



# ¿Qué comemos hoy?



## NOVIEMBRE 2025 - MENÚ PREESCOLAR

LUNES	MARTES
<b>3</b> Pico de gallo  Arroz blanco y frijoles Pollo achiotado con papas Fruta fresca Burritos y vegetales	<b>4</b> Ensalada verde  Lomo de cerdo en salsa de moras Puré rústico crocante Fruta fresca Gelatinitas de colores
<b>10</b> Arroz y frijoles  Plátano frito Carne en salsa criolla Borrachos de guayaba Arepitas de Reina Pepiada	<b>11</b> Bistec de cerdo  Yuca al mojo Ensalada César Fruta fresca Mini panqueques de banano
<b>17</b> Ensalada de tomate, aguacate y palmito Papa gajo peruana  Lomo de res saltado  Fruta fresca Palitos de queso	<b>18</b> Ensalada de piña y zanahoria Chuleta de cerdo  Camote frito  Fruta fresca Muffin de banano y avena
<b>24</b> Ensalada mediterránea  Tilapia a la gallega Papa semilla al ajillo Fruta fresca Galletas de manzana	<b>25</b> Hamburguesa  Ensalada verde Papas tostadas Gelatina Taquito de pollo con tortilla integral

MIÉRCOLES
<b>5</b> Ensalada de rúcula, cherries y pasas  Filet de dorado a la plancha Cous cous Fruta fresca Pastel de pollo
<b>12</b> China Chop suey de vegetales  Atún a la plancha Ensalada asiática Fruta fresca Mini sándwiches de jamón y queso
<b>19</b> Crema de calabaza, espuma de parmesano y serrano Pavo sous-vide relleno de aceitunas, pasas, espinaca, glaseado con miel de Pastel de papa con cebolla caramelizada Mousse de chocolate con aquafana y rayadura de naranja Agua
<b>26</b> VACACIONES

## GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

JUEVES	VIERNES
<b>6</b> Picadillo de chayote  Arroz blanco Bistec de res a la italiana Fruta fresca French toast	<b>7</b> India Ensalada verde  Pan árabe Shawarma Gulab jamun Agua
<b>13</b> Pollo asado estilo alemán  Papas gratinadas Ensalada de coles Fruta fresca Tostadas de pan con mermelada	<b>14</b> Ensalada de pepino  Costilla de cerdo BBQ Papas fritas Yogurt Agua
<b>20</b> Japón Gyosas Arroz cantonés  Ensalada Gomaee  Mini tres leches Mini quiche de vegetales	<b>21</b> FERIADO
<b>27</b> VACACIONES	<b>28</b> VACACIONES

### 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 (vaca, 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.

