



¿Qué comemos hoy?



MARZO 2023 - MENÚ BAJO EN COLESTEROL

GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Parillada de calabacín Guiso de res Patatas a la campesina Fruta fresca Agua	2 Sopa de ave con verduras Tortilla con jamón y hongos (de claras de huevo) Arroz blanco y frijoles negros Fruta fresca Agua	3 Papas al horno Filete 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) Pechuga de pollo al horno Papas fritas (al horno) Fruta fresca Agua	10 Lentejas con pavo y verduras Ensalada de la huerta Arroz al vapor Cocadas Agua
13 ITALIA Ensalada caprese Fusilli en salsa de tomate y albahaca y ternera Focaccia Fruta fresca Agua	14 Sopa azteca Pollo a la plancha Tortillas de maíz tostadas Fruta fresca Agua	15 Puré de papa Dedos de queso 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 Ensalada de la huerta Yogurt Agua
20 Crema de brócoli Muslo de pollo al horno Papas fritas (al horno) Fruta fresca Agua	21 Espagueti al burro Pechuga de pollo al horno Ensalada mixta Fruta fresca Agua	22 Papas al gratín Estofado de res Menestra de verduras Fruta fresca Agua	23 CHINA 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 Pollo 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 a la plancha Vegetales salteados Fruta fresca Agua	31 ESPAÑA Ensalada de melón y jamón Salteado de verduras mediterráneo Paella de pollo y verduras 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...
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.

