

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

NO LECTIVO

Quiche de pollo y champiñones

Ensalada de tomate
Pastel frío de atún

Ensalada verde con vinagreta de limón
Muffins de verduras y queso

Guacamole con totopos caseros
Enchiladas mexicanas con mole

Sándwich de pollo con salsa César

Poke bowl hawaiano de langostinos

Pico de gallo
Salmón en salsa de leche de coco

Crema de espinacas
Tortilla de patatas

Ensalada de escarola con aguacate y caqui
Palitos de pizza pepperoni caseros

Setas a la plancha
Fricandó de ternera

Ensalada Cobb completa

Longanizas en salsa de tomate con patatas dado

Judías verdes
Galette Bretonne

Ensalada Griega
Boquerones fritos al limón

Ensalada de cous-cous con pinchitos morunos de pollo

Huevos a la flamenca (con tomate, jamón y guisantes)

Menestra de verduras
Calamares en salsa americana

Ensalada Waldorf
Solomillo de pavo con salsa de mostaza y miel

Crema de zanahoria con jengibre y cúrcuma
Pollo crujiente rebozado con cereales

Tomates rellenos con carne picada al horno

Hamburguesa completa de pescado



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

