SENSE GEL**

FINS EL 08 DE GENER

d'11 a 14 h i de
16.30 a 21.00 h
Plaça Aragó

**DEL 12 DE DESEMBRE
AL 15 DE GENER
DE 2017**

18.00 h. A La Salle

**59È CONCURS
DE PESSEBRES**

ATRACCIONS INFANTILS

A les places Mossèn Joan Batalla,
Carles Roig i Josep Martí i Nolla

**DEL 23 DESEMBRE
AL 05 DE GENER**

de 10.30 a 13.30 h i
de 16.30 a 20.30 h

**FINS EL 27
DE GENER**

15.00 h. Sala Àgora de
l'Ajuntament de Cambrils

**2A BIENNAL
D'ART CONTEMPORANI
GASTRONÒMIC 2016**

CAP D'ANY JOVE

Amb l'orquestra mitjanit

01 DE GENER

01.00 h

Ateneu Juvenil, Horta
de Santa Maria 14

01 DE GENER

19.30 h

Parròquia de Sant
Pere Apòstol

TEATRE ARSÈNIC I PUNTES DE COIXÍ
amb el grup de teatre La Teca

**RECORREGUT DELS HERALDS DE SES
MAJESTATS ELS MAGS D'ORIENT I
RECOLLIDA DE CARTES**

03 DE GENER

a partir de les 16.00 h
pels carrer del centre,
pl. del Pòsit, pl. de la Vila

05 DE GENER

19.00 h

Mollet del Rec
Cambrils

**ARRIBADA DE SES MAJESTATS
ELS REIS MAGS D'ORIENT**
Focs d'artifici i gran cavalcata

Hasta el **31 de ENERO** en
Clínica veterinaria **Lagun**
CAMPAÑA DEL CACHORRO
con **DESCUESTOS** de hasta el

30%

en todo tipo de actuaciones
para PERROS y GATOS
de menos de un año de edad

lagun



c| València 44, 977 79 58 35 Urgencias 24 h. 615 415 675 

REBAIXES

Queen's



• SUPER REBAIXES •

Cambrils: Sant Pere, 6 - 43850 | Consolat de Mar, 82 - 43850 | Doctor Fleming, 1 - 43850

Hotel Regina, Salou: Joan Fuster, 3 - 43840

Salou: Barcelona, 20 - 43840 | Carles Buigas, 9 - 43840 | Carles Buigas, 24 - 43840

blou|mari: Barcelona, 19 - 43840