



# SANT FERRAN

## Març 2010

| DILLUNS 1   | DIMARTS 2   | DIMECRES 3  | DIJOUS 4  | DIVENDRES 5  |
|---|---|---|---|--|
| Arròs a la cubana<br><br>Salsitxes amb enciam<br><br>Iogurt                               | Sopa de pasta<br><br>Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i blat de moro<br><br>Fruita del temps | Cigrons guisats<br><br>Filet de pollastre a la planxa amb patates xips<br><br>Fruita del temps    | Verdura variada i patata<br><br>Llom rostit amb bresa<br><br>Fruita del temps | Macarrons a la bolonyesa<br><br>Mero al forn amb amanida<br><br>Iogurt       |
| DILLUNS 8   | DIMARTS 9   | DIMECRES 10   | DIJOUS 11   | DIVENDRES 12   |
| Tallarines a la carbonara<br><br>Filet de lluç arrebossat i amanida<br><br>Iogurt         | Crema de verdures<br><br>Fricandó de vedella<br><br>Fruita del temps                                      | Sopa de brou<br><br>Pollastre al forn amb patates al caliu<br><br>Fruita del temps                | Arròs a la cassola<br><br>Truita de pernil dolç<br><br>Fruita del temps       | Llenties guisades<br><br>Botifarra amb tomàquet natural<br><br>Iogurt        |
| DILLUNS 15  | DIMARTS 16  | DIMECRES 17   | DIJOUS 18   | DIVENDRES 19   |
| Espaguetis a la napolitana<br><br>Filet de peix arrebossat amb patates xips<br><br>Iogurt | Arròs tres delícies<br><br>Salsitxes de pollastre amb enciam<br><br>Fruita del temps                      | Mongeta tendra amb patates<br><br>Contracuixa de pollastre<br><br>Fruita del temps                | Sopa de pasta<br><br>Mandonguilles mixtes amb bolets<br><br>Fruita del temps  | Cigrons de l'àvia<br><br>Croquetes de l'àvia amb enciam<br><br>Iogurt        |
| DILLUNS 22  | DIMARTS 23  | DIMECRES 24   | DIJOUS 25   | DIVENDRES 26   |
| Llenties amb arròs<br><br>Carn magra arrebossada i enciam<br><br>Iogurt                   | Sopa de brou<br><br>Estofat de vedella a la jardinera<br><br>Fruita del temps                             | Galets amb tomàquet natural i tonyina<br><br>Hamburguesa amb patates xips<br><br>Fruita del temps | Patates guisades amb costella<br><br>Peix al forn<br><br>Fruita del temps     | Crema de carbassó<br><br>Pollastre al forn amb puré de patates<br><br>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:

## ALIMENTA'T DE MANERA VARIADA

Sabies que el nostre tipus d'alimentació, és a dir "La Dieta Mediterrània" és considerada com la més saludable del món?

Doncs sí, i a més està en procés de ser reconeguda per la UNESCO com a "**patrimoni cultural immaterial de la humanitat**". Per a conèixer-la millor ajuda't de la piràmide dels aliments on estan representats els 5 grups i la freqüència que has de menjar-los.

### Fruites i verdures

Com ja sabràs, el consum de 5 racions de fruites i verdures al dia és allò que més caracteritza la nostra alimentació.

Procura repartir-les a diferents hores del dia i comprova si aconsegueixes fer-ho bé.

#### ESMORZAR

1 .....

#### MIG MATÍ

2 .....

#### DINAR

3 .....

#### BERENAR

4 .....

#### SOPAR

5 .....

**FELICITATS HO HAS ACONSEGUIT!!!**



[www.scolarest.es](http://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:  
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