

## 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

|  |   |  |  |                                 |
|--|---|--|--|---------------------------------|
| FESTIVO                                    | Pescado al horno con patatitas<br>--<br>Pescado: pavo | Caldo de verduras<br>Ternera guisada                   | Empanadillas de pisto con atún           | Canelones vegetales             |
| Pollo al limón con puré de patata          | Sopa Pescado blanco<br>--<br>Pescado: lomo            | Pavo a la plancha con pimientos                        | Crema de calabacín<br>Ternera            | Huevos cocidos con york y queso |
| Menestra de verduras con taquitos de bacon | Sopa de estrellitas<br>Cinta de lomo                  | Crema de calabaza y zanahoria<br>Flamenquines de pollo | Guisantes rehogados con cebolla y ajitos | Fish and chips                  |
| Tortilla de champiñones con puré de patata | Merluza al limón con ensalada                         | Magro de cerdo con jardinera                           | Ensalada Pavo con manzana                | Creppes de pollo y espinacas    |
| Sopa de fideos<br>Bacalao a la vizcaína    | Ragout de ternera con champiñones                     | Puré de patatas<br>Abadejo a la Andaluza               |  |                                 |



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

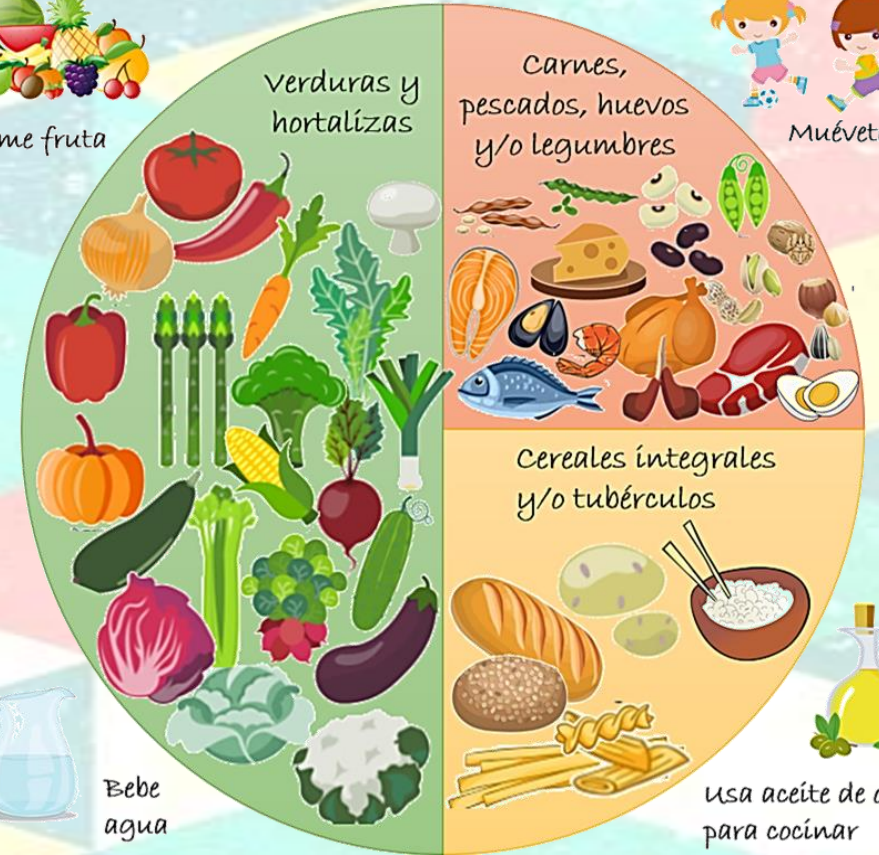
Verduras y hortalizas

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](mailto:csservicatering@gruposervicatering.com)

