

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
pueros
Tortilla de
calabacín

Empanadillas
caseras rellenas
de jamón york
y queso

Pad Thai
tailandés con
langostinos

Huevos
revueltos con
verduritas

Hamburguesa
completa de
pollo

Merluza a la
vasca con
pimientos
verdes

Ensalada de
huevo cocido,
atún y
pimientos rojos

Filete ruso con
salsa de tomate
casera

Tacos de
ternera
desmenuzada
con vegetales

Mini-
sándwiches
vegetales
variados

Revuelto de
huevos y
berenjenas

Coleslaw
Nuggets
caseros de
pescado

Pollo al estilo
teriyaki con
arroz blanco

Salchichitas
encebolladas
con puré de
patatas

Arroz con
huevo, bacon y
cebolleta

Rape rebozado
crujiente con
bastoncitos de
zanahoria

Brochetas de
pollo con
verduras

Huevos
escalfados con
bacon

Dorada al
horno con
patatas y
pimientos



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

Cereales integrales
y/o tubérculos

Bebe
agua

Usa aceite de oliva
para cocinar

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.

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

