

## 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

	Samosas de pollo al curry indias con chutney de mango	Espinacas rehogadas Sepia a la plancha con ajo y perejil	Tacos de carne mechada con guacamole
Escalivada Ailas de pollo a la barbacoa	Ensalada Griega Gallo a la plancha con limón -- Pescado: pavo	Tortipizza	Ensalada César Completa
Hummus casero con chips de verduras (boniato, calabacín, berenjena...)	Pechuga de pavo con spaguettis de calabacín salteados	Ensalada de remolacha Muffins de verduras y queso con huevo	Champiñones rellenos de atún con salsa de yogur
Espárragos trigueros Salmón marinado con soja, miel y jengibre	Ensalada de aguacate y gambas Solomillitos de cerdo al ajo	Ensalada de tomates Cherry Quiche de espinacas y queso feta	Huevos escalfados con piño -- Huevo: pavo
Completo Chileno	Tempura de verduras Pollo en salsa de mostaza y miel	Crema de calabaza y zanahoria Sardinias al horno	Pico de gallo Souvlaki griego de cerdo con salsa tzatziki
			Guisantes rehogados Calamares en salsa americana



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

Cereales integrales y/o tubérculos



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](mailto:csservicatering@gruposervicatering.com)

