

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

Judías verdes
con tomate y
huevo

Guiso de pavo
con puré de
patatas

Salmón en salsa
de mostaza y miel
con espárragos
trigueros

Crema de
champiñones
Samosas de
pollo

Encebollado
ecuatoriano

Ensalada mixta
completa
Bacalao al
ajoarriero

Habitas salteadas
con ajo y cebolla
Huevo a la
plancha

Arepas rumberas
con guarnición de
ensalada de
lechuga y cebolla
morada

Caballa en salsa
de eneldo con
brócoli
rehogado

"Saltimbocca"
de carne

Lubina a la
espalda con
patatas

Kebab casero de
pollo en tiras con
salsa de yogur

Ensalada de
tomate y huevo
duro con
orégano

Hamburguesas
caseras de
pescado con
patatas paja

Secreto ibérico
a la plancha
con espárragos
blancos

Endivias al
horno
gratinadas con
bechamel

Merluza en salsa
de leche de coco
con champiñones
rehogados

Calabacines
rellenos

Salmón a la
naranja con
piparras fritas

Ensalada César
Tortilla de
patata con
cebolla



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.



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

