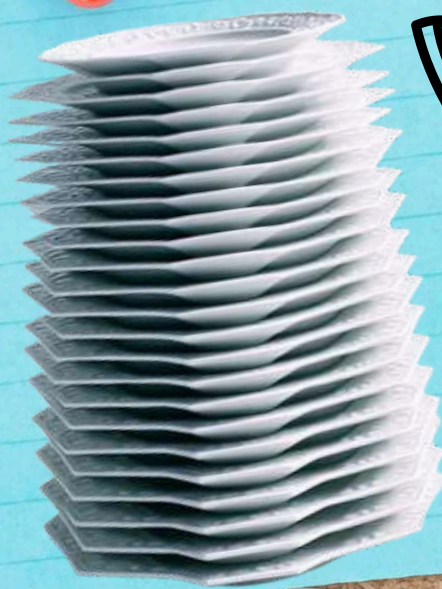


Castell de Plats



Les al·lèrgies i intoleràncies alimentàries són reaccions negatives a certs aliments o components. Les persones afectades han d'evitar consumir aquests aliments. Per garantir que un infant no els consumeixi, és essencial coordinar-se amb la família i assegurar que Castell de Plats tingui la informació actualitzada sobre les al·lèrgies de cada infant.

La cuina es reserva el dret a modificar els menús si, per causa aliena a la seva voluntat, convingués. Plats amb productes 100% naturals, de proximitat i alguns d'ells ecològics. Tots els menús es serveixen amb pa del forn d'òdena.



DILLUNS 6

Amanida cromàtica
Pasta a la bolonyesa
Fruita de temporada
Pasta a la napolitana / formatge

DILLUNS 13

Mongeta tendra i patata
Pit de pollastre arrebossat amb pastanaga ratllada
Fruita de temporada
Pollastre Halal

DILLUNS 20

Purè de patata
Bacallà a la llauna amb allets
Fruita de temporada

DILLUNS 27

Mongetes seques amb tomàquet
Botifarra a la planxa amb mesclum d'enciams
Fruita de temporada
Mandongilles de peix

**Menús
Octubre
25**

Revisats per COL. núm. 779 AEND

DIMARTS 7

Bledes i patata
Filet de lluç al forn amb pastanaga rodanxa i julivert
Fruita de temporada

DIMARTS 14

Amanida cromàtica amb vinagreta
Pasta amb salsa de bolets i formatge
Fruita de temporada

DIMARTS 21

Pèsols i patata
Pollastre al forn a les herbes mediterrànies
Fruita de temporada
Pollastre Halal

DIMARTS 28

Arròs integral de verdures
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

DIMECRES 1

Arròs integral amb verdures de tardor i cigrons
Truita d'albergínia
Fruita de temporada

DIMECRES 8

Amanida del Castell
Llenties estofades amb verdures
logurt Ecomercaderet

DIMECRES 15

Crema de moniato i carbassa
Rap al forn amb pèsols i ceba
Fruita de temporada

DIMECRES 22

Amanida cromàtica
Pasta a la marinera
Fruita de temporada

DIMECRES 29

Bròquil i patata
Filet de lluç amb muselina al forn
Fruita de temporada

DIJOUS 2

Amanida cruixent
Pasta amb salsa de formatges
Fruita de temporada

DIJOUS 9

Amanida de bajoques
Arròs de pollastre
Fruita de temporada
Arròs verdures / Ou

DIJOUS 16

Arròs saltat amb verduretes
Llom de porc rostit al forn amb tomàquet i ceba
logurt Ecomercaderet
Peix amb tomàquet i ceba al forn

DIJOUS 23

Minestra de verdures de tardor
Truita de formatges
Fruita de temporada

DIJOUS 30

Intestins ensangonats amb cucs làctics
Dits de monstre amb herbes
Panellets

DIVENDRES 3

Mesclums d'enciams amb vinagreta de mostassa i mel
Hamburguesa de vedella amb formatge i patata
Fruita de temporada
Peix / formatge

DIVENDRES 10

Patata a la provençal
Truita de mongetes seques amb tomàquet amanit
Fruita de temporada

DIVENDRES 17

Amanida cruixent
Cigrons estofats amb ou dur i espinacs
Fruita de temporada

DIVENDRES 24

Arròs saltat amb ceba
Xai de Can Jorba rostit amb bolets
logurt Ecomercaderet
Ou remanat amb bolets



La química a la cuina i al nostre plat



La química a la cuina i al nostre plat

Aquest mes d'octubre us presentem un menú molt especial: **el menú de la química dels aliments**. Cada dia, a més de menjar sa, equilibrat i de temporada, els infants aprendran que la cuina és també un laboratori ple de reaccions i transformacions.

Els aliments ens aporten tres nutrients principals:

Hidrats de carboni → la "gasolina" del cos, que ens dóna energia per jugar i aprendre (arròs, pasta, patata, pa, moniato).

Proteïnes → les "peces de construcció" que ens ajuden a créixer i a enfortir músculs i ossos (carn, peix, ous, llegums).

Greixos saludables → la "reserva" que ens protegeix i ens ajuda a funcionar bé (oli d'oliva, peix blau, fruits secs, làctics).

A la cuina, quan preparem els plats, també passen fenòmens químics fascinants:

La **reacció de Maillard**, que dóna color i gust torrat a carns i pans.

La **caramel·lització**, que transforma els sucres en sabors dolços i daurats.

La **coagulació**, que fa que els ous passin de líquid a sòlid.

Les **emulsions**, com la vinagreta, que ajunten ingredients que normalment no es barregen.

La **fermentació**, que converteix la llet en iogurt i fa créixer el pa.

Els **pigments naturals**, que ens regalen plats plens de colors vius (verds, taronges, vermells, morats).





Menú d'octubre i química dels aliments

1. PROTEÏNES → "PECES DE LEGO" DEL COS, CONSTRUEIXEN MÚSCULS I TEIXITS

Pollastre al forn, arrebossat o rostit [13, 21, 23 d'octubre] → proteïna animal que es coagula amb el calor.

Peix [lluç, rap, bacallà, mandonguilles de peix] [8, 15, 20, 28, 30 d'octubre] → proteïna fàcil de digerir, textura que canvia molt amb la cocció.

Ous [truites, durs, remenats] [1, 9, 17, 23, 28 d'octubre] → quan es cuinen, les proteïnes es coagulen i canvien de líquid a sòlid.

Llegums [lenties, cigrons, mongetes, pèsols] [1, 8, 10, 15, 17, 21, 27 d'octubre] → proteïna vegetal que combinada amb cereals [arròs, pasta] és tan completa com la carn.

2. HIDRATS DE CARBONI → "GASOLINA" DEL COS, DONEN ENERGIA

Arròs [integral, amb verdures, amb pollastre, paella, saltat] [1, 9, 16, 24, 27, 28 d'octubre] → midó que en coure's s'estova i dóna energia.

Pasta [bolonyesa, amb bolets, napolitana, marinera] [6, 13, 21, 23 d'octubre] → hidrats complexos, combinen amb verdures i proteïna.

Patata [puré, trinxat, provençal, al forn] [6, 10, 13, 20, 22, 29 d'octubre] → rica en midó, s'hidrata i es torna cremosa en coure's.

Moniato i carbassa [cremes, guisats, castanyada] [15, 31 d'octubre] → hidrats amb carotens, aporten energia i color.

3. GREIXOS SALUDABLES → "RESERVA D'ENERGIA" I PROTECCIÓ DE CÈL·LULES

Oli d'oliva [a totes les amanides, vinagretes, plats al forn] → greix saludable, base de la dieta mediterrània.

Fruits secs [nous, ametlles dels panellets] [31 d'octubre] → greixos vegetals de bona qualitat.

Peix blau [bacallà] → conté omega-3, beneficis pel cervell i cor.

Formatge i làctics [iogurt, formatges a la pasta o truita] [1, 6, 13, 15, 17, 23] → greixos i proteïnes, bons amb moderació.



4. REACCIONS DE LA CUINA

MAILLARD [daurats i sabors torrats]: pollastre rostit, carn a la planxa, botifarra, xai.

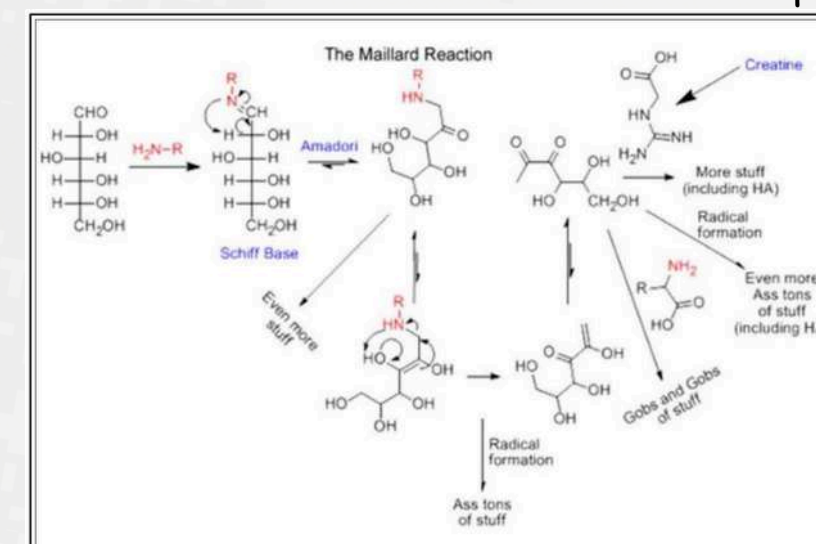
CARAMEL·LITZACIÓ [sabors dolços i daurats]: ceba i tomàquet en sofregits, moniato i castanya de Castanyada.

EMULSIONS: vinagreta de mostassa i mel, muselina del lluç.

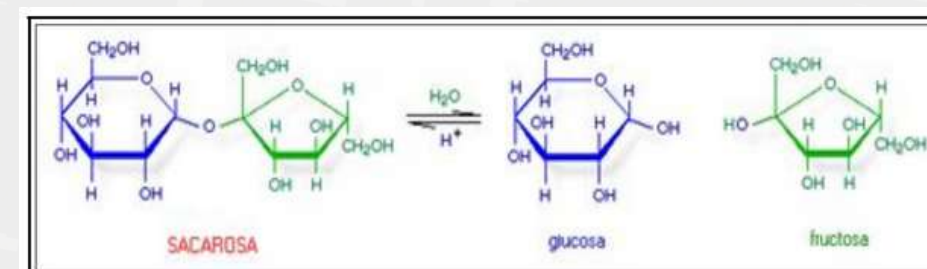
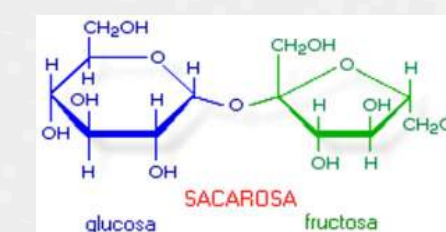
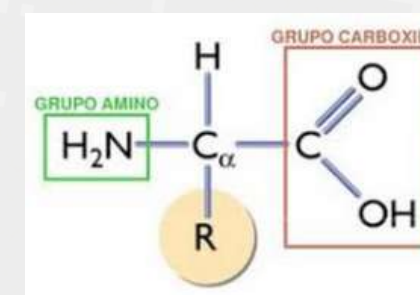
COAGULACIONS: ous i truites.

FERMENTACIÓ: iogurts, pa, panellets [massa amb llevat].

PIGMENTS NATURALS: amanida cromàtica [clorofil·la, carotens, licopè, antocianines].



➡ D'aquesta manera, cada plat no només té un component gastronòmic, sinó també un missatge educatiu: energia [hidrats], construcció [proteïnes], protecció i reserva [greixos], i la màgia de la química a la cuina.



Torna L'Olla de Suggeriments al Menjador!



Iniciem un nou curs i l'Olla segueix a disposició de tothom: alumnes, famílies i equip del menjador. Durant el mes passat ja vam rebre el primer suggeriment i estem molt contents de veure com aquest projecte comença a créixer gràcies a vosaltres.

Aquest curs 25-26 us animem a continuar omplint l'Olla amb les vostres idees i propostes, ja siguin sobre els menús, l'ambient o noves activitats. Cada aportació ens ajuda a millorar i fer del menjador un espai més acollidor, participatiu i viu.

👉 La vostra veu compta!

Potates fregides
Pollastre arrebossat o hamburguesa amb formatge o pizza
Macilles / brownie / Pina

La Castanyada

TERRORÍFICA

DIJOUS 30

Intestins ensangonats amb cucs làctics

Dits de monstre amb herbes

Panellets

Menú dijous dia 30 d'octubre

Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat

Dits de mozzarella amb mesclum d'enciams

Panellets de Tots Sants



Recepta del mes



Panellets

🍲 Ingredients bàsics (massa de panellet)

250 g d'ametlla molta (farina d'ametlla)

200 g de sucre

150 g de patata o moniato cuit i pelat

Ratlladura de llimona (opcional)

1 rovell d'ou (per la massa)

1 ou sencer (per pintar)

Panellets clàssics:

Pinyons

Coco ratllat

Ametlla picada

Xocolata desfeta per banyar-los

Fruita confitada tallada

👨🍳 Passos per fer-los

Preparar la massa:

Xafa la patata o moniato amb una forquilla.

Barreja amb l'ametlla molta, el sucre, el rovell d'ou i la ratlladura de llimona.

Pasta fins que quedi una massa homogènia i fàcil de manipular.

Deixa reposar a la nevera uns 30 minuts.

Formar els panellets:

Fes boletes petites amb les mans

Decora segons el gust: arrebossar amb pinyons, coco, o afegir lacasitos al damunt.

Pintar i coure:

Pinta amb ou batut.

Cou al forn preescalfat a 180 °C durant uns 10-12 minuts, fins que estiguin daurats.

