



# 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](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:	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