

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 de
estrellitas
Abadejo al
limón

Pisto
Muslitos de
pollo

Ensalada
Perrito
caliente

Braseado de
verduras
Merluza
--
Pescado: pollo

Risotto de
champiñones

Tortilla de
patatas con
pimientos

Ensalada
Dorada a la
plancha

Puré de
calabacín
Sándwich
mixto

Ratatouille
Huevo a la
plancha
--
Huevos: pavo

Canelones de
espinacas

Crema
Bacalao con
tomate
--
Pescado: lomo

Judías verdes
Ragout de
ternera

Ensalada
Flamenquines
caseros

Patatas
Tortilla de
queso
--
Huevo: Pescado

Salteado
mediterráneo
Pavo al ajillo

Sopa juliana
Limanda
--
Pescado: pollo

Ensalada de
tomate
Hamburguesa

FESTIVO

FESTIVO

Guisantes a la
francesa
Lomo de cerdo



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

