



¿Qué comemos hoy?



MARZO 2023 - MENÚ BAJO EN COLESTEROL

GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | 1 Parillada de calabacín Guiso de res Patatas a la campesina Fruta fresca Agua | 2 Sopa de ave con verduras Tortilla con jamón y hongos (de claras de huevo) Arroz blanco y frijoles negros Fruta fresca Agua | 3 Papas al horno Filete de lenguado a la plancha Vegetales al vapor Mousse de caramelo Agua |
| 6 Espaguetis a la napolitana Vuelta de lomo a la plancha (trocitos) Ensalada mixta Fruta Fresca Agua | 7 Rice and beans Pollo caribeño Ensalada Cocles Fruta fresca Agua | 8 Salteado de verduras mediterráneo Lomo de cerdo asado con gravy de hongos Patatas a la campesina Fruta fresca Agua | 9 Ensalada de col (Coleslaw) Pechuga de pollo al horno Papas fritas (al horno) Fruta fresca Agua | 10 Lentejas con pavo y verduras Ensalada de la huerta Arroz al vapor Cocadas Agua |
| 13 ITALIA Ensalada caprese Fusilli en salsa de tomate y albahaca y ternera Focaccia Fruta fresca Agua | 14 Sopa azteca Pollo a la plancha Tortillas de maíz tostadas Fruta fresca Agua | 15 Puré de papa Dedos de queso Ensalada de albahaca y fresas Fruta fresca Agua | 16 Chilli con carne Tortillas tostadas Pico de gallo Fruta fresca Agua | 17 Arroz con verduras Filete de tilapia empanado con salsa tártara Ensalada de la huerta Yogurt Agua |
| 20 Crema de brócoli Muslo de pollo al horno Papas fritas (al horno) Fruta fresca Agua | 21 Espagueti al burro Pechuga de pollo al horno Ensalada mixta Fruta fresca Agua | 22 Papas al gratin Estofado de res Menestra de verduras Fruta fresca Agua | 23 CHINA Picadillo de chayote Ensalada criolla Arroz al vapor Fruta fresca Agua | 24 Verduras en salsa de ostión Atún sellado y pepino encurtido Tacos Primavera Flan de coco Agua |
| 27 Sopa de cebolla Pollo asado Puré de camote Fruta fresca Agua | 28 Papas mini trufadas Pollo al stroganoff Ensalada César Fruta Fresca Agua | 29 Gallo pinto Bistec a la plancha Pico de gallo con aguacate Fruta fresca Agua | 30 Ensalada de papa Filete de dorado a la plancha Vegetales salteados Fruta fresca Agua | 31 ESPAÑA Ensalada de melón y jamón Salteado de verduras mediterráneo Paella de pollo y verduras Torrijas en almibar Agua |

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.

