



SANT FERRAN

Gener 2010

				DIVENDRES 8
				Espaguetis amb tomàquet Croquetes de pollastre amb enciam Iogurt
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Espirals amb tonyina Filet de lluç arrebossat amb amanida Iogurt	Llenties amb arròs Contracuixa de pollastre a la planxa Fruita del temps	Sopa de brou amb pasta fina Estofat de vedella a la jardinera Fruita del temps	Patates al graten Truita francesa amb formatge i enciam Fruita del temps	Mongetes tendres amb patates Hamburguesa de vedella i tomàquet natural Iogurt
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Macarrons a la bolonyesa Filet de lluç arrebossat i tomàquet natural Iogurt	Cigrons guisats Salsitxes i amanida variada Fruita del temps	Sopa de pasta Llom rostit amb patates al caliu Fruita del temps	Arròs a la cassola Filet de pollastre a la planxa i enciam Fruita del temps	Crema de porros Truita de patates i tomàquet, blat de moro i pastanaga Iogurt
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Llenties amb verduretes Carn magra arrebossada i amanida Iogurt	Arròs a la cubana Botifarra amb patates xips Fruita del temps	Espaguetis a la carbonara Peix al forn i tomàquet Fruita del temps	Sopa de brou Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps	Panaché de verdures Pizza margarita amb enciam Iogurt



La nostra empresa sotmet a congelació el peix que vagi a ser consumit cru o poc fet, segons estableix el R.D. 1420/2006



Compromís sostenible:

ENERGIA, NO LA MALGASTIS

Estem acostumats a utilitzar electrodomèstics, sortir en cotxe a qualsevol part o encendre els llums sense que sembli que costi res. Malgrat tot, això ens està portant a un consum d'energia excessiu i podria ocórrer que un dia s'acabés. Per evitar-ho, hem de pensar dues vegades com fem les coses i en quins moments podem comptar amb nosaltres mateixos per estalviar energia.

ALGUNS CONSELLS.

Utilitza llum natural sempre que puguis.

- Tanca els llums en sortir de la teva habitació.
- Obre la nevera el mínim temps possible.
- Redueix el consum de piles i intenta utilitzar les recarregables.
- No deixis en stand by la minicadena o la televisió. Encara que no ho sembli, gasta energia.



www.scolarest.es

SCOLAREST al seu servei
Eurest Collectividades S.L.
Constitució 1, pl. baixa Loc.1-2
Telèfon 93 470 29 80
08960 – SANT JUST DESVERN

Oficines i Cuines Centrals

Cuina Central Cerdanyola:	93 590 73 66
Cuina Central Girona:	972 47 40 14
Cuina Central Sabadell:	93 710 66 01
Cuina Central Sant Cugat:	93 675 32 07
Palma de Mallorca:	971 26 50 00
Tarragona:	977 29 22 73