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

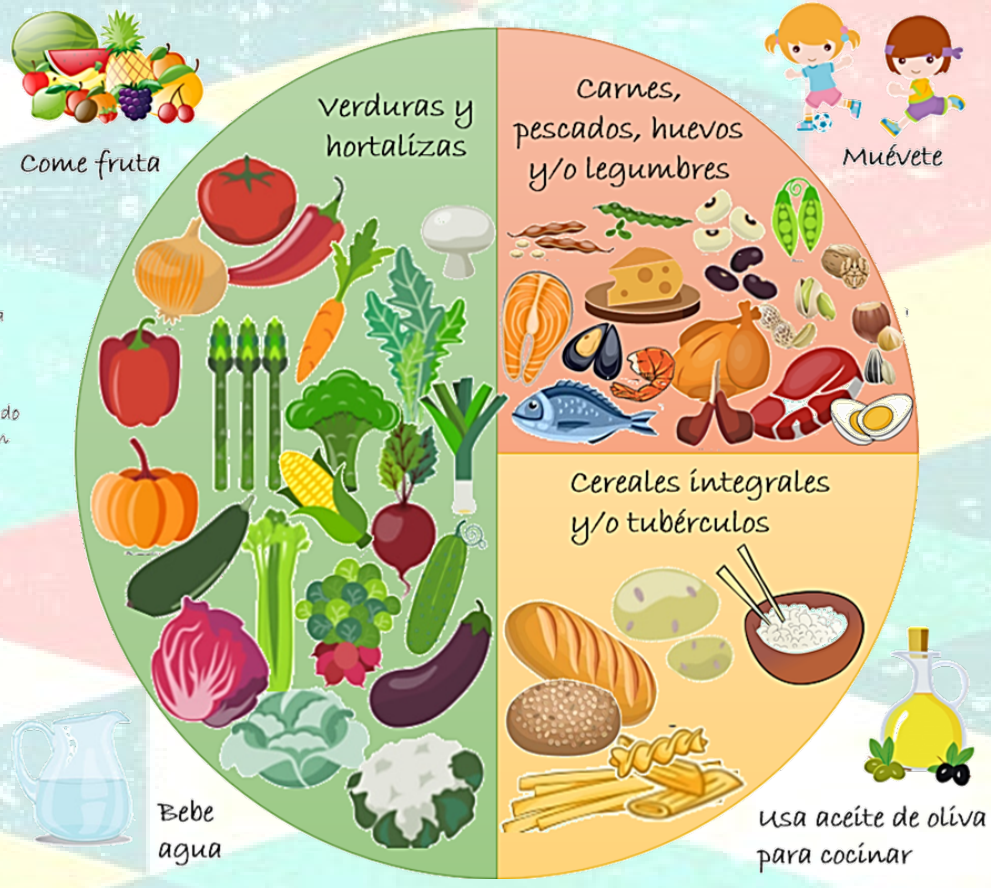
Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Bocadillo o sándwich (integral) con fiambre
Pieza de fruta o zumo natural recién exprimido

CENAS

			Ensalada de brotes verdes Salmón a la naranja -- Pescado: cerdo	Pastel de verduras
Huevos cocidos con pisto -- Huevo: pavo	Ensalada de tomate y queso fresco Lomo de cerdo	Espinacas rehogadas con ajitos Sepia -- Pescado: ternera	Ensalada César completa	Champiñones rehogados Paninnis
Escalivada Gallo a la plancha con limón -- Pescado: pavo	Ensalada Griega Alitas de pollo al limón	Alcachofas Quiché Lorraine	Ensalada de aguacate y gambas Solomillitos de pavo al ajillo	Sopa juliana Salmón a las finas hierbas con arroz
Brócoli gratinado Huevos plancha -- Huevo: cerdo	Crema de zanahoria con jengibre y cúrcuma Calamares -- Pescado: pollo	Bacalao al horno con chips de patatas, boniato, berenjena y calabacín al horno	Berenjenas rellenas de carne picada	Ensalada Waldorf Falafel casero con salsa de yogur
Espárragos trigueros a la plancha Pollo en salsa de mostaza y miel	Guisantes rehogados Lenguado con ajitos y perejil a la plancha	Crema de champiñones Huevos rellenos de bonito	Wok de verduras con ternera	

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

Central de CATERING · ayre · Fundación Josep Carreras contra la leucemia · Empresa Socia 2018 · ISO 9001 Adoki Calidad