

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

VACACIONES

Crema de calabaza
Tortilla de patatas
--
Huevo: pavo

Pasta salteada con
ajito y perejil
Gallo a la plancha
con limón
--
Pescado: pavo

Crema de zanahoria
con jengibre y
cúrcuma
Calamares
--
Pescado: pollo

VUELTA AL COLE

Sopa de arroz
Merluza al vapor
--
Pescado: pavo

Brócoli gratinado
Alitas de pollo al
horno

Braseado de
verduras
Revuelto de queso
--
Huevo: ternera

Champiñones
Salmón a la naranja
--
Pescado: cerdo

Ensalada Griega
Filete de ternera con
ajitos

Ensalada verde
Quiché Lorraine

Bacalao con chips de
patatas, boniato,
berenjena y
calabacín al horno

Ensalada de tomate
y queso fresco
Filete de pollo a la
plancha

Berenjenas rellenas
de carne picada y
verduras

Puré de verduras
Salmón al horno
--
Pescado: ternera

Arroz 3 delicias
Filete de pollo a las
finas hierbas

Tacos de carne
mechada con
guacamole

Ensalada César
completa

Pisto
Huevos plancha
--
Huevo: cerdo

Ensalada Waldorf
Pannini casero



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

