

**FARMACIAS**

Teléfono: 93.244.07.10  
www.farmacauticonline.com

**TELÉFONOS**

Urgencias médicas 061  
Cruz Roja 93.300.65.65

Clinic 93.227.54.00  
Sant Pau 93.291.91.91  
Vall d'Hebron 93.274.60.00  
Sant Joan de Déu 93.280.40.00

Emergencias 112  
Mossos d'Esquadra 088  
Guardia Urbana 092  
Policia Nacional 091

Sindic de Greuges 900 124.124  
Bomberos-urgencias 080  
Serv. Funerari BCN 902.076.902  
Inf. Renfe 902.24.02.02

Inf. aeropuerto 93.298.38.38  
Inf. puerto 93.298.60.00  
Radio Taxi 93.303.30.33  
Taxi Minusv. 93.420.80.88



**MÚSICA**

**Clásica** Concierto *Una corda diferent*, a cargo del **Frances Bartlett**. La Casa Elizalde. Valencia, 302. 20.30 horas. Entrada libre. Reservas: 93.488.05.90.

**Girona**

**EXPOSICIONES**

**Fotografía** Exposición *El bosc* con fotografías de **Toni Lozano**. Centro cívico Sant Narcís. Plaza de la Assumpció, 27. De 9.00 a 13.00 a 15.00 a 22.00 horas.

**FERIAS**

**Hostelería** Comienza la feria profesional Tecnostast, dedicada a los equipamientos y servicios para la hostelería y la alimentación. Palau de Fies. Paseo de la Devesa, 34. Girona. De 10.00 a 20.00 horas.

**Lleida**

**CINE**

**Clásico** Continúa el ciclo dedicado a **Nicholas Ray** con el pase de *Más poderoso que la vida*. Centro cultural de La Caixa. Blondel, 3. Lleida. 22.00 h.

**CONFERENCIAS**

**Budismo** Comienza el ciclo *Budisme, la tradició del despertar espiritual*, con el hoy **Ferran Mestanza** habla de *Ètica i monaquisme. El budisme original*. Centro cultural de La Caixa. Blondel, 3. Lleida. A las 19.00 horas.

**EXPOSICIONES**

**Solsona** Exposición itinerante *Les Solsones, un gran tresor*. Sala cultural del Ayuntamiento de Solsona. Castell, 20. De 18.00 a 20.00 horas.

**LIBROS**

**Dinosaurios** Presentación de *Dinosaurios del Levante Peninsular*, coordinado, entre otros, por **Elena Nieto, Maite Suñer**. Sede del IEL. Plaza de la Catedral, s/n. 20.00 horas.

**Tarragona**

**EXPOSICIONES**

**Falset** Exposición *I dresprés fou... la forma!*, un recorrido científico, artístico y filosófico por las formas del mundo. Teatro municipal l'Artesana, s/n. De 9.00 a 14.00 y de 17.00 a 20.00 horas.

**al grano**

**Francisco Martín Frías**

Empresario y presidente de MRW

**19.00**

**REFLEXIONES DE UN EMPRESARIO.**  
Esadeforum. Avenida de Pedralbes, 60.



**«Tratar bien a las personas también resulta rentable»**

A los 11 años dejó de estudiar y solo ha ido a la universidad para dar conferencias. En 1977, compró Mensajeros Radio. Con motivo de los 30 años de MRW, grupo líder del transporte urgente en España, hoy, junto a Eugenia Bieto y Pilar Jericó, presentará *El primer café de la mañana*. Reflexiones de un empresario, en Esade.

**-¿Cómo empenzo en MRW?**

-Junto con un amigo, que sigue siendo mi socio, compramos una incipiente empresa de transporte por seis millones de pesetas (36.000 euros). Después, a finales de los 80, hubo una crisis en el transporte urgente y nosotros creamos un sistema de franquicias y convertimos en socios a los trabajadores. Confiamos en la gente.

**-¿Cuál es la clave de su éxito?**

-Un poco de suerte y valores como innovación, creatividad, honestidad, naturalidad, ética, pero, sobre todo, honradez. Somos lo que

soñamos, pero debemos cambiar nuestros paradigmas y lograr un equilibrio entre transparencia, eficacia económica, respeto al medio ambiente y compromiso social.

**-¿Qué reflexiona un empresario en el primer café de la mañana?**

-Siempre acabo preguntándome a cuántas personas ayudamos ayer con nuestro trabajo. Y también si los trabajadores son felices y tienen lo suficiente para atender las necesidades básicas, y que lo peor es despedir a la gente.

**-¿Piensan igual todos los empresarios españoles?**

-No. Y por eso el libro y las charlas son para decirle a los emprendedores que tratar bien a las personas también resulta rentable, para devolverle a la sociedad lo que te ha dado. Hay que ser sensible pero no sensiblero, porque si no la empresa se anquilosa. Hay que cambiar, racionalizar los horarios, se debe premiar el resultado no la estancia dentro de la empresa. s. a.

**de temporada**

**GRANJA POLLO DEL PENEDÈS**  
8,90 € x kilo

POR MIGUEL SEN

El precio de las aves se mantiene prácticamente estable, con un aumento del orden de 10 céntimos, según el puesto y el mercado. El pollo del Penedès de pata negra, con etiqueta de control, se sitúa al mismo nivel que otras aves de importación como el pollo de granja francés, producido en el Gers y en las Landas. Unos y otros son aves que se han alimentado con pienso y maíz, criadas en semilibertad. Son distintas en sabor y textura a los pollos de batería.

Algo más cara, la pintada vale 9,90 euros kilo, definiendo una opción culinaria muy interesante. Los patos han experimentado una subida ligera. Se pueden comprar los mudos sobre los seis o siete euros kilo, mientras que en los de paylés las diferencias son más amplias. Los que son de muy buena calidad cuestan sobre los nueve euros kilo, lo que los convierte en una buena opción frente a otras carnes más caras. El conejo extra, otro animal de granja, se sitúa a un precio más bajo, de 6,70 euros kilo.

**EN LOS FOGONES**

Pollo con citronela



**Ingredientes para 4-6 personas**

Un pollo cortado a trozos pequeños, tres hojas de citronela, dos cebollas tiernas, dos dientes de ajos, una pizca de guindilla en polvo, pimienta negra, una cucharada de café de azúcar, tres cucharadas soperas de nuoc man, (salsa vietnamita en conserva), aceite, sal, agua.

**La elaboración**

Para preparar esta receta vietnamita, cortar la citronela finamente, las cebollas y los dientes de ajo. En una sartén con aceite, dorar las cebollas y los ajos. Añadir los trozos de pollo salpimentados. Cuando estén dorados, espolvorear la citronela, la guindilla en polvo, la cucharada de café de azúcar y las tres cucharadas soperas de nuoc man, remover, bajar el fuego, agregar agua y dejar cocer 30 minutos. Corregir de sal. Servir caliente con arroz blanco.

**los lunes BIENESTAR**

**Flores que armonizan espacios**

Equilibran, armonizan y sanean lugares, a menudo cargados por densos pensamientos y desequilibrios emocionales de las personas. Las esencias florales aplicadas a espacios donde transcurre nuestra vida ayudan a rebajar el estrés fruto del desequilibrio. Desde 1976, la OMS reconoce las flores de Bach como sistema terapéutico. Hoy es el turno del equilibrio de ambientes, para vivir y trabajar más a gusto. **CARME ESCALES**



►► Elisabet Bonshoms. [www.equilibrae.com](http://www.equilibrae.com)

**LÍNIAS REGULARES DE Sagalés** 902 13 00 14 · [www.sagales.com](http://www.sagales.com)

**MOLLET - BARCELONA**  
1a Sortida MOLLET (PL. Borrell): 4:40  
CADA 15 MINUTS 1€\* 25 SORTIDES PER AUTOPISTA \*\*\*  
Darrera sortida BCN (Sagrada): 22:45  
Feiners de Dilluns a Divendres  
METRO INCLÒS

**PARETS - BARCELONA**  
1a Sortida PARETS: 5:27  
CADA 30 MINUTS 1€\* 25 SORTIDES PER AUTOPISTA \*\*\*  
Darrera sortida BCN (Sagrada): 21:05  
Feiners de Dilluns a Divendres  
METRO INCLÒS

\* Preu per trajecte amb la T-50/30 de 2 zones. \*\*\* Entre els dos sentits.

**LOGUER D'AUTOBUSOS I MICROBUSOS**  
FÀBRQUES, ESCOLES, CLUBS, ASSOCIACIONS, EXCURSIONS, COMIATS DE SOLTER I CASAMENTS.

**TRANSPORT GRATUIT** Tel. 902 13 00 14 Sagalés