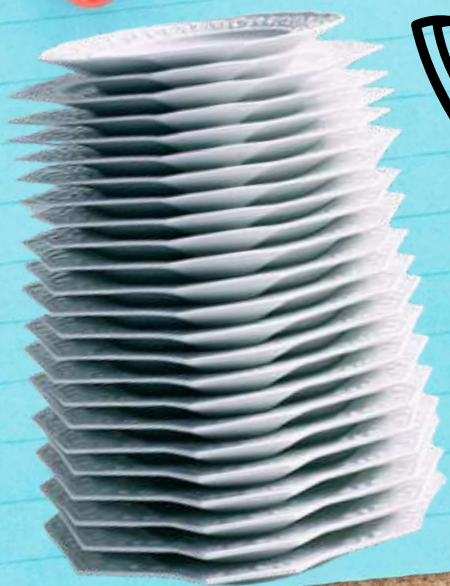


Castell de Plats



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 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Purè de patata	Amanida del Castell	Mesclum d'enciams	Col i patata	Arròs blanc
Bacallà a l'allet amb mesclum d'enciams	Espaguetis amb salsa a la carbonara	Botifarra estofada amb sofregit i mongetes seques	Ous durs amb salsa de tomàquet	Pollastre al curry
Fruita de temporada	logurt ecomercaderet amb mel	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
				Pollastre halal / Peix / Ou
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Amanida cromàtica	Paella	Amanida d'enciams i lleties	Amanida grega	Bleda i patata
Taurons a la marinera	Amanida de mesclums	Trita de formatge	Filet de lluç a la llimona i saltejat de cigrons a la mediterrània	Llom arrebossat amb tomàquet amanit
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt grec	Fruita de temporada
Taurons a la napolitana				
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Amanida	Mac and cheese	Crema de carbassa i pastanaga	Amanida de bajoques	Arròs amb tomàquet
Lleties a la Riojana	BBQ chicken wings & lettuce	Rap al forn amb patata panadera	Croquetes amb pastanaga a la taronja	Ou ferrat amb amanida cruixent
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt ecomercaderet
Lleties amb verdures	Ou			
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Arròs amb sofregit amb tomàquet	Amanida de tomàquet	Couscous de verdures i cigrons	Festa de trimestre	Pasta amb tomàquet
Ous durs amb enciams	Cam magra amb patates al forn	Pollastre al estil marroquí	Pizza i refresc	Calamars a l'andalusa amb mesclum d'enciams
Fruita de temporada	Kiwi	Fruita de temporada	Mona	Fruita de temporada
		Pollastre halal		

Un viatge per les cuines del món

ÍNDIA - GRÈCIA - AMÈRICA - MARROC



Menús
Març
2026

Revisats per COL. núm.779 AEND



Un viatge per les cuines del món



T'agradaria viatjar pel món sense agafar cap avió?

Amb aquest viatge gastronòmic descobrirem països diferents a través dels seus plats més típics, plens de colors, olors i sabors.



Comencem el nostre recorregut a l'Índia, un país on els plats tenen moltes espècies que fan molt bona olor. Hi trobem curris, arròs i lenties que omplen la taula de colors i gustos sorprenents.



Després viatgem fins a Grècia, on els plats són frescos i saludables. Les verdures, l'oli d'oliva i el formatge són molt importants en aquesta cuina tan mediterrània.



El nostre viatge continua cap a Amèrica, especialment als Estats Units, on hi ha plats molt coneguts arreu del món, saborosos i ideals per compartir amb amics i família.



Finalment arribem al Marroc, un país ple d'espècies i sabors dolços i salats. Els seus plats es cuinen a poc a poc i ens conviden a menjar junts i gaudir del moment.

Amb aquest viatge per les cuines del món, descobrim que menjar també és una manera divertida d'aprendre i conèixer altres cultures.



Reptes: Un viatge per les cuines del món

 Repte 1: Endevina el país

Relaciona cada plat amb el seu país:

Curry amb arròs → ?

Amanida amb olives i formatge → ?

Hamburguesa → ?

Cuscús → ?

(Índia, Grècia, Estats Units, Marroc)

 Repte 4: El mapa del món

Busca en un mapa:

On és l'Índia?

On és Grècia?

On són els Estats Units?

On és el Marroc?

 Repte 2: Quin olor fa?

Tanca els ulls i pensa:

Quin plat creus que fa olor d'espècies?

Quin plat et recorda al Mediterrani?

Quin plat t'obre més la gana?

 Repte 5: Tast valent

Si poguessis tastar un plat:

Quin triaries?

Et faria una mica de respecte?

El tastaries amb forquilla, cullera o amb les mans?

 Repte 3: Dibuixa el teu plat

Dibuixa el plat que més t'ha agradat del viatge:

De quin país és?

Quins colors té?

Porta moltes o poques espècies?

★ Repte final: El meu viatge

Completa la frase:

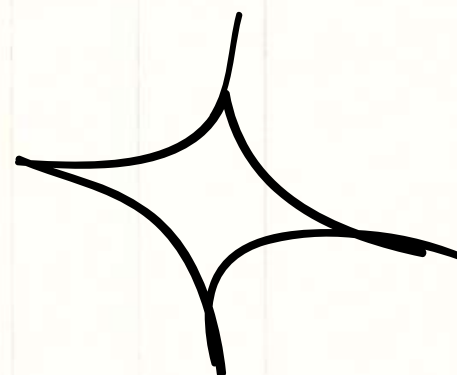
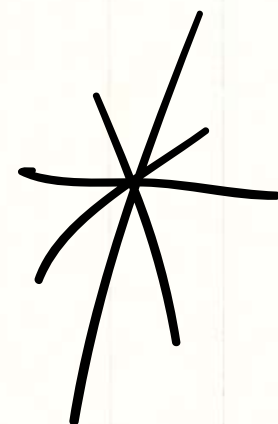
El país que m'ha fet venir més gana és
_____ perquè _____.



3R
PRIMÀRIA

DIMARTS 3	
Amanida del Castell	
Espaguetis amb salsa a la carbonara	
logurt ecomercaderet amb mel	

DIMARTS 24	
Amanida de tomàquet	
Cam magra amb patates al forn	
Kiwi	

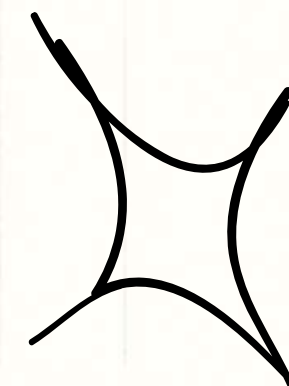
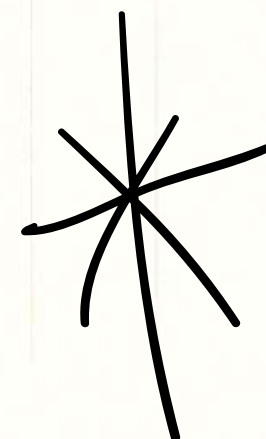


ESTIMATS ALUMNES DE 3R DE PRIMÀRIA DE L'IE CASTELL D'ÒDNA,

Des de Castell de Plats us volem donar les gràcies per la gran feina que heu fet en el vostre últim projecte sobre l'alimentació. Ens ha encantat veure com heu investigat i après sobre els aliments per després crear uns menús fantàstics pel mes de març!

La vostra dedicació i creativitat són admirables, i segur que aquests menús faran les delícies de tothom. Continueu explorant i gaudint del món de la cuina, perquè amb el vostre entusiasme segur que fareu grans coses!

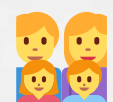
Moltes gràcies per la vostra feina i esforç! 🙌🍴





La Mona de Pasqua a Catalunya

A Catalunya, quan arriba la Pasqua, hi ha una tradició molt dolça i divertida: la Mona de Pasqua 🍰🍫



Qui regala la mona?

La mona la regalen els padrins i padrines als seus fillols i filloles el Dilluns de Pasqua.

És una manera de dir-los "t'estimo" i de celebrar que ja arriba la primavera 🌸☀️



Què és la mona?

Abans, la mona era un pa de pessic amb ous durs a sobre.

Cada ou representava un any del nen o la nena 🥚

Ara, moltes mones són de xocolata i tenen:

Ous de xocolata

Pollets, conillets o personatges

Molts colors i decoracions 🎨



Per què hi ha ous?

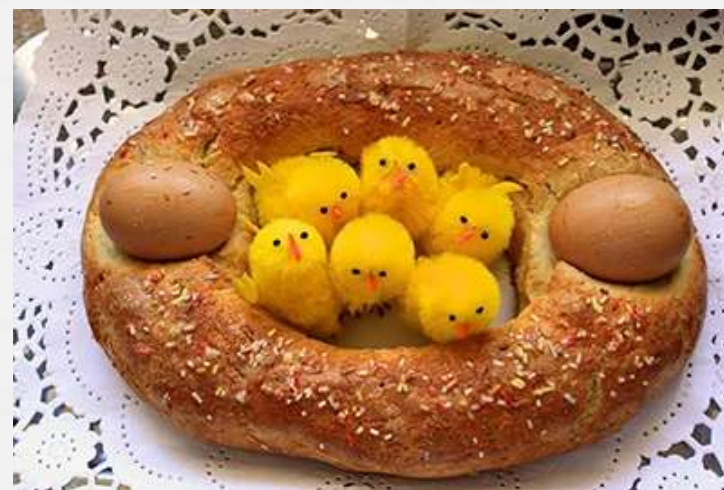
L'ou és un símbol molt especial:

Representa la vida nova

La primavera

L'alegria de créixer 🎉

Per això els ous són tan importants a la mona!



Recepta del mes



Mona de Pasqua fàcil per a nens



Ingredients

Pel pa de pessic:

3 ous

100 g de sucre

100 g de farina de blat

1 culleradeta de llevat químic

Ratlladura de llimona o taronja

Per decorar:

150 g de xocolata negra o amb llet (per fondre)

Plomes, ous de xocolata, figures de pollet o conillet

Lacassitos, fideus de colors o fruits secs (opcional)



Elaboració (pas a pas i apta per nens)

Barrejar ous i sucre

Bateu els ous amb el sucre fins que quedi una barreja clara i escumosa (els nens poden ajudar amb les varetes).

Afegir la farina

Incorporeu la farina tamisada i el llevat a poc a poc, barrejant suaument.

Aromatitzar

Afegiu la ratlladura de llimona o taronja.

Enfornar

Aboqueu la massa en un motlle untat amb una mica d'oli o mantega.

Coure al forn a 180 °C durant 25-30 minuts (aquest pas el fa un adult).

Deixar refredar

Important abans de decorar!

🍫 Decoració (la part més divertida!)

Fondre la xocolata al bany maria o microones (adult).

Cobrir la mona amb la xocolata.

Deixar que els nens decorin amb ous de xocolata, figures, plomes i colors.