



# ¿Qué comemos hoy?



## JUNE 2022 - VEGETARIAN MENU

## GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  |
|---|---|--|---|--|
|   |   | 1<br>Vegetable and pasta soup<br><br>Mixed salad<br><br>Sautéed vegetables<br><br>Fresh fruit<br>Water   | 2<br>Mixed salad (lettuce, carrot and corn)<br><br>Pesto mini potatoes<br><br>Eggplant pie<br><br>Jello<br>Water        | 3<br><br>Tomato, avocado and palm heart salad<br><br>White rice and black beans<br><br>Shredded soy in Costa Rican style sauce<br><br>Fresh fruit<br>Water |
| 6<br>Mixed salad (lettuce, tomato and red onion)<br><br>Mashed potatoes<br><br>Saitan in citrus sauce<br><br>Fresh fruit<br>Water | 7<br>Kidney beans with vegetables<br><br>Smoked soy<br><br>White rice<br><br>Fresh fruit<br>Water                 | 7 <b>CHINESE-CANTONESE</b><br>Steamed vegetables<br><br>Vegetable dim sum<br><br>Three delights rice<br><br>Fresh fruit<br>Water                             | 8<br>Cauliflower and broccoli gratin<br><br>Demi-glace meatballs<br><br>Mashed squash<br><br>Fresh fruit<br>Water       | 9<br><br>Mixed salad<br><br>Chickpea stew<br><br>Steamed rice<br><br>Yogurt<br>Water   |
| 12<br>Pineapple and carrot salad<br><br>Bittersweet peas protein<br><br>Roasted potato<br><br>Coconut flan<br>Water               | 13<br>Aztec style soup<br><br>Grilled chicken substitute<br><br>Toasted corn tortilla<br><br>Fresh fruit<br>Water | 14<br>Mixed salad (lettuce, carrot and radish)<br>Grilled steak (substitute) bits with vegetables<br>Butter and cheese spaghetti<br><br>Fresh fruit<br>Water | 15<br>Country salad<br><br>Galician style soy<br><br>Garden vegetables<br><br>Fresh fruit<br>Water                      | 16<br><br>Marinade eggplant<br><br>Tomato lasagna<br><br>Crispy potatoes<br><br>Fresh fruit<br>Water   |
| 19<br>Mushroom cream with croutons<br><br>Chickpea ragout<br><br>Mashed potatoes and vegetables<br><br>Fresh fruit<br>Water       | 20<br>Mixed salad<br><br>Potato pie<br><br>White rice and red beans<br><br>Fresh fruit<br>Water                   | 21 <b>INDIA</b><br>Falafel and yogurt sauce<br><br>Chicken (substitute) curry<br><br>Spiced basmati rice<br><br>Fresh fruit<br>Water                         | 22<br>Cesar salad<br><br>Sautéed lentils<br><br>Rice with vegetables<br><br>Yogurt<br>Water                             | 23<br><br>Palm heart and avocado salad<br><br>Vegetarian pizza<br><br>Grilled zucchini<br><br>Fresh fruit<br>Water   |
| 27<br>Beet salad (russian style)<br><br>Roasted chicken substitute<br><br>Annatto rice<br><br>Fresh fruit<br>Water                | 28<br>Vegetable soup<br><br>Breaded pomodoro soy<br><br>Cheesy potato pancakes<br><br>Yogurt<br>Water             | 29<br>Green salad<br><br>Breaded eggplant<br><br>Green plantain fritters<br><br>Fresh fruit<br>Water   | 30<br>Neapolitan-style barbeque<br><br>Onion saitan steak<br><br>White rice and black beans<br><br>Fresh fruit<br>Water |  |

### 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 (vaca, 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.

