

## 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

Tabouleh Brochetas de pollo marinadas con salsa de yogur	Espinacas con pasas Filete de pavo con ensalada	Quinoa con verduras Huevos a la Flamenca - Huevo: pescado	Puré de patatas Merluza al limón con chips de boniato - Pescado: cerdo	Guisantes rehogados Longanizas frescas en salsa de tomate casera
Rollitos vietnamitas al horno Huevos Benedictinos - Huevo: pavo	Cous cous Filete de ternera con ajitos	Crema de calabaza al aroma de cilantro Calzone de pollo y queso	<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>
Sopa juliana de verduras Costillas de cerdo al horno	Ensalada de pollo y manzana Quiché Lorraine casero Huevo: ch. pavo	Patatas en salsa verde Rollitos de tortilla rellenos de atún - Pescado: cerdo	Espaguetis de calabacín Rabas de calamar - Pescado: ternera	Guacamole con nachos Tacos mexicanos con pico de gallo
Braseado de verduras Tortipizza Huevo: cerdo	Ensalada caprese Filete ruso con champiñones	Tosta de pisto Lubina al horno	Acelgas rehogadas Chuleta de cerdo con patatitas	Ensalada Waldorf Sándwich club casero
Brócoli rehogado Salmón a la naranja con flan de arroz	Corvina al horno con ajitos, patatas panaderas, cebolla y pimientos salteados			

1 CEREALES CON GLUTEN	2 CRUSTACEOS	3 HUEVOS	4 PESCADO	5 CACAHUETES	6 SOJA	7 LÁCTEOS
8 FRUTOS SECOS	9 APIO	10 MOSTAZA	11 SÉSAMO	12 SULFITOS	13 ALTRAMUZ	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



Come fruta

Verduras y hortalizas

Carnes, pescados, huevos y/o legumbres



Muévete

Cereales integrales y/o tubérculos

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



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)

