



¿Qué comemos hoy?



August 2022 - GENERAL MENÚ

GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Breaded protein French fries Sander salad White gelatin with fruits Water	2 HOLIDAY	3 Sautéed Mediterranean vegetables Meatballs in corn sauce Potatoes to the peasant Fresh fruit Water	4 Lentils Broccoli gratin White rice Fresh fruit Water	5 Rosemary potatoes Roast protein thigh Garden salad Fresh fruit Water
8 Baked ripe banana Fajitas Rice with corn Fresh fruit Water	9 Tomato salad Breaded cheese fingers Fusilli to the planter Fresh fruit Water and bread	10 Aztec soup Grilled vegetables pieces Toasted corn tortillas Fresh fruit Water	11 Mixed salad (lettuce, carrot, radishes) Soy pieces in Hawaiian sauce Pilaf Rice Yogurt Water	12 ITALIA Capresse salad Pieces of protein grilled Focaccia Fresh fruit Water
15 HOLIDAY	16 Mixed salad (lettuce, carrot, tomato) Baked vegetables French fries Passion fruit mousse Water	17 Potatoes gratin Protein stew Vegetable stew fresh fruit Water	18 CHINA Steamed broccoli Noodles three delicacies Chinese vegetable taco Fresh fruit Water	19 Minced vanica and carrot Soy ragout White rice and red beans Fresh fruit Water
22 Country salad Grilled Protein pieces Potato and cabbage mince Fresh fruit Water	23 Pasta salad Chilled vegetable Sautéed mixed vegetables Fresh fruit Water	24 Creole salad Soy in sauce Gallo pinto Mini three milks Water	25 Ayote cream Chickpea stew White rice Fresh Fruit Water and bread	26 Kale and dried tomato salad Pieces of vegetable in its juice Mashed potato and carrot Fresh fruit Water
29 Spaghetti with suchini, mushrooms and parmesan Mediterranean vegetables Yogurt Water	30 Neapolitan spaghetti Soy cakes Fresh fruit Mixed salad Water and bread	31 ESPAÑA Potato salad Old-fashioned stewed protein Pisto manchego Catalan cream 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:

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 (vacca, 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.

