



# ¿Qué comemos hoy?



## Octubre 2025 - MENÚ GENERAL

## GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

| LUNES                                                                                                  | MARTES                                                                                                                    | MIÉRCOLES                                                                                             | JUEVES                                                                                                       | VIERNES                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                        |                                                                                                                           | 1<br>Arroz al vapor<br>Chifrijo de garbanzos<br>Pico de gallo<br>Fruta fresca<br>Agua                 | 2<br>Patatas carbonara<br>Bistec de res<br>Ensalada de la huerta<br>Fruta fresca<br>Agua                     | 3<br>Crema de ayote<br>Pollo asado<br>Espagueti al burro<br>Yogurt<br>Agua                           |
| 6<br>Ceviche de mango<br>Chicharrón al horno<br>Puré de camote y papa<br>Fruta fresca<br>Agua          | 7<br>Estofado de res<br>Arroz blanco<br>Ensalada de pepino con repollo<br>Fruta fresca<br>Agua                            | 8<br>Filet de pescado al ajillo<br>Puré de papa y camote<br>Ensalada verde<br>Fruta fresca<br>Agua    | 9<br>Costilla agri dulce<br>Arroz cantonés<br>Ensalada harumaki<br>Fruta fresca<br>Agua                      | 10<br>Italia<br>Pizza de jamón y queso<br>Ensalada César<br>Crema de verduras<br>Tres leches<br>Agua |
| 13<br>VACACIONES                                                                                       | 14<br>VACACIONES                                                                                                          | 15<br>VACACIONES                                                                                      | 16<br>VACACIONES                                                                                             | 17<br>VACACIONES                                                                                     |
| 19<br>Estofado de frijoles blancos<br>Arroz al vapor<br>Escabeche de vegetales<br>Fruta fresca<br>Agua | 20<br>Ensalada de palmito y aguacate<br>Lasaña de carne en salsa pomodoro<br>Consomé de vegetales<br>Fruta fresca<br>Agua | 21<br>Chips de plátano verde<br>Tilapia rebozada<br>Ensalada verde<br>Fruta fresca<br>Agua            | 22<br>Ensalada de albahaca y fresas<br>Pasta con pollo saltado<br>Vegetales al olivo<br>Fruta fresca<br>Agua | 23<br>Brasil<br>Picanha<br>Arroz branco soltinho<br>Feijão tropeiro<br>Brigadeiro<br>Agua            |
| 26<br>Ensada de repollo morado<br>Puré de papa<br>Bistec en salsa de pomodoro<br>Fruta fresca<br>Agua  | 27<br>Ensalada de la huerta<br>Pollo relleno<br>Arroz jardinero<br>Fruta fresca<br>Agua                                   | 28<br>México<br>Pico de gallo<br>Carne al pastor<br>Chilaquiles verdes/ rojos<br>Fruta fresca<br>Agua | 29<br>Sopa de pollo<br>Verduras al vapor<br>Arroz blanco<br>Fruta fresca<br>Agua                             | 30<br>Barra de ensaladas<br>Carnes mixtas<br>Panes mixtos<br>Cupcake de arándano<br>Agua             |

### 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...                          |
|----------------------------------|----------------------------------------|
| <b>Primeros</b>                  |                                        |
| Arroz/pasta, patatas o legumbres | Verduras cocinadas u hortalizas crudas |
| Verduras                         | Arroz/pasta o patatas                  |
| <b>Segundos</b>                  |                                        |
| Carne (vacca, cerdo, aves)       | Pescado o huevos                       |
| Pescado                          | Carne magra o huevo                    |
| Huevo                            | Pescado o carne                        |
| <b>Postres</b>                   |                                        |
| 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.

