

## 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

Crema de calabaza Hamburguesa de pollo en salsa	Ensalada César completa	Merluza a la plancha con daditos de calabacín	Salteado de pollo y verduras variadas
Salmón a la plancha con brócoli rehogado	Pizza de carne con base de coliflor	Ensalada de tomate y atún Tortilla francesa de queso	Nuggets de pollo caseros con salsa de tomate
Merluza y guisantes rehogados con cebollita	Pisto de verduras con carne	Lomo a la plancha con tiras de batata	Dorada al limón con tiras de calabaza
Judías verdes salteadas con huevo y jamón	Paninis caseros de verduritas	Acelgas salteadas con patatas y bacon	Sándwiches completos de pavo, lechuga y tomate
Habitas rehogas con jamón	Revuelto de verduras y ensalada de tomate y queso	Crema de zanahoria Lacón al horno	Ensalada de arroz, pavo y queso
Sopa de fideos con lomos de pescado al horno	Tortilla de jamón york con ensalada mediterránea		



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

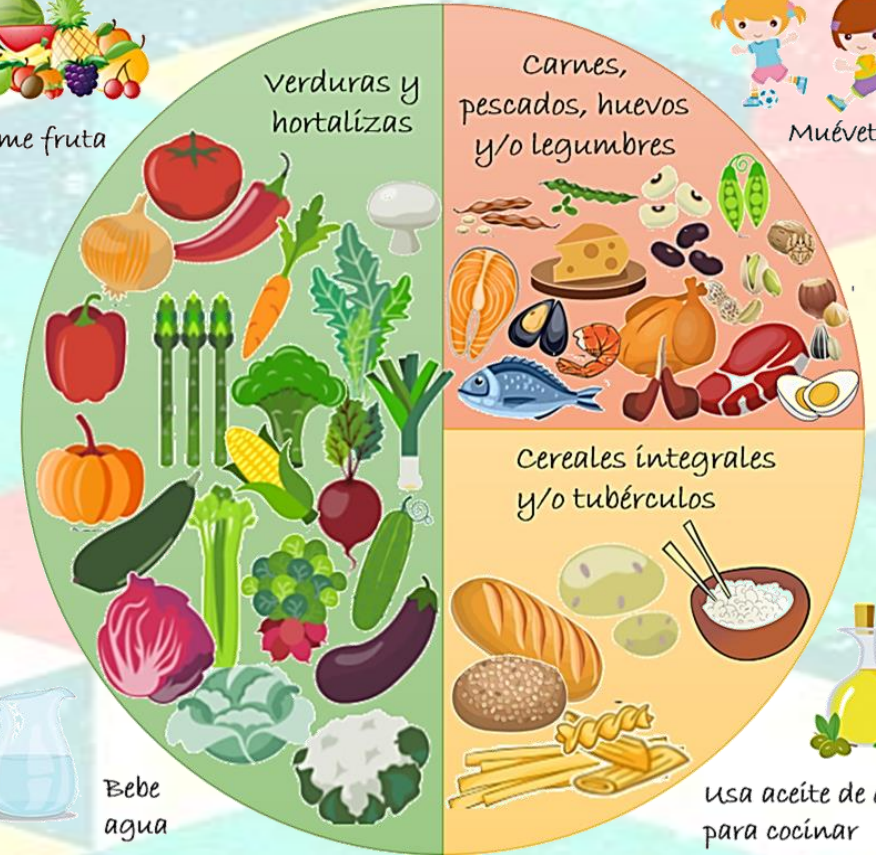
Verduras y hortalizas

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)

