

Av. Dels Esports, 18 · 616 440 219 · 661 532 315 · Reserva previa

## L'Heretgia dels Sabors

“Un viaje natural y consciente”

Esféricación de aceitunas **ECO** y gelatina de vermut rapitenc

Vasito de crema de aguacate **ECO** y pepino **ECO**  
con semillas de grosella **ECO**

Croquetas vegetales **ECO** acompañadas de su salsa

Timbal de escalibada **ECO** con atún “Balfegó” confitado

Quiche de puerros **ECO** y tofu **ECO**

Paella de quinoa **BIO** con mejillones, sepia y gambas de la Lonja

Manzana **ECO** cocida al horno con salsa de kéfir (**BIO**), miel (**ECO**) y nueces de pecán

El Follet, Rosat Syrah\* (**ECO**) de las Bodegas RendéMasdéu



Opción menú 100% vegetariano



## Ventall Freddy

“Un viaje por la Sierra del Montsià”

Vermut Rapitenc  
con brazo de pulpo asado al alioli  
y calamarcitos con shitake tiernos **ECO**

Degustación de arroz integral **ECO** al horno  
con verduras **ECO** de temporada y  
Salicornia sobre una hoja de col **ECO**

Rape a la plancha con verduritas **ECO**  
emplantadas en una hoja de puerro **ECO**

Torta de harina de arroz **ECO** y pastissets de  
cabello de ángel **ECO**

Infusión de hierbas medicinales de primavera **ECO**

Celler Frisach, vino **ecológico** D.O Corbera d'Ebre

Av. Constitució, 1 Bis

977 741 016 · Reserva previa

## Vive la Navegación ecológica en la Bahía de los Alfaques



*Embragarse de naturaleza, observar, degustar, reposar, navegar... únicamente disfrutar de uno de los lugares con más personalidad del Delta del Ebro*



Reservas: 977 10 10 10  
info@enlarapita.com

## Setmana Bio

Por la alimentación ecológica

### Sant Carles de la Ràpita

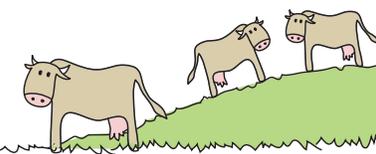
“Salud y conciencia dispensadas por las costumbres, el arte y el entorno natural de un pueblo”



pae.gencat.cat/setmanabio

Generalitat de Catalunya

ROIG\_Creatius - dip.Legal: T714-2017 - Jordi Dassoy Impresor





Viu la  
**ETNO  
GASTRO  
NOMIA**  
de la Ràpita

03/06/2017  
sábado · 11,30 h

**COMIDA CONSCIENTE**

\*Un viaje al placer de los cinco sentidos. Acompaña **Maria Iglesias, coach**

**Restaurante Ventall Freddy**  
977 741 016 · Reserva previa

09/06/2017  
viernes · 20 h

**CENA CONSCIENTE**

\*Un viaje a la sensualidad. Acompaña **Maria Iglesias, coach**

**Restaurante Albert Guzmán**  
661 102 672 · Reserva previa

03/06/2017  
sábado · 11,30 h

**Estrategias nutricionales en el tratamiento de la ansiedad y el estrés**

Charla inaugural a cargo del **Dr. Tomás Álvaro Naranjo, Médico-psicólogo**

**Restaurante Ventall Freddy**  
Entrada libre

08/06/2017  
jueves · 20 h

**CENA CONSCIENTE**

\*Un viaje al mundo de las emociones. Acompaña **Maria Iglesias, coach**

**Restaurante Llansola**  
977 740 403 · Reserva previa

10/06/2017  
sábado · 19 h

**SHOW-COOKING Y CENA CONSCIENTE**

\*Un viaje naturalmente vegetariano. **Maria Pilar Ibern Gavina, cocinera y escritora**

**Restaurante L'Heretgia dels Sabors**  
616 440 219 · 661 532 315  
Reserva previa



Sant Isidre, 255

661 102 672 · Reserva previa

**Albert Guzmán**

“Un viaje a la sensualidad”

Batido de zanahoria **ECO**, naranja **ECO** y cúrcuma **ECO**

Ensalada de cuscús, dados de verduras **ECO** de Horta de Carme, brotes tiernos, semillas, miel ArtMuria, tomates **ECO**, mostaza y espuma de curry

Royal de cangrejo rojo de la Ràpita con capuchino de arroz y piruleta de langostino crujiente

Panacota de verduras **ECO**, verduritas y aceite de avellana **ECO**

Arroz **ECO** Molí de Rafelet con espirulina, hierbas y emulsión de manteca

Batido doble de yogurt, helado de fresas y gel de pétalos de rosa

Menú para mesa completa, incluye agua, copa de vino **ECO** L'Abrunet de vinos Frissach



De martes a viernes



De martes a domingo

**Arrosseria Llansola 1921**

“ Un viaje al mundo de las emociones”

Aperitivo

Chupitos Detox bicolor de primavera **ECO**

Bouquet **ECO** de brotes naturales con langostinos y aguacate, frutos secos y vinagreta de mostaza.

Revuelto **ECO** de espárragos trigueros con cama de parmentier de berenjena

Antipasto: Canalón de calabacín **ECO** con brandada de bacalao

Paella de arroz **ECO** marino con verduras y caldo vegetal **ECO**

o  
Escrita al ajo y pimienta, plato típico del marinero

Pastel de fresas **ECO** i nueces

Infusiones de hierbas **ECO**

Sant Isidre, 98

977 740 403 · Reserva previa

**Setmana Bio**  
Por la alimentación ecológica



**Precio: 28€ iva incluido**  
**Reserva previa**

más información: 977 744 624  
www.turismelarapita.com

\* Actividad gratuita incluida en la COMIDA/CENA CONSCIENTE