



# ¿Qué comemos hoy?



## MARZO 2023 - MENÚ LIBRE DE GLUTEN

## GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Parrillada de calabacín  Guiso de res Patatas a la campesina Fruta fresca Agua	2 Sopa de ave con verduras  Tortilla con jamón y hongos Arroz blanco y frijoles negros Fruta fresca Agua	3 Papas al horno  Filet 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)  Perritos calientes Papas fritas Fruta fresca Agua	10 Lentejas a la marinera  Ensalada de la huerta Arroz al vapor Cocadas Agua
13 <span style="float: right;">ITALIA</span> Ensalada caprese Fusilli en salsa de tomate y albahaca y ternera Focaccia (sin gluten) Fruta fresca Agua	14 Sopa azteca Pollo a la plancha Tortillas de maíz tostadas Fruta fresca Agua	15 Puré de papa  Dedos de queso empanados 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 Ensalda de la huerta Yogurt Agua
20 Crema de brócoli Muslo de pollo al horno Papas fritas Fruta fresca Agua	21 Espagueti al burro Chuleta de cerdo Ensalada mixta Fruta fresca Agua	22 Papas al gratín  Estofado de res Menestra de verduras Fruta fresca Agua	23 <span style="float: right;">CHINA</span> 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 Lomo de cerdo 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 rebosado Vegetales salteados Fruta fresca Agua	31 <span style="float: right;">ESPAÑA</span> Ensalada de melón y jamón Salteado de verduras mediterráneo Paella de frutos del mar 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...
<b>Primeros</b>	
Arroz/pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz/pasta o patatas
<b>Segundos</b>	
Carne (vacca, 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.

