



¿Qué comemos hoy?



August 2022 - pre school

GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Breaded breasts French fries Salad sanders Gelatina blanca con frutas Snack: Orange and coconut cookies	2 HOLIDAY	3 Sautéed Mediterranean vegetables Chicken meatballs in corn sauce Potatoes to the peasant Fresh Fruit Snack: Rolled ham and cheese	4 Lentils with chorizo Broccoli al gratin White rice Fresh fruit Snack: Mini fruit tarts	5 Potatoes with butter Boneless roast chicken thigh Garden salad Fresh fruit Watwer
8 Baked ripe banana Mixed chicken and beef fajitas with corn Fresh fruit Snack:Guava empanaditas	9 Tomato salad Breaded cheese fingers Fusilli to the planter Fresh fruit Snack:Peperoni quesadillas	10 Aztec soup Grilled chicken pieces Toasted corn tortillas Fresh fruit Snack: Mani butter crepes	11 Mixed salad (lettuce, carrot, radishes) Pieces of pork in pomodoro sauce White rice Yogurt Snack: Fruits with granola and juice	12 ITALIA Capresse salad Pieces of fresh tuna in vegetable sauce Focaccia Fresh fruit Water
15 HOLIDAY	16 Mixed salad (lettuce, carrot, tomato) Baked pork pieces French fries Passion fruit mousse Snack:Chicken sandwich	17 Potatoes al gratin Beef stew Vegetable stew Fresh fruit Snack:Whole wheat toast with nutela	18 CHINA Steamed broccoli Noodles three delicacies Cheese croquettes Fresh fruit Snack:Mini muffing of cranberries	19 Minced vanica and carrot Chicken ragout White rice and red beans Fresh fruit Water
22 Country salad Grilled pieces of fish (tilapia) Potato and cabbage mince Fresh fruit Snack:Chocochips cookies	23 Pasta salad Chilled chicken Sautéed mixed vegetables Fresh fruit Snack: Chicken empanaditas	24 Creole salad Meat in sauce Gallo pinto mini three milks Snack: Strawberry atole and maria cookie	25 Ayote cream Chickpea stew with smoked turkey sausage White rice Fresh fruit Snack:Guava ribs	26 Kale and dried tomato salad Pieces of beef in its juice Mashed potato Fresh fruit Water
29 Spaghetti with suchini, mushrooms and parmesan Breaded fish fingers (pollock) Sautéed Mediterranean vegetables Yogurt Snack:Ham and cheese crab	30 Neapolitan potato pure Beef cakes Mixed salad Fresh fruit Snack: Seed and milk cereal	31 ESPAÑA Potato salad Old-fashioned stewed chicken Pisto manchego Catalan cream Snack: muffins with mascarpone		

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.

