¿Qué comemos hoy?

GSD International School Costa Rica

Abril 2020 - MENÚ SIN LECHE

GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Papas con judías Huevos revueltos con jamón (sin lácteos) Pico de gallo con aguacate Yogur de soja Agua	2 Crema de ayote (sin lácteos) Filete de pavo a la plancha Verduras al olivo Fruta fresca Agua	3 Sopa Bullabesa (sin lácteos) Lomo de cerdo asado Papas fritas Fruta fresca Agua
6 FERIADO	7 FERIADO	8 FERIADO	9 FERIADO	10 FERIADO
13 Espaguetis a la napolitana Filete de corvina a la romana Salteado de verduras mediterráneo Yogur de soja Agua	14 Lentejas con verduras Hamburguesa de res Papas fritas y ensalada fresca de la huerta Fruta fresca Agua	15 ESPAÑA Ensalada de melón y jamón serrano Tortilla española Pisto manchego Fruta fresca Agua y pan	16 Picadillo de papa Carne mechada con salsa criolla Arroz a la jardinera Plátanos maduros asados Agua	17 Ensalada de palmito y aguacate Piza de pollo (sin lácteos) Fritura de calabacín Fruta fresca Agua
20 Puré de papa (sin lácteos) Pollo guisado a la antigua Brócoli al ajillo (sin lácteos) Fruta fresca Agua y pan	21 Frijoles blancos con verduras Cinta de lomo a la plancha Trocitos de yuca al mojo Yogur de soja Agua	22 Macarrones a la italiana (sin lácteos) Huevos rancheros Ensalada tricolor Fruta fresca Agua	23 CUBA Arroz Congri Mariscada en salsa de Caribe (sin lácteos) Ceviche de banano verde Fruta fresca Agua	24 Crema de espinacas (sin lácteos) con croutons Filete de pollo empanado Ensalada mixta Fruta fresca Agua
27 CHINA Dim sum de cerdo Atún sellado con salsa de soja Vegetales al jengibre Fruta fresca Agua	28 Parrillada de calabacín Milanesas de res (sin lácteos) con chimichurri Patatas a la campesina (sin lácteos) Yogur de soja Agua	29 Ensalada de garbanzos Ragout de magro (cerdo) Arroz con verduras Fruta fresca Agua	30 Papas fritas con salsa de tomate Muslitos de pollo en salsa criolla Ensalada de col (Coleslaw) Fruta fresca Agua y pan	

Pautas para una cena equilibrada

La cena debe ser una comida completa, pero ligera para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.

Constará de un primero, un segundo y un postre.

Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida:

Si en la comida...	En la cena...
Primeros	
Arroz/pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz/pasta o patatas
Segundos	
Carne (vaca, cerdo, aves)	Pescado o huevos
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Postres	
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

Se recomienda que los alimentos no sean ricos en grasas para facilitar el descanso posterior.

El agua debe ser la bebida de elección frente a zumos o refrescos.

Una dieta equilibrada debe ser variada para poder asegurarnos un buen aporte de todos los nutrientes.

Es recomendable ingerir alimentos frescos y de temporada, favoreciendo el consumo de frutas, hortalizas y legumbres.

Es importante realizar entre 4 o 5 comidas al día intentando no saltarnos una de las más importantes, el desayuno.

No podemos olvidarnos de incluir el ejercicio físico como complemento a una alimentación equilibrada.

En cada menú se indican las Kcal de una ración media aproximada.

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.