

SUGERENCIAS

DESAYUNOS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Pan integral tostado, galletas y/o cereales con o sin cacao (puro)
Pieza de fruta o zumo recién exprimido

MERIENDAS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Bocadillo o sándwich (integral) con fiambre
Pieza de fruta o zumo natural recién exprimido

CENAS

Ensalada de tomates
Cherry, piñones,
rúcula y burrata
Solomillo de pavo
encebollado

Verduras al horno
Salmón en salsa de
champiñones

Ens. pollo y manzana
c/vinagreta de yogur
Buñuelos de
zanahoria y
parmesano

Gazpacho de sandía
Boquerones fritos al
limón

Enchiladas rojas
mexicanas de pollo
con guacamole y
crema agria

Espárragos trigueros
al horno
Calamares en salsa
americana

Ens. de escarola,
granada y nueces
Huevos con
bechamel gratinados

Colirroz
Bonito con tomate

Crema de lentejas
rojas
San Jacobos de
calabacín, york y
queso

Hamburguesa
completa de pescado
con patatas deluxe y
salsa tártara

Pasta de calabacín
con gambas al ajillo

Ensalada de cuscús
con pinchitos
morunos

Aguacates rellenos
de huevo y bacon
con pan tostadito

Verduras asadas
Salmón en salsa de
eneldo con patatitas

Ensalada César
completa



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: csservicatering@gruposervicatering.com

