

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

Keftas con salsa de yogur con bastones de boniato

Croquetas caseras de bacalao con ensalada china

Pimientos rojos rellenos de carne

Huevos rellenos de aguacate con batata en cubitos

Crema Vichy Hojaldre relleno de salmón

Calzone de verduras y queso

Ensalada coleslaw
Fingers caseros de pescado

Sopa de letras
Brochetas de pollo y verduras

Tortitas de rape y berenjena

Huevos al plato con tomate y guisantes

Lenguado en salsa con brócoli rehogado a la provenzal

Wrap relleno de carne deshilachada y verduras

Calamares a la romana con salsa de ajo casera

Huevos gratinados con bechamel

Gyozas de ternera y verduras

Gallo en salsa de limón sobre cama de patatas panaderas

Alitas de pollo adobadas con salsa de soja 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

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: ccservicatering@gruposervicatering.com

