

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

Sopa de
estrellitas
Rape
encebollado

Habitas
rehogadas con
huevo con
cachelos

Ensalada de
lechuga,
tomate, queso
feta y nueces

Filete ruso
casero con
asadillo de
pimientos

Paninis caseros
con base
calabacín con
pavo

Ternera en
salsa de soja
con pimientos
verdes

Huevos Aurora
con salsa de
tomate y
champiñones

Chipironcitos
aderezados al
limón



Gambas al ajillo
con pimentón
dulce

Ensalada de la
huerta
Pavo en
peporia

Poke bowl (arroz
con aguacate,
gambas, atún y
salsa de soja)

Huevos
benedictinos

Pollo estilo
teriyaki con
wok de
verduras

Muffins de
huevo y
espinacas

Palometa en su
jugo con
bastoncitos de
calabacín

Costillas
marinadas con
daditos de
calabaza

Bacalao en
salsa verde con
guisantes

Hamburguesa
casera de soja y
guisantes con
patatitas



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

