

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

Ensalada mixta
Calamares a la romana
-
Pescado: pollo

Pisto
Huevos poché
-
Huevo: pescado

Champiñones al ajillo
Pollo con almendras

Ensalada de lechuga
Patatas asadas rellenas

Braseado de verduras
Tostas de pollo a la mostaza y miel

Ensalada de canónigos
Pastel de atún
-
Pescado: pavo

Pizza casera de espinacas y queso de cabra

Crema de zanahoria y naranja
Bacalao dorado
-
Pescado: pollo

Coliflor con bechamel
Tortilla francesa
-
Huevo: ternera

Albóndigas de pescado en salsa de verduras con arroz
-
Pescado: cerdo

Ensalada de pera con queso, bacon y nueces
Alitas de pollo al horno

Calzone de espinacas, jamón y queso

Sopa juliana
Revuelto de atún
-
Huevo: pavo

Puré de patata
Lomo a la naranja

Coles de bruselas
Salmón en salsa de eneldo
-
Pescado: ternera

Solomillo de pavo con bastones de batata, calabacín y berenjena

Ensalada de lechuga con tomates Cherry
Fish & chips

Guiso de conejo estofado con cebolla y verduras

Calabacines rellenos de pollo y verduras

Crema de espárragos
Tortilla de patatas
-
Huevo:pavo

Ensalada Griega
Lenguado a la Menier
-
Pescado: 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

Cereales integrales y/o tubérculos

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

