

Gremi  
**paBCN**

# Bones Vacances





EL **GREMI DE FLEQUERS DE BARCELONA**  
ESTÀ AMB VOSALTRES TOT L'ANY

**SOM LA MILLOR ASSESSORIA DEL MÓN DEL PA**



**FORNER/A, TREBALLEM  
PER TU I PEL TEU  
NEGOCI**

*EL MILLOR EQUIP DE  
PROFESSIONALS ADVOCATS,  
ECONOMISTES, GRADUATS  
SOCIALS I GESTORS DEDICATS  
A L'ASSESSORAMENT JURÍDIC,  
FISCAL, COMPTABLE I  
ADMINISTRATIU D'EMPRESES  
I PARTICULARS **ESPECIALITZATS**  
EN EL SECTOR DE LA FLECA.*

**Si no estàs agremiat,  
agremia't i gaudiràs de  
molts avantatges**

amb el suport

**Barcelona** 

Entra a la nostra web  
**[www.gremipabcn.com](http://www.gremipabcn.com)**



**“Des d'aquesta revista procurem ser apartidistes, però mai no serem apolítics. El Gremi, els flequers estem immersos en aquesta societat i, per tant, hem de mirar amb visió crítica i constructiva com funcionen els governs i els parlaments.”**

La situació política espanyola és tan inestable que és difícil d'explicar com el president del govern és capaç d'aguantar el govern. Ha perdut la majoria parlamentària, com s'ha vist en la derrota a la tramitació dels pressupostos. Les denúncies -i ja condemnes- de corrupció assetgen la seva família i membres importants del seu partit. Tot plegat sembla que s'aguanta amb pines.

És cert que a les darreres enquestes el PSOE sortia reforçat, però a Espanya sembla que tothom té coll avall que quan es convoquin eleccions hi haurà una majoria del PP i VOX com ha passat a les darreres convocatòries autonòmiques. I davant d'aquesta majoria el discurs del president del govern sigui: jo o l'ultradreta. I qui dia passa, any espany. Però això no és governar. Fins i tot els socis de legislatura li diuen que la donen per acabada.

Els crims, insults, aldarulls i mostres de mala educació que veiem al Congrés dels diputats són preocupants. No els toleraríem a l'escola dels nostres fills, ni a qualsevol lloc del nostre entorn. Ens agradaria una oposició més respectuosa i un govern més educat. O al revés, tant es val. Sembla que si es poguessin pegar es pegarien. I la política hauria de ser tot el contrari d'això. On queda aquell: els homes són germans a la pàtria, del vell Ciceró? Sembla que els interessos generals no els interessin i criden i insulten i fan comèdia. O sigui: antipolítica.

D'Itàlia, que era -i és- un desgavell polític important, es deia: "Itàlia va sola" volent dir que tant hi feia el que fes o deixés de fer el govern, els italians sabien funcionar sols. I durant no sé quants mesos a Bèlgica no va ser possible formar govern i Bèlgica va continuar funcionant perfectament bé. Penso que és el que passa a Espanya avui i el que passaria si no s'aconseguís una majoria per formar un nou govern. El país aniria sol, continuaria funcionant. La gent es llevaria a l'hora, aniria a treballar, faria els àpats habituals, veuria les seves sèries, dormiria les seves hores, pagaria els seus impostos i tot rutllaria si fa no fa.

No vull dir amb això que els polítics no siguin necessaris. Crec que ho són. I crec que fer eleccions quan toca és important perquè els ciutadans marquin les persones i les directrius que ha de seguir un país. Ara bé, quan els polítics fan un soroll enorme, quan les seves batalles parlamentàries tenen més a veure amb els seus interessos electoralistes que amb l'interès del país, quan la gent els percep més com un problema que no pas com una solució, els polítics -l'elit dels partits polítics, la classe política en definitiva- s'ho hauria de fer mirar.

Des d'aquesta revista procurem ser apartidistes, però mai no serem apolítics. El Gremi, els flequers estem immersos en aquesta societat i, per tant, hem de mirar amb visió crítica i constructiva com funcionen els governs i els parlaments. No podem mirar a una altra banda. Ells ens governen, ells ens legislen, ells ens jutgen. Han d'estar per la feina i ho han de fer bé. Com nosaltres tenim l'obligació de fer bé el nostre pa de cada dia.

# *JOSE LLOPART*

MÉS DE 2.000 PRODUCTES PER AL FORNER I EL PASSTISSER

## US DESITGEM UNES BONES VACANCES



93 652 12 34

Avenida Marina, 6-8 - Polígono Industrial Les Salines  
08830 Sant Boi de Llobregat ( Barcelona)

[www.josellopart.com](http://www.josellopart.com)



Jaume Bertran Garriga  
President del Gremi de Flequers de Barcelona

**“Esforç, cohesió, estratègia, equip, Gremi, ..... són paraules que si es converteixen en fets ens possibiliten arribar a la porteria i marcar gols.”**

Quan escric aquestes línies tot just ha finalitzat el Mundial de futbol i la selecció espanyola s’ha proclamat campiona del món.

Això és un fet, com també és un fet que un grup de joves han trobat la recompensa del triomf fent allò que saben fer: jugar a futbol. El futbol no és una ciència exacta i a vegades es juga molt bé i la pilota no entra o al revés, equips mediocres s’acaben enduent el triomf. Hi ha molts factors que influeixen en el resultat.

La trajectòria seguida fins a arribar a aquest final, em va fer pensar en la similitud que tenia amb els nostres negocis.

Apujar la persiana diàriament i mantenir-nos partit darrere partit no és fàcil. En cada jugada, en cada xut cap endavant per fer arribar la pilota a la porteria, hi ha un esforç, una estratègia, la cohesió d’un equip, estudiar al rival, buscar la satisfacció del públic.

Hi ha similituds i moltes diferències, algunes obvies. Sí, però són valors, conceptes i objectius comuns.

Els jugadors han marxat a casa contenta per gaudir de les pròximes vacances. En aquesta ocasió els ha sortit bé.

Esforç, cohesió, estratègia, equip, Gremi, ..... són paraules que si es converteixen en fets ens possibiliten arribar a la porteria i marcar gols.

Endavant en aquest calorós estiu. L’eufòria del triomf anirà passant. No es pot abaixar la guàrdia.

Bon estiu per tots i fins a la tornada.



# El pan, el talón de Aquiles de muchos restaurantes

Lo que a Karlos Arguiñano le cabrea de algunos grandes restaurantes: "Con esto tengo bronca"

Aunque tienen medido al milímetro el menú, el chef asegura que muchas veces se olvidan de darle la calidad necesaria a uno de los productos más sencillos que para él resulta fundamental.

El chef vasco asegura que su fuerte es elaborar platos al alcance de todos con ingredientes que no supongan una gran inversión para las familias, sino que sean asequibles para prácticamente todas las economías y poder estar así bien alimentados, porque como siempre repite Arguiñano, no hay salud sin buena comida.

Aunque su cocina tiene un carácter mucho más humilde y tradicional, Arguiñano es amigo de muchos de los grandes cocineros del país que se dedican a hacer una cocina de vanguardia en sus restaurantes estrellas Michelin. Y aunque para el chef no es mejor un tipo de cocina que otra, sí confiesa en una entrevista con el expelotari Mikel Idoate que hay algo que le fastidia tremendamente de muchos buenos restaurantes.

Karlos Arguiñano es uno de los chefs que siempre reivindica la calidad del producto. Aunque sea producto más humilde, pero producto bueno, por lo que no tolera que en grandes restaurantes donde el menú esté medido al milímetro se olviden de darle la calidad necesaria a algo tan sencillo y económico como el pan.

"Hay restaurantes buenos que te ponen pan chungo. Yo no digo nunca nada pero no como. Yo pan chungo no como. No me jodas es que, joder. Has ido a un restaurante a comerte un buen pescado, una buena carne, una buena sopa, un buen marmitako... Dame un pan. Si en un trozo de pan. El pan dámelo bueno. Luego me cobras 1,10, 80 céntimos o lo que quieras, pero dame un trozo de pan bueno, no como una gominola, para comprar gomino-las ya voy a la tienda de chuches", bromeaba el chef. "Con lo del pan tengo bronca", sentenciaba Arguiñano.

Cabe destacar la figura de Joseba, la otra cara conocida del clan Arguiñano junto con su padre y su tía Eva. Joseba está especializado en panadería y pastelería en su obrador de Zarautz, por lo que Arguiñano aprovechó la oportunidad para confesar aquellos que le había comentado al respecto de este tema a su hijo: "Mi hijo Joseba hace pan. Le dije si no vas a hacer pan bueno no hagas pan. Haz el mejor pan porque el pan es tan importante. Tener un tenedor en la mano y un trozo pan en la otra en la vida. Es importantísimo tener un trozo de pan aquí", confesaba el chef.



**LA ASAMBLEA GENERAL DE CAPSA**  
**CELEBRADA A LES INSTAL·LACIONS DE LA ESCOLA**  
**DEL GREMI DE FLEQUERS DE BARCELONA**



El passat 14 de juliol es va celebrar l'Assemblea General de CAPSA a les instal·lacions del del Gremi de Flequers de Barcelona, una trobada que va registrar una participació molt elevada i que va comptar amb una nombrosa assistència de socis, fet que posa de manifest el compromís i l'interès dels membres per l'activitat i el futur de l'entitat.

Durant la sessió es va fer un ampli repàs dels principals assumptes pendents, analitzant detalladament les actuacions desenvolupades durant els darrers mesos i els projectes previstos per al futur. Un dels punts centrals de l'ordre del dia va ser la presentació i revisió de l'estat de comptes de la societat, que va permetre als assistents conèixer amb transparència la situació econòmica de CAPSA i valorar la seva evolució.

# Contiuem amb les reunions en línia de la junta directiva

**Afeixiu-vos a les nostres reunions !**



La nostra Junta directiva segueix amb les seves reunions, dues vegades (dimarts) al mes es realitza la junta amb videoconferència, a les 18:00 h on hi esteu tots convidats,.

**Els que vulgueu afegir-vos a la reunió demaneu informació a Vicky Arroyo del Gremi i us explicarà com hi podeu accedir.**

Com sempre tractem dels temes més actuals que afecten directament al nostre ofici i al nostre sector.  
Poder unir-vos a les nostres reunions i participar activament.

Ens agrada saber les inquietuds, els problemes dels nostres agremiats i sobretot les seves expectatives.



# MASSA, ART I MEMÒRIA



## La revolució silenciosa del pa artesà de la família Pàmies Sistaré de Reus

Us presentem una selecció de receptes originals elaborades al nostre obrador, on la tradició i la innovació conviuen cada dia. Apostem pels productes de temporada i pels ingredients de proximitat, perquè creiem que la millor manera de crear és partir de la qualitat del nostre territori.





Cada matinada elaborem els pans més tradicionals, entre els quals destaca el nostre reconegut pa de pagès català, guardonat amb el premi al millor pa de pagès de Catalunya. Però el nostre obrador és també un espai de creativitat, on ens agrada experimentar amb nous sabors, textures i combinacions.

Per això, avui us volem presentar algunes de les nostres creacions més singulars. Hi trobareu elaboracions que ja s'han convertit en tot un clàssic, com la coca amb cireres o la coca de pa amb avellanes, així com propostes innovadores com el pa de vermut —del qual som ambaixadors del Vermut Miró de Reus— o els nostres originals bastonets cruixents, entre els quals destaquen els elaborats amb patates fregides.

També us convidem a descobrir una de les nostres especialitats més sorprenents: la coca salada de musclos amb patates fregides, una proposta que combina ingredients quotidians amb una elaboració artesana i un toc creatiu.

Totes aquestes elaboracions comparteixen una mateixa filosofia: són coques salades pensades per sorprendre el paladar i oferir una experiència gastronòmica diferent, sense perdre mai l'essència de la fleca artesana.

Esperem que gaudiu tant degustant aquests productes com nosaltres gaudim creant-los cada dia.



## COCA GANXETA

(JULIOL 2026)

### INGREDIENTS

|                         | Gr.   |
|-------------------------|-------|
| Farina Itàlica COROMINA | 25000 |
| Aigua                   | 16250 |
| Preferment              | 2500  |
| Llevadura               | 200   |
| Malta torrada           | 100   |
| Sal                     | 500   |
| Oli d'oliva DOP SIURANA | 1000  |
| Aigua Bassinage         | 5500  |

Pes de la peça +/- 1200 gr.

### PROCÈS

- Pastat en màquina de cua de porc +/- 60 min.
- Primer 60% d'aigua, la resta de l'aigua tirar-la poc a poc (BASSINAGE).
- Temperatura de la massa 22 a 24°C.
- Repos en bloc +/- 60 minuts.
- Posar en fred 6 a 8°C unes 8 hores.
- Dividir i deixar reposar en taulers uns 30 min.
- Marcar i estirar amb oli. Mida: 60x40 cm/aprox.
- Fermentació a 26-28°C, +/- 60 minuts.
- En el moment d'enfornar hi posem les DOP AVELLANES DE REUS i el sucre.
- Cocció: en forn de sola.
- Temperatura del forn: +/- 250°C sense vapor, uns 20 min.
- Al sortir del forn, una bona ruixada de VERMUT MIRÓ de REUS, es clar.

### INGREDIENTS

|                                      | Gr.  |
|--------------------------------------|------|
| Farina T65 COLAGNE                   | 2100 |
| Farina T80 COLAGNE                   | 2000 |
| VERMUT MIRÓ de REUS                  | 2460 |
| Sal                                  | 60   |
| Pasta Mare líquida                   | 1000 |
| Garrofa                              | 10   |
| Llevat                               | 40   |
| Bassinage de Vermut                  | 330  |
| Pell de taronja confitada amb Vermut | 475  |
| Panses macerades amb Vermut          | 475  |

## PA DE VERMUT

### MACERACIÓ:

- La maceració de les panses amb vermut, la fem durant 24 hores en fred.

### PROCÈS

- Pastat en màquina de braços +/- 10 min lenta (Farines, Vermut, sal, MM, llevat i garrofa).
- Pastar 10 min més en velocitat ràpida, fent el bassinage.
- Temperatura de la massa 26°C.
- Repòs en bloc 4 hores (ambient)
- Posar a la cambra de fred 6 a 8°C unes 8 hores.
- Dividir porcions d'uns 750 gr i preformar.
- Deixar reposar uns 20 min i formar barrot. Dipositar en Banettone enfarinat. Amb la lligada dalt.
- Posar a fermentar uns 60 min més a 28°C. (va bé posar-lo uns 20 min al fred abans d'enfornar)
- Cocció: en forn de sola.
- Temperatura del forn: +/- 260°C amb vapor just enfornar, baixem el forn a 240°C durant 45 min. Just abans d'enfornar, el girarem i tallarem de forma decorativa, sempre amb un tall longitudinal. mportant refredar damunt reixeta.

## BASTONS VERMUTEROS

(JULIOL 2026)

### INGREDIENTS

|                            | Gr.  |
|----------------------------|------|
| Farina TRITORDEUM COROMINA | 2000 |
| Farina MESTRAL COROMINA    | 2000 |
| Farina Gran Força COROMINA | 6000 |
| Pasta vella                | 3000 |
| Sal                        | 200  |
| Malta torrada              | 100  |
| Llevat                     | 150  |
| Aigua                      | 3500 |
| Oli d'oliva DOP SIURANA    | 1800 |

### VARIETATS:

- Musclos en escabetx:** 15% sobre la massa (trinxats bastant petits), afegir quan falten 3 min per acabar el pastat.
- Olives farcides d'anxova:** 15% sobre la massa (tallades ben petites, no pasta) i afegir quan falten 3 min per acabar el pastat.
- Patates de "xurrero":** 10% afegir-les en el pastat i 5% després arrebossar abans de posar a fermentar

### PROCÈS

- Pastat en màquina de cua de porc +/- 10 min lenta + 5 min ràpida.
- Temperatura de la massa 24°C.
- Repòs en bloc +/- 60 minuts (ambient) (si volem podem posar aquesta massa unes hores al fred), tot i a això és una recepta per anar directa.
- Dividir porcions d'uns 50 gr i preformar.
- Deixar reposar uns 20 min i estirar llarg i prim. Dipositar en safates (millor si son especials per bastons).
- En els bastons de patates de "xurrero", els arrebossarem just abans de posar a la llaua, mullant lleugerament el bastó.
- Posar a fermentar uns 60 min més a 28°C.
- Cocció: en forn de convecció.
- Temperatura del forn: +/- 250°C amb vapor just enfornar, baixem el forn a 190°C durant 30 min.





# Forn Sistaré: més d'un segle fent créixer la tradició del pa artesà a Reus

Parlar del Forn Sistaré és parlar d'una part de la història de Reus. Fundat l'any 1910 al carrer Ample, aquest negoci familiar ha sabut mantenir viva l'essència de l'ofici de forner al llarg de més d'un segle, convertint-se en una de les fleques artesanes més emblemàtiques de Catalunya.

Sis generacions han passat pel forn des que els seus fundadors van obrir les portes del negoci. Durant aquest temps, la família Pamies-Sistaré ha preservat els valors de l'elaboració artesanal, mantenint la massa mare com a base dels seus pans i apostant sempre per ingredients de primera qualitat, sense renunciar a la innovació i a l'evolució dels processos productius.

La trajectòria del Forn Sistaré ha estat reconeguda amb nombroses distincions que avalen la seva excel·lència. Entre elles destaca la Distinció d'Establiment Centenari atorgada per la Generalitat de Catalunya, així com diversos premis al Millor Pa de Pagès Català i reconeixements per la qualitat del seu Pa de Sant Jordi. L'any 2025, el Centre d'Amics de Reus va concedir al forn el guardó Més Amic de Reus, en reconeixement al seu compromís amb la ciutat i a la seva llarga trajectòria.

Al capdavant del projecte hi ha Xavier Pamies Sistaré, que comparteix la direcció del negoci amb el seu germà Tomàs Pamies, la seva esposa Cori i el seu fill Xavier. Representant de la 5a generació familiar, Xavier exerceix l'ofici de forner des de l'any 1986 i és considerat un dels mestres forners més prestigiosos del país. La seva dedicació li ha valgut la Carta de Mestre Artesà Alimentari, una de les màximes distincions del sector. Al llarg de la seva carrera ha defensat el valor del pa artesà, els productes de proximitat i la relació entre gastronomia, cultura i territori.

La història de la família està íntimament vinculada al món del pa. El mateix Xavier explica que el seu besavi va arribar a Reus durant el viatge de noces, l'any 1910, i va decidir quedar-se al forn que acabaria donant origen a la nissaga. Tant la branca paterna com la materna provenien de famílies de forners, una tradició que van continuar el seu avi i el seu pare. Fins i tot durant el servei militar van ser destinats a les fleques de l'exèrcit gràcies a l'experiència adquirida entre forns i masses.

Avui, la continuïtat del projecte està garantida amb la incorporació de la sisena generació. Xavier Pamies Vallvé, fill de Xavier Pamies Sistaré, ha assumit progressivament responsabilitats dins l'empresa familiar i representa el futur del negoci.

L'any 2025 va ser distingit com a Millor Forner en el concurs The bakerPro, un reconeixement que confirma la continuïtat d'una nissaga que ha convertit l'excel·lència en el seu principal segell d'identitat.

Més enllà de la seva activitat empresarial, la família ha mantingut sempre una estreta vinculació amb la ciutat de Reus. Al llarg dels anys ha col·laborat amb nombroses entitats locals, ha donat suport a iniciatives culturals i festives, ha contribuït a la promoció dels productes tradicionals del territori i ha defensat el comerç de proximitat i l'artesania com a elements essencials del teixit social i econòmic de la ciutat.

Amb més de cent anys d'història, el Forn Sistaré és molt més que una fleca. És una institució gastronòmica que ha sabut preservar un ofici, transmetre'l de generació en generació i convertir-lo en patrimoni viu de Reus. La combinació entre tradició, innovació i compromís amb el territori ha fet possible que aquest establiment continuï sent un referent, tant per la qualitat dels seus productes com pels valors que representa.



# LA NOSTRA ESCOLA ÉS PIONERA EN FORMACIÓ

## ELABORACIÓ DE BERLINES (DONUTS)

Rafa Batalla

18/09/2026 (divendres)

1 sessió de 4 hores

15:00h a 19:00h

CAT | ESP



## PA ELABORAT A MA

Ramon Batalla

18/09/2026 al 2/10/2026

15:30h a 19:30h

12 hores - 3  
divendres 18 |  
29/09 i 2/10

CAT | ESP



## CURS DE FLECA ARTESANA

Tony Valls

08/09/2026 al 21/10/2026

14:30h a 20:00h

132 hores 24  
sessions

CAT | ESP

INSCRIPCIONS OBERTES



## APRENTENT DE FLECA - 60 HORES (MATINS)

Tony Valls

09/09/2026 al 07/10/2026

60 hores

09:00h a 16:00h

CAT | ESP



VEURE FORMACIÓ

## MASSES MARE (POOLISH, BIGA, LEVAIN, CATALANA, ETC)

Tony Valls

1/09/2026 al 8/09/2026

20 hores en 4 sessions de 5 hores

09:00h a 14:00h

CAT | ESP

INSCRIPCIONS OBERTES



## ELABORACIONS DE FULL: TORTELL, ULLERES I MIL FULLES

5/09/2026 al 19/09/2026  
(dissabtes)

09:00h a 13:00h

12 HORES

CAT | ESP



INSCRIPCIONS OBERTES



# ENS AGRADA ESTAR A LES TEVES MANES



@fillsdemoretó



**MORETÓ**

Som Moretó,  
una empresa amb  
més de 135 anys  
d'experiència al món  
de la molinaria.

Cinc generacions  
ens avalen per oferir-te  
les millors farines  
i acompanyar-te  
cada dia amb la  
mateixa passió de  
sempre.



# CURSOS PROGRAMATS PEL MES DE SETEMBRE



**DEPENDENT/A DE FLECA I ACABAT DE PRODUCTE EN OBRADOR**  
Ramon Calvet i Ramon Batalla

**VEURE FORMACIÓ**  
19/10/2026 al 29/10/2026  
24 hores (5 sessions de 3 hores) dilluns a dijous  
9.30h a 12.30h  
CAT | ESP

**INSCRIPCIONS OBERTES**

**MANIPULADOR D'ALIMENTS – ON LINE**

**IN**

**25/01/2024**  
  
  
**CAT | ESP**

**VEURE FORMACIÓ**

## CONTINGUT DEL CURS

Salut i alimentació. Què és la higiene alimentària i perquè cal tenir-ne coneixement?  
Normativa de referència RD1169/2011.  
Els contaminants dels aliments.  
Principals microorganismes patògens.  
Vies de contaminació dels aliments.  
Les toxiinfeccions alimentàries i les malalties alimentàries (casos reals).  
Micotoxines. Efectes sobre la salut. Com prevenir-les.  
Al·lèrgies i intoleràncies alimentàries.  
Nova normativa d'etiquetatge (informació obligatòria al consumidor).  
Netejar i desinfectar. La importància de seguir un Pla de Neteja i Desinfecció.  
Higiene personal.  
Bones pràctiques de manipulació.

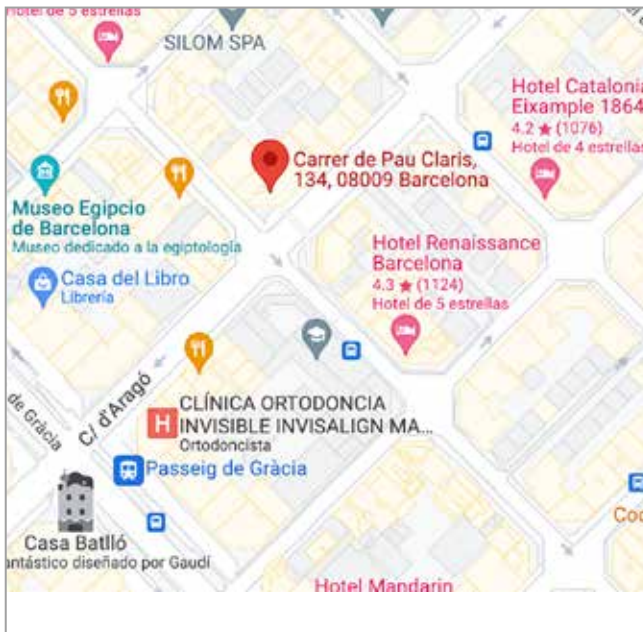




escola

La nostra escola està ben situada, al centre de Barcelona, i molt ben comunicada amb enllaços de transport públic d'autobusos, metro i tren de rodalies.

Carrer Pau Claris, 141 planta baixa  
Barcelona



Totes les nostres formacions són bonificables totalment o parcialment per les quotes de la Seguretat Social, sempre que l'empresa disposi de crèdit suficient i estigui al corrent del pagament de les quotes de la Seguretat Social.

## AVÍS IMPORTANT!

### FORMACIÓ BONIFICADA

Tots els nostres cursos són bonificables total o parcialment per les quotes de la Seguretat Social, sempre que l'empresa disposi de crèdit suficient i estigui al corrent del pagament de quotes de la Seguretat Social.

Per poder tenir accés a una formació bonificada s'ha d'estar en actiu i donat d'alta al règim general de la Seguretat Social. Per tant, les persones donades d'alta com a autònoms o en atur, no poden bonificar.

La formació bonificada només la pot demanar l'empresa que vol que un o més dels seus treballadors facin una acció formativa. L'empresa haurà d'estar al corrent de pagament de la Seguretat Social.

L'import a bonificar dependrà del crèdit de què disposi l'empresa, de les hores del curs que vulgui fer i dels treballadors que inscrigui. El màxim bonificable són 13 €/h per alumne fins a arribar al total de l'esmentat crèdit. Aquest crèdit ve donat pel número de treballadors i del % de les retencions sobre els sous de l'any anterior.

Si necessita més informació,  
No dubti en contactar amb nosaltres, estarem encantats d'atendre'l.

Sra. Maica Minguell  
93 215 55 00  
[mminguell@gremipabcn.com](mailto:mminguell@gremipabcn.com)



## ELABORACIO DE BERLINES (DONUTS). Rafa Batalla

**18/09/2026**

**4 hores**

### **Destinatari**

Taller dirigit a persones aficionades a la pastisseria que desitgin iniciar-se en l'elaboració artesanal de les berlines (Donuts) i masses fregides.

### **Objectius**

Adquirir els coneixements sobre la tècnica i trucs per l'elaboració de berlines (donuts) la selecció de ingredients , així com la seva aplicació per elaborar aquests productes a casa .

### **Els ingredients. Criteris de selecció.**

### **Tècniques i trucs per la elaboració. Aplicació pràctica.**

#### **Elaboracions:**

Berlina's classiques

Berlina's de Xocolata

Berlina's farcides

Degustació i anàlisi organolèptic.

#### **El curs inclou**

Formació presencial, teòrica, pràctica i participativa.

Tots els ingredients necessaris per a l'elaboració

individual dels productes (cada participant elabora els seus propis productes).

Estris, màquines i equips professionals..

Roba de treball per a l'obrador

Els productes elaborats per a ser degustats.

Atenció personalitzada per part dels nostres experts.

Assegurança d'accidents.

Dossier formatiu amb fitxes tècniques d'elaboració.

Atenció post-curs

Certificat d'assistència emès per la Fundació Privada del

Gremi de Flequers de Barcelona.





# APRENENT DE FLECA

## Tony Valls

Dates i horari

09/09/2026 al 07/10/2026 - 09:00h a 14:00h

Durada

60 hores

Destinatari

Aquest curs s'ha dissenyat per aquelles persones que volen iniciar-se en la professió. Si creus que aquest pot ser el teu ofici, o estàs buscant una segona oportunitat o has fet els nostres cursos d'iniciació i ara vols seguir avançant cap a la professionalització, aquest curs et prepararà per a integrar-te com auxiliar en un equip de treball en una fleca.

### Objectius

Per a que et prepara aquest curs?

Quan finalitzis aquest curs estaràs capacitat per:

1. Ajudar amb eficiència en l'elaboració, sota supervisió, de diferents tipus de productes bàsics de fleca i brioixeria, seguint les fitxes tècniques d'elaboració, utilitzant les tècniques de manipulació de matèries primeres i els utensilis adients per la seva obtenció.
  2. Realitzar amb rapidesa i precisió les següents operacions de manipulació de la massa amb les mans: funyit, bolejat, marcat a mà, format, tallat i fornejat.
  3. Realitzar les tasques de identificació, recepció, emmagatzematge i preparació de matèries primeres i productes auxiliars així com de subministrament a la zona d'obra amb domini del vocabulari tècnic.
  4. Aplicar tècniques de refrigeració per a la conservació de les preelaboracions i elaboracions.
- Tot això ho executaràs complint amb les mesures de prevenció de riscos

laborals, higiene alimentària i de protecció mediambiental.

. Processos d'elaboració.

Fases actives i fases passives.

Preparació de les masses: pastat i fermentació. La funció del llevat.

Coneixement de característiques de la massa segons els tipus de producte a obtenir.

La massa mare: nocions bàsiques.

Formació de les peces: repòs en bloc, divisió, tenyiment, bolejat, repòs en

peça, format, fermentació final, tallat i fornejat.

Tècniques de cocció adequades als diferents tipus de productes.

Acabat i presentació dels productes de fleca i brioixeria.

Tècniques de conservació.

Matèries primeres. Característiques bàsiques, manipulació, emmagatzematge i conservació de:

Farines, llevats, ous i ovoproductes, sal, sucres, greixos d'origen animal i

vegetal, làctics, xocolata, additius i millorants.

L'obra, equips, utensilis. Característiques bàsiques, neteja, manteniments bàsics, programació i utilització de:

Pastadora, cambra de fermentació, divisora, laminadora, forns, motlles.

Elaboracions.

Baguette, Pa de Pagès, Pa de Viena, Xapata, Pa de sègol al 50%

**EL GREMI DE FLEQUERS ARTESANS DE LES COMARQUES GIRONINES HA ORGANITZAT L'ACTIVITAT «DE LA TERRA A LA TAULA: ESMORZAR AL CAMP», A L'ESTACIÓ EXPERIMENTAL AGRÍCOLA MAS BADIA (LA TALLADA D'EMPORDÀ, BAIX EMPORDÀ).**

**L'objectiu de la iniciativa ha estat donar a conèixer d'on surt la farina —i, en concret, la d'«És Farina de Girona»— que els forners artesans de Girona utilitzen per elaborar el «Pa de la Tramuntana» i altres pans i especialitats.**



La jornada ha inclòs una trobada a l'IRTA de Mas Badia, una passejada guiada pels camps de blat acompanyada de tècnics de l'IRTA, de pagesos del territori i de la farinera Morató, així com un esmorzar ofert pels Flequers Artesans, amb Pa de la Tramuntana i embotits de la zona.

Els assistents van poder conèixer com se seleccionen les varietats de blat, com es conreen a les comarques gironines i com aquest treball es tradueix en un pa de qualitat diferenciada.

L'activitat ha exhaurit totes les places disponibles. Cal destacar que el cartell de «places exhaurides» es va penjar després d'assolir més d'un centenar d'inscrits, que van poder viure de prop tot el procés que hi ha darrere del pa artesà, des del camp fins a la taula.

### **Sobre «És Farina de Girona»**

«És Farina de Girona» és un projecte impulsat des de fa més d'una dècada pel Gremi de Flequers Artesans de les Comarques Gironines i l'IRTA amb l'objectiu d'elaborar un pa de la màxima qualitat, basat en pràctiques agronòmiques de producció integrada i en varietats de blat cultivades al territori gironí, garantint un preu just als productors.

El projecte treballa amb una xarxa de prop de 300 hectàrees de conreu de cereals, distribuïdes en un radi aproximat de 100 quilòmetres. D'aquesta iniciativa també n'ha sorgit el Pa de la Tramuntana, elaborat amb aquesta farina.

«És Farina de Girona» és el principal projecte de Catalunya que promou els valors de la proximitat, la qualitat del producte i la sostenibilitat al voltant del pa. Hi participa tota la cadena de producció: els agricultors, les farineres, els forns agremiats al Gremi de Flequers Artesans de les Comarques Gironines i l'equip investigador de l'IRTA, format per experts en cultius extensius sostenibles.





# Cuando el pan se convierte en un bien de lujo: críticas a una panadería que vende barras "del futuro"

NOTICIA PUBLICADA A PUBLICO.ES



En el barrio madrileño de Chamberí ha nacido una nueva panadería. Pero no una cualquiera: aquí no se hornea pan, se hornea futuro. Así lo proclama el manifiesto publicitario de esta nueva bakery.

"Seguimos el ritmo del cuerpo, el sol y la tierra. Aquí el pan es ritual, energía y comunidad. Somos Solarpunk, neo-ancestrales y un poco alternativos. Somos el glitch en la Matrix de la comida", anuncian.

La baguette de toda la vida ahora es "del futuro" -hecha con harinas de arroz, trigo sarraceno, tapioca, almidón de maíz y masa madre- y tiene el módico precio de 3,50€. La hogaza de medio kilo sale a 5,50€. El pan del futuro, sí. Pero solo para quienes puedan pagarlo hoy.

El culmen del capitalismo es convertir productos básicos en un objeto de lujo para unos pocos",

Mientras tanto, la panadería de tu barrio -la que no sabe lo que es el Solarpunk pero amasa a las seis de la mañana- sigue horneando pan del presente a 1,20 la barra.

# Ens adaptem!

Sigui quin sigui l'espai del vostre obrador



Les cambres de fermentació controlada:  
Milloren el sabor i la textura del pa.  
Permeten organitzar la feina i gaudir de més temps.

Duero, 62 · 08223 TERRASSA  
+34 93 731 08 04

[www.frigual.com](http://www.frigual.com)

frigual

Bon



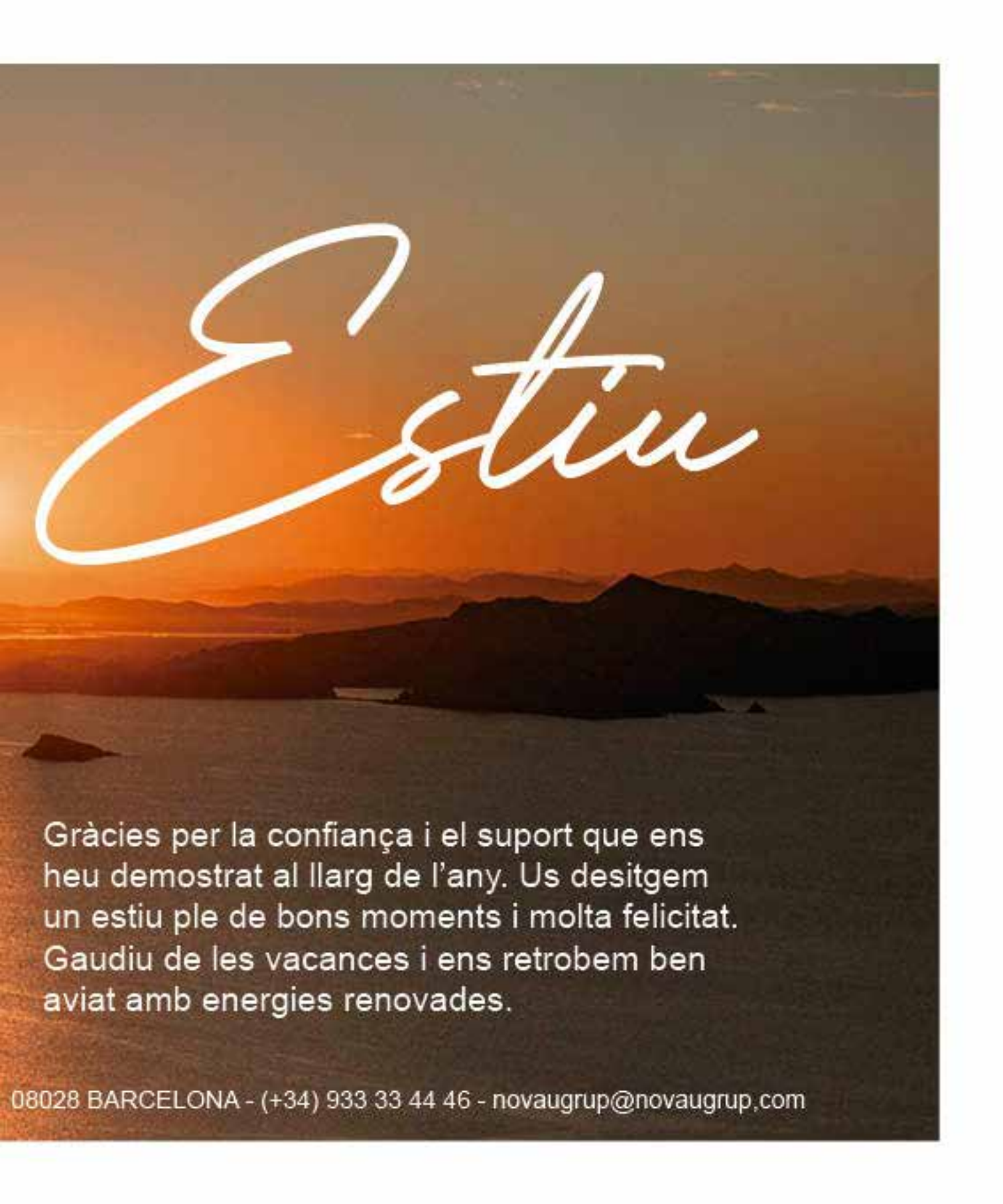
**NOVAU**  
**GRUP** Des de 1974

**POLIN** 

DISTRIBUÏDORS EXCLUSIUS PER A CATALUNYA - Ptge. de Jordi Ferran 9



# Estiu



Gràcies per la confiança i el suport que ens heu demostrat al llarg de l'any. Us desitgem un estiu ple de bons moments i molta felicitat. Gaudiu de les vacances i ens retrobem ben aviat amb energies renovades.

08028 BARCELONA - (+34) 933 33 44 46 - [novaugrup@novaugrup.com](mailto:novaugrup@novaugrup.com)

# Canarias elige a sus tres mejores panaderos artesanos en el concurso 50 Panaderos TOP de España

La fase canaria del concurso 50 Panaderos TOP de España ha reunido en la Sala Capitular del antiguo Convento de Santo Domingo de La Laguna a destacados profesionales de la panadería artesanal del archipiélago, en una jornada marcada por la calidad, la tradición y la innovación.



Tras la evaluación realizada por un jurado especializado mediante cata a ciegas y criterios técnicos que valoran aspectos como el aspecto exterior, la corteza, la miga, el aroma, la textura y el sabor, los tres panaderos mejor clasificados han sido:

Primer clasificado, categoría barra: Jeremy Sevilla  
Segundo clasificado, categoría hogaza: Mario Javier Torres  
Tercer clasificado, cómputo global: Bryan Medina Santos  
Estos tres profesionales representarán la excelencia de la panadería canaria y continuarán su camino dentro del certamen nacional, donde competirán junto a los mejores panaderos del país por las Estrellas DIR-Informática de la Panadería durante la gran final que se celebrará en septiembre en el Bilbao Global Bakery Forum. El concurso reconoce a los 50 mejores panaderos

artesanos de España y distingue a los tres finalistas con las Estrellas de Oro, Plata y Bronce tras una prueba final en directo.

La convocatoria de Canarias ha puesto de manifiesto el excelente momento que vive la panadería artesanal del archipiélago, con obradores que apuestan por las fermentaciones largas, las materias primas de calidad y el respeto por los procesos tradicionales, ofreciendo panes con identidad propia y un alto nivel técnico.

El concurso 50 Panaderos TOP de España continúa consolidándose como uno de los principales referentes del sector, promoviendo el prestigio del pan artesano, la innovación y el reconocimiento al trabajo diario de los profesionales que mantienen vivo este oficio



# Valladolid reúne a los mejores panaderos artesanos del país en una nueva edición del concurso 50 Panaderos TOP de España



El Edificio Q-BO de la Diputación reunió a algunos de los mejores profesionales del país en una jornada dedicada a reconocer la excelencia del pan artesano

El Edificio Q-BO de la Diputación de Valladolid acogió el pasado 6 de julio una nueva edición del concurso 50 Panaderos TOP de España, una cita que volvió a convertir a la provincia en uno de los principales referentes nacionales de la panadería artesana y que reunió a algunos de los mejores profesionales del sector procedentes de Castilla y León y de diferentes comunidades autónomas.

Organizado por las plataformas Panàtics y Pan de Calidad, con la colaboración de la Diputación de Valladolid a través de la marca Alimentos de Valladolid, el certamen puso en valor la calidad, la tradición y la innovación que caracterizan al pan elaborado de forma artesanal, además de reconocer el trabajo diario de los maestros panaderos que mantienen vivo un oficio con siglos de historia.

La jornada comenzó con la recepción de las piezas presentadas a concurso, que fueron codificadas para garantizar el anonimato de sus autores durante todo el proceso de valoración. Posteriormente, un jurado especializado evaluó cada una de las elaboraciones

atendiendo a criterios como el aspecto exterior, el punto de cocción, la corteza, la miga, el aroma, el sabor y la calidad global del producto.

Además de su vertiente competitiva, el encuentro se consolidó como un espacio de intercambio profesional en el que los participantes compartieron conocimientos, experiencias e inquietudes sobre la evolución de la panadería artesana, analizando los retos de un sector que continúa apostando por la excelencia, la innovación y el respeto por los procesos tradicionales.

El concurso forma parte de un circuito nacional que recorre diferentes ciudades españolas con el objetivo de reconocer a los mejores profesionales del país. La edición de 2026 culminará el próximo mes de septiembre con la entrega de las Estrellas DIR-Informática de la Panadería, en el marco del Bilbao Global Bakery Forum, donde se dará a conocer la clasificación definitiva de los 50 Panaderos TOP de España.

Con iniciativas como esta, Panàtics y Pan de Calidad continúan impulsando el prestigio de la panadería artesana española, promoviendo el consumo de pan de calidad y dando visibilidad al trabajo de los profesionales que, cada día, elaboran un producto esencial de nuestra gastronomía y patrimonio alimentario.

# ACTO DE ENTREGA DE LAS ESTRELLAS DE LA PANADERÍA ESPAÑOLA A L@S



EDIFICIO **ENSANCHE**

Plaza del Ensanche, 11 - 48009 Bilbao

**BILBAO GLOBAL BAKERY FORUM**  
**13-14 SEPTIEMBRE**



# BILBAO GLOBAL BAKERY FORUM

## 13-14 SEPTIEMBRE

---

### PROGRAMA

**Presentador y moderador:**

**Julián Martínez, Periodista Correo Vasco**

#### **Domingo 13/09/2026**

11.0 h **Inauguración alcalde de Bilbao / personalidades**

11:30 a 12:15 h Mesa Redonda

**“El valor de trigos antiguos: retos y oportunidades en panadería”**

12:20 a 13:10 h Mesa Redonda

**“Formar para transformar la panadería: ¿quién forma al panadero del mañana?”**

13:15 a 14:00 h Mesa Redonda

**“Panadería de calidad ayer, hoy y mañana”**

14:00 a 16:00 h Descanso

16:15 a 17:15 h Mesa Redonda

**“La panadería del siglo XXI: marketing, publicidad e IA sin perder la esencia”**

17:30 a 18:30 h **Ponencia Puratos**

#### **Lunes 14/09/2026**

10:30 a 12:00 h Mesa Redonda.

**“Pan y restauración: una alianza que eleva la experiencia gastronómica”**

12 :30 h **Entrega 50 Estrellas Dir-Informática de la Panadería**

13:30H h **Catering y clausura del evento. Acto de despedida**



# ANUNCIS DE VENDA I TRASPASSOS DE FORNS I DESPATXOS DE PA

## ES TRASPASSA

Trasparamos negocio de panadería  
artesana y cafetería degustación en:  
Carrer Olzinelles 103 (08014)  
BARCELONA

Interesados llamar al  
**93 353.64.86**  
Preguntar por Jesús o Antonia



## SE TRASPASA EMBLEMÁTICA PANADERÍA EN EL CORAZÓN DE L'ESQUERRA DE L'EIXAMPLE (BARCELONA)

Con 94 años de historia ininterrumpida, 4a generación, esta panadería tradicional referente en su barrio busca nueva dirección ante la proximidad de la jubilación del titular.

Un espacio de 200 m2 perfectamente distribuidos entre obrador, tienda y almacenes, con salida de humos, permisos en regla y alquiler ajustado a mercado.

Negocio en pleno funcionamiento, con clientela fiel y reputación consolidada.

Ideal para continuar con la tradición o desarrollar nuevos conceptos de panadería, pastelería o restauración artesanal.

Ubicación privilegiada, en la Esquerra de l'Eixample, zona residencial y de paso constante.

Horizonte de traspaso flexible (6 meses) para facilitar una transición ordenada y acompañada.

**Contacto confidencial: Teléfono 622355620 / 934300449**

**Email: alberttribe@yahoo.es**

(Solo interesados profesionales o inversores con experiencia en el sector)



## ES TRAPASSA

Traspàs de Forn de Pa amb obrador en actiu.

Som al centre de Barcelona

Per més informació

Tel. 93 3026091



### **SENSE TRASPÀS – OPORTUNITAT ÚNICA CENTRE DE BADALONA**

Excel·lent ubicació en zona de vianants amb alt flux constant i màxima visibilitat comercial, en un dels eixos més actius de la ciutat.

Espai amb història des de 1963, molt conegut al barri i amb fort arrelament com a cafeteria i brioixeria artesanal de referència.

Actualment disponible per jubilació, una oportunitat excepcional per desenvolupar un nou projecte amb identitat pròpia, especialment atractiu per a professionals del sector.

Llicència de forn obrador combinada amb la d'hostaleria, ideal per a producció pròpia i venda directa sense intermediaris.

Local de 130-140 m<sup>2</sup> aprox., sortida de fums, climatització, serveis, aforament per a 25 persones i possibilitat de terrassa.

Una de les poques oportunitats d'aquest tipus al centre de Badalona, amb inversió inicial reduïda i disponibilitat immediata.

**[infoobrador1963@gmail.com](mailto:infoobrador1963@gmail.com)**

## **UNA NOVA OPORTUNITAT PER DONAR CONTINUÏTAT A UN OBRADOR HISTÒRIC**

Obrador de forn de pa i pastisseria busca nou projecte

Després de més de 50 anys d'activitat ininterrompuda, un obrador històric situat al Nucli Antic del Prat de Llobregat busca un nou projecte professional que en continuï l'activitat.

L'espai disposa d'un obrador completament equipat, amb maquinària i instal·lacions preparades per reprendre la producció des del primer dia, sense necessitat d'una gran inversió inicial.

Una oportunitat única

Obrador en funcionament amb més de 50 anys d'història.

Maquinària i instal·lacions preparades per començar a treballar.

Sense necessitat de fer una gran inversió en equipament.

Ideal per a professionals del forn de pa i la pastisseria o per a persones emprenedores que vulguin impulsar el seu propi projecte.

No es demana cap traspàs.

Una excel·lent oportunitat per iniciar o consolidar un negoci aprofitant unes instal·lacions plenament operatives i amb una llarga trajectòria al sector.

Més informació

Per rebre més informació, fotografies o concertar una visita, podeu contactar amb:

José Sánchez Polonio

627 65 45 26

## **"EN LA CIUDAD DE VALENCIA. SE TRASPASA PANADERÍA ECOLOGICA EN EL CENTRO DE VALENCIA.**

Panadería tradicional con certificado Ecológico del CAECV, (Comite de Agricultura Ecologica de la Comunidad Valenciana), busca nueva dirección ante la proximidad de la jubilación del titular.

Situado detrás de la plaza de toros y la estación del Norte.

Un espacio de 100 m2 perfectamente distribuidos entre obrador, tienda y almacenes, con salida de humos, permisos en regla y alquiler ajustado a mercado. Negocio en pleno funcionamiento, con clientela fiel y reputación consolidada. Ideal para continuar con la tradición o desarrollar nuevos conceptos de panadería, pastelería o restauración artesanal.

Contacto confidencial: Teléfono whatsapp 686883570 Email: luismontoyamartinez@gmail.com

(Solo interesados profesionales o inversores con experiencia en el sector)"



## VENDA DE MAQUINÀRIA D'OBRADOR DE PASTISSERIA

Es ven maquinària d'obrador de pastisseria per cessament d'activitat.

Tota la maquinària es troba en molt bon estat de conservació i funcionament, revisada i sempre utilitzada amb el màxim manteniment.

Ideal per a:

Pastisseries

Fleques

Obradors artesans

Empreses d'alimentació

Nous emprenedors del sector

### INVENTARIO MAQUINARIA

| ARTICULO                                     | CANTIDAD | PRECIO VENTA UNITARIO |
|----------------------------------------------|----------|-----------------------|
| Nevera Liebherr Model GKV5710 583L           | 1        | 600 €                 |
| Horno SMEG Mod. Alfa 420H-2<br>de 4 bandejas | 1        | 875,00 €              |
| Mesa porta bandejas para horno               | 1        | 300,00 €              |
| Nevera RC400 Puerta frontal 400L             | 1        | 300,00 €              |
| Planetaria Mecnosud Mod MC20T                | 1        | 1.700,00 €            |
| HornoPolis PW 3 standart                     | 1        | 2.700,00 €            |
| Carro porta sacos                            | 4        | 200,00 €              |
| Carros bandejeros de guías                   | 2        | 174,00 €              |
| Bandejas hierro 40x60 1                      | 5        | 10,00 €               |
| Bandejas aluminio 40x60                      | 20       | 8,00 €                |
| Rejilla aliminio 40x60                       | 12       | 7,00 €                |
| Nevera Bandejera Tecnomac<br>HC20+NTV DX JN2 | 1        | 1.900,00 €            |
| Molde varios de inox a convenir              |          |                       |
| Moldes varios silicona a conve               |          |                       |

Per a més informació, fotografies, relació completa de la maquinària o concertar una visita, contacteu per telèfon o missatge.

**Adriana Gutiérrez Segura**

**C/Padua, 32**

**08023 Barcelona**

**Tel: 93 212 04 01**

**Mvl: 696 434 033**

**adriana@sugarcorner.es**

# EL PA QUE S'HI DONA

Per Tomàs Porta

Quan escric aquestes ratlles la selecció espanyola acaba de guanyar el Mundial de futbol als Estats Units. Amb independència de l'entusiasme o no que susciti la selecció, crec que hem de remarcar aquest triomf com un gran triomf de la Masia del Barça. Dic això perquè fins a 12 jugadors d'Espanya eren catalans i, pel que fa a l'altra finalista, Argentina, hi havia Messi, també de la Masia i jugador que als seus 39 anys continua sent llegenda al món del futbol.

Els que ja tenim una edat i seguim el Barça des dels temps del president Montal hem vist passar l'equip per tota una sèrie d'alts i baixos que ens han desconcertat. Tant aviat érem l'equip que millor jugava a futbol però mai no guanyava res, com l'equip que ho guanyava tot -com està passant ara mateix amb el Barça femení-. Tan aviat érem un dels clubs més rics de món, com estàvem en la ruïna i semblava que el club havia d'acabar desapareixent.

La majoria de la gent es fixa en els jugadors, alguns amb l'entrenador, però poca gent mira la junta directiva més enllà dels resultats de cada moment. I, en realitat, la junta directiva és la peça clau del funcionament del club i, per tant, dels equips. Més enllà de la simpatia o la antipatia que puguem sentir pel president Jan Laporta, jo crec que no és casual que les dues vegades que ha estat president, i més enllà de les polèmiques, hi ha hagut grans èxits esportius i el club ha rutllat. O es podria dir al revés, que seria més exacte: el club ha rutllat i han hagut grans èxits esportius.

I no és tampoc casualitat que aquests grans èxits esportius girin al voltant de nois i noies formades a La Masia. Nois i noies que no només han dut al Barça a guanyar campionats espanyols, sinó també internacionals. I a crear un munt d'estrelles extraordinàries com poden ser Lionel Messi, Iniesta, Xavi, Puyol, Busquets i, en aquesta nova fornada, Yamine Lamal. I en futbol femení Alèxia Putellas o Aitana Bonmatí.

Tot això, és extraordinàriament meritori i representa fe i inversions en la gent de casa. És a dir, promociona tot el futbol català i fa que el nostre país tingui un gran nivell esportiu en gairebé tots els esports. I és mèrit de la societat civil, cosa que reflexa el nostre tarannà.







## NOU ACORD COL·LABORACIÓ

Gremi de Flequers Arnal

**Venem la teva  
llar sabent el que  
t'importa**

### INTERMEDIACIÓ IMMOBILIÀRIA

Compravendes  
Arrendaments

### ADMINISTRACIÓ DE FINQUES

Administració Comunitats de Propietaris  
Administració d'urbanitzacions

### GESTIÓ DE PATRIMONIS IMMOBILIARIS

Formalització i Gestió de Contractes  
Gestió de les rendes  
Assessorament i gestió dels patrimonis immobiliaris  
Valoracions patrimonials  
Control i gestió de la morositat

## BEN APROP DEL GREMI

934 871 665

inmobiliaria@arnal.es

Carrer Valencia, 245 3º,3ª  
08007 Barcelona

Carrer Huelva, 102, local 1  
(cant. Treball)  
08020 Barcelona



@arnal\_realestate



@arnalrealestate



@arnalrealestate

Alegrem-nos, doncs, del triomf de la selecció espanyola al Mundial. Però més enllà del partit concret, el mundial concret, fixem-nos en tota la feina que hi ha al darrera d'aquest triomf. Una manera d'entendre el futbol, una aposta per la formació dels jugadors amb uns valors i amb una manera d'entendre el joc, un esperit de sacrifici, un engranatge que funciona i que no només beneficia al Barça, sinó a la resta d'equips espanyols (el darrer exemple és Marc Cucurella que actualment és jugador del Real Madrid) i la selecció espanyola.

Pel que fa a la final, fou un partit força disputat on Espanya va controlar la pilota i va jugar a l'atac, mentre que l'Argentina va tenir un plantejament defensiu, que va fer que arribés poques vegades a porteria i gairebé sempre en ràpids contracops o errors dels jugadors espanyols. Espanya hi va posar més energia i l'Argentina hi va posar més cervell. Finalment, l'expulsió -justa- d'un jugador argentí per una entrada brutal a Pau Cubarsí, va ser determinant.

També s'ha de dir, per entendre el que va passar, que el millor jugador dels argentins fou el seu porter i no pas Messi. I així és molt difícil guanyar.

També he de dir que la manera de fer de l'entrenador espanyol Luis de la Fuente m'ha semblat extraordinària. Educat, discret, lleugerament irònic, treballador. És un botó de mostra del comportament que haurien de tenir els entrenadors.

I no només els entrenadors.

**Tot l'equip de**

*Bon  
Llevat*



**us desitja  
un bon estiu**