

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 juliana
Pescado
--
Pescado: pollo

Ensalada
Quiché Lorraine

Patatas
Huevos
--
Huevo: cordero

Ensalada de pasta
Palitos de mozzarella

Fish and chips
--
Pescado: salchichas

Verdura
Huevos
--
Huevos: pollo

Ternera con patatas

Pastel de carne

Brócoli
Escalope de cerdo

Ens. Piña y york
Patatas gratinadas

Pisto
Muslitos de pollo

Crema de calabaza
Revuelto de gambas

Arroz
Pescado
--
Pescado: huevo

Creppes de pollo y espinacas

Ensalada
Sándwich mixto

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES



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

