

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

Sopa de pasta rotelle con pavo y verduras

Alitas de pollo adobadas con salsa de soja y miel

Muffins salados de puerro y salmón

Crema de fría de melón con croutons

Arroz a la cubana (con tomate frito casero y huevo)

Huevos rellenos de aguacate

Rape rebozado crujiente con bastones de boniato

Ternera troceada en salsa de la abuela con daditos de calabacín

Calamares encebollados con arroz rehogado

Gyozas de ternera y verduras

Ensalada tailandesa con caballa

Sopa Wonton (receta china tradicional)

Dorada con verduras en papillote

Huevos rellenos de setas del bosque

Ensalada de Cherrys con queso feta Cordón Blue

Alcachofas rellenas de atún

Sopa de ajo Huevos rebozados

Longanizas de pavo en salsa de cebolla caramelizada

Gambas al ajillo con puré de patatas

Enchiladas de pollo con queso fundido



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

Cereales integrales y/o tubérculos



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

