



¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2025 - MENÚ LIBRE DE HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Pico de gallo Arroz blanco y frijoles Pollo achiñado con papas Fruta fresca Agua	4 Ensalada verde Lomo de cerdo en salsa de moras Puré rústico crocante Fruta fresca Agua	5 Ensalada de rúcula, cherrys y pasas Filet de dorado al ajillo rostizado Cous cous Fruta fresca Agua	6 Picadillo de chayote Arroz blanco Bistec de res a la italiana Fruta fresca Agua	7 Ensalada verde Pan árabe Shawarma Gulab jamun Agua
10 Arroz y frijoles Plátano frito Carne en salsa criolla Borrachos de guayaba Agua	11 Bistec de cerdo encebollado Yuca al mojo Ensalada César Fruta fresca Agua	12 China Chop suey de vegetales Atún a la naranja Ensalada asiática Fruta fresca Agua	13 Pollo asado estilo alemán Papas gratinadas Ensalada de coles Fruta fresca Agua	14 Ensalada de pepino Costilla de cerdo BBQ Papas fritas Yogurt Agua
17 Ensalada de tomate, aguacate y palmito Papa gajo peruana Lomo de res saltado Fruta fresca Agua	18 Ensalada de piña y zanahoria Chuleta de cerdo con chimichurri Camote frito Fruta fresca Agua	19 Crema de calabaza, espuma de parmesano y serrano Pavo sous-vide relleno de aceitunas, pasas, espinaca, glaseado con miel de miel Pastel de papa con cebolla caramelizada Mousse de chocolate con aquafana y rayadura de naranja Agua	20 Japón Gyosas Sushi mixto Ensalada Gomaae Mini tres leches Té negro	21 FERIADO
24 Ensalada mediterránea Tilapia a la gallega Papa semilla al ajillo Fruta fresca Agua	25 Hamburguesa Ensalada verde Papas tostadas Gelatina Agua	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES

GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

6 Picadillo de chayote Arroz blanco Bistec de res a la italiana Fruta fresca Agua	7 Ensalada verde Pan árabe Shawarma Gulab jamun Agua
13 Pollo asado estilo alemán Papas gratinadas Ensalada de coles Fruta fresca Agua	14 Ensalada de pepino Costilla de cerdo BBQ Papas fritas Yogurt Agua
20 Japón Gyosas Sushi mixto Ensalada Gomaae Mini tres leches Té negro	21 FERIADO
27 VACACIONES	28 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.

Constrará 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.

