

## 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

Ensalada de queso fresco y tomate  
Huevos al plato

Tacos de pollo y verduras completos

Ensalada de arroz y garbanzos con pimientos y aceitunas negras

Crema de calabaza con pimienta  
Fricandó de ternera

Ensalada de escarola y tomates Cherry  
Dorada al horno con tomate

Bastoncitos de calabacín  
Habitas rehogadas con huevo y jamón

Croquetas caseras de setas con bastones de calabaza

Salchichas de pavo en salsa acompañadas de puré de patata

Crepes de huevo rellenas de pimiento y cebolla

Rape en salsa de perros con arroz blanco

Tostas de salmón ahumado con rodajas de aguacate

Crema de zanahoria con huevo cocido en trocitos

Pizza Margarita casera con base de harina de maíz

Judías verdes salteadas con huevo y bacon

Empanada casera de verduras

Espárragos trigueros al horno  
Ravioli de carne con tomate

Ensalada Mediterránea  
Huevos rellenos de atún

Rodajas de berenjena al horno  
Fingers de pollo



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: [ccservicatering@gruposervicatering.com](mailto:ccservicatering@gruposervicatering.com)

