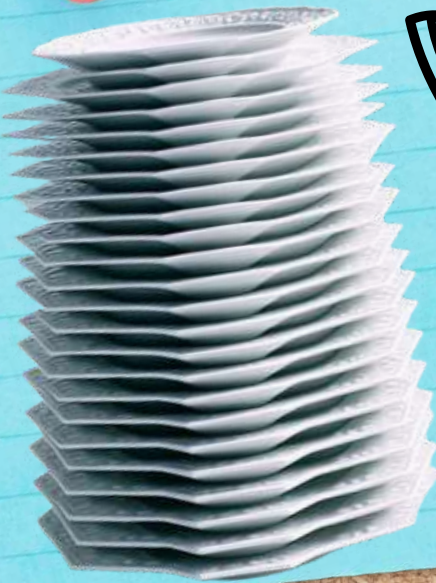


Castell de Plats



# Benvinguts al curs escolar 2026-27!

**La  
recepta  
d'un bon  
curs:  
il·lusió,  
amistat i  
bons  
àpats!**



♥ Tornem a començar!

Setembre arriba amb retrobaments, motxilles plenes d'il·lusions, noves aventures i, sobretot, amb moltes ganes de tornar a compartir. A Castell de Plats encetem el curs 2026-27 amb molta emoció i amb la il·lusió de continuar caminant al vostre costat. Després de tot el que hem viscut i après durant aquests primers cursos, afrontem aquest nou any amb més energia que mai i amb moltes ganes de continuar creixent amb vosaltres.

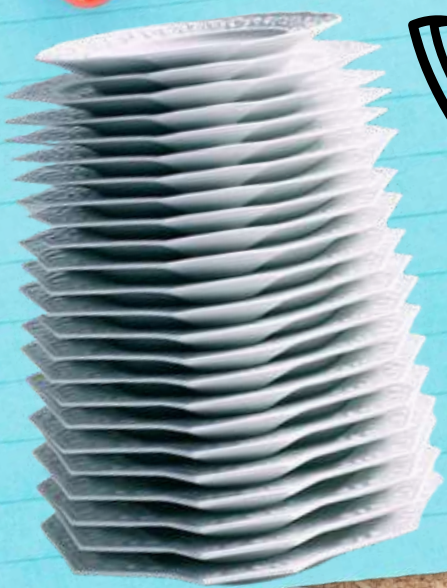
Per a nosaltres, el menjador és molt més que un espai on dinar. És un lloc on fem amics, descobrim nous sabors, aprenem a compartir, guanyem autonomia, riem, conversem i vivim petits moments que, sense adonar-nos-en, acaben formant part dels nostres records. Aquest curs també arriba amb noves propostes i moltes novetats que us anirem descobrint al llarg de l'any. Continuarem treballant perquè cada àpat sigui saludable i de qualitat, però també perquè cada infant se senti cuidat, escoltat i acompanyat.

Comencem, doncs, un nou curs amb les piles carregades, el cor ple d'il·lusió i moltes ganes de tornar a omplir el menjador de converses, rialles i bons moments.

Gràcies per confiar en nosaltres, per acompanyar-nos i per formar part d'aquesta família que és Castell de Plats.

Que tinguem tots un molt bon curs 2026-27! 🌱♥

# Castell de Plats



| DIMARTS 8                                  | DIMECRES 9                | DIJOUS 10                                      | DIVENDRES 11                                                                        |
|--------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Amanida cromàtica                          | Mongeta tendra i patata   | Arròs integral amb sofregit de tomàquet i ceba |  |
| Pasta a la bolonyesa de legumbreta de soja | Bacallà al forn amballets | Ous durs amb mesclum d'enciams                 |                                                                                     |
| Fruita de temporada                        | Fruita de temporada       | Fruita de temporada                            |                                                                                     |
|                                            | Truita                    |                                                |                                                                                     |

| DILLUNS 14                      | DIMARTS 15                                           | DIMECRES 16                  | DIJOUS 17                                  | DIVENDRES 18             |
|---------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------|
| Amanida del Castell             | Amanida d'arròs amb pastanaga, olives i blat de moro | Amanida cruixent             | Crema de mongetes seques amb pastanaga     | Bledes i patata          |
| Llenties estofades amb verdures | Filet de lluç a l'andaluza amb tomàquet amanit       | Pasta amb salsa de formatges | Pollastre al forn amb herbes mediterrànies | Ous ferrats amb tomàquet |
| Fruita de temporada             | Fruita de temporada                                  | logurt Ecomercaderet         | Fruita de temporada                        | Fruita de temporada      |
|                                 | Tomàquet amanit amb formatges                        |                              | Pollastre halal / Ou durs                  |                          |

| DILLUNS 21                          | DIMARTS 22                          | DIMECRES 23                              | DIJOUS 24                        | DIVENDRES 25                             |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|
| Pasta integral amb pesto de bròquil | Amanida cruixent                    | Crema de verdures amb crostons de pa     | Arròs integral amb verdures      | Mongetes seques amb saltejat de julivert |
| Croquetes de bacallà amb enciam     | Hamburguesa de cigró amb xampinyons | Truita de formatge amb pastanaga amanida | Mandonguilles amb suc            | Rap amb salsa de tomàquet a la marinera  |
| Fruita de temporada                 | Fruita de temporada                 | Fruita de temporada                      | Fruita de temporada              | logurt Ecomercaderet                     |
| Croquetes de bolets                 |                                     |                                          | Mandonguilles de bacallà / cigró | Ou                                       |

| DILLUNS 28                       | DIMARTS 29                      | DIMECRES 30                |
|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| Amanida de bajoques              | Pasta a la napolitana           | Amanida del Castell        |
| Filet de lluç amb patata al forn | Botifarra amb mesclum d'enciams | Cigrons al curry amb arròs |
| logurt Ecomercaderet             | Fruita de temporada             | Fruita de temporada        |
| Mongetes seques                  | Truita                          |                            |



AL MENJADOR TAMBÉ APRENEM A CUIDAR-NOS

Menús  
Setembre  
26

Revisats per COL. núm.779 AEND

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.



## AL MENJADOR TAMBÉ APRENEM A CUIDAR-NOS

El menjador no és només el lloc on venim a dinar. És un espai on aprenem, compartim, descobrim aliments nous i adquirim hàbits que ens ajudaran a cuidar-nos avui i també quan siguem grans.

Aquest curs seguim unes normes d'alimentació saludable que venen marcades pel Reial decret 315/2025, una normativa que vol que els menjadors escolars ofereixin als infants i joves una alimentació cada vegada més saludable, equilibrada i sostenible.

Però... què vol dir això per a nosaltres?

 Menjar variat és cuidar-nos

El nostre cos necessita molts aliments diferents per créixer, tenir energia, estudiar, jugar i fer esport.

Per això, als nostres menús hi trobarem:

 Verdures i hortalisses amb freqüència.

 Llegums, que ens aporten nutrients molt importants.

 Arròs i pasta, alternant també opcions integrals.

 Peix, tant blanc com blau.

 Ous.

 Carn, però sense abusar-ne i prioritzant opcions saludables.

 Aliments d'origen vegetal, que cada vegada tenen més presència als nostres plats.

 Amanides i verdures com a guarnició.

 Fruita fresca, que serà el nostre postre habitual.

La normativa estableix, per exemple, que la fruita fresca s'ha d'oferir entre quatre i cinc vegades per setmana i que les amanides variades han d'aparèixer entre tres i quatre vegades per setmana.

 La nostra beguda és l'aigua

Durant els àpats, l'aigua és la beguda que necessitem.

Beure aigua ens ajuda a mantenir-nos hidratats i és important per al nostre cos, especialment quan fem activitat física o fa calor.

Per això, al menjador l'aigua és la nostra millor opció.



## NOVES NORMES D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

### Reial decret 315/2025, de 15 d'abril



No cal menjar sempre el que més ens agrada

A vegades hi haurà plats que ens encantaran i d'altres que potser no ens faran tanta gràcia.

I això és normal!

Però el menjador també és un lloc per aprendre a provar aliments nous.

No cal que ens agradi tot a la primera. Podem tastar, descobrir nous sabors i donar una oportunitat als aliments que encara no coneixem.

Aprendre a menjar bé també significa aprendre a menjar variat.



Cuinem més i millor

La nova normativa també aposta per reduir alguns aliments i formes de preparació que no convé consumir sovint.

Per exemple:

Les fregidures es limiten a un màxim d'una vegada per setmana.

Els aliments precuinats com pizzes, croquetes, canelons o productes arrebossats es limiten molt.

Es redueix l'ús de sal i es prioritza la sal iodada.

Es dona més importància als aliments frescos, de temporada i de proximitat.

Això no vol dir que aquests aliments siguin "dolents". Vol dir que no els hem de menjar sovint i que hem d'aprendre a trobar un equilibri.



Menjar també és cuidar el planeta

La nostra alimentació també té un impacte en el medi ambient.

Per això es dona més importància als aliments frescos, de temporada i de proximitat, sempre que sigui possible.

Quan mengem productes de temporada i aprofitem millor els aliments, també estem ajudant a cuidar el nostre planeta.

## I NOSALTRES, QUÈ HI PODEM FER?

Les normes no serveixen només per dir-nos què podem o no podem menjar.

Serveixen perquè tots aprenguem a cuidar-nos.

Per això, al menjador intentarem:

- ✓ Respectar els aliments.
- ✓ Tastar abans de dir que no ens agrada.
- ✓ Menjar amb calma.
- ✓ Beure aigua.
- ✓ Respectar els companys i companyes.
- ✓ Cuidar l'espai i el material.
- ✓ No malbaratar el menjar.
- ✓ Escoltar els monitors i les persones que ens acompanyen.
- ✓ Aprendre, cada dia una mica més, a prendre decisions saludables.

### PERQUÈ MENJAR BÉ ÉS MOLT MÉS QUE OMPLIR LA PANXA

El que aprenem ara ens acompanya durant molts anys.

Un plat saludable, una mica d'activitat física, descansar bé, beure aigua i cuidar-nos són petites decisions que, juntes, fan una gran diferència.

Per això aquest curs volem que el menjador sigui molt més que un lloc per dinar:

**VOLEM QUE SIGUI UN LLOC ON APRENGUEM A CUIDAR-NOS, A RESPECTAR-NOS I A CRÉIXER JUNTS.** 

## RECEPTA DEL MES CUINEM EN FAMÍLIA!

### MINI PIZZES DE VERDURES

Qui diu que menjar verdures no pot ser divertit? 😊

Aquest mes us proposem preparar unes mini pizzas casolanes amb verdures, una recepta fàcil que els nens poden ajudar a preparar i que ens permet jugar amb els colors i els sabors.

### INGREDIENTS

Per a 4 persones:

4 bases petites de pa integral o tortites integrals

 4 cullerades de tomàquet triturat

 ½ pebrot vermell

 ½ carbassó

 Uns quants xampinyons

Una mica de sal iodada

 ½ ceba

 100 g de formatge ratllat

 Oli d'oliva verge

 Orenga

### MANS A LA CUINA!

1. Rentem bé les verdures i les tallem a trossets petits. Els nens poden ajudar a triar els colors i repartir-les sobre la pizza.
2. Posem una mica de tomàquet sobre cada base i hi afegim les verdures.
3. Posem una mica de formatge per sobre i hi afegim orenga.
4. Amb l'ajuda d'un adult, coem les mini pizzas fins que el formatge estigui fos i la base quedi cruixent.

### QUÈ HI HA DE SALUDABLE EN AQUESTA RECEPTA?

 Moltes verdures: aporten vitamines, minerals i fibra.

 Pa integral: ens ajuda a augmentar el consum de cereals integrals.

 Oli d'oliva: una bona opció per cuinar i amanir.

 Poca sal: aprofitem el sabor natural dels aliments i les espècies.

 Cuina casolana: preparar els aliments a casa ens permet saber què mengem i controlar millor els ingredients.