

SUGERENCIAS

DESAYUNOS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Pan integral tostado, galletas y/o cereales con o sin cacao (puro)
Pieza de fruta o zumo recién exprimido

MERIENDAS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Bocadillo o sándwich (integral) con fiambre
Pieza de fruta o zumo natural recién exprimido

CENAS

FESTIVO	FESTIVO	Ensalada de brotes verdes Salmón a la naranja -- Pescado: cerdo	Pastel de verduras	Tacos de carne mechada con guacamole
Huevos cocidos con pisto -- Huevo: pavo	Ensalada de tomate y queso fresco Lomo de cerdo	Espinacas rehogadas con ajitos Sepia -- Pescado: ternera	Ensalada César completa	Champiñones rehogados Paninnis
Escalivada Alitas de pollo al horno	Ensalada Griega Gallo a la plancha con limón -- Pescado: pavo	Alcachofas Quiché Lorraine	Ensalada de aguacate y gambas Solomillitos de pavo al ajillo	Sopa juliana Tortilla de patatas y cebolla
Brócoli gratinado Huevos plancha Huevo: cerdo	Crema de zanahoria con jengibre y cúrcuma Calamares -- Pescado: pollo	Lomo de cerdo con chips de patatas, boniato, berenjena y calabacín al horno	Berenjenas rellenas de carne picada	Ensalada Waldorf Falafel casero con salsa de yogur
Espárragos trigueros a la plancha Pollo en salsa de mostaza y miel	Guisantes rehogados Lenguado con ajitos y perejil a la plancha	Crema de champiñones Huevos rellenos de bonito		

1 CEREALES CON GLUTEN	2 CRUSTÁCEOS	3 HUEVOS	4 PESCADO	5 CACAHUETES	6 SOJA	7 LÁCTEOS
8 FRUTOS SECOS	9 APIO	10 MOSTAZA	11 SÉSAMO	12 SULFITOS	13 ALTRAMUZ	14 MOLUSCOS

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



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

