

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 de
estrellitas
Rape
encebollado

Habitas
rehogadas con
huevo con
cachelos

Ensalada de
lechuga,
tomate, queso
feta y nueces

Filete ruso
casero con
asadillo de
pimientos

Paninis caseros
con base
calabacín con
pavo

Ternera en
salsa de soja
con pimientos
verdes

Huevos Aurora
con salsa de
tomate y
champiñones

Chipironcitos
aderezados al
limón

Albóndigas
caseras de
pescado en salsa
con patatas



Gambas al ajillo
con pimentón
dulce

Ensalada de la
huerta
Pavo en
peporia

Poke bowl (arroz
con aguacate,
gambas, atún y
salsa de soja)

Huevos
benedictinos

Pollo estilo
teriyaki con
wok de
verduras

Muffins de
huevo y
espinacas

Palometa en su
jugo con
bastoncitos de
calabacín

Costillas
marinadas con
daditos de
calabaza

Bacalao en
salsa verde con
guisantes

Hamburguesa
casera de soja y
guisantes con
patatitas



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

