



¿Qué comemos hoy?



Noviembre 2021 - MENÚ GENERAL

GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Ensalada mixta (Lechuga, tomate, pepinos) Arroz blanco y frijoles rojos Ragout de pollo Fruta fresca Agua	2 Ensalada de col (Coleslaw) Verduras al vapor Corvina a la romana Fruta fresca Agua	3 Sopa de verduras y pasta Ensalada mixta Tortilla francesa con jamón y hongos Fruta fresca Agua y pan	4 Ensalada mixta (lechugas, zanahoria y maíz) Papitas asadas Trocitos de cerdo a la plancha Gelatina de fresa Agua	5 Ensalada de tomate, aguacate y palmito Carne mechada en salsa criolla Puré de papa Fruta fresca Agua
8 Ensalada mixta (lechugas, tomate, cebollas morada) Arroz con maíz Filete de atún a la plancha Fruta fresca Agua	9 Lentejas estofadas (con tocineta) Tortilla francesa con jamón y queso Arroz a la jardinera Yogur Agua y pan	10 <small>CHINA CANTONESA</small> Verduras salteadas con jengibre y ajonjolí Trocitos de pollo a la plancha Tallarines tres delicias Fruta fresca Agua	11 Coliflor y brócoli gratinados Lomo de cerdo asado con gravy de hongos Puré de papas Fruta fresca Agua	12 Ensalada mixta (Lechugas, tomate, pepinos) Guiso de garbanzos Arroz al vapor Fruta fresca Agua
15 Ensalada de piña y zanahoria Trocitos de cerdo en salsa hawaiana Pure de papa y zanahoria Pudín de vainilla o chocolate (libre de gl) Agua	16 Sopa azteca Trocitos de pollo a la plancha Tortillas de maíz tostadas Fruta fresca Agua	17 Ensalada mixta (lechugas, zanahoria, rabanitos) Trocitos de lomo de res con verduras a la plancha Espaguetis a la carbonara Fruta fresca Agua	18 <small>ESPAÑA</small> Ensalada campera Corvina a la gallega Paella de verduras Fruta fresca Agua	19 Crema de brócoli Huevos revueltos con jamón Arroz con maíz Fruta fresca Agua y pan
22 Crema de hongos con croutons Trocitos de res a la plancha Puré de papa y vegetales Fruta fresca Agua	23 Ensalada mixta Trucha asalmonada en salsa de limón y perejil Arroz blanco y frijoles rojos Fruta fresca Agua y pan	24 <small>INDIA</small> Verduras al vapor con aceite de oliva Curry de pollo Arroz basmati Fruta fresca Agua	25 Ensalada de pasta Tortilla francesa Verduras rehogadas Fruta fresca Agua	26 Sopa de verduras Pizza de jamón y hongos Ensalada de palmito y aguacate Fruta fresca Agua
29	30			

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
Pastres	
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.

