

## 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

Pizza de base de coliflor

Ensalada de espinacas  
Brochetas de pollo  
Satay indonesio con arroz blanco

Crema de zanahoria con jengibre y cúrcuma  
Calamares

Tacos de carne mechada con guacamole y totopos

Ensalada de hinojo y naranja  
Gallineta a la plancha con ajo y perejil

Ensalada de pollo y manzana con vinagreta de yogur

Sopa de fideos  
Hamburguesa de pescado

Ensalada de tomate y queso fresco  
Fingers de pollo caseros al horno

Crepes de salmón y queso crema con ensalada de espinacas

Guisantes rehogados  
Longanizas en salsa de tomate

Quinoa con verduras  
Huevos a la Flamenca

Hummus con chips de boniato, calabacín y berenjena

Ensalada caprese  
Filete ruso en salsa

Empanada casera de atún con pisto y ensalada

Ensalada Mediterránea  
Focaccia casera

Espaguettis de calabacín

# ¡FELIZ VUELTA AL COLE!



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)

