

SUGERENCIAS

DESAYUNOS

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

MERIENDAS

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

CENAS

Sopa minestrone Pollo al limón	Crema Vichy Lomo al ajillo	Revuelto de arroz con huevo y zanahoria	Bacalao a la bilbaína con patatas panaderas	Berenjena rellena de carne picada y zanahoria
Acelgas con patatas Filete ruso con salsa de tomate casera	Ensalada de alcachofas, atún, pimientos rojos y huevo cocido	Sopa juliana Abadejo en salsa verde	Guiso de ternera en salsa con guisantes	Tostas de salmón ahumado con queso Philadelphia
Tortitas de arroz con pollo desmenuzado	Brócoli rehogado con cebollita Tortilla francesa	Gallineta a la plancha con daditos de calabaza	Crema de puerros Huevos rellenos	Fajitas caseras de verduras y pollo
Merluza a la vasca con ensalada mediterránea	Cinta de lomo adobada con chips de boniato	Ensalada mixta con huevo cocido, tomate y atún	Sopa de picadillo Hamburguesa de pollo a la plancha	Pizza casera pata negra



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

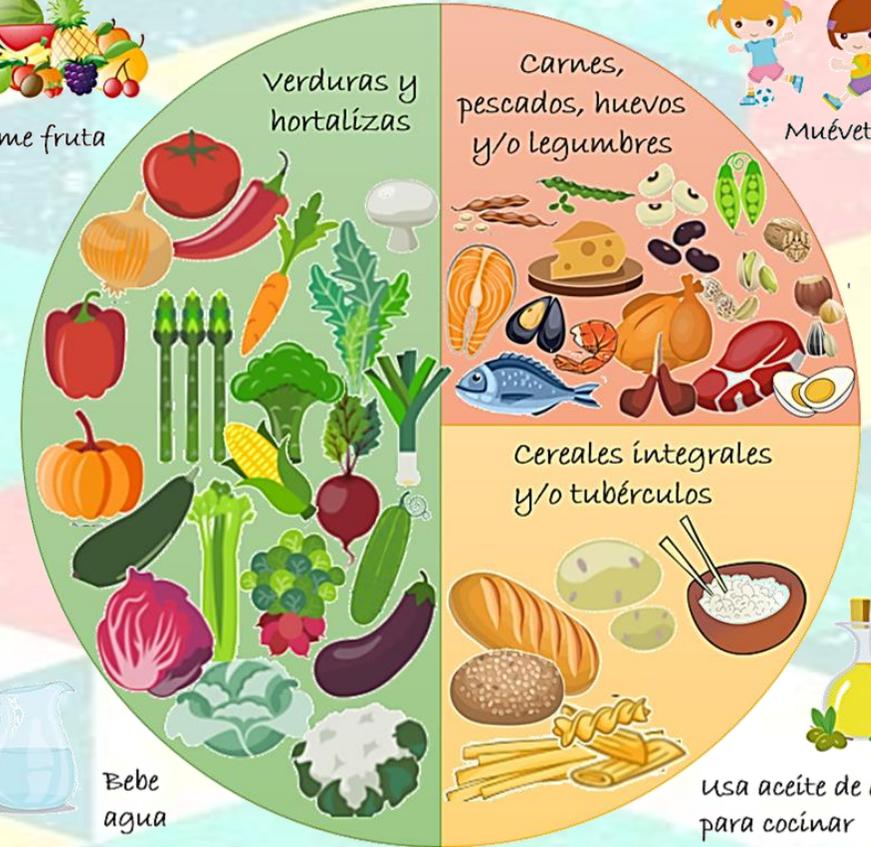
Verduras y
hortalizas

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

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

