

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 escarola
Merluza a la bilbaína

Escalope de pollo con patatitas dado

Rape rebozado con bastones de batata

Huevos con patatas panaderas y jamón

Chuleta de Sajonia con salsa de zanahoria

Dorada al horno con acelgas, patata y zanahoria

Sopa de verduras
Filete ruso con ajo y perejil

Tortilla de espárragos trigueros

Ensalada de tomate y queso fresco
Salmón en salsa



NO LECTIVO

Brócoli salteado con huevo pochado

Bacalao con salsa casera de tomate

Raviolis de carne con ñoquis de patata

Ensalada de la huerta
Calamares en salsa

Ensalada César completa

Huevos rebozados rellenos de atún

Sopas de pan Gallineta a la plancha con ajo y perejil



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

