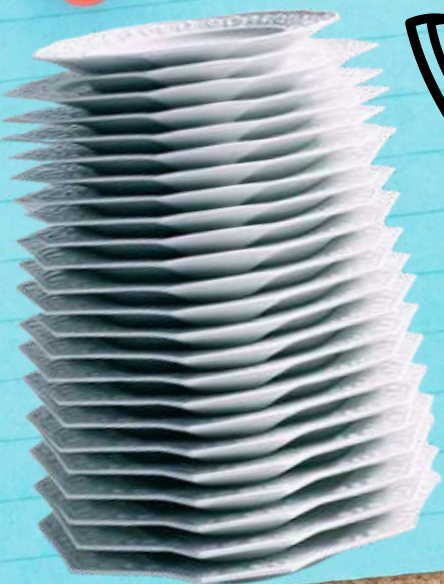


# Castell de Plats



## Menús GENER 2026

Revisats per COL. núm.779 AEND

Menjar bé per créixer millor:  
un 2026 ple d'energia,  
salut i bons hàbits

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.

### DIJOUS 8

|                                       |
|---------------------------------------|
| Amanida cromàtica                     |
| Macarrons a la bolonyesa amb formatge |
| Fruita de temporada                   |
| Pasta napolitana amb formatge         |

### DIVENDRES 9

|                                           |
|-------------------------------------------|
| Llenties estofades amb verdures           |
| Croquetes de pernil amb mesclum d'enciams |
| Fruita de temporada                       |
| Croquetes de bacallà / Bolets             |

### DILLUNS 12

|                                             |
|---------------------------------------------|
| Crema de verdures                           |
| Filet de lluç al forn amb salsa de tomàquet |
| Fruita de temporada                         |
| Ou amb salsa de tomàquet                    |

### DIMARTS 13

|                                       |
|---------------------------------------|
| Amanida del castell                   |
| Pasta farfalle amb salsa de formatges |
| Fruita de temporada                   |
|                                       |

### DIMECRES 14

|                                   |
|-----------------------------------|
| Amanida cruixent                  |
| Cigrons amb verdures              |
| logurt Ecomercaderet amb toppings |
|                                   |

### DIJOUS 15

|                                |
|--------------------------------|
| Arròs integral amb pèsols      |
| Ous durs amb salsa de tomàquet |
| Fruita de temporada            |
|                                |

### DIVENDRES 16

|                         |
|-------------------------|
| Trinxat de col i patata |
| Pollastre al forn       |
| Fruita de temporada     |
| Pollastre halal /       |

### DILLUNS 19

|                            |
|----------------------------|
| Amanida cromàtica          |
| Arròs de verdures i canana |
| Fruita de temporada        |
|                            |

### DIMARTS 20

|                                   |
|-----------------------------------|
| Mongetes seques                   |
| Botifarra amb mesclum d'enciams   |
| logurt Ecomercaderet amb toppings |
| Hamburguesa de llegum             |

### DIMECRES 21

|                           |
|---------------------------|
| Bròquil i patata          |
| Bacallà al forn a l'allet |
| Fruita de temporada       |
|                           |

### DIJOUS 22

|                                         |
|-----------------------------------------|
| Amanida del castell                     |
| Espaguetis a la carbonara de xampinyons |
| Fruita de temporada                     |
|                                         |

### DIVENDRES 23

|                               |
|-------------------------------|
| Crema de carbassa i pastanaga |
| Truita de patates amb enciam  |
| Fruita de temporada           |
|                               |

### DILLUNS 26

|                                    |
|------------------------------------|
| Pèsols i patata                    |
| Carn magre de porc rostida al forn |
| Fruita de temporada                |
| Lluç al forn                       |

### DIMARTS 27

|                            |
|----------------------------|
| Espaguetis a la napolitana |
| Calamars amb amanida       |
| Fruita de temporada        |
| Formatge                   |

### DIMECRES 28

|                       |
|-----------------------|
| Arròs amb tomàquet    |
| Ou ferrat amb amanida |
| Fruita de temporada   |
|                       |

### DIJOUS 29

|                               |
|-------------------------------|
| Amanida cruixent              |
| Llenties amb verdures i arròs |
| Fruita de temporada           |
|                               |

### DIVENDRES 30

|                                      |
|--------------------------------------|
| Amanida de bajoques                  |
| Aletes de pollastre amb patata caliu |
| logurt Ecomercaderet amb toppings    |
| Pollastre halal / ou                 |



# Menjar bé per créixer millor: el nostre propòsit per al 2026

Aquest inici d'any, al menjador escolar ens hem proposat continuar alimentant molt més que estómacs. Volem nodrir hàbits, curiositat i benestar. Els menús d'aquest gener reflecteixen aquest compromís: plats variats, equilibrats i pensats perquè els infants gaudeixin del menjar mentre aprenen la importància de cuidar-se.

Cada setmana oferim verdures de temporada, llegums, pasta, peix, carn i fruita fresca. Aquesta diversitat no només aporta nutrients essencials, sinó que també ajuda els infants a descobrir sabors nous i a desenvolupar una relació positiva amb l'alimentació. Darrere de cada plat hi ha una intenció clara: fomentar una alimentació saludable, sostenible i adaptada a les necessitats de creixement. El 2026 volem que sigui un any per continuar avançant en aquest camí. Un any per reforçar bons hàbits, per gaudir del menjar amb calma i per entendre que cuidar-nos comença per allò que posem al plat. Al menjador, cada dia és una oportunitat per créixer amb energia, salut i alegria.

Seguirem treballant perquè l'hora de dinar sigui un espai educatiu, acollidor i ple de bons propòsits.

## Els bàsics de... **Gener**



Api



Bledes



Carxofes



All



Bròcoli



Xirivia



Coliflor



Col



Cols de Brussel·les



Espinacs



Enciam



Col llombarda



Faves tendres



Fonoll



Nap



Endivia



Porro



Pastanaga



Ceba



Carbassa



Llimona



Mandarina



Taronja



Kiwi



Poma



## Castell de Plats se suma a la campanya solidària #lorigamileuro

La col·laboració entre Castell de Plats i l'Institut Escola Castell d'Òdena en la Marató 2025, dedicada a la lluita contra el càncer, ha estat un veritable èxit i un exemple de compromís col·lectiu. Al llarg de les darreres setmanes, infants, famílies i equip educatiu han sumat esforços per crear 1.076 grues solidàries, cadascuna d'elles carregada d'intenció, esperança i solidaritat. Aquesta fita no només reflecteix dedicació i constància, sinó també la força d'una comunitat que creu en el valor dels petits gestos.

Gràcies al suport de MG Catalunya, aquestes grues es transformaran en 1.076 euros destinats íntegrament a la investigació i a l'acompanyament de les persones afectades pel càncer. És emocionant veure com una activitat creativa i simbòlica pot convertir-se en una aportació real i significativa. Aquest projecte ens recorda que, quan treballem plegats, som capaços de generar un impacte que va molt més enllà de les nostres mans. I és precisament aquesta suma d'esforços la que dona sentit a iniciatives com la Marató: comunitats que s'uneixen, que creen, que comparteixen i que, sobretot, no perden mai l'esperança.

**La Marató**



## Recepta del mes

### Quiche d'espínacs

Ingredients:

Per a la base:

1 làmina de pasta brisa (pot ser casolana o comprada)

Per al farciment:

300 g d'espínacs frescos (o congelats, ben escorreguts)

1 ceba mitjana

3 ous

200 ml de nata per cuinar

100 g de formatge ratllat (emmental, gruyère o el que més us agradi)

Oli d'oliva verge extra

Sal i pebre al gust

Un polsim de nou moscada (opcional)

Elaboració:

En primer lloc, preescalfau el forn a 180° C (dalt i baix).

En segon lloc, preparau la base de la quiche: esteneu la làmina de pasta brisa en un motlle per a quiches o pastissos, punxau-ne el fons amb una forqueta i, si voleu, cobriu-la amb llegums secs per evitar que tovi. Precuinau-la durant 10 minuts.

Després, cuinau els espínacs: En una paella amb una mica d'oli, sofregiu la ceba capolada fins que sigui tendra. Afegiu-hi els espínacs i cuinau-ho tot uns minuts fins que redueixin i perdin l'aigua.

Tot seguit, bateu els ous i la nata en un bol, afegiu-hi sal, pebre i nou moscada. Seguidament, posa-hi el formatge ratllat i, finalment, els espínacs saltats.

A continuació, abocau la barreja damunt de la base precuinada i distribuïu-la bé.

Per acabar, enforneu-ho tot durant uns 30-35 minuts o fins que la superfície estigui daurada i el farciment qualli.

Finalment, deixau-ho refredar lleugerament abans de desemmotllar la quiche i servir-la.





Castell de Plats

