

SUGERENCIAS

DESAYUNOS

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

MERIENDAS

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

CENAS

		Huevos al plato con tomate	Sopa de letras con verduritas Gallineta al limón	Mini-burgers de filetito ruso con lechuga
Estofado de ternera con patatas panaderas	Revuelto de huevos, jamón y cebollita	Habitas rehogadas con bacon y patata	Dorada en salsa de cítricos con arroz	Acelgas con huevo cocido y zanahoria
Ensalada completa de aguacate y langostinos	Ensalada Mediterránea Tortilla francesa	Calabacín rebozado Pollo al limón	Huevos rebozados con queso	Ensalada de tomate y atún Croquetas de pollo
Bastoncitos de batata Gallo con salsa verde	Pollo con salsa teriyaki y guarnición de pimientos	Tacos de ternera, frijoles y verduras	Crema Vichy Tortilla de patata y calabacín	Chuletas de pavo con daditos de zanahoria
Buñuelos rellenos de bacalao con pimientos rojos	Lomo al ajillo con bastoncitos de boniato			

1 CEREALES CON BRUHEH	2 CRUSTÁCEOS	3 HUEVOS	4 PESCADO	5 CACAHUETES	6 SOJA	7 LÁCTEOS
8 FRUTOS SECOS	9 APIO	10 MOSTAZA	11 SESAMO	12 EX-SULFITOS	13 ALTRAMUZ	14 MOLUSCOS

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

