



**Tria bo,  
tria Sa**



CALENDARI ESCOLAR TRIA-FOOD  
2023-24



## CALENDARI ESCOLAR TRIA-FOOD 2023-24

Aquest és un calendari pel curs escolar 2023-24 molt especial perquè està il·lustrat amb les propostes guanyadores i mencions especials del concurs "Dona-li vida a un Tria-Food!" que vam posar en marxa el curs anterior des del projecte educatiu "Tria bo, tria sa" per començar a celebrar el nostre 15è aniversari.

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



MENCIÓ ESPECIAL

**SÚPERCONSELL SALUDABLE I RESPONSABLE**  
Menjar calçots és molt saludable. Aporten poques calories i són font de vitamina C, vitamina B9, potassi i fòsfor. Es consideren un arbúscul natural i ajuden a netejar el nostre cos.

**PLATS BONÍSSIMS PER ELABORAR EN FAMÍLIA**  
Calçots a la brasa amb salsa romesco, calçots arrebossats, calçots salats amb verdures i pernil.

**MÉS RECETES D'AQUEST ALIMENT A LA WEB CHEF CAPRABO.**

**CAPRABO ET RECORDA...**  
Culinar i menjar en família és divertit! Apogava les patates i compartiu el que heu fet a l'escola i a la feina en aquests moments.

**22 DE MARÇ**  
Dia Mundial de l'Aigua

La gestió d'aigua dolça és un tema que pots introduir com a debat entre el teu alumnat, a més de recordar-los la importància d'hidratar-se correctament i beure fins i tot quan no tinguin set.

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

**SÚPERCONSELL SALUDABLE I RESPONSABLE**

**PLATS BONÍSSIMS PER ELABORAR EN FAMÍLIA**

**22 DE MARÇ**  
Dia Mundial de l'Aigua

La gestió d'aigua dolça és un entre el teu alumnat, a més correctament i beure fins i t

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 projecte "Tria bo, tria sa".

## 15 anys promovent els hàbits saludables entre l'alumnat

El curs escolar 2023-24, el projecte educatiu celebra 15 anys de difusió d'una alimentació saludable i sostenible. Estem orgullosos d'aquesta fita i d'haver contribuït a la sensibilització en hàbits saludables a prop de 200.000 nens i nenes i les seves famílies, amb més de 4.000 tallers realitzats a les nostres botigues.

Ja pots descarregar la nova **guia didàctica** a la nostra web i planificar la teva participació al projecte *Tria bo, tria sa*.

VEURE





# CARBASSAMANITAS



SÚPERCONSELL  
SALUDABLE I  
RESPONSABLE

Saps que en realitat és una fruita, amb moltes vitamines que cuida la teva pell, els ossos i el cor? Quanta més carbassa mengis, més feliç seràs!

PLATS BONÍSSIMS  
PER ELABORAR  
EN FAMÍLIA

Purè de carbassa, pipes de carbassa i carbassa a la planxa.

## CAPRABO ET RECORDA...



Si t'emportes els àpats a l'escola, prepara'ls en una carmanyola per reduir el consum de plàstic.

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

# Octubre

16 D'OCTUBRE  
Dia Mundial de l'Alimentació

Anima a la teva classe a millorar els seus hàbits alimentaris introduint els petits canvis que trobaràs a la guia de la ASPCAT.

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					



ALVARO

SÚPERCONSELL  
SALUDABLE I  
RESPONSABLE

Soc molt nutritiu i apporto moltes vitamines. Tinc magnesi, potassi i minerals que van molt bé per als teus músculs. També protegeixo la teva pell i tinc vitamines C, E, A, B, D i K que mantenen sans els teus ossos.

PLATS BONÍSSIMS  
PER ELABORAR  
EN FAMÍLIA

Prepararem l'avocat tallant-lo per la meitat i retirarem l'os. El buidem i el posem en un bol amb un raig de llimona. Tallem el tomàquet en trossets petits i sofregim unes gambes.

En un bol, barregem les gambes, el tomàquet i l'avocat amb la salsa rosa. Omplim la pell de l'avocat amb la barreja i li posem més salsa rosa per sobre.

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

CAPRABO ET RECORDA...



Sabies que fins als 12 anys hauries de dormir entre 9 i 12 hores? El son també és salut!

Novembre

Fa 15 anys que Caprabo participa en **El Gran Recapte d'Aliments**, una iniciativa que organitza el **Banc dels Aliments** per ajudar persones en risc de pobresa alimentària.

En vols formar part? Pregunta a la teva botiga més propera o consulta la seva web.

WEB

GRAN  
RECAPTE  
D'ALIMENTS



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			



# S-PURAZUMAORENJI

La taronja és un poderós antioxidant per la gran quantitat de vitamínica C que conté, per això afavoreix la cicatrització i reforça el sistema immunitari de l'organisme.

**SÚPERCONSELL  
SALUDABLE I  
RESPONSABLE**



**PLATS BONÍSSIMS  
PER ELABORAR  
EN FAMÍLIA**

Posa 5 fulles de gelatina en un bol. Cobreix-les amb aigua fresca i espera fins que s'hidratin (5 min). Renta bé 4 taronges, talla-les per la meitat, esprem-les i reserva el suc i les peles.

Amb l'ajuda d'una cullera, buida les peles i col·loca 8 gots sobre una font gran. Posar una pela en cada got, deixant la part buidada cap amunt. Barreja el suc amb el sucre. Posar l'aigua a escalfar. Quan comenci a bullir, afegeix les fulles de gelatina fins que es fonguin.

Aboca la gelatina en el suc de taronja i omple les peles. Introdueix tot al frigorífic fins que qualli. Serveix 2 mitges taronges en cada plat, decorades com vulguis.

## CAPRABO ET RECORDA...



Abans d'anar a comprar, feu una llista dels aliments que necessiteu per als menús de la setmana. Així no comprareu de més i no es malbaratarà allò que no consumeu.

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

# Desembre

Bones festes! Anima el teu alumnat a fer una decoració nadalenca basada en el reciclatge o a embolicar els seus regals d'una manera original, a més de sostenible.

Tens algunes idees en aquest butlletí.

**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



# ESPINACHI

**SÚPERCONSELL  
SALUDABLE I  
RESPONSABLE**

**PLATS BONÍSSIMS  
PER ELABORAR  
EN FAMÍLIA**

Menjar moltes fruites i verdures per tenir molta energia i menjar saludable cada dia.

Per fer una truita d'espínacs, agafes un ou, el trenques en un plat i el bats amb una forquilla.

Quan estigui batut, afegeixes una mica de sal i trossets d'espínacs i ho llences a una paella amb una mica d'oli calent, i a fregir la truita!



**CAPRABO ET RECORDA...**

Menjar, com a mínim, 2 racions al dia de verdures. Combina-les crues o cuites i, si en sobren, pots congelar-les. Conserven les vitamines i els minerals!

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

## Gener

**Bon any nou!**

Comença el 2024 revisant el **vídeo amb testimonis** de professors que han participat en el projecte i pensant a inscriure la teva classe en el concurs d'aquest any. És molt especial!

Tens tota la informació a la nostra [web](#).

**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				



La pastanaga és una hortalissa amb molta quantitat de vitamina C. A més a més, no conté greixos ni provoca colesterol. Tothom hauria de menjar pastanagues perquè ens protegeixen la vista: "Una pastanaga al dia allunya la miopia".



SÚPERCONSELL  
SALUDABLE I  
RESPONSABLE

PLATS BONÍSSIMS  
PER ELABORAR  
EN FAMÍLIA

Vichyssoise de pastanaga, pastís de pastanaga, croquetes de pastanaga, pastanagues farcides al forn, sopa de pastanaga i verdures...

Com la pastanaga té un gust dolç i agradable, pot acompanyar tota mena de plats.

**CAPRABO ET RECORDA...**



Els aliments de proximitat i de temporada són més frescos perquè les distàncies de transport són més curtes. Identifiqueu-los gràcies al segell de Venda de Proximitat!

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

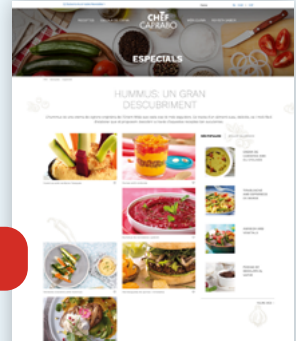
**Febrer**

10 DE FEBRER  
**Dia Mundial dels Llegums**

Els llegums són un aliment ple d'energia. Aprofita per recomanar al teu alumnat que en mengin amb més freqüència.

Mira quantes receptes d'hummus tenim a la nostra web.

**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			



# CALÇO-FOOD

**SÚPERCONSELL  
SALUDABLE I  
RESPONSABLE**

Menjar calçots és molt saludable. Aporten poques calories i són font de vitamina C, vitamina B9, potassi i fòsfor. Es consideren un antibiòtic natural i ajuden a netejar el nostre cos.



**PLATS BONÍSSIMS  
PER ELABORAR  
EN FAMÍLIA**

Calçots a la brasa amb salsa romesco, calçots arrebossats, calçots saltats amb verdures i pernil.

## CAPRABO ET RECORDA...

Cuinar i menjar en família és divertit! Apagueu les pantalles i compartiu el que heu fet a l'escola i a la feina en aquests moments.



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

# Març

22 DE MARÇ  
Dia Mundial de l'Aigua

La gestió d'aigua dolça és un tema que pots introduir com a debat entre el teu alumnat, a més de recordar-los la importància d'hidratar-se correctament i beure fins i tot quan no tinguin set.

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





# BETA-PASTANAGA

**SÚPERCONSELL  
SALUDABLE I  
RESPONSABLE**

La pastanaga és un aliment que millora molt la vista perquè conté grans quantitats de betacarotè i vitamina A.



**PLATS BONÍSSIMS  
PER ELABORAR  
EN FAMÍLIA**

Suc de pastanaga i poma:

Posa 1 poma i 2 pastanagues (per a poques persones) o 2 pomes i 4 pastanagues (per a més persones) en un recipient.

Afegeix una mica de gingebre i tritura amb una batedora o una màquina de fer sucs.

## CAPRABO ET RECORDA...



Prepara't un bol de fruites fresques a la taula o guarda'l a la nevera. Així podràs menjar més fàcilment les 3 racions al dia.

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

## Abril

Aviat acabarà la participació en el concurs que organitzem per celebrar el nostre 15è aniversari.

Ja heu participat? És una forma divertida de pensar en l'alimentació saludable i sostenible: consulta els detalls a la nostra [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
29	30					



# PRETTY GYMNASTIC STRAWBERRY

Menjar saludable, com per exemple fruita i verdura... Recorda que amb les maduixes no et faltarà vitamina C, ferro i calci.

SÚPERCONSELL  
SALUDABLE I  
RESPONSABLE



PLATS BONÍSSIMS  
PER ELABORAR  
EN FAMÍLIA

Nata amb maduixes,  
pastís de maduixa, batut  
de maduixa o de plàtan  
i maduixa, maduixes  
amb xocolata.

## CAPRABO ET RECORDA...



Els productes de temporada tenen més nutrients, un millor sabor i respecten el cicle de la natura. Aprofita el que trobis a la botiga cada mes!

# Maig

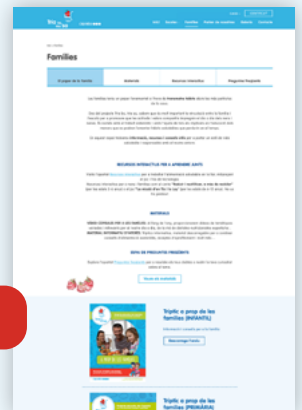
Més receptes d'aquest aliment a la web [Chef Caprabo](#).

## 15 DE MAIG Dia de la Família

Comparteix els tríptics que hem preparat especialment per a elles, amb consells d'alimentació i consum responsable que us ajudaran a organitzar els menús setmanals.

Les trobaràs a la nostra web.

**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		



# CERECIS

**SÚPERCONSELL  
SALUDABLE I  
RESPONSABLE**

Està dolça i et donarà força. Recorda que és una fruita antioxidant molt potent que millora la teva memòria.



Pastís de cireres, suc de cireres, salmorejo de cireres, gelat de cireres, melmelada de cireres.

**PLATS BONÍSSIMS  
PER ELABORAR  
EN FAMÍLIA**

**CAPRABO ET RECORDA...**

Si fas esport a l'aire lliure, evita les hores de més calor (entre les 12 h i les 16 h) i sempre amb protecció solar!



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

## Juny

5 DE JUNY  
**Dia del Medi Ambient**

Et suggerim que aprofitis el joc interactiu "La missió de Tix i Loy" per tal que el teu alumnat vegi la relació entre alimentació i sostenibilitat, i quina pot ser la seva contribució en diferents aspectes de la seva vida.



**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



**SÚPERCONSELL  
SALUDABLE I  
RESPONSABLE**

Has de menjar com a mínim 5 fruites i verdures al dia.  
Si pots, compra aliments locals perquè així estalvies combustible en el seu transport.  
Has de triar menjar sa, per a això et pots ajudar del Nutri-Score dels aliments.



**PLATS BONÍSSIMS  
PER ELABORAR  
EN FAMÍLIA**

Macedònia, suc de síndria, trossos de síndria i meló.

### CAPRABO ET RECORDA...



Mira el Nutri-Score a l'etiqueta dels productes i tria els de color verd (lletra A): tenen la màxima qualitat nutricional! Demuestra que ets un expert!

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

Aprofita que ja no hi ha classe i repassa els butlletins que hem enviat aquest curs i els anteriors. Segur que trobes bones idees! Els tens tots a la nostra web!

**VEURE**



## Juliol

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				



# SÚPER PEBROT



**SÚPERCONSELL  
SALUDABLE I  
RESPONSABLE**

Menjar pebrot és molt sa, ja que té poques calories, conté fibra i és una font de vitamina C. El pebrot és una verdura vistosa i divertida que dona color al plat.

**PLATS BONÍSSIMS  
PER ELABORAR  
EN FAMÍLIA**

Pebrot farcit, pebrot escalivat, risotto de pebrot, amanida de pebrot, coca de pebrot.

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



**CAPRABO ET RECORDA...**

Hidratar-se sempre és important, i a l'estiu, encara més! Quan siguis fora de casa, porta sempre aigua en una cantimplora.

## Agost

La tasca docent és tan important com la de les famílies per fomentar els hàbits saludables entre nens i nenes de totes les edats. Gràcies per la teva implicació!



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	



**SÚPERCONSELL  
SALUDABLE I  
RESPONSABLE**

És millor menjar el raïm amb pell per aprofitar totes les seves propietats nutricionals! Pren 3 peces de fruita al dia!



**PLATS BONÍSSIMS  
PER ELABORAR  
EN FAMÍLIA**

Fer una macedònia amb raïm i altres fruites.

**CAPRABO ET RECORDA...**   
Fixa't en l'etiqueta Planet-Score dels productes. Té un codi de colors i lletres: si és verd, sabràs que protegeix el medi ambient i és sostenible.

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

# Setembre

29 DE SETEMBRE

**Dia Internacional de Consciència sobre la Pèrdua i el Malbaratament Alimentari**

Una bona oportunitat per a generar debat sobre aquest tema entre el teu alumnat.

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						

