



# ¿Qué comemos hoy?



## JUNIO 2026 - MENÚ LIBRE DE PRODUCTOS DE MAR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Pico de gallo Arroz blanco y frijoles negros Fajitas de lomo de res Fruta fresca Agua	2 Crema de espinacas Pollo asado Papa al romero Fruta fresca Agua	3 Ensalada de rúcula, cherrys y pasas Filet de pollo al ajillo rostizado Cous cous Fruta fresca Agua	4 Frittata Arroz blanco y frijoles rojos Platano hervido en almibar de miel Fruta fresca Agua	5 India Ensalada verde Pan árabe Shawarma Gulab jamun Agua
8 Pasta al olio Lomo de res al pomodoro Ensalada de pepino Fruta fresca Agua	9 Bistec de cerdo encebollado Yuca al mojo Ensalada César Fruta fresca Agua	10 China Chop suey de vegetales Pollo a la naranja Ensalada asiática Fruta fresca Agua	11 Filet de pollo asado estilo alemán Papas gratinadas Ensalada Kartoffels Fruta fresca Agua	12 Ensalada de pepino Costilla de cerdo BBQ Papas fritas Yogurt Agua
15 Seco de carne Papa gajo peruana Ensalada criolla peruana Fruta fresca Agua	16 Arroz y frijoles Plátano frito Carne en salsa criolla Fruta fresca Agua	17 Barra de vegetales Carnes mixtas Panes mixtos Fruta fresca Agua	18 Ensalada mediterránea Pollo rebozado en harina de arroz Papa semilla al ajillo Fruta fresca Agua	19 Sopa de pollo Vegetales al vapor Arroz a vapor Borrachos de guayaba Agua
22 FERIADO	23 FERIADO	24 FERIADO	25 FERIADO	26 FERIADO
29 FERIADO	30 FERIADO			

## GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

### 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.

