

SUGERENCIAS

DESAYUNOS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Pan integral tostado, galletas y/o cereales con o sin cacao (puro)
Pieza de fruta o zumo recién exprimido

MERIENDAS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Bocadillo o sándwich (integral) con fiambre
Pieza de fruta o zumo natural recién exprimido

CENAS

FESTIVO	Salteado mediterráneo Chuleta de Sajonia	Sopa juliana Salmón al horno Pescado: cerdo	Canelones de espinacas y queso	Ensalada Sándwich mixto
Empanada casera de atún	Patatas Huevos a la plancha --- Huevos: pescado	Ensalada Rissotto de champiñones	Guisantes Pescado: pavo	Ensalada Paninis
Verdura Huevos rellenos --- Huevo: cordero	Ensalada De tomate y mozzarella Bacalao al ajillo	Sopa de ave Ternera con jardineras	Berenjenas rellenas de carne picada	Ensalada de york y piña Hamburguesa de ternera
Champiñones Limanda la romana --- Pescado: pollo	Pollo a las finas hierbas con patatas	Ensalada Tallarines tres delicias	Verdura Chuleta de pavo al ajillo	Fish and chips --- Pescado: salchichas
Crema de espinacas Huevos	Sopa juliana Salmón al horno --- Pescado: ternera	Menestra de verduras Empanada de york y queso		

1 CEREALES CON GLUTEN	2 CRUSTACEOS	3 HUEVOS	4 PESCADO	5 CACAHUETES	6 SOJA	7 LÁCTEOS
8 FRUTOS SECOS	9 APIO	10 MOSTAZA	11 SESAMO	12 EX-SULFITOS	13 ALFAMUZ	14 MOLUSCOS

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

