

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

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

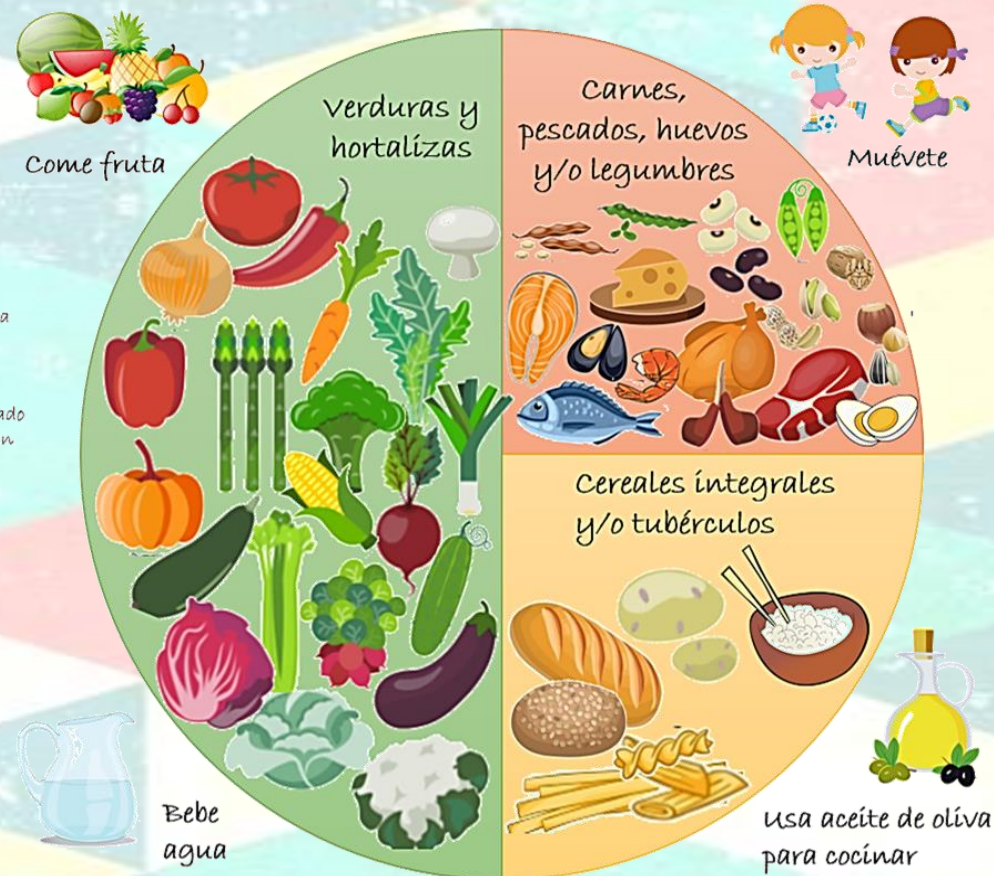
1 CEREALES CON GLUTEN	2 CRUSTÁCEOS	3 HUEVOS	4 PESCADO	5 CACAHUETES	6 SOJA	7 LÁCTEOS
8 FRUTOS SECOS	9 APIO	10 MOSTAZA	11 SÉSAMO	12 SULFITOS	13 ALTRAMUZ	14 MOLUSCOS

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

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.



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

