



SANT FERRAN

Febrer 2010

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
Tallarines amb verdures Filet de lluç a la romana amb enciam i tomàquet Iogurt	Cigrans guisats Truita de pernil dolç i enciam Fruita del temps	Mongetes tendres amb patates Contra cuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita del temps	Crema de carbassó Fricandó de vedella amb salsa espanyola Fruita del temps	Arròs a la cassola amb verdures Botifarra al forn amb patates planes Iogurt
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Macarrons a la bolonyesa Filet de gall (peix) arrebossat i enciam Iogurt	Llenties amb patates Mandonguilles de vedella amb xampinyons Fruita del temps	Arròs a la milanesa Hamburguesa de vedella i amanida variada Fruita del temps	Sopa de pasta Pollastre al forn i puré de poma Fruita del temps	Mongetes tendres amb patates Llom rostit amb xampinyons Iogurt
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
FESTIU	Verdura tricolor Filet de pollastre a la planxa Fruita del temps	Espaguetis a la napolitana Filet d'hoki al forn amb amanida Fruita del temps	Cigrans guisats Truita de patata i enciam Fruita del temps	Crema de carbassó Salsitxes de porc amb patates xips Iogurt
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Verdures variades i patates Filet de lluç arrebossat i enciam Iogurt	Llenties de l'àvia Pernilets de pollastre amb poma Fruita del temps	Patates guisades amb costella Carn magra arrebossada i enciam Fruita del temps	Sopa de brou Estofat de vedella amb verduretes Fruita del temps	Espirals amb tomàquet Croquetes de pollastre i amanida variada Iogurt





Compromís sostenible:

L AIGUA UN TRESOR ESCÀS

L'aigua és un element imprescindible per a la vida. Els essers humans estem formats per més d'un 80% d'aigua. Però les èpoques de sequera són cada vegada més habituals i l'aigua s'ha convertit en un bé escàs que s'ha de protegir.

Volem compartir amb tots vosaltres algunes idees que ens ajudaran a estalviar aigua

5 IDEES PER CONSUMIR AIGUA RESPONSABLEMENT

- És millor utilitzar la dutxa que la banyera.
- Tanca l'aixeta quan et raspallis les dents.
- No facis servir el vàter com a paperera.
- Rega el teu jardí quan no faci gaire calor.
- Emmagatzema l'aigua de la pluja per regar.



www.scolarest.es

SCOLAREST al seu servei
Eurest Colectividades 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:
Cuina Central Girona:
Cuina Central Sabadell:
Cuina Central Sant Cugat:
Palma de Mallorca:
Tarragona:

93 590 73 66
972 47 40 14
93 710 66 01
93 675 32 07
971 26 50 00
977 29 22 73