



¿Qué comemos hoy?





August 2022 - GENERAL MENÚ

GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

/ tugust 2022 - OL	TALLA VE IVILIAO	COD INTERNATIONAL CONCOL COOTACTOR		1001 0001/1110/1
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Breaded wings		Sautéed Mediterranean vegetables	Lentils with chorizo	Rosemary potatoes
French fries	HOLIDAY	Chicken meatballs in corn sauce	Broccoli gratin	Roast chicken thigh
Sander salad		Potatoes to the peasant	White rice	Garden salad
White gelatin with fruits		Fresh fruit	Fresh fruit	Fresh fruit
Water		Water	Water	Water
8	9	10	11	12 ITALIA
Baked ripe banana	Tomato salad	Aztec soup	Mixed salad (lettuce, carrot, radishes)	Capresse salad
Mixed chicken and beef fajitas	Breaded cheese fingers	Grilled chicken pieces	Pork pieces in Hawaiian sauce	Pieces of fresh grilled tuna
Rice with corn	Fusilli to the planter	Toasted corn tortillas	Pilaf Rice	Focaccia
Fresh fruit	Fresh fruit	Fresh fruit	Yogurt	Fresh fruit
Water	Water and bread	Water	Water	Water
15	16	17	18 CHINA	19
	Mixed salad (lettuce, carrot, tomato)	Potatoes gratín	Steamed broccoli	Minced vanica and carrot
HOLIDAY	Baked pork rib	Beef stew	Noodles three delicacies	Chicken ragout
	French fries	Vegetable stew	Chinese vegetable taco	White rice and red beans
	Passion fruit mousse	fresh fruit	Fresh fruit	Fresh fruit
	Water	Water	Water	Water
22	23	24	25	26
Country salad	Pasta salad	Creole salad	Ayote cream	Kale and dried tomato salad
Grilled fish pieces	Chilled chicken	Meat in sauce	Chickpea stew with smoked turkey sausage	Pieces of beef in its juice
Potato and cabbage mince	Sautéed mixed vegetables	Gallo pinto	White rice	Mashed potato and carrot
Fresh fruit	Fresh fruit	Mini three milks	Fresh Fruit	Fresh fruit
Water	Water	Water	Water and bread	Water
29	30	31 ESPAÑA		
Spaghetti with suchini, mushrooms and parmesan	Neapolitan spaghetti	Potato salad		
Breaded fish fingers (pollock)	Beef cakes	Old-fashioned stewed chicken		
Mediterranean vegetables	Fresh fruit	Pisto manchego		
Yogurt	Mixed salad	Catalan cream		
Water	Water and bread	Water and bread		

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:

or en la comiaa	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	Postres	
Fruta	Lácteo o fruta	
Lácteo	Fruta	

Se recomienda que los alimentos no sean ricos en grasas para facilitar el descanso posterior.

El aqua 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.

