



SANT FERRAN

Novembre 2009

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Espirals amb tomàquet i formatge Filet de peix amb amanida variada Iogurt	Cigrons guisats Salsitxes de porc amb tomàquet Fruita del temps	Verdura tricolor (Mongetes tendres, pèsols i pastanaga) Pollastre amb allada amb enciam i blat de moro Fruita del temps	Sopa de pasta Llom a la planxa amb patates fregides Fruita del temps	Arròs a la milanesa amb verdures i carn Escalopa a la milanesa i tomàquet natural Iogurt
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Llenties guisades Truita francesa amb tomàquet natural Iogurt	Crema de verdures Mandonguilles de vedella amb bolets Fruita del temps	Espirals amb tomàquet i formatge Filet de nero amb enciam Fruita del temps	Arròs tres delícies Filet de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita del temps	Sopa de galets Hamburguesa de vedella amb patates xips Iogurt
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Patates guisades amb sípia Rostit de porc amb amanida Iogurt	Mongetes tendres amb patates Botifarra amb tomàquet natural Fruita del temps	Arròs a la bolonyesa (arròs americà) Filet de gall (peix) arrebossat amb enciam Fruita del temps	Sopa de picada Fricandó de vedella Fruita del temps	Cigrons guisats Croquetes d'au amb amanida variada Iogurt
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Sopa de pasta Tall rodó de vedella amb xampinyons Iogurt	Llenties amb arròs Truita de pernil dolç i amanida variada Fruita del temps	Tallarines a la carbonara Filet de nero a la planxa i amanida Fruita del temps	Mongetes tendres, pastanaga i patates Pollastre al forn i poma Fruita del temps	Arròs a la cubana Salsitxes de pollastre i enciam Iogurt
DILLUNS 30				
Fideus a la cassola Hamburguesa de vedella i enciam Iogurt				





Compromís sostenible:

Com millorar el nostre entorn ??

Segur que en sortir a passejar pel teu poble o la teva ciutat has trobat més d'una vegada coses que no t'han agradat. Et proposem un joc interessant. SER ALCALDE PER UN DIA i escriure en una carta què milloraries de la teva ciutat perquè fos més agradable. Podries fer-te algunes preguntes com:

- hi ha suficients espais verds?,*
- hi ha algun carril bici?*
- Hi ha contenidors de reciclatge a tots els punts de la ciutat?*
- Els gronxadors del parc més proper estan en bones condicions?*

Podries enviar-la a l'alcalde de la teva ciutat. Potser algú més gran et pot ajudar.

Si jo fos alcalde canviaria, milloraria, arreglaria...



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:	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



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