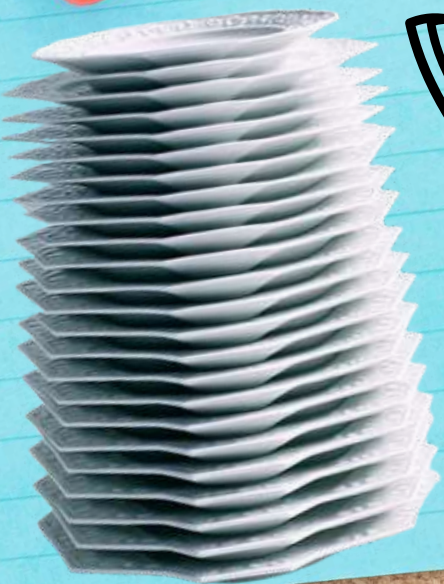


Castell de Plats



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.

**Menús
Febrer
26**

Revisats per COL. núm. 779 AEND

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Arròs amb verdures	Amanida cromàtica	Amanida del Castell	Amanida mesclum d'enciams	Mongeta verda amb patata
Rap amb salsa al forn	Pasta a la marinera	Pollastre al forn amb llesques de patata	Cigrons estofats amb verdures	Truita de formatge amb tomàquet amanit
Fruita de temporada	logurt Ecomercaderet amb toppings	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		Pollastre halal / Ou		
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Mongetes seques amb oli d'oliva i julivert	Amanida cruixent	Amanida de llenties	Amanida cromàtica	Col i patata
Botifarra amb mesclum d'enciams	Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur	Lluç al forn amb salsa de romesco	Pasta a la bolonyesa	Xai de Cal Jorba rostit al forn
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gofres de xocolata	Fruita de temporada
Peix / Formatge			Pasta napolitana formatge	Peix
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Jardí boig de fulles disfressades	Boletes verdes amb daus blancs amagats	Sopa màgica de colors barrejats	Confeti blanc amb espumes taronja	Bastons verds camuflats
Llaços amb manta fosa	Pollastre amb gabardina cruixent	Pastís d'ous rodó amb barret de jardí	Pilotes entremaliades en bany vermell	Peixet del foc amb tresor calent
Tresor dolç de la natura	Tresor dolç de la natura	Tresor dolç de la natura	Tresor dolç de la natura	Núvol blanc amb pluja de festa
	Pollastre Halal / ou		Planeta cruixent	
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
	Bròquil i patata	Amanida del Castell	Amanida mesclum d'enciams	Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
	Croquetes amb tomàquet amanit	Pasta amb salsa pesto	Llenties amb verdures i arròs	Ou ferrat amb mesclum
	Fruita de temporada	logurt Ecomercaderet amb toppings	Fruita de temporada	Fruita de temporada



El menú de febrer i les festes de Carnaval

El menú de febrer i les festes de Carnaval

El mes de febrer és un moment especial a l'escola perquè celebrem el Carnaval, una festa plena d'alegria, disfresses i tradicions... i la cuina també en forma part! El menú d'aquest mes està pensat perquè els infants, a més d'alimentar-se de manera equilibrada, coneguin la relació entre menjar, temporada i cultura popular.

Durant l'hivern, el cos necessita plats que aportin energia i escalfor, i això es reflecteix en els àpats del menú, amb presència de llegums, verdures d'hivern i plats tradicionals de cullera, com els cigrons estofats amb verdures, les lleties amb verdures i arròs o les mongetes seques amb oli i julivert. Aquests plats formen part de la nostra cuina de sempre i són molt propis d'aquesta època de l'any.

També hi trobem verdures típiques de l'hivern com la col, el bròquil, la mongeta verda, la patata o les cremes de verdures, que ens connecten amb l'hort de temporada i ajuden els infants a entendre que els aliments no creixen igual tot l'any.

El Carnaval, però, és també temps de plats més festius i tradicionals. Per això el menú inclou preparacions com la botifarra, les truites, les croquetes o plats una mica més especials que surten de la rutina diària.

Aquest tipus de menjars ens permet parlar amb els nens i nenes del Dijous Gras i de com, antigament, abans de la Quaresma, es menjaven aliments més energètics i contundents.

A més, el menú manté l'equilibri entre productes de la terra i del mar, amb plats com el rap al forn, el lluç amb salsa de romesco o el bacallà amb patata al caliu, reforçant la idea que la nostra alimentació tradicional combina el que ens dona l'hort, el camp i el mar.

D'aquesta manera, el menjador escolar es converteix en un espai on, a través del menjar, els infants aprenen que:



es festes també s'expliquen
a través dels plats



Els aliments tenen
temporada



Menjar bé és cuidar la salut i
mantenir les tradicions



La cuina forma part de la
nostra cultura

Així, aquest febrer, entre disfresses i rialles, també fem educació alimentària i cultural des del plat.



El menú de febrer i les festes de Carnaval



DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Amanida mesclum d'enciams	Pèsols i patata	Crema de verdures	Arròs amb pastanaga	Amanida de bajoques
Pasta amb salsa de formatges	Pit de pollastre a la milanesa	Truita de patates amb enciam	Mandonguilles amb salsa	Bacallà amb patata al caliu
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt Ecomercaderet amb toppings
	Pollastre Halal / ou		Hamburguesa vegetal	

El menú ve disfressat de Carnaval... però també el trobaràs sense màscara perquè sàpiguem què mengem!



Gofres de xocolata

Atenció, atenció!

Els gofres de xocolata arriben al menú per iniciativa directa del partit polític de l'escola, el PEFEM, que ha defensat aquesta proposta amb molta il·lusió (i probablement amb alguna gana també 😊).

Una decisió democràtica, dolça i difícil de rebutjar!

Els bàsics de Febrer



All



Carxofa



Pèsol



Calçot



Bleda



Api



Ceba



Coliflor



Col llombarda



Bròquil



Carbassa



Col



Endivia



Escarola



Espinac



Fava tendra



Fonoll



Enciam



Porro



Nap



Pastanaga



Xirivia



Patata



Remolatxa



Taronja



Llimona



Kiwi



Poma



Recepta del mes

Truita dolça de Carnaval amb poma

Sí sí, truita... però dolça! És molt típica de Dijous Gras en alguns llocs i als nens els sorpren molt això de "truita que és postres" 😊

Suau, aromàtica i facilíssima.

🍷 Ingredients (4 racions)

4 ous

2 pomes dolces (tipus golden)

3 cullerades de sucre

1 culleradeta de canyella (opcional)

1 rajolí de llet (2-3 cullerades)

Oli o mantega per la paella

Sucre llustre o normal per decorar

👨🍳 Pas a pas

Pelev les pomes i tal·leu-les a dauets petits.

En un bol gran: ous + sucre + llet.

Posem la canyella i la poma tallada. Ho barregem tot.

Escalfem una paella amb una mica d'oli o mantega.

Aboquem la barreja i foc mitjà-baix.

Quan estigui quallada per sota, girem amb un plat (això els deixa bocabadats 😊).

Un cop feta, fora del foc i... pluja de sucre per sobre ✨

