

## Idees per preparar un pícnic de primavera

20/05/2026

*Et portem l'excusa oficial per improvisar un pícnic primaveral: idees pràctiques, menús que funcionen i productes de temporada de Caprabo fàcils de portar i compartir. El bon temps de maig fa la resta.*

### Aliments de temporada ideals per portar al pícnic



El truc d'un bon pícnic és triar aliments de temporada apetibles, fàcils de transportar i encara més fàcils de menjar asseguts a terra. Perquè sí, una paella està boníssima, però no és la millor opció per menjar amb les cames creuades.

Aquí et deixem idees de productes frescos i snacks per compartir, sense que el pressupost es dispari.

### Fruites de primavera: maduixes, nespres, meló i fruits vermells

Què hi ha més de pícnic que un tàper ple de fruita colorida? Aprofita tot el que t'ofereix el maig:

- **Maduixes.** Estan en el seu punt més dolç, ideals per portar-les senceres i rentades.
- **Nespres.** Funcionen molt bé com a snack natural perquè tenen un baix contingut calòric.
- **Meló.** Una fruita lleugera i tallada a daus és perfecta per refrescar-se.
- **Fruits vermells.** A més de bons, es mengen sols en qualsevol moment del pícnic.

Si vols més idees de fruites de primavera, pots veure la selecció disponible a capraboacasa.

### Verdures i hortalisses lleugeres: enciams, cogombre, espàrrecs i pèsols

Aquí necessites alguna cosa lleugera, fresca, fàcil de preparar i de portar en un tàper.

En aquest cas entren les amanides ràpides amb enciam de temporada, disponibles de maig a setembre. El cogombre, tallat en bastonets amb un toc de sal, funciona sol o per sucar en hummus o guacamole. També pots portar espàrrecs verds o blancs ja preparats. I si vols innovar una mica, una llauna de pèsols freds com a snack vegetal.

## Snacks saludables: fruits secs Eroski, olives i envinagrats

Tot pícnic necessita els bàsics que mai fallen. Els fruits secs Eroski com festucs, nous o ametlles crues, que aporten energia. Un pot de les [olives recepta de l'àvia Eroski](#) [ <https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/21969092-aceitunas-receta-de-la-abuela-eroski-frasco-500-g/> ] i uns envinagrats variats, com cogombrets o banderilles, que tant venen de gust a l'aire lliure.

El millor d'aquests snacks és que no necessiten nevera i només són "obrir i gaudir".

## Fleca Caprabo: coques, ensaïmades i pans rústics per a entrepans

A Caprabo pots comprar un [pa de pagès clàssic](#) [ <https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/13458666-pan-de-hogaza-clasico-eroski-360-g/> ] o una coca de pa, tallada a rodanxes, ideal per acompanyar embotits locals, formatges o per sucar a les salses que porteu. Si no, pots optar per la baguette Eroski o els pans Eroski per preparar uns entrepans a casa i portar-los llestos per menjar allà.

Afegeix a la cistella unes [magdalenes d'Olot SANT JORDI](#) [ <https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/18730994-magdalena-de-olot-sant-jordi-paquete-500-g/> ] o ensaïmades Eroski per als més llaminers que vulguin donar-se un caprici al final.

## Proteïna fàcil de transportar: conserves de peix, embotits i truita

Les conserves de peix són un encert segur: musclos en escabetx de Galícia Eroski Natur, sardines en oli d'oliva, navaixes al natural o bonítol en oli d'oliva. Afegeix-hi uns embotits a rodanxes, uns fuets i una truita de patata que agrada a tothom.

*Tip:* prova de combinar una patata xip amb un musclo en escabetx...

## Quatre menús complets per al pícnic perfecte

En un pícnic, dos i dos no fan quatre, hi ha infinites combinacions possibles. Però per inspirar-te, aquí tens quatre propostes pensades per a diferents ocasions, totes amb productes disponibles a Caprabo o capraboacasa, perquè triïs la que millor s'adapti al teu pla.

### Menú fresc i saludable

Si busques un pícnic lleuger i fresc, aquest és el teu menú. Una amanida de temporada amb enciam, cogombre, espàrrecs i nous; crudités amb hummus i guacamole per picar; i de postres, un tàper de fruita tallada amb maduixes, meló i fruits vermells per donar aquell toc dolç però healthy.

## Menú econòmic i ràpid

Un pressupost ajustat no està renyit amb un menú foodie. Així que, entrepans gourmet de pa rústic amb embotit local; conserves de tonyina en oli d'oliva i musclos en escabetx, que a més estan en oferta; fruits secs Eroski econòmics com cacauets torrats sense sal, dàtils sense pinyol o ametlla amb pell; i una peça de fruita de temporada com a final de menú.

Poca despesa i encara menys complicacions.

## Menú familiar

Aquest menú presenta opcions més variades, capaces de conquerir petits i grans de la casa. Nuggets vegetals, truita tallada, una amanida tabulé i una selecció de fleca dolça i salada del forn Caprabo. De postres, broquetes de fruita amb maduixa, meló i fruits vermells, divertit i saludable.

## Menú mediterrani

Pa de pagès amb tomàquet, sardines en oli d'oliva, formatge, fuet, truita de patates amb ceba i meló fred de postres. Un menú típic de pícnic que mai falla.

Si vols completar el menú ràpidament, pots comprar les [amanides llestes per consumir](#) [

<https://www.capraboacasa.com/es/supermercado/2059698-frescos/2059710-verduras-y-hortalizas/2059715-ensalac>  
] de Caprabo.

# Receptes ChefCaprabo perfectes per al pícnic

Hi ha receptes que compleixen tots els requisits de pícnic-friendly: es transporten bé, es poden menjar fredes i no requereixen gaire complicació.

## Amanida de pop amb alvocat i tomàquets

Una amanida fresca i lleugera. Prepara el pop amb ceba i pebrot, i acompanya'l amb una salsa suau de maionesa, all i llimona. Munta l'amanida amb brots, alvocat, tomàquet i olives. Pots [veure el pas a pas aquí](#) [ </shared/.content/recetas/327-Ensalada-de-pulpo.html> ].

## Broquetes de lluç i carbassó

Només necessites tallar el carbassó i el lluç, muntar les broquetes, coure-les al forn a 180° durant 20 minuts i preparat. Sorprenentment, aquestes broquetes fredes continuen sent bones. La preparació és molt fàcil, però pots [veure aquesta recepta a YouTube](#) [ <https://www.youtube.com/shorts/I99Ah-IpTus> ].

## Espirals amb pesto d'espínacs i nous

La pasta sempre funciona en un pícnic, a més és molt saciant. Prepara uns espirals amb tomàquet, ou i alvocat, i afegeix un pesto d'espínacs i nous. Pots seguir la [recepta de Chef Caprabo des d'aquí](#). [ /shared/.content/recetas/350-Espiraless-con-pesto-de-espínacas-y-nueces ]

## Nuggets vegetals de cigrons i moniato

Els [nuggets vegetals de cigrons i moniato](#) [ <https://www.youtube.com/watch?v=Yltjishy-fQ> ] per als més petits funcionen de meravella. A més, és una opció divertida per menjar verdura camuflada. Freds són genials, i es poden menjar amb les mans.

# Consells per organitzar un pícnic sostenible i sense sorpreses

Un cop tinguis triat el menú i el menjar, dedica una mica de temps a l'organització perquè tot arribi en bon estat i el menjar no es faci malbé. I recorda: tot sembla una tonteria fins que et veus al pícnic sense allò!

## Llista de bàsics: el que no pot faltar

Aquí tens un checklist dels imprescindibles en un pícnic:

- Manta impermeable.
- Nevera petita, motxilla tèrmica o bossa isotèrmica.
- Coberts, gots i plats reutilitzables, cal ser tan sostenibles com sigui possible.
- Tovallons.
- Bosses d'escombraries per no deixar cap rastre.
- Jocs de taula per amenitzar la tarda o pilotes, frisbee o pales de platja.
- Llums LED portàtils, per si s'allarga el pla.

## Com mantenir el menjar fresc i segur

El menjar fresc com la truita, els embotits, les amanides i la fruita, l'hauràs de portar en recipients hermètics dins d'una nevereta amb plaques de gel per mantenir la cadena del fred. Les bosses de gel també són una bona solució, a més es van buidant amb les begudes i després pesen menys a la tornada.

## Trucs Caprabo per estalviar i no malbaratar

Prometem que un pícnic continua sent barat. La clau és fer-ho bé.

Comença buscant platja, camp o parc, que és la primera cosa gratuïta del pla. Continua amb productes de temporada, que sempre són els més econòmics i els més saborosos. Aprofita les ofertes de la setmana o del mes de maig del Club Caprabo, que et permeten estalviar encara més.

I no oblidis mai: les sobres d'avui poden ser l'esmorzar de demà o fins i tot el sopar.



## La teva compra setmanal per menys de 70€: guia pràctica amb les ofertasses de Caprabo [

</shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00028.xml> ]

Una compra setmanal per menys de 70 €? Sí, a Caprabo és possible. Aquí et deixem alguns tips per aconseguir-ho i una llista de productes bàsics per omplir la teva nevera aquest mes sense passar dels 70 €.