

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

Merluza al horno con guisantes
--
Pescado: pollo

Crema de calabaza y zanahoria
Filete de pavo

Magro de cerdo con jardinera

Huevos con papas
--
Huevos: pavo

Ensalada
Sándwich mixto

Panninis caseros de york y queso

Sopa de verduras
Cinta de lomo

Coliflor rehogada
Pollo al limón

Crema de calabacín con queso
Merluza rebozada

Panaché de verduras con taquitos de jamón

Pavo guisado con zanahorias baby

Filetes rusos de ternera con patatitas

Ensalada de tomate y mozzarella
Conejo

Ensalada
Pasta gratinada

Tortilla francesa con queso y ensalada

Fish and salad

Sopa de fideos
Filete de pollo a las finas hierbas

Bacalao con patatitas

Pizzas caseras con ensalada



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

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

