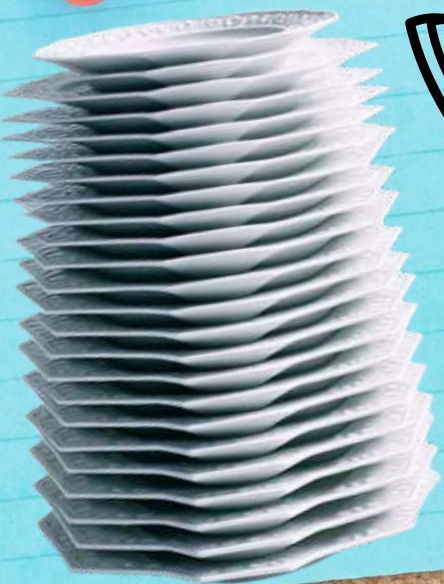


Castell de Plats



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 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
Arròs amb verdures de tardor i oli d'oliva	Cigrons amb all i julivert	Purè de patata amb tomàquet i formatge	Amanida del castell	Bledes i patata
Filet de peix al forn	Pollastre al forn amb prunes	"La tortilla"	Canelons	Carn magre de porc rostida al forn
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt Ecomercaderet	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Pollastre halal / ou			Peix al forn
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Amanida cruixent	Macarrons a la napolitana de remolatxa	Amanida cromàtica	Patates al caliu	Sopa de peix
Llenties a la riojana	Lluç a l'andalusa amb enciams	Arròs a la cassola	Aletes de pollastre amb amanida	Tuita de patates
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt Ecomercaderet	Fruita de temporada
Llenties amb verdures i ou dur		Arròs amb calamarçets	Pollastre halal	
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Amanida del castell	Trinxat de col i patata	Coca d'escalivada	Amanida de bajoques	Mongetes seques
Pasta amb sofregit de tomàquet i ceba	Ous durs amb tomàquet	Bacallà al forn amb llesques de patata	Paella	Botifarra amb amanida d'enciam
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt Ecomercaderet
			Paella de peix	Ous amb enciam
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Pèsols i patata	Amanida cromàtica	Verdura + "Maionesa"	Amanida cruixent	Arròs amb tomàquet
Cheeseburger	Arròs amb bacallà	Calamars amb tomàquet amanit	Pasta carbonara	Ous ferrats
logurt Ecomercaderet	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Banana pancakes	Fruita de temporada
Hamburguesa vegetal				

🎵 **Novembre: el mes de la música i del bon menjar!** 🎵

Els plats en **letra blava** són plats que tenen cançó! 🎵

**Menús
Novembre
25**

Revisats per COL. núm.779 AEND

🎵 Novembre: el mes de la música i del bon menjar! 🎵

Aquest mes, al menjador del Castell de Plats, el menjar sona diferent!

Novembre és el mes de la música i celebrem Santa Cecília, la patrona dels músics. Per això, hem preparat un menú molt musical, ple de plats que recorden cançons i cançons que parlen de plats!

🍴 Els artistes Acid Lemon i Still Ill ens acompanyen amb el seu àlbum Allò que mai no mor, que ens recorda que la música i el menjar mai passen de moda.

🎵 I sabeu què? Hi ha un munt de cançons que parlen de menjar!

A Catalunya tenim melodies molt saboroses com:

“Botifarra amb seques” de Quimi Portet, divertida i molt catalana.

“Macarrons” d’Els Pets, que ens fa venir gana de diumenge.

“Pa amb oli i sal” de BlauMut, que ens parla de la senzillesa de les coses bones.

“Xocolata” de Marc Parrot, dolça i alegre com un postre perfecte.

“Cigrons amb espinacs” de Xiula, per recordar que menjar sa també pot ser divertit!

🌍 També trobem cançons d’altres països!

En castellà, “La tortilla” de Kiko Veneno i “Bacalao” de Mecano.

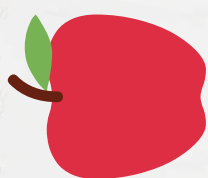
En anglès, “Banana Pancakes” de Jack Johnson i “Cheeseburger in Paradise” de Jimmy Buffett.

I en francès, “Le Festin” de Camille, la cançó de la pel·lícula Ratatouille, que ens ensenya que cuinar és un art ple de somnis.

🥗 Aquest novembre, cada plat té la seva música i cada àpat sona com una cançó alegre.

Bon profit i... que no pari la música! 🎸 🍏 🎵

Els plats en **lletra blava** són plats que tenen cançó! 🎵



ELS BÀSICS DE NOVEMBRE



Bleda



Bròquil



Col



Coliflor



Endívia



Espinacs



Enciam



Nap



Porro



Rave



Remolatxa



Pastanaga



Carabassa



Moniato



Xampinyó



Ceba



Kiwi



Llima



Llimona



Mandarina



Taronja



Caqui



Castanya



Poma



Pera



Alvocat

Recepta del mes



Pasta amb salsa napolitana de remolatxa

Per a 4 racions



Ingredients:

320 g de pasta curta (macarrons, espirals o llacets)

1 remolatxa cuïta gran (uns 150 g)

4 tomàquets madurs o 300 g de tomàquet triturat natural

½ ceba tendra o mitjana

1 pastanaga petita

1 gra d'all (opcional)

2 cullerades d'oli d'oliva verge extra

Un polsim de sal i orenga

1 culleradeta de formatge ratllat

Un rajolí d'aigua o de llet (per suavitzar la salsa)



Elaboració:

Bullir la pasta en aigua amb una mica de sal, segons el temps indicat al paquet.

Escórrer i reservar.

En una paella amb oli, sofregir la ceba i la pastanaga tallades petites fins que quedin toves. Afegir l'all si es vol.

Afegir el tomàquet i deixar coure uns 10-15 minuts fins que s'espesseixi una mica.

Tallar la remolatxa i afegir-la a la paella. Coure 2-3 minuts més.

Passar-ho tot pel túrmix o robot de cuina fins a obtenir una salsa suau i d'un color rosa-vermell intens. Si queda massa espessa, afegir-hi un rajolí d'aigua o llet.

Barrejar la salsa amb la pasta calenta i afegir-hi una mica d'orenga o formatge ratllat per sobre.



Castell de Plats se suma a la campanya solidària #1origamileuro

Des de Castell de Plats ens unim amb il·lusió a la campanya #1origamileuro, que converteix una grua d'origami en un gest de suport i esperança.

Durant novembre i desembre, els infants del menjador faran grues de paper: per cada origami recollit, la Mútua General de Catalunya donarà 1 euro per a La Marató de TV3 2025 (dedicada al càncer), l'IRB Barcelona i l'IDIBAPS, fins a un màxim de 50.000 €.

Aquesta activitat fomenta solidaritat, cooperació i empatia, tot compartint moments creatius amb els nens i nenes.

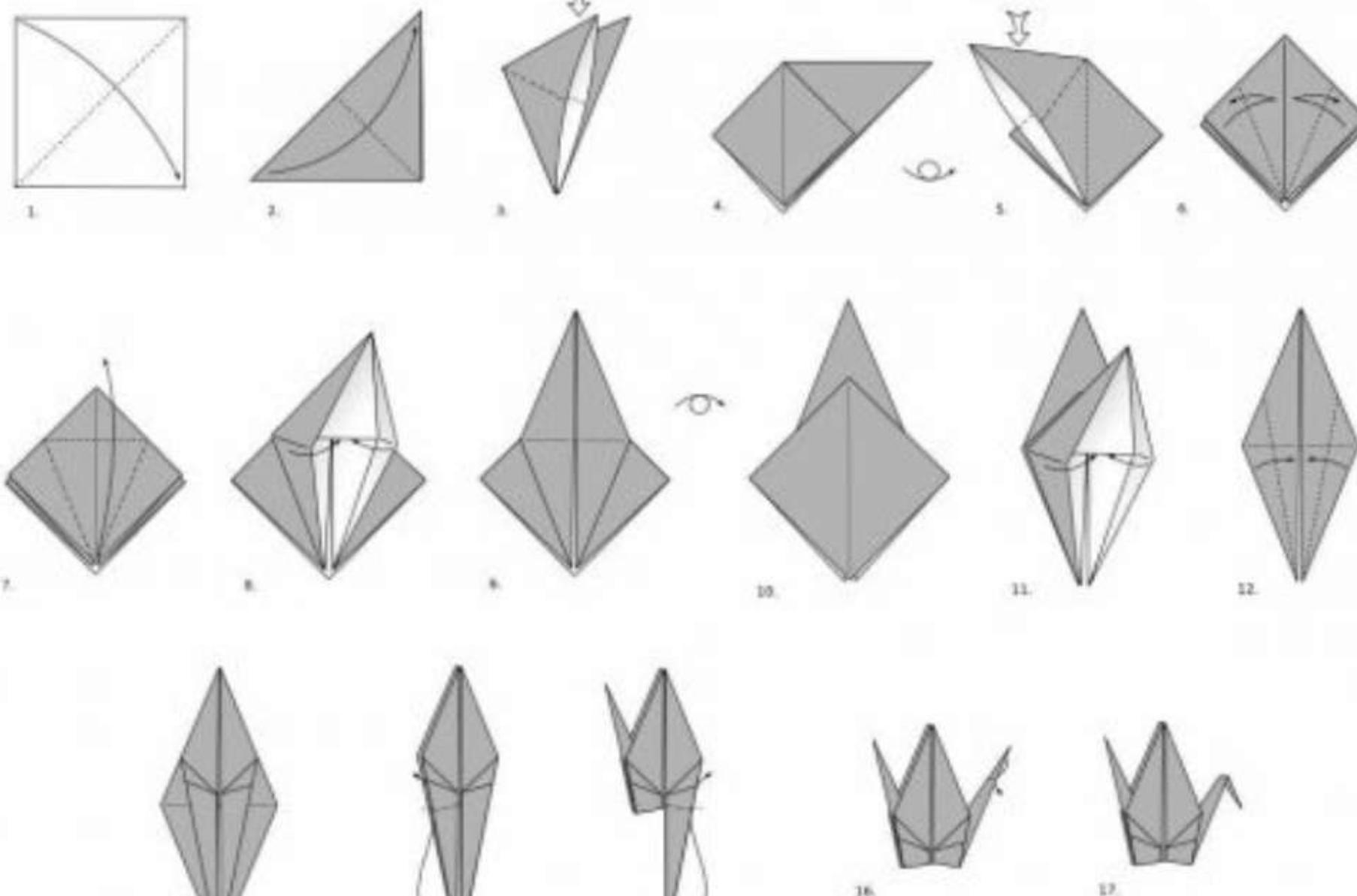
Les famílies també poden participar fent grues a casa i portant-les al menjador.

Més informació a  www.1origamileuro.org

La Marató



Com fer una grua pas a pas



Cada grua compta!

Quan dobles un paper i li dones forma de grua, no només estàs fent una manualitat... estàs regalant esperança. ❤️

Cada grua que fem entre tots ajuda a les persones que lluiten contra el càncer i mostra que, amb petits gestos, podem canviar el món. 🌍

Posa-hi el teu somriure, les teves mans i el teu cor...

i junts farem volar milers de grues solidàries! 🌟

Una gran història solidària feta de paper !



Sabies que hi ha una antiga llegenda japonesa, "Senbazuru", que diu que a qualsevol persona que faci 1.000 grues de paper li serà concedit un desig?

Les mil grues d'origami (papiroflexia en japonès) es van convertir en un símbol de la pau a causa de la història de Sadako Sasaki (1943-1955), una nena japonesa que va desitjar curar-se de la seva malaltia produïda per la radiació de la bomba atòmica que va caure damunt Hiroshima. Després del consell de la seva amiga Chizuko, i mentre estava a l'hospital, va decidir que faria 1.000 grues de paper. Va pensar que el seu desig no seria només per a curar-se, sinó també per a que tot el món pogués viure en pau, sense guerres. Sadako no va poder superar la malaltia i tampoc va acabar de fer totes les grues (va haver de parar quan portava 644). Però, Chizuko i molts altres amics van arribar a fer les 1.000 grues, que d'aquesta manera, es van convertir en un símbol de la pau a tot el món.

Tradicionalment, regalar grues de paper s'ha associat amb el fet de voler desitjar salut, benestar, felicitat i prosperitat. Se'n regalen, entre d'altres moments, quan neix un nadó, quan una parella es casa, quan algú està malalt... o bé es poden regalar a algú que estimes o que és important per a tu.

