

Idees de menús nadalencs per sorprendre sense gastar

12/12/2025



No et deixis el sou en els menjars de Nadal. Aprofita els descomptes del Club Caprabo i aquestes idees de menús saludables amb productes locals i de temporada per estalviar i sorprendre a tots els teus.

Menú nadalenc econòmic centrat en frescos locals

Aquest Nadal pots gaudir d'un bon menú econòmic amb productes de la nostra terra. Inclou productes frescos de temporada: enciam, escarola, carabassa, ceba, espinacs, pastanaga, carxofes... i per a les postres, fruites de desembre com a pomes, taronges, peres, magrana o pinya. Tots aquests frescos de proximitat els pots trobar a les nostres botigues Caprabo i a capraboacasa.

Entrant: Amanida amb productes frescos de la regió

Una amanida sempre senta bé, i els teus convidats t'ho agrairan després de tants menjars i sopars de Nadal. Pots optar per l'amanides clàssica amb enciam fresc, tomàquet, ceba i [olives farcides Espinaler](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/16618258-aceituna-rellena-espinaler-lata-150-g/>], o animar-te amb una cosa més especial, com l'[amanida verda amb gules i xips d'all](#) [</shared/.content/recetas/344-Ensalada-verde-con-gulas-y-chips-de-ajo>] que ens ensenya a preparar Chef Caprabo.

Plat principal: Pollastre al forn amb verdures de temporada

Que fàcil i encertat és un pollastre al forn! No té gens de complicació, a més, el pots deixar en el forn mentre prepares tots els detalls o decores la taula dels teus somnis. Només necessites unes verdures de temporada com ceba, carabassa, pastanaga per acompanyar-ho, i un pollastre local. Aprofita els descomptes en ocells del Club Caprabo.

Postres: Fruita rostida baixa en sucre

Què tal unes pomes o peres rostides com a postres? Són unes postres lleugeres, reconfortants i de baix índex glucèmic. Lo bo és que seguint el mètode d'estalvi i el batch cooking, en aquest cas pots posar el forn per preparar el plat principal i les postres.

Menú nadalenc saludable i assequible per a tota la família

Aquí et deixem un altre menú nadalenc, aquesta vegada amb peix. És una opció amb més verdura, més lleugera, saludable i també molt econòmica.

Entrant: Sopa de verdures d'hivern

Una sopa calenteta sempre és una bona opció a l'hivern. Tens l'opció de preparar una cosa molt lleugera que no ompli massa, com una sopa suau de carabassa, pastanaga i gingebre. O una [sopa de patata amb gambetes](#) [</shared/.content/recetas/332-Sopita-de-patatas-con-gambitas.html>], més especial per a l'ocasió.

Plat principal: Peix a la planxa amb guarnició

Cal triar molt bé el [peix](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/supermercado/2059698-frescos/2059722-pescados/>] per a Nadal, ja que és un producte que s'encareix molt, però encara queden joies per fer a la planxa. Pots preparar sardines, lluç o rogers petits a la planxa amb verdures rostides al vapor.

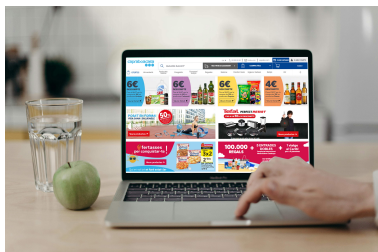
Postres: Iogurt amb fruites fresques

Per tancar el menú, res millor que un iogurt natural amb fruites de temporada trossegades. És cert que pot semblar molt senzill, però si cuides la presentació i tries unes fruites ben madures, et quedarà bonic i deliciós.

Consells per estalviar en els teus menús nadalencs

- Planifica el menú amb antelació per anar canviant els cupons que tinguis disponibles en l'app de Caprabo.
- Revisa els folletons de cada quinzena per assabentar-te de totes les ofertes.
- Prioritza productes locals i de temporada per estalviar una mica més en la compra.
- Fes la teva compra en línia des de capraboacasa i així estalviar temptacions i compres innecessàries.

Celebra el Nadal amb estalvi!



Comprar bé i sense moure't de casa: la guia definitiva per fer la compra en línia amb Capraboacasa [

/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00069.xml]

Cada vegada hi ha més famílies que compren en línia perquè estalvien temps i diners. A més, capraboacasa -premiat com a Millor Comerç Online 2025- fa que sigui fàcil, i amb la qualitat de sempre. Vols saber com comprar? Aquí t'ho expliquem pas a pas.