

## 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

Tostadas de  
huevo poché  
con guarnición  
de palitos de  
zanahoria

Currywurst  
casero (receta  
tradicional  
alemana con  
salchichas)

Corvina al horno  
con patatas  
panaderas y  
pimientos

Aguacate con  
huevo y bacon

Buñuelos de  
bacalao con  
salsa de tomate

Shawarma de  
pollo y arroz  
con cúrcuma

Calamares a la  
plancha con ajo  
y perejil

Tacos al pastor  
con pico de  
gallo y  
guacamole

Rodaballo  
sobre cama de  
patatas y  
cebolla

Huevos al plato  
con guarnición  
de pisto casero

Bolinhos de  
bacalhau  
(croquetas  
caseras de  
bacalao y patatas)

San Jacobos  
caseros con  
ensalada  
Capresse

Sopa de  
albóndigas con  
patatas

Huevos  
revueltos con  
champiñones

Ensalada  
coleslaw  
Lenguado a la  
portuguesa

Champiñones  
rellenos de  
carne con  
patatitas dado

Tartitas de  
hojaldre con  
sardinas



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

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.



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

### 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)

