

SUGERENCIAS

DESAYUNOS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Pan integral tostado, galletas y/o cereales con o sin cacao (puro)
Pieza de fruta o zumo recién exprimido

MERIENDAS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Bocadillo o sándwich (integral) con fiambre
Pieza de fruta o zumo natural recién exprimido

CENAS

Ensalada de lechuga con tomates Cherry
Fish & chips

Pisto
Huevos poché
-
Huevo: pescado

Ensalada mixta
Calamares a la romana
-
Pescado: pollo

FESTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

Crema de zanahoria y naranja
Tortilla de patatas
-
Huevo: pollo

Coliflor con bechamel
Longaniza de pavo

Albóndigas de pescado en salsa de verduras con quinoa
-
Pescado: cerdo

Ensalada de pera con queso, bacon y nueces
Alitas de pollo al horno

Calzone de espinacas, jamón y queso

Solomillo de pavo con bastones de batata, calabacín y berenjena

Puré de patata
Lomo a la naranja

Sopa juliana
Salmón en salsa de eneldo
-
Pescado: ternera

Ensalada César completa

Braseado de verduras
Tostas de pollo a la mostaza y miel



Los menús son supervisados por Dietistas – Nutricionistas.
Se dispone de las fichas técnicas de los platos a disposición del consumidor.



AYUDENOS A ALIMENTAR A SUS HIJOS



Come fruta

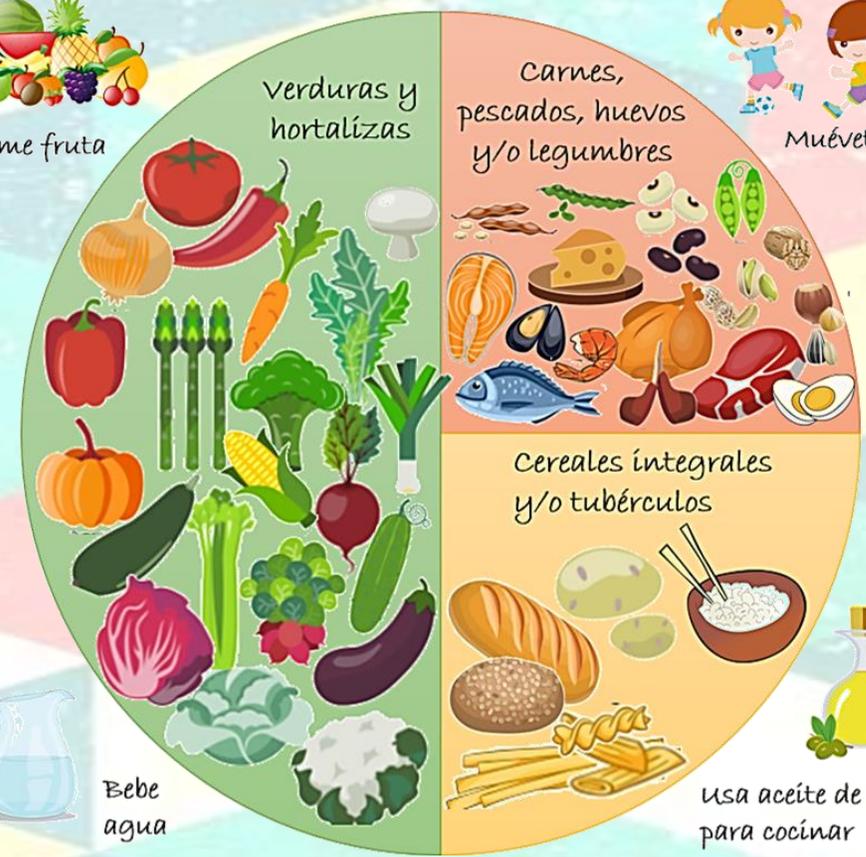
Verduras y hortalizas

Carnes, pescados, huevos y/o legumbres



Muévete

El **PLATO SALUDABLE** muestra las proporciones adecuadas de los grupos de alimentos que deben formar parte de las dos comidas principales: comida y cena. Pensado para conseguir que sus hijos sigan una dieta sana y equilibrada.



Bebe agua



Usa aceite de oliva para cocinar

GRUPO SERVICATERING

C/ Newton. Edificio 2 y naves 16 -18 · 28914 Leganés (Madrid).

Teléfonos: 91 428 20 48 – 91 498 40 14 · Fax: 91 428 20 49 Email: csservicatering@gruposervicatering.com

