

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

Totitas de
verduras a base
de huevo

Pavo en salsa
de zanahorias
con patatas al
horno

Setas
rebozadas con
jamón y salsa
de pimienta

Calabacines
rellenos de
atún

Hamburguesa
casera de
ternera

Pollo relleno
con guarnición
de puré de
boniato

Calzones de
verduras y
queso

Huevos
Benedict

Roti de pavo
con croquetas
de coliflor

Suquet de
pescado con
rape

Huevos
revueltos con
verduras

Salmón con
salsa de yogur y
pepino

Vichyssoise
Sardinas
rebozadas al
limón

Ensalada
César
completa

Mini paninis
caseros
variados

Buñuelos de
bacalao

Pavo con nata y
champiñones
con arroz

Crema de
romanesco
Tortilla rellena
de york

Ensalada de
pasta con atún,
zanahorias,
pimientos, maíz
y aceitunas



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: ccservicatering@gruposervicatering.com

Los menús son supervisados por Dietistas – Nutricionistas.
Se dispone de las fichas técnicas de los platos a disposición
del consumidor.

