

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

Buñuelos de merluza y boniato

Rollitos caseros fríos de jamón york y queso

Ensalada de aguacate y salmón ahumado

Mini Quiches Lorraine con guarnición de bastones de batata

Champiñones gratinados rellenos de ternera

Piruletas de bolitas de bacalao con salsa alioli casera

Gofres salados de patata y queso con huevo poché

Burger de salmón y camarones con daditos de calabaza asada

Croquetas caseras de verduras y queso

Pastel de coliflor y patata gratinado con lonchitas de pavo

Tortitas de brócoli y huevo con salsa de yogur

Nuggets caseros de pollo

Colas de rape en salsa de tomate con arroz al estilo Pilaf



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

