

CALENDARI ESCOLAR TRIA-FOOD

2026-27

CALENDARI ESCOLAR TRIA-FOOD 2026-27

Aquest és el calendari pel curs escolar 2026-2027 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!



GUANYADOR/A

FINALISTA





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".

18 anys promovent els hàbits saludables entre l'alumnat

El curs escolar 2026-27, el programa fa 18 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 311.000 escolars participants, i les seves famílies, amb més de 4.675 tallers realitzats a les nostres botigues.

Podeu visitar la web del programa i descobrir molts recursos per aprendre a triar bo i sa!

VEURE



PROGRAMA EDUCATIU CAPRABO PER A L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Tria bo, tria sa

Zakaria Mohtadi
INSTITUT ESCOLA TRINITAT NOVA

BROKKINATOR



Per créixer sans i forts com el Brokkinator, menja moltes verdures de temporada.

Combina-les amb proteïnes com ou, pollastre, peix o llegums. No oblidis afegir-hi greixos com alvocat, fruita seca o oli d'oliva.

SÚPERCONSELL SALUDABLE I RESPONSABLE

PLATS BONÍSSIMS PER ELABORAR EN FAMÍLIA

Salmó al forn amb bròquil i arròs.

Crema de carbassó amb bròquil i quinoa.

Truita d'ou amb bròquil i tomàquet.

Ous escaldats amb formatge gratinat.

CAPRABO ET RECORDA...

Menjar verd també pot ser divertit: el bròquil combina bé amb pasta, arròs, truita o crema.

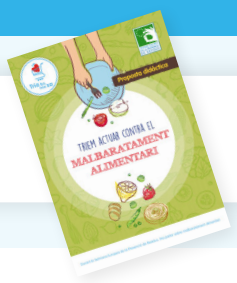
Cuina'l al vapor o durant poca estona per conservar-ne millor el color, la textura i les seves propietats nutricionals.

Setembre

29 DE SETEMBRE

Dia Internacional de Conscienciació sobre la Pèrdua i el Malbaratament Alimentari

Repte "Aprofitem-ho tot": aprofita també la tija del bròquil. Pela-la i talla-la fina per afegir-la a una crema, un saltat o una amanida. Abans de comprar, reviseu què hi ha a la nevera i planifiqueu els àpats.



Reviseu la fitxa del programa "Triem actuar contra el malbaratament alimentari" per saber-ne més com combatre'l!

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				

Adriana Peluso
ESCOLA LA INMACULADA

LA CASTANYINA TARDORINA

PROGRAMA EDUCATIU CAPRABO PER A L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE
Tria bo, tria sa





SÚPERCONSELL SALUDABLE I RESPONSABLE

Sóc la Castanyina Tardorina, et recordo que els aliments de temporada són més saludables, més bons i més amics del planeta!

Menja amb els colors de la tardor, i omple el món de salut i alegria!

PLATS BONÍSSIMS PER ELABORAR EN FAMÍLIA

Castanyes torrades.

Crema de castanyes i carbassa.

Amanida amb castanyes i fruits secs.

Iogurt amb trossets de castanya.

CAPRABO ET RECORDA...

Les castanyes són un aliment de tardor. Es poden prendre torrades o incorporar-les, sense excés de sucre, a cremes, guisats i altres preparacions casolanes.

Octubre

16 D'OCTUBRE
Dia Mundial de l'Alimentació

REPTE "TAST DE TARDOR"
Prepara un berenar amb castanyes i una fruita de temporada. ¿Quines combinacions en podran sortir? Recordeu prioritzar opcions de proximitat i temporada sempre que sigui possible.



Podeu consultar 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	

PROGRAMA EDUCATIU CAPRABO PER A L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Tria bo, tria sa

Alba Romero
ESCOLA LA INMACULADA

SUPERALVOCAT



El alvocat te greixos saludables, alt contingut en potasi, vitamines, antioxidants i fibra.

És saludable pel cor.

SÚPERCONSELL SALUDABLE I RESPONSABLE

PLATS BONÍSSIMS PER ELABORAR EN FAMÍLIA

Pots fer guacamole casolà, torrades amb alvocat, amanides, entrepans, alvocat al forn, "fajitas", sushi...

CAPRABO ET RECORDA...

L'alvocat té una textura cremosa i es pot utilitzar en torrades, amanides o salses. Combina'l amb hortalisses, llegums o cereals integrals per crear plats variats.

Novembre

13, 14 I 15 DE NOVEMBRE

Gran Recapte promogut pels Bancs dels Aliments de Catalunya

REPTE "LA SOLIDARITAT ALIMENTA"

Participa en família com a voluntariat o col·labora amb una donació segons les indicacions del Gran Recapte.

Parleu amb el vostre entorn de la importància que totes les persones tinguin accés a una alimentació variada.

GRAN RECAPTE D'ALIMENTS

BANC DELS ALIMENTS

Accedeix a la web i coneix com col·laborar!

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						

PROGRAMA EDUCATIU CAPRABO PER A L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Tria bo, tria sa

Álex González
ESCOLA MERCÈ RODOREDA

POMA NOEL

SÚPERCONSELL SALUDABLE I RESPONSABLE

La poma és antiinflamatoria, digestiva i aporta hidratació.



PLATS BONÍSSIMS PER ELABORAR EN FAMÍLIA

Pa de pessic de poma.

Melmelada de poma.

CAPRABO ET RECORDA...

La poma és fàcil de transportar i pot formar part d'esmorzars, postres o berenars. Menja-la sencera i ben rentada, la pell ens aporta fibra!

Desembre

5 DE DESEMBRE
Dia Mundial del Sòl

REPTE "DEL SÒL A LA TAULA"

Investiga què necessita una pomera per créixer i identifica les parts de la fruita. A casa, prepara poma al forn amb canyella, sense necessitat d'afegir-hi sucre, veuràs que és de bona!

CHEF CAPRABO Taller de Cuina

Pots preparar molts plats amb poma, no només menjar-la per postres, descobreix-los a la web del Chef Caprabo.

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			

PROGRAMA EDUCATIU CAPRABO PER A L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Tria bo, tria sa

Pablo Pozo
SALESIANS DE SABADELL

SUPER CARXOFA



Menjar verdures aporta fibra, vitamines i minerals per poder créixer fort i sa.

La super carxofa és depurativa i diürètica.

SÚPERCONSELL SALUDABLE I RESPONSABLE

PLATS BONÍSSIMS PER ELABORAR EN FAMÍLIA

Flors de carxofa amb pernil.

Crema de carxofes.

Cassoleta de carxofes i patates.

CAPRABO ET RECORDA...

La carxofa és una hortalissa d'hivern de la qual aprofitem sobretot les parts més tendres. Ens aporta molta fibra, molt important pels mesos freds, i podem cuinar-la de moltes maneres! Al forn, al vapor, a la planxa...

Gener

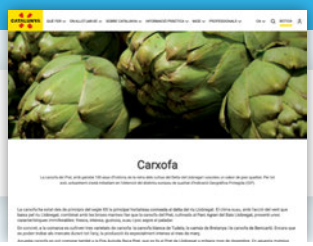
26 DE GENER

Dia Internacional de l'Energia Neta

REPTE "CUINA EFICIENT"

Prepara carxofes aprofitant el forn per cuinar més d'un aliment alhora, tapa les olles i ajusta la mida del recipient al fogó.

Recorda: cuina sempre amb l'ajuda d'un adult!



Sabies que...?

La Carxofa del Prat té més de 100 anys d'història.

CONEIX MÉS

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

PROGRAMA EDUCATIU CAPRABO PER A L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Tria bo, tria sa

Ceci Padillas
ESCOLA MERCÈ RODOREDA

MADUIXA SUPREMA



SÚPERCONSELL SALUDABLE I RESPONSABLE

Les maduixes són una fruita excel·lent per a la salut, destacant pel seu alt contingut en vitamina C (superior a la taronja), antioxidants, fibra i aigua, sent baixes en calories.

Ajuden a enfortir el sistema immunitari, millorar la salut cardiovascular, regular el trànsit intestinal i reduir inflamacions.



PLATS BONÍSSIMS PER ELABORAR EN FAMÍLIA

Un pastís de maduixa.

Amanida.

Arròs amb llet.

CAPRABO ET RECORDA...

La maduixa és una fruita amb molta vitamina C, a més d'aportar color i gust dolç de manera natural.

Renta-la just abans de menjar-la i pren-la sencera o tallada amb iogurt natural sense sucre.

Febrer

10 DE FEBRER

Dia Mundial de les Llegums

REPTE "VERMELL I SOSTENIBLE"

Crea una amanida que combini llegums, hortalisses i maduixes.

Prova colors i textures diferents. Quin nom li posaries?



Càpsula informativa receptes amb llegums.

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

PROGRAMA EDUCATIU CAPRABO PER A L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Tria bo, tria sa

Chenoa Valentina Rivas
SALESIANS DE SABADELL

MANDARINI FRUTINI



SÚPERCONSELL SALUDABLE I RESPONSABLE

Menjar sempre fruites i verdures i prendre moltes aigües i fer esports per estar saludables, per tenir una bona salut i energia.

PLATS BONÍSSIMS PER ELABORAR EN FAMÍLIA

Per elaborar receptes amb la família i que siguin saludables, podrien ser espaguetis, amanides, verdures, sucs naturals i amb poc sucre, pollastre o carns a la planxa i al forn, postres amb poc sucre.

CAPRABO ET RECORDA...

La mandarina és pràctica per portar i fàcil de compartir. Pelar-la i separar-ne els grills ajuda a menjar amb atenció i a reconèixer l'aroma, la textura i el gust de la fruita.

Març

4 DE MARÇ
Dia Internacional de les Fruites i Hortalisses

22 DE MARÇ
Dia Mundial de l'Aigua

REPTE "CADA GOTA COMPTA"

Renta les mandarines en un recipient en lloc de deixar l'aixeta oberta i reutilitza l'aigua per regar. Pensa 3 gestos que podeu fer a casa per estalviar aigua. Són més senzills del que pots creure!



Sabies que...?
Al voltant del 88% del pes de la mandarina és aigua.

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				

Aicha El Abidi
ESCOLA DE LA VALLDAN

CALÇOTETS A LA PISCINA

PROGRAMA EDUCATIU CAPRABO PER A L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE
Tria bo, tria sa

SÚPERCONSELL SALUDABLE I RESPONSABLE

No et quedis només amb la salsa! Menja molts calçots perquè tenen molta fibra i et donaran energia per tot el dia.



PLATS BONÍSSIMS PER ELABORAR EN FAMÍLIA

Amanida de calçots:

Agafes calçots a la planxa i els tallem a trossets, els barregem en un bol amb enciam, tomàquet i una mica de tonyina.

És un plat molt bo, fresc i perfecte per menjar saludable!

CAPRABO ET RECORDA...

El calçot és un producte molt vinculat a la cultura gastronòmica catalana. Compartir una calçotada també és una oportunitat per gaudir de l'àpat amb calma, en companyia i sense malbaratar.

Abril

6 D'ABRIL
Dia Mundial de l'Activitat Física

7 D'ABRIL
Dia Mundial de la Salut

REPTE "MOU-TE ABANS DE SEURE A TAULA"

Feu una caminada o un joc actiu en família i, després, prepareu un àpat amb calçots.

Recordeu que triar bo i triar sa és combinar activitat física amb una bona alimentació!

Joc:

Saps quin és el calçot més famós de Catalunya?

A) El Calçot de Valls
B) El Calçot de Girona
C) El Calçot del Maresme

Resposta: El Calçot de Valls. Té el distintiu d'Indicació Geogràfica Protegida (IGP), un segell de qualitat i proximitat.

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		

PROGRAMA EDUCATIU CAPRABO PER A L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Tria bo, tria sa

Naiara Ortiz
ESCOLA DE LA VALLDAN

CARBASALUDABLE



SÚPERCONSELL SALUDABLE I RESPONSABLE

Hem de menjar saludable cada dia i comprar la quantitat de menjar correcta per així no malbaratar.

PLATS BONÍSSIMS PER ELABORAR EN FAMÍLIA

Unes quantes receptes per elaborar en família amb carbassó són:

1. Carbassó farcit d'arròs i tonyina.
2. Hamburguesa de carbassó i formatge.
3. Carbassó arrebossat.
4. Carbassó al forn.

CAPRABO ET RECORDA...

El carbassó té un gust suau i és molt versàtil: es pot fer a la planxa, al forn, en truita, crema o espirals. Tasta'l en dues coccions diferents i compara'n la textura.

Maig

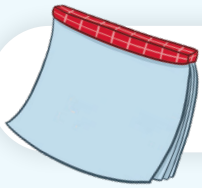
15 DE MAIG
Dia Internacional de les Famílies

REPTE "CUINEM CARBASSÓ"

Prepareu en família una recepta on el protagonista sigui el carbassó. Qui tindrà la millor idea? Teniu més de 20 receptes a la web del Chef Caprabo.

CHEF CAPRABO Taller de Cuina

ACCEDIR



Reflexió:

Repartir les tasques, cuinar i parar taula plegats són moments per gaudir en família, aprofiteu-los!

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						

Kira Prokopenko
COL·LEGI RESIDÈNCIA L'ARBOÇ

PROGRAMA EDUCATIU CAPRABO PER A L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Tria bo, tria sa

LOVE







SÚPERCONSELL SALUDABLE I RESPONSABLE

És bo menjar-lo un poc al dia i que és millor menjar-lo fresc que congelat.

PLATS BONÍSSIMS PER ELABORAR EN FAMÍLIA

Plats boníssims són amanides, batuts, iogurts, avena i gelat amb nabius.

CAPRABO ET RECORDA...

Els nabius són petits, de color intens i fàcils d'afegir a un bol de fruita, civada o iogurt natural.

Menja'ls per protegir el teu cor!

Juny

5 DE JUNY
Dia Mundial del Medi Ambient

REPTE "BERENAR SENSE RASTRE"

prepara un berenar amb nabius en un recipient reutilitzable, sense embolcalls d'un sol ús.

Si sortiu a la natura, torneu a casa amb tots els residus.

Joc:

Quina és la millor opció per reduir l'impacte ambiental quan comprem nabius?

A) Triar-los de proximitat i de temporada.

B) Comprar-los sempre en envasos individuals.

C) Deixar-los fora de la nevera fins que es facin malbé.

Resposta correcta: A) Triar-los de proximitat i de temporada.

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				

PROGRAMA EDUCATIU CAPRABO PER A L'ALIMENTACIÓ SALUTDABLE

Tria bo, tria sa

Queralt Bota
ESCOLA PLA DE L'AMETLLER

MELONI



Hem de menjar molta fruita i molta verdura cada dia.

Això ajuda al teu cos a estar fort i saludable.

SÚPERCONSELL SALUDABLE I RESPONSABLE

PLATS BONÍSSIMS PER ELABORAR EN FAMÍLIA

Meló amb pernil.

CAPRABO ET RECORDA...

El meló conté molta aigua i és refrescant, però a l'estiu l'aigua continua sent la beguda principal.

Conserva la fruita tallada a la nevera, en un recipient tancat, i consumeix-la aviat.

Juliol



3 DE JULIOL

Dia Internacional Lliure de Bosses de Plàstic

REPTE "PÍCNIC REUTILITZABLE"

Organitza un pícnic amb meló tallat, cantimplora, carmanyola, coberts i tovalló reutilitzables. Compteu quants residus d'un sol ús heu evitat.

Material vinculat: Crea la teva bossa sostenible. 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	

Tria bo, tria sa

PROGRAMA EDUCATIU CAPRABO PER A L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Luca Pino
ESCOLA SALESIANS DE SABADELL

SANDINI



Quan tinguis gana no mengis una xocolatina sinó un tros de fruit.

SÚPERCONSELL SALUDABLE I RESPONSABLE

PLATS BONÍSSIMS PER ELABORAR EN FAMÍLIA

Cors de síndria i meló.

Gelat de síndria amb fruita.

Batut de síndria amb mel.

CAPRABO ET RECORDA...

La síndria és una fruita d'estiu amb molta aigua, molt important per mantenir la nostra hidratació!

Si en menges un tros, guarda la resta ben tapada a la nevera per evitar que es faci malbé.

Agost

19 D'AGOST

Dia Internacional de la Fotografia

REPTE "CAPTURA A LA NATURA"

prepara un esmorzar o un berenar amb síndria i sortiu a la natura (parc, platja, muntanya...) per capturar moments en família i elements de la natura, respectant-la en tot moment.

Quin nom li posaríeu a l'àlbum de fotos que heu fet?

CHEF CAPRABO Taller de Cuina

Saps preparar granissat de síndria? Tens la recepta a la web Chef Caprabo.

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					

PROGRAMA EDUCATIU CAPRABO PER A L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE



Tria bo, tria sa