

## 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

Menestra de verduras  
Brochetas de pollo marinadas con salsa de yogur

Quinoa con verduras  
Revuelto de huevo  
-  
Huevo: pescado

Ensalada de espinacas  
Filete de ternera con ajitos

Puré de patatas  
Merluza al limón con chips de boniato  
-  
Pescado: cerdo

Guisantes rehogados  
Longanizas en salsa de tomate

Ensalada Tabulé  
Tortilla francesa  
-  
Huevo: pavo

Judías verdes al pimentón  
Rollitos de primavera al horno

Crema de calabaza con jengibre y cúrcuma  
Calzone de pollo y queso

FESTIVO

NO LECTIVO

Sopa juliana de verduras  
Costillas de cerdo al horno

Ensalada de pollo y manzana con vinagreta de yogur

Puré de coliflor  
Rollitos de tortilla rellenos de atún  
-  
Pescado: cerdo

Espaguetis de calabacín  
Rabas de calamar  
-  
Pescado: ternera

Guacamole con nachos  
Tacos mexicanos con pico de gallo

Braseado de verduras  
Tortilla de patatas y cebolla

Ensalada caprese  
Hamburguesa de ternera a la plancha

Champiñones rehogados  
Quiche de verduras

Hummus  
Chuleta de cerdo

Ensalada Waldorf  
Buñuelos de bacalao

Brócoli rehogado  
Tortipizza  
-  
Huevo: cerdo

Corvina al horno con ajitos, patatas panaderas, cebolla y pimientos salteados



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](mailto:csservicatering@gruposervicatering.com)

