



¿Qué comemos hoy?



Febrero 2020 - MENÚ SIN LECHE

GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Macarrones a la italiana (sin lácteos) Milanesas de res (sin lácteos) Vegetales mixtos salteados Fruta fresca Agua	4 Crema de espinacas (sin lácteos) Filete de pavo a la plancha Patatas asadas Fruta fresca Agua	5 Papas a la marinera Pescado dorado al vapor Ensalada griega (sin lácteos) Yogur de soja Agua	6 Ensalada de garbanzos Ragout de magro (cerdo) Arroz con verduras Fruta fresca Agua	7 ESPAÑA Macedonia de verduras con jamón (serrano) Tortilla española Pisto manchego Fruta fresca Agua y pan
10 Gallo pinto Pollo asado Ensalada de col (coleslaw) Fruta fresca Agua	11 Brócoli rehogado Carne mechada en salsa criolla Arroz a la jardinera Yogur de soja Agua	12 Sopa de ave con fideos Filete de corvina a la romana Ensalada mixta Fruta fresca Agua	13 Salteado de verduras mediterráneo Albóndigas caseras (sin lácteos) Patatas a la campesina Fruta fresca Agua y pan	14 Crema de calabacines (sin lácteos) Raviolis de pollo (sin lácteos) 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 Tortilla francesa con jamón Menestra de verduras Yogur de soja 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 lácteos) Cordero en salsa de menta y tomate asado Tajine de vegetales Fruta fresca Agua
24 Ensalada de pasta (sin lácteos) Corvina a la parrilla Vegetales salteados Yogur de soja Agua	25 Crema de brócoli (sin lácteos) con croutons Filete de pollo empanado Ensalada de la huerta Fruta fresca Agua	26 CHINA Taco chino (sin lácteos) Tallarines tres delicias Ensalada de bok choy y vegetales Fruta fresca Agua	27 Ensalada caprese (sin lácteos) con tofu Estofado de cerdo Patatas fritas Fruta fresca Agua	28 Frijoles blancos con chorizo Tortilla francesa con jamón 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.

