



¿Qué comemos hoy?



Febrero 2020 - MENÚ SIN HUEVO

GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Macarrones a la italiana (pasta sin huevo) Milanesas de res (sin huevo) Vegetales mixtos salteados Fruta fresca Agua	4 Crema de espinacas Filete de pavo a la plancha Patatas asadas Fruta fresca Agua	5 Papas a la marinera Pescado dorado al vapor Ensalada griega Yogur Agua	6 Ensalada de garbanzos (sin huevo) Ragout de magro (cerdo) Arroz con verduras Fruta fresca Agua	7 ESPAÑA Macedonia de verduras con jamón (serrano) Tortilla española (con sustituto de huevo) Pisto manchego Fruta fresca Agua y pan
10 Gallo pinto Pollo asado Ensalada de col (coleslaw) con mayonesa sin huevo Fruta fresca y agua	11 Brócoli rehogado Carne mechada en salsa criolla Arroz a la jardinera Yogur Agua	12 Sopa de ave con fideos (pasta y sin huevo) Filete de corvina a la romana (sin huevo) Ensalada mixta Fruta fresca Agua	13 Salteado de verduras mediterráneo Albóndigas caseras (sin huevo) Patatas a la campesina Fruta fresca Agua y pan	14 Crema de calabacines Raviolis de pollo (pasta sin huevo) Arroz Pilaw Fruta fresca Agua
17 Arroz con tomate Filete de ternera a la plancha Parrillada de calabacín Fruta fresca Agua	18 Papas con costillas Wraps de jamón y queso Menestra de verduras Yogur Agua	19 Lentejas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada mixta Fruta fresca Agua y pan	20 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Filete de salmón a la parrilla con salsa chimichurri Arroz con maíz Fruta fresca Agua	21 LÍBANO Fardeles de pollo (sin huevo) Cordero en salsa de menta y tomate asado Tajine de vegetales Fruta fresca Agua
24 Ensalada de pasta (sin huevo) Corvina a la parrilla Vegetales salteados Yogur Agua	25 Crema de brócoli con croutons Filete de pollo empanado Ensalada de la huerta Fruta fresca Agua	26 CHINA Taco chino Tallarines tres delicias (pasta y sin huevo) Ensalada de bok choy y vegetales Fruta fresca Agua	27 Ensalada caprese Estofado de cerdo Patatas fritas Fruta fresca Agua	28 Frijoles blancos con chorizo Pez dorado a la plancha Ensalada mixta 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.

