



CALENDARI ESCOLAR TRIA-FOOD
2025-26



CALENDARI ESCOLAR TRIA-FOOD 2025-26

Aquest és el calendari pel curs escolar 2025-2026 del programa Tria bo, tria sa il·lustrat pels guanyadors i finalistes del concurs "Dona-li vida a un Tria-Food! que vam posar en marxa el curs anterior.

Què és un Tria-Food? Un aliment fresc de temporada del mes en què va néixer cada participant, però un aliment dibuixat amb molta imaginació! I tant viu que fins i tot té nom!

Jan Giraldo Triguero
ESCOLA SA FORCANERA

COOL-SÍNDRIA



GUANYADOR/A



FINALISTA

Es estiu i tens molta calor? No beguis un refresc, menja síndria! El 95% del pes de la síndria és aigua i per això és tant refrescant.

A més té vitamines dels grups A, B i C, és alt en fibra i és rica en minerals com poden ser el potassi i el magnesi.

SÚPERCONSELL SALUDABLE I RESPONSABLE

PLATS BONÍSSIMS PER ELABORAR EN FAMÍLIA

SORBOT DE SÍNDRIA

En un casot posem 125ml d'aigua i 60gr de sucre i ho escalfem. Quan comenci a bullir comptem 2 minuts i reservem. Per una altra banda afegirem 500gr de síndria sense pell ni llavors amb una mica de suc de llimona i la barreja d'abans. El posem al congelador unes hores i ja tenim el sorbot de síndria.

Més receptes d'aquest aliment a la web Chef Caprabo.

CAPRABO ET RECORDA...

A l'estiu és molt important hidratar-se. A més de l'aigua, també ens podem hidratar a partir de fruites com la síndria, cremes d'hortalisses o batuts naturals.

En temps de vacances, gaudeix de moments de qualitat amb els teus éssers estimats i cuida el teu benestar emocional.

Repte: Prepareu junts un àpat saludable amb la família i amics, i aprofiteu per parlar de la importància d'un plat equilibrat per cuidar la salut de tothom.

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



29 DE SETEMBRE
Dia Internacional de C.
Malbaratament Alimen

Repte: Abans d'anar a fer l'aliments que ja teniu a casa, compra només el necessari.

Cada full del calendari, té un protagonista, un Tria-Food, però també hi trobaràs consells saludables i responsables relacionats amb l'aliment, així com plats per elaborar amb família.

A més, hem inclòs alguns dies internacionals i recomanacions per aprofitar tots els recursos del programa "Tria bo, tria sa".

17 anys promovent els hàbits saludables entre l'alumnat

El curs escolar 2025-26, el programa fa 17 anys que difon una alimentació saludable i sostenible. Ens omple d'orgull contribuir any rere any a la sensibilització en hàbits saludables. Ja portem més de 260.000 escolars participants, i les seves famílies, amb més de 4.400 tallers realitzats a les nostres botigues.

Ja podeu descarregar la nova **proposta didàctica** a la nostra web i planificar la vostra participació al programa *Tria bo, tria sa*.

VEURE



Fes esport i
menja menjar
saludable!

**SÚPERCONSELL
SALUDABLE I
RESPONSABLE**



**PLATS BONÍSSIMS
PER ELABORAR
EN FAMÍLIA**

Sopa, crema, guisat de
carbassa especiat, carbassa
rostita amb espècies...

CAPRABO ET RECORDA...



És important fer activitat física diària. Es recomana fer 60 minuts diaris d'una activitat moderada o intensa (caminar, córrer o jugar al parc).

Més receptes d'aquest aliment
a la web [Chef Caprabo](#).

Octubre

24 D'OCTUBRE

Dia Mundial del Canvi Climàtic

Repte: Els productes locals ajuden a minimitzar l'impacte al nostre planeta i a frenar el canvi climàtic. Dona prioritat als aliments de proximitat durant un dia i intenta consumir només aquests.

Pista: L'etiquetatge dels productes t'ajudarà a identificar si són locals o de proximitat.



Mira els butlletins del
programa per veure quines
receptes es poden fer amb
aliments de proximitat!

VEURE

DL

DT

DC

DJ

DV

DS

DG

1

2

3

4

5

5

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

PUCHAINITA

SÚPERCONSELL SALUDABLE I RESPONSABLE

Adopta una dieta variada i saludable que és fonamental per una alimentació sostenible i saludable. Prioritza el consum d'aliments frescos i no processats. Consumir productes de temporada és la millor fórmula per seguir una alimentació sostenible... Consumeix menys carn vermella i processats i fes més esport cada dia.



PLATS BONÍSSIMS
PER ELABORAR
EN FAMÍLIA

Torrades amb alvocat i ou.

Primer necessiten: 2 torrades, 1 alvocat, 1 ou, torradores i un plat mitja.

1. Posem les torrades a la torradora per 1 min.
2. Afegim l'alvocat i l'aixafem per posar-lo a les torrades.
3. I per últim agafem l'ou i el posem a la torrada.
4. I ARA A MENJAR!!

CAPRABO ET RECORDA...



S'ha de disminuir el consum setmanal d'aquells aliments processats, rics en sucres, alts en sal i greixos no saludables. Ah i no t'oblidis dels embotits i la carn vermella, com el bistec de vedella o el fuet!



GRAN RECAPTE BANC DELS ALIMENTS

Abans de fer la donació, reflexiona amb la teva família sobre la importància de garantir una alimentació digna per a tothom. Junts podem marcar la diferència!

Repte: Participa al Gran Recapte aportant aliments bàsics com llegums cuits, oli, conserves de peix, llet o arròs.

Novembre

En vols formar part com a escola o amb família?

Els dies 7 i 8 de novembre podràs fer-ho! Pregunta a la teva botiga més propera o consulta la seva web.

+ INFO

DL

DT

DC

DJ

DV

DS

DG

3

4

5

6

7

1

2

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

COLS DE FESTASSELES

**SÚPERCONSELL
SALUDABLE I
RESPONSABLE**

Si voleu un menjar saludable, les cols de Brussel·les són una bona opció. Però, si voleu ser educats, us recomano afegir-hi una espècia anomenada comí per evitar flatulències.



**PLATS BONÍSSIMS
PER ELABORAR
EN FAMÍLIA**

Els plats que es poden fer amb cols de Brussel·les són: cols de Brussel·les caramel·litzades, al forn, bullides, i salmó amb cols de Brussel·les.

CAPRABO ET RECORDA...



Les cols de Brussel·les són riques en fibres, igual que totes les hortalisses i els cereals integrals. Per aquest motiu, has d'augmentar el consum de fibra per tenir una alimentació saludable.

Més receptes d'aquest aliment a la web [Chef Caprabo](#).

Desembre

Descobreix els sabors de temporada!

Saps quines són les fruites i hortalisses de temporada? Per exemple, les cols de Brussel·les són típiques de l'hivern.

Repte: Investiga quines fruites i hortalisses són de temporada al desembre i crea una recepta saludable i boníssima amb algun d'aquests ingredients. Cuinar amb productes de temporada és més sostenible, econòmic i saborós!



Pots descobrir quins aliments pertanyen a cada mes amb el calendari de temporada del programa!

ACCEDIR

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ALBERGINETA

Sempre menja saludable i no t'oblidis de menjar-me.

**SÚPERCONSELL
SALUDABLE I
RESPONSABLE**



**PLATS BONÍSSIMS
PER ELABORAR
EN FAMÍLIA**

Cassola d'albergínia i ous, Ratatouille, Bunyols d'albergínia, albergínies al forn amb pernil i formatge, lasanya d'albergínia, albergínia arrebossada, albergínies farcides de cam, samtaina i mini pizzes d'albergínia.

CAPRABO ET RECORDA...



Per tenir una bona salut dels ossos, has de consumir entre 1-3 racions de làctics al dia (formatges, llet i iogurts).

Més receptes d'aquest aliment a la web [Chef Caprabo](#).

Gener

Aprofitament alimentari de les sobres

Repte: Cuina de reaprofitament! Dona una segona vida a les sobres dels dinars i sopars d'aquests dies festius creant noves receptes originals i delicioses amb la família i els amics i les amigues.



Posa en pràctica què en saps sobre el malbaratament i l'aprofitament d'aliments en el joc interactiu "Donem una volta a la ciutat!"

ACCEDIR

DL

DT

DC

DJ

DV

DS

DG

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



Leyre Escribano Adell
ESCOLA EL GARROFER

MANINA

Consumeix-me a principis de la tardor fins a març per elegir les peces més sacoses.

**SÚPERCONSELL
SALUDABLE I
RESPONSABLE**

Consumeix-me a principis de la tardor fins al març.

Per escollir les peces més sucoses s'ha de tenir en compte el pes respecte a la seva mida, el millor senyal de qualitat no és tant l'aspecte de la closca com la seva olor.



**PLATS BONÍSSIMS
PER ELABORAR
EN FAMÍLIA**

1. Mandarina en grills i proteïna en pols edulcorada del teu sabor preferit.
2. Mandarina, maduixes, kumquats i un bol de cereals.
3. Mandarina, iogurt natural, maduixa, plàtan i kiwi!

CAPRABO ET RECORDA...



És important preocupar-se pel medi ambient, per tant a l'hora d'anar a comprar recordeu sempre portar la vostra bossa reutilitzable!

Més receptes d'aquest aliment a la web [Chef Caprabo](#).

Febrer

10 DE FEBRER

Dia Mundial de les Llegums

Repte: Inclou llegums al menys 3 cops per setmana a la teva dieta. Prova-les en diferents receptes com hummus, guisats, coccions lentes, amanides o cremes.

Beneficis: Són nutritives, sostenibles i bones pel planeta!



A la web del programa, tens un seguit de vídeos amb idees de receptes per fer amb la família, una de llegums!

VEURE LA WEB



DL

DT

DC

DJ

DV

DS

DG

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

KIWI EL KAWAI

Augmenta les defenses pel seu contingut en vitamina C i ajuda a prevenir malalties estacionals com els refredats.

**SÚPERCONSELL
SALUDABLE I
RESPONSABLE**

Menja un kiwi cada matí en dejú per tenir energia i sentir-te més actiu.



**PLATS BONÍSSIMS
PER ELABORAR
EN FAMÍLIA**

TACOS AMB KIWI

Ingredients: 2 kiwis pelats i tallats en rodanxes, 2 tortitas taco, una fulla d'enciam tallada a tires fines, 50gr de formatge rallat, 1 tomaquet tallat a rodanxes i branques de julivert.

Escalfar el forn 180°, posar les tortitas taco dins del forn 3-4 min. fins que estiguin cruixents, farcir de enciam, formatge, tomaquet i kiwi i decorar per sobre amb julivert. BON PROFIT!!

CAPRABO ET RECORDA...



Consulta el calendari anual de la temporada de cada fruita i hortalissa per tal de consumir-les en la seva època. D'aquesta manera, estaràs consumint tots els seus nutrients i a més tindràs cura del planeta.

Març

4 DE MARÇ

Dia mundial de las frutes i verdures

Perquè l'alimentació sigui equilibrada, cal menjar de tot i de tots els colors! Sabies que cada fruita i hortalissa té un color diferent perquè aporta nutrients diferents? Com més colors hi hagi al teu plat, més saludable serà!



Has participat ja en el concurs "Dona-li vida a un Tria-Food?"

Crea el teu Tria-Food (un aliment de temporada) segons el mes del teu aniversari. El teu dibuix pot sortir en el calendari de l'any vinent!

VEURE EL CONCURS

DL

DT

DC

DJ

DV

DS

DG

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

RAVANEITOR

**SÚPERCONSELL
SALUDABLE I
RESPONSABLE**

El rave va molt be per el cor, així que heu de menjar-lo molt habitualment.

**PLATS BONÍSSIMS
PER ELABORAR
EN FAMÍLIA**

Es poden menjar crus, sols, en amanides, en entrepans, en pastissos, infusions o guisats i les seves fulles es poden barrejar en amanides verdes o utilitzar en brous o sopes.

CAPRABO ET RECORDA...



Per tenir el cor saludable, prioritza els greixos saludables com l'oli d'oliva, la fruita seca, l'advocat o el peix blau (tonyina, salmó, etc.).

Més receptes d'aquest aliment a la web [Chef Caprabo](#).

Abril

6 DE ABRIL

Dia mundial de l'activitat física

Aprofita el bon temps per moure't!

Repte: Fes algun tipus d'activitat física almenys 3 dies a la setmana: pots anar a la piscina, caminar per la muntanya, sortir amb bici o qualsevol activitat que t'agradi. El teu cos i la teva ment t'ho agrairan!

Mira tots allò que pots fer per tenir una vida activa!



VEURE

DL

DT

DC

DJ

DV

DS

DG

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

TXERRITA

**SÚPERCONSELL
SALUDABLE I
RESPONSABLE**

Les cireres són una bona font de nutrients, minerals i vitamines.

Són una bona alternativa, per esmorzar o berenar saludable, ja que són fàcils de transportar. Les cireres són una fruita de temporada molt recomanable d'incorporar a la nostra dieta a la primavera.



**PLATS BONÍSSIMS
PER ELABORAR
EN FAMÍLIA**

Un dels plats en el que es poden utilitzar les cireres és la coca dolça de cireres.

També la confitura de cireres i són boníssimes senceres al natural.

CAPRABO ET RECORDA...



Fer els àpats junts en família ajuda a estar més units i a passar moments divertits i agradables.

Més receptes d'aquest aliment a la web [Chef Caprabo](#).

Maig

15 DE MAIG

Dia Mundial de la Família

Repte: Jugueu en família a dissenyar un menú saludable per a un dia sencer, incloent tots els àpats.

Després, feu la llista de la compra junts i prepareu els plats en equip. Una manera divertida i educativa de cuidar la salut de tota la família!



Aproveiteu per jugar tots junts a un joc molt divertit en família, que trobeu a la web del programa: "La missió d'en Tix i la Loy"

ACCEDIR

DL

DT

DC

DJ

DV

DS

DG

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

S'ha de menjar de tot fruita i verdures sobretot.

**SÚPERCONSELL
SALUDABLE I
RESPONSABLE**

CAPRABO ET RECORDA...

Recorda consumir hidrats de carboni com l'arròs, la pasta i la patata per tenir energia durant tot el dia! I prioritza els que siguin integrals.

Juny

**PLATS BONÍSSIMS
PER ELABORAR
EN FAMÍLIA**

IOGURT, SUCRE I MADUIXES

1. Agafar un bol i posar-hi maduixes.
2. Després hi poses el iogurt grec.
3. Per acabar sucre o panela.

Més receptes d'aquest aliment a la web [Chef Caprabo](#).

5 DE JUNY

Dia Mundial del Medi Ambient

Cuidar del nostre planeta és molt important, ja que és casa nostra, on vivim. Per aquest motiu és important tenir cura del medi ambient.

Repte: Planifiquen un dia a la natura en família i fixeu-vos en tots els animals i plantes que viuen entre nosaltres. Si trobeu brossa, pot ser una gran idea recollir-la per mantenir el medi ambient net.

Sabies que dins del programa treballem l'etiquetatge de producció sostenible i pots veure quins aliments ho són?



DL

DT

DC

DJ

DV

DS

DG

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30



Tarek Ait Rován
ESCOLA IETN

BANANIN ESPIA

Menjant un plàtan al dia tindràs força com bananin espia (si no trobes plàtan et serveix qualsevol altre fruita)

SÚPERCONSELL
SALUDABLE I
RESPONSABLE

PLATS BONÍSSIMS
PER ELABORAR
EN FAMÍLIA



CAPRABO ET RECORDA...

A més de les fruites i hortalisses, és molt important consumir aliments rics en proteïnes com el pollastre, els ous i el peix, però també el tofu com a proteïna vegetal. Si consumeixes aquests aliments a diari ajudaràs enfortir els teus músculs.

Juliol

30 DE JULIOL

Dia Internacional de l'Amistat

En temps de vacances, gaudeix de moments de qualitat amb els teus éssers estimats i cuida el teu benestar emocional.

Repte: Prepareu junts un àpat saludable amb la família i amics, i aprofiteu per parlar de la importància d'un plat equilibrat per cuidar la salut de tothom.

Més receptes d'aquest aliment a la web [Chef Caprabo](#).



Pots posar a provar els teus coneixements sobre alimentació saludable amb amics i amigues amb el joc "El Plat Saludable"!

VEURE

DL

DT

DC

DJ

DV

DS

DG

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

COOL-SÍNDRIA

Es estiu i tens molta calor? No beguis un refresc, menja síndria! El 95% del pes de la síndria és aigua i per això és tant refrescant.

A més té vitamines dels grups A, B i C, és alt en fibra i és rica en minerals com poden ser el potassi i el magnesi.

SÚPERCONSELL
SALUDABLE I
RESPONSABLE



PLATS BONÍSSIMS
PER ELABORAR
EN FAMÍLIA

SORBET DE SÍNDRIA

En un cassó posem 125ml d'aigua i 60gr de sucre i ho escalfem. Quan comenci a bullir comptem 2 minuts i reservem. Per una altra banda afegirem 500gr de síndria sense pell ni llavors amb una mica de suc de llimona i la barreja d'abans. El posem al congelador unes horetes movent-ho de tant en tant i bon profit!

CAPRABO ET RECORDA...



A l'estiu és molt important hidratar-se. A més de l'aigua, també ens podem hidratar a partir de fruites com la síndria, cremes d'hortalisses o batuts naturals.

Més receptes d'aquest aliment a la web [Chef Caprabo](#).

Agost

Rentar-se les mans després de jugar és molt important!

A les mans es poden trobar milers de bacteris que poden causar malalties i infeccions, per aquest motiu és important crear l'hàbit de rentar-se les mans.

Repte: Renta't les mans amb abundant aigua i saber mentre cantes la teva cançó favorita!



Aquí tens un vídeo per saber com rentar-te les mans correctament!

VEURE

DL

DT

DC

DJ

DV

DS

DG

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

MAGRANA RUMBERA

Menja magrana sencera, els beneficis que aporta aquesta fruita va des d'ajudar-nos al sistema immunitari, ossi, cardiovascular fins a la memòria que en els nens ens ajuda a créixer sans i forts.

**SÚPERCONSELL
SALUDABLE I
RESPONSABLE**

**PLATS BONÍSSIMS
PER ELABORAR
EN FAMÍLIA**

Suc de magrana; amanida amb magrana; orxata amb magrana; magdalenes amb mel, magrana i espurnes de xocolata.

Més receptes d'aquest aliment a la web [Chef Caprabo](#).

CAPRABO ET RECORDA...



La higiene és molt important. Per això, cal rentar-se les mans abans d'anar a menjar. I recorda raspallar-te les dents 3 cops al dia.

Setembre

29 DE SETEMBRE

Dia Internacional de Conscienciació sobre la Pèrdua i el Malbaratament Alimentari

Repte: Abans d'anar a fer la compra, revisa amb la teva família els aliments **que ja teniu a casa** i la seva data de caducitat. Així evitau comprar productes que ja teniu i reduïreu el malbaratament alimentari. Compra només el necessari i cuida el planeta!



Saps la diferència entre la data de caducitat i el consum preferent? Al programa ho aprendràs!

DL

DT

DC

DJ

DV

DS

DG

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

