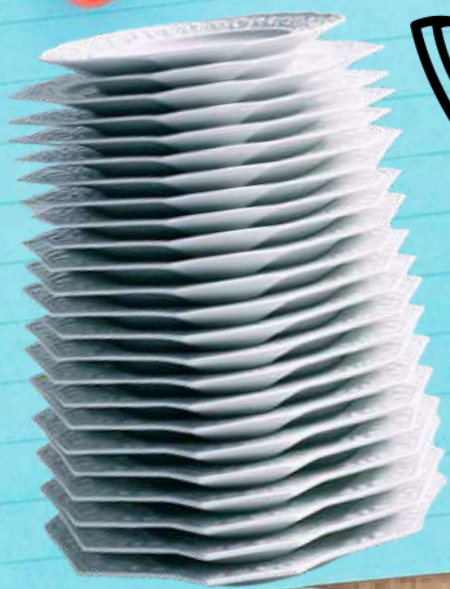


Castell de Plats



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'Odena.

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
Arròs integral amb peïssos	Mongeta tendra i patata	Amanida cromàtica	Mescclums d'enciams	Amanida de cigrons
Mandonguilles amb salsa	Polastre al forn a les herbes i el seu suc	Bacallà a l'aïet amb patata laminada	Pasta a la bolonyesa de legumbreta	Ous durs amb enciams
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt ecoconcederet	Fruita de temporada
Mandonguilles de peix / Ou	Polastre halal / Formatge / Peix	Llegum		
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Amanida del Castell	Amanida de lenties	Crema freda de porros i mongetes seques amb picalostes	Amanida russa	Amanida d'arròs
Pasta amb salsa de bolets	Calamars amb enciams	Truita de formatge amb tomàquet	Lluc al forn amb salsa	Filet de gall dindi amb bossa
Fruita de temporada	Iogurt ecoconcederet	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Formatge			Polastre halal
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Peïssos i patata	Amanida cruixent	Arròs amb verdures i salsa	Amanida amb mescclum	Refresc
Cap de llom rostit amb tomàquet i ceba al forn	Llassanya de bolonyesa vegana	Rap a l'andaluza amb mescclum	Empedrat de mongetes amb tonyina	Pizza
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelut
Peix / Ou		Ou / Formatge		



Les Vitamines que Ens Fan Créixer

Menús
Juny 26

Revisats per COL. núm. 779 AEND



Verdures i hortalisses

Vitamines principals:

Vitamina A (betacarotè)

Vitamina C

Vitamina K

Vitamina B9 (àcid fòlic)



Carn

Vitamines principals:

Vitamina B12

Vitamina B6

Vitamina B3 (niacina)



Frutes

Vitamines principals:

Vitamina C

Vitamina A (en frutes taronges)

Vitamina B9



Ous

Vitamines principals:

Vitamina A

Vitamina D

Vitamina B12

Vitamina B2 (riboflavina)



Llegums

Vitamines principals:

Vitamina B9 (àcid fòlic)

Vitamina B1 i B6



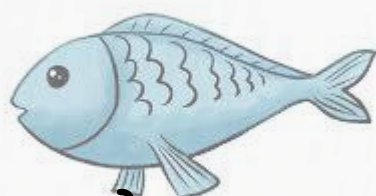
Peix

Vitamines principals:

Vitamina D

Vitamina B12

Vitamina B3 (niacina)



Làctics

Vitamines principals:

Vitamina B2

Vitamina B12

Vitamina A (en alguns formatges)



Supervitamines per al Nostre Cos



Vitamina A

La trobem a: pastanaga, tomàquet, enciams, ous, peix.

Per a què serveix?

Ajuda a veure-hi bé, sobretot quan és fosc.

Cuida la pell i les defenses.
És com tenir una llanterna dins dels ulls.



Vitamina C

La trobem a: fruita (taronja, kiwi, maduixes), tomàquet, pebrots.

Per a què serveix?

Fa que les defenses siguin fortes.

Ajuda a curar ferides.

Ajuda a absorbir el ferro dels aliments.
És com un escut que protegeix el cos.



Vitamina D

La trobem a: ous, peix, iogurt, formatge. I també la fa el cos amb el sol.

Per a què serveix?

Ajuda a tenir ossos i dents forts.

És com el ciment que aguanta l'esquelet.



Vitamina E

La trobem a: fruits secs, oli d'oliva, cereals integrals, verdures verdes.

Per a què serveix?

Protegeix les cèl·lules del cos perquè no es facin mal.
Ajuda a tenir bones defenses per no posar-se malalt.



Vitamina K

La trobem a: enciams, espinacs, mongeta tendra, col.

Per a què serveix?

Ajuda a aturar el sagnat quan et fas una ferida.

Cuida els ossos.
És com tenir tirites màgiques dins del cos.

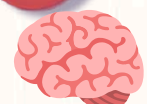
Vitamines del grup B

Les trobem a: arròs, pasta, pa, llegums, carn, peix, ous, iogurt.

Per a què serveixen?

Donen energia per jugar i aprendre.

Ajuden el cervell i els nervis.
Ajuden a fer sang.
Són com la gasolina del cos.



Vitamina B1 [tiamina]

Per a què serveix?

Ajuda a obtenir energia dels aliments.

Necessària per al cervell i els nervis.



Vitamina B2 [riboflavina]

Per a què serveix?

Participa en la producció d'energia.

Manté la pell i els ulls sans.



Vitamina B3 [niacina]

Per a què serveix?

Ajuda al metabolisme energètic.

Manté la pell i el sistema nerviós.



Vitamina B6

Per a què serveix?

Participa en més de 100 reaccions del cos.

Ajuda a formar neurotransmissors.

Necessària per a la formació de defenses.



Vitamina B9 [àcid fòlic]

Per a què serveix?

Ajuda a formar cèl·lules noves.
Necessària per fer glòbuls vermells.

Important en etapes de creixement.



Vitamina B12

Per a què serveix?

Necessària per al sistema nerviós.

Ajuda a formar sang.
Dona energia.

Olla de Suggeriments



Els menús marcats amb una icona d'una olla corresponen a plats seleccionats directament de la nostra "Olla de Suggeriments". Són opcions especials, pensades per sorprendre els paladars més curiosos. Gaudeix-los!



Bones vacances

Famílies, l'equip de CASTELL DE PLATS us desitja un estiu ple de rialles, aventures i moments refrescants.

Que els infants juguin, saltin, s'embrutin... però que no s'escapin de les verdures i hortalisses!



Que continuïn creixent forts mentre gaudiu d'un merescut descans.

Bon estiu a tothom!

Recepta del mes

Gelat cremós de fruita (tipus polo o terrina)

Ingredients (6-8 racions)

2 plàtans madurs (donen cremositat)

250 g de fruita al gust:

maduixes, préssec, mango, meló, nabius o fruits vermells

2 iogurts naturals sense sucre (o iogurt vegetal)

1-2 cullerades de dàtil triturat o una mica de mel*
(opcional, segons edat i dolçor de la fruita)

Un raig petit de suc de llimona

Elaboració

Congela el plàtan tallat a rodanxes (mínim 3 hores).

Tritura la fruita escollida amb el plàtan congelat.

Afegeix el iogurt i el suc de llimona.

Tritura fins obtenir una textura ben fina i cremosa.

Opció A: polos

Posa la barreja en motlles de gelat i congela 4-5 hores.

Opció B: gelat de cullera

Congela en una safata o tàper i remena cada 30-40 minuts durant les primeres 2 hores per evitar cristalls.

