

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

Pollo al ajillo con patatas

Sopa Juliana
Pescado blanco

Verduras
Pavo con zanahorias

Guisantes
Huevos

Tomate asado
Sándwich mixto

Huevos fritos con patatas

Pescado azul en salsa con arroz

Empanada casera vegetal

Sopa
Fil. ternera con pimientos

Ensalada
Pizzas caseras

Pisto
Muslitos de pollo

Crema de calabaza
Revuelto de gambas

Ens. Piña y york
Patatas gratinadas

Brócoli
Escalope de cerdo

Fish and chips

Puré de verduras
Tortilla francesa

Panaché de verduras
Cinta de lomo

Flan de arroz con croquetas de pescado

Pollo a las finas hierbas con patatas

Lasaña de espinacas



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: csservicatering@gruposervicatering.com

