¿Qué comemos hoy?

GSD International School Costa Rica

Abril 2024 - MENÚ GENERAL

GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FERIADO	2 Ensalada criolla Chicharon de cerdo Trocitos de yuca al mojo Fruta fresca Agua	3 Dorado al ajillo Coliflor al vapor Papa mini al romero Fruta fresca Agua	4 Pollo en salsa pomodoro Arroz blanco Ensalada césar Fruta fresca Agua	5 Fajitas de res Picadillo de chayote Camote asado Fruta fresca Agua
8 Carne mechada Tortillas Picadillo de papa Fruta fresca Agua	9 Pollo a la barbacoa Vainica salteadas Arroz con vegetales Fruta fresca Agua	10 Pescado empanizado Zuchini con queso Picadillo de platano Fruta fresca Agua	11 Arroz cantones Ensalada verde con huevo Papas tostadas Fruta fresca Agua	12 Frijoles tiernos con posta de cerdo Picogallo Tortillas tostadas Flan de caramelo Agua
15 Ensalada mixta Pasta en salsa bechamel y pollo Pan al ajillo Fruta fresca Agua	16 Ceviche de garbanzo Palitos de pescado Picadillo de verduras Fruta fresca Agua	17 Olla de carne Arroz blanco Verduras a vapor Fruta fresca Agua	18 Mini hamburguesa Papas al romero Ensalada Verde Fruta fresca Agua	19 Bistec encebollado Arroz y frijoles Platano maduro Fruta fresca Agua
22 Ensalada de remolacha Pescado con salta tartara Arracache Fruta fresca Agua	23 Espaguetis a la bologñesa Ensalada de la huerta Fruta fresca Agua y pan	24 Ensalada criolla Chuleta ahumada Arroz blanco Fruta fresca Agua	25 Quesadillas de pollo Picogallo Frijoles refritos Fruta fresca Agua	26 Pure de papa Albondigas de res al pomodoro Ensalada mixta yogurt Agua
29 Pollo caribeño Platano maduro Ensalada cocles	30 Crema maiz Atun a la plancha Ensalada verde			

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.

Fruta fresca Agua	Fruta fresca Agua			