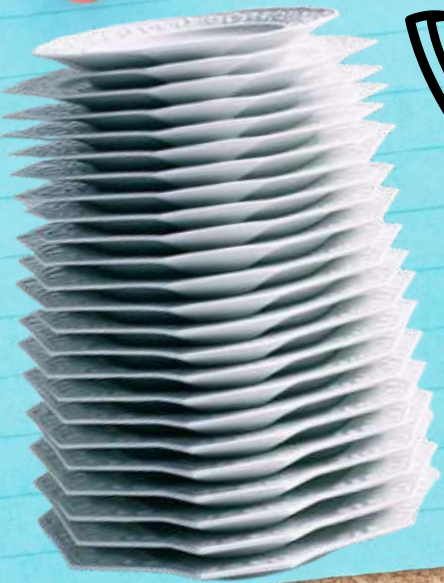


Castell de Plats



**Benvinguts al
curs escolar
2025-26!**

Creem hàbits

SALUDABLES !!!



Comencem un nou curs amb il·lusió, energia i moltes ganes de seguir compartint moments, àpats i valors amb tots vosaltres.

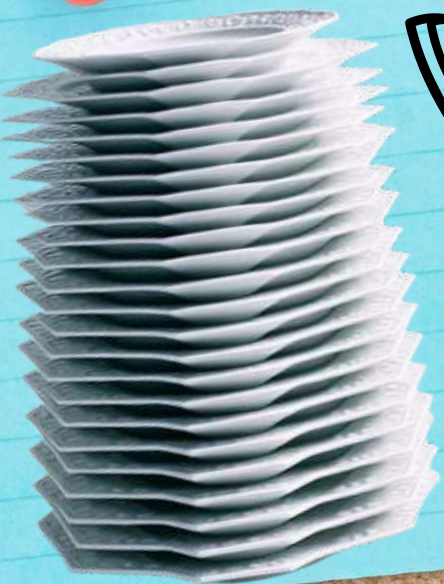
Des de Castell de Plats volem donar-vos les gràcies de tot cor per haver-nos acompanyat en el nostre primer any de projecte. Ha estat un curs ple d'aprenentatges i emocions, i el vostre suport i confiança han estat clau per fer-lo realitat.

Aquest curs continuem amb més ganes que mai! Tenim novetats preparades que us anirem descobrint al llarg de l'any, però si voleu fer un petit tastet, ja podeu trobar-ne algunes a la revista del mes de setembre.

Us desitgem un molt bon curs 2025-26, ple de descobertes, reptes i moments compartits! Nosaltres seguirem treballant amb compromís i estima per oferir un servei de qualitat i un espai acollidor per a tothom.

Gràcies per formar part de Castell de Plats.

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 8

Amanida del Castell
Macarrons a la siciliana (tomàquet, olives i alfàbrega)
Fruita de temporada

DIMARTS 9

Mongeta verda i patata
Filet de lluç al forn amb mesclum d'enciams
Fruita de temporada

DIMECRES 10

Empedrat de mongetes seques
Pollastre al forn amb mesclum d'enciams
Fruita de temporada
Pollastre Halal / Ou

DIJOUS 11

DIADA NACIONAL DE CATALUNYA 11 de setembre

DIVENDRES 12

Coca de trempó Mallorquí
Truita de sobrassada amb lletuga i domàtiga
Ensaïmada
Truita de formatge de Maó

DILLUNS 15

Amanida tèbia d'arròs integral amb pastanaga, carbassó i tomàquet
Bacallà a la llauna
Fruita de temporada

DIMARTS 16

Pèsols i patata saltejats amb ceba brunoise i all
Ous durs amb sofregit de tomàquet
logurt ecològic amb topings

DIMECRES 17

Bròquil i patata
Costella de porc al forn amb salsa
Fruita de temporada
Peix al forn amb salsa

DIJOUS 18

Xató del Garraf
Fideuà de canana amb all i oli
Fruita de temporada

DIVENDRES 19

Amanida de lleties
Gall dindi al xilindró (tomàquet, ceba i pebrot)
Fruita de temporada
Pollastre Halal al xilindró

DILLUNS 22

Empadrat de cigrons amb tonyina
Croquetes de pernill / Bacallà
Fruita de temporada

DIMARTS 23

Amanida cromàtica
Tallarines a la carbonara
Fruita de temporada

DIMECRES 24

Patates emmascarades
Mandonguilles amb verdures
logurt de la comarca ECO
Mandonguilles de peix amb verdures

DIJOUS 25

Ensaladilla russa
Filet de lluç a l'andalusa amb enciam
Fruita de temporada

DIVENDRES 26

Arròs amb tomàquet
Ous ferrats amb enciam
Fruita de temporada

DILLUNS 29

Crema de mongeta blanca i pastanaga
Calamars a la planxa amb all i julivert i mesclum d'enciams
Fruita de temporada

DIMARTS 30

Amanida amb fruita de ponent
Pollastre al forn amb prunes
Coca de recapte dolça
Pollastre Halal

La recepta d'un bon curs: il·lusió, amistat i bons àpats!



**Menús
Setembre
25**

Revisats per COL. núm. 779 AEND



Descobrim la cuina catalana i els seus sabors!



Descobrim la cuina catalana i els seus sabors!

La cuina catalana forma part de la gran cuina mediterrània, una de les més saludables del món. Es basa en aliments de temporada i de proximitat: verdures, llegums, cereals, peix, una mica de carn i sempre oli d'oliva. A més, cada zona del nostre territori té plats i costums propis, i tots junts formen un gran mapa de sabors dels Països Catalans!



Les Illes Balears

Una cuina amb molta personalitat, que fa servir productes del camp, l'hort i el mar. Hi trobem molts plats amb verdures, peix i sobrassada, i també dolços molt bons.

Plats típics:

Trempó (amanida de tomàquet, ceba i pebrot)

Tumbet (plat de patata, albergínia i pebrot)

Truita de sobrassada

Ensaïmada

☞ És una cuina fresca, saborosa i molt mediterrània, ideal per a l'estiu!



La Costa

Mediterrània catalana

A les comarques de costa, com el Maresme, la Costa Brava o el Garraf, hi trobem una cuina marinera, amb molt de peix, marisc, hortalisses i arrossos.

Plats típics:

Suquet de peix

Fideuà

Xató (amanida amb bacallà i salsa romesco)

Peix al forn amb patates i ceba

☞ Plats bons i senzills, amb ingredients que vénen directament del mar!



Catalunya Central

A les comarques de muntanya i interior, com Osona, el Bages o l'Anoia, es fa una cuina de masia: s'hi cuinen carns, bolets, llegums i verdures d'hivern, ideal pels dies de fred.

Plats típics:

Patates emmascarades

Pollastre amb prunes i pinyons

Truita d'espínacs amb panses

Coca de recapte

☞ Una cuina casolana i nutritiva, com la que feien les àvies!



Les Terres de Ponent

A Lleida i comarques properes, la cuina està molt lligada al camp i les feines de pagès. S'hi fa ús de verdures, llegums, embotits i fruita dolça.

Plats típics:

Cassola de tros

Escudella de pagès

Empedrat amb llegums i tonyina

Fruita de Ponent (peres, préssecs, pomes...)

☞ És una cuina rica en sabor i molt arrelada a la terra.



En resum...

La cuina catalana és diversa, saludable i plena d'història. Cada plat ens explica com és la gent, el paisatge i el clima d'on ve. I el més important: ens ajuda a menjar bo, sa i amb memòria!

Què és la coca de trempó?

La coca de trempó és una coca salada amb una base de massa de pa fineta i cruixent recoberta de trempó.

Què és el trempó?

El trempó és una amanida amb els ingredients següents: tomàquet vermell, pebrot verd tendre, ceba blanca o ceba tendra, oli d'oliva i sal.

D'on és pròpia, la recepta del trempó i de la coca de trempó?

Aquesta amanida i la coca són pròpies de la cuina de Mallorca. El nom "trempó" ve de trempar, sinònim d'amanir.

De quina època de l'any són propis, el trempó i la coca de trempó?

Són plats molt típics de l'estiu mallorquí.

Aperitiu, primer plat, segon plat o postres?

La coca de trempó es pot servir com a primer plat.

Temperatura de servei

La coca de trempó se serveix tèbia.

També es pot menjar freda, però tingueu present que, en aquest cas, la base de la coca ja no serà cruixent.



Recepta del mes



Coca de trempó



Ingredients

Per al trempó:

300 g de ceba blanca o tendra (1-2 unitats)

200 g de pebrot verd tendre (2 unitats)

500 g de tomàquets madurs (5-6 unitats)

1 cullerada d'oli d'oliva verge extra

Una mica de sal

Per a la massa:

100 g d'oli d'oliva verge

100 g d'aigua

4 g de sal

335 g de farina (potser una mica més)

10 g de llevat químic (tipus Royal)



Pas a pas

1. Tallem les verdures Amb ajuda d'un adult:

Tallem la ceba i el pebrot a trossets petits i els posem en un bol. Tallem el tomàquet, el posem en un altre bol i el deixem reposar.

2. Fem la massa

Barregem en un bol: oli + aigua + sal. A part, barregem farina + llevat.

Afegim la farina al líquid i barregem amb una cullera, després amb les mans. Pastem fins que no s'enganxi. Fem una bola i la deixem reposar 15 minuts.

3. Estirem la massa

Folrem una safata amb paper de forn. Estirem la massa amb les mans o corró perquè quedi prima.

4. Preparem el trempó

Escorrem el tomàquet i l'afegim a la ceba i el pebrot. Afegim oli i sal, i ho barregem tot.

5. Muntem i coem

Repartim el trempó damunt la massa. Enfornem a 180 °C durant 30 minuts.

