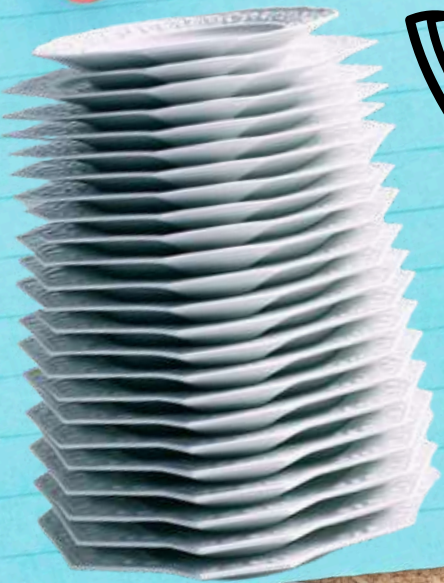




Castell de Plats



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 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Amanida de mesclums	Mongeta verda i patata	Emperdrat de mongetes seques bullides amb llorer	Amanida cruixent	Arròs amb tomàquet i orenga
Pasta a la bolonyesa amb herbes del mediterrani	Bacallà a l' allet	Calamars a l'andaluza amb enciams	Pollastre al forn amb patata laminada	Ous durs amb enciam
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt ecomercaderet
Pasta a la napolitana i formatge			Pollastre Halal / Peix /ou	
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Llenties bullides amb llorer , tomàquet, pastanaga i moresc	Crema de vichisoise amb cibulet amb crostons de pa	Arròs amb verdures saltades i farigola	Amanida de pasta	Bledes i patata
Lluç al forn amb julivert	Llom de porc arrebossat amb enciam	Peix fresc amb julivert i tomàquet amanit i oli d' alfàbrega	Hamburguesa de vedella amb enciams	Ous ferrats amb mesclums
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt ecomercaderet	Fruita de temporada
Amanida	Peix / Ou	Formatge	Hamburguesa de cigrons	
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Ensaladilla russa amb maionesa de mostassa	Mesclum d'enciams amb bulb de fonoll	Crema de carbassó	Amanida del Castell	Amanida freda d'arròs, cogombre cítrics i menta
Botifarra al forn	Pasta a la carbonara	Cueta de rap a l'adaluza amb enciams	Cigrons saltats amb verdura de temporada i comí	Truita de carbassó
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt ecomercaderet	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Peix al forn / Ou		Ou		
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
	Crema de verdures amb camamilla	Amanida de mesclums	Arròs integral	Amanida cromàtica
	Lluç al forn amb patata caliu	Pasta amb salsa de formatge amb nou moscada i pebre negre	Pollastre al forn amb romani	Mongetes seques amb tomàquet i farigola
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Formatge		Pollastre Halal / Peix /ou	



Les herbes aromàtiques i la cuina

Menús
Maig 26
Revisats per COL. núm.779 AEND

Les herbes aromàtiques i la cuina



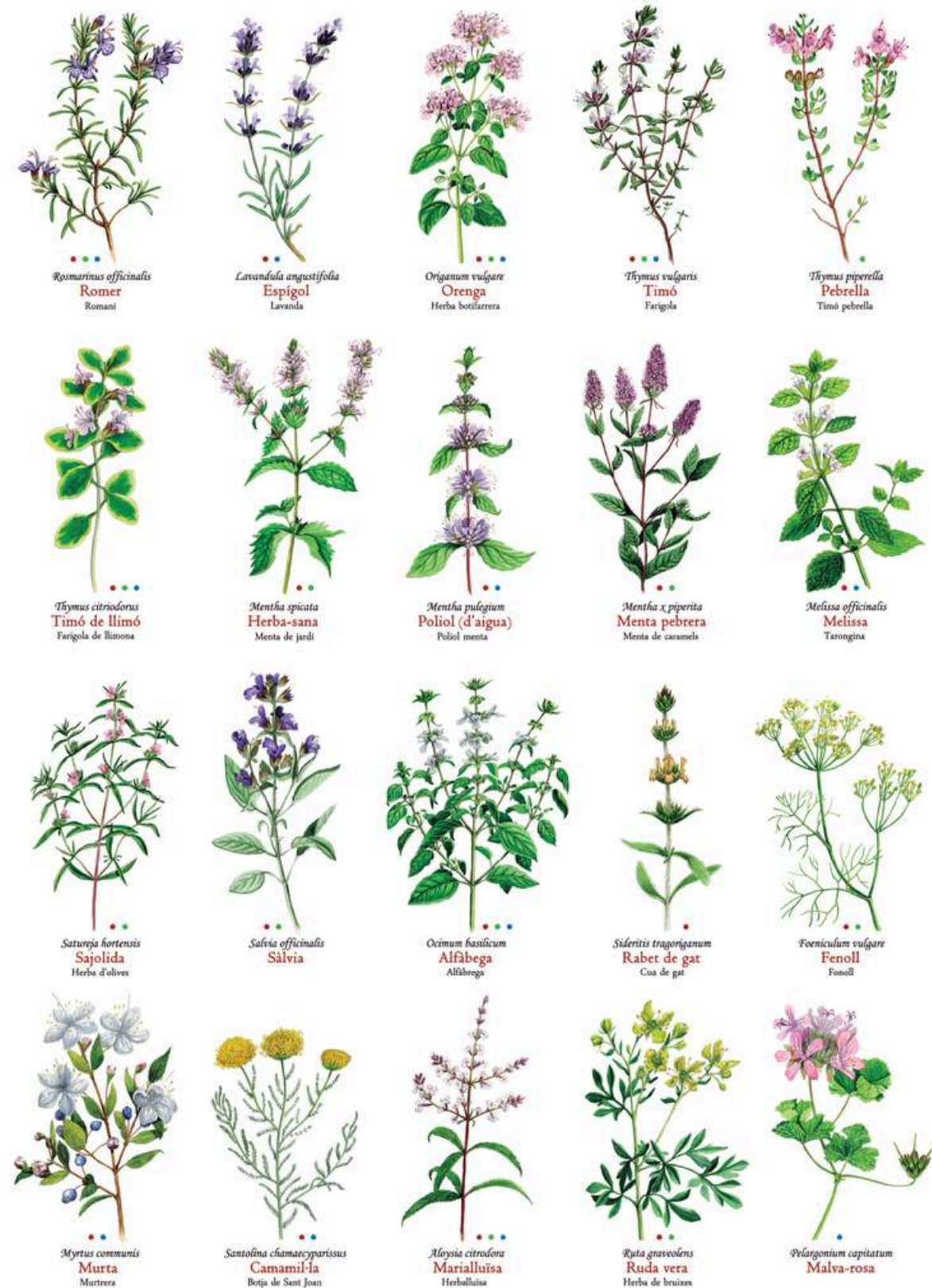
Aquest mes de maig, el nostre menú ens convida a descobrir el món de les herbes aromàtiques i els seus beneficis. Les herbes no només donen sabor i aroma als plats, sinó que també tenen moltes propietats saludables que ajuden el nostre cos a créixer fort i sa.

La **farigola** i el **romaní** són herbes molt mediterrànies que ajuden a la digestió i tenen propietats antioxidants. L'**all**, tot i no ser una herba, és un gran aliat per reforçar les defenses del cos. El **llorer** s'utilitza sovint en guisats i ajuda a fer la digestió més fàcil.

L'**orenga** i l'**alfàbrega** són molt conegudes en plats com la pasta o la pizza, i aporten vitamines i minerals. El **julivert** i el **cibulet** donen frescor als plats i són rics en vitamines, especialment la vitamina C. També descobrirem ingredients com la **mostassa**, el **comí** i el **fonoll**, que ajuden a reduir els gasos i milloren el sistema digestiu. Els **enciams**, que sovint mengem en amanides, són refrescants, hidratants i molt lleugers.

Finalment, la **camamilla** és coneguda per les seves propietats calmants, ideal per ajudar-nos a relaxar-nos.

Amb aquest menú, volem que els infants coneguin nous sabors, aprenguin d'on venen els aliments i entenguin que menjar bé també pot ser divertit i deliciós. Les herbes ens ajuden a cuinar plats més sans i saborosos... una manera natural de cuidar-nos!



PLANTES AROMÀTIQUES

Usos:
 Medicinals ●
 Calmaris ●
 Fragants ●

Recepta del mes

La sopa de farigola

És un plat tradicional de la gastronomia catalana, conegut per ser humil, reconfortant i amb propietats medicinals. És una recepta d'aprofitament que utilitza ingredients bàsics com el pa sec i l'oli d'oliva.

Ingredients clàssics

Farigola fresca: Una branca generosa per aromatitzar.

Pa del dia abans: Tallat a llesques molt fines.

All: Un o dos grans per donar gust.

Oli d'oliva verge extra: De bona qualitat.

Aigua o brou: Aproximadament un litre.

Ou (opcional): Es pot afegir poché o remenat al final



Preparació pas a pas

Infusionar: Bull l'aigua o el brou amb la farigola durant uns 10 minuts.

Enrossir: Mentrestant, sofregeix els alls en una cassola amb oli fins que estiguin daurats.

Torrar el pa: Afegeix les llesques de pa a l'oli perquè s'impregnin i es torrin lleugerament.

Combinar: Cola la infusió de farigola sobre el pa i deixa-ho coure uns 5-10 minuts a foc baix.

Finalitzar: Rectifica de sal i, si vols, afegeix un ou just abans de servir.

💡 Sabies que...?

Aquesta sopa es considera un remei natural excel·lent per a la digestió i per combatre refredats gràcies a les propietats antisèptiques de la farigola

