



# ¿Qué comemos hoy?



## JUNE 2022 - GENERAL MENU

## GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Pesto mini shell pasta Mixed salad Grilled salmon Fresh fruit Water and bread	2 Mixed salad (lettuce, carrot and corn) Pesto mini potatoes Grilled pork chop Jello Water	3 Tomato, avocado and palm heart salad White rice and black beans Costa Rican style shredded beef Fresh fruit Water
6 Mixed salad (lettuce, tomato and red onion) Mashed potatoes Tuna in citrus sauce Fresh fruit Water	7 Kidney beans with vegetables Smoked pork White rice Fresh fruit Water	8 <b>CHINESE-CANTONESE</b> Steamed vegetables Chicken dim sum Three delights rice Fresh fruit Water	9 Cauliflower and broccoli gratin Demi-glace meatballs Mashed squash Fresh fruit Water	10 Mixed salad Chickpea stew Steamed rice Yogurt Water
13 Pineapple and carrot salad Bittersweet pork loin Roasted potato Coconut flan Water	14 Aztec style soup Grilled chicken filet Toasted corn tortilla Fresh fruit Water	15 Mixed salad (lettuce, carrot and radish) Grilled steak bits with vegetables Butter and cheese spaghetti Fresh fruit Water	16 Country salad Galician tilapia Garden vegetables Fresh fruit Water	17 Marinade eggplant Creamy chicken Crispy potatoes Fresh fruit Water
20 Mushroom cream with croutons Veal ragout Mashed potatoes and vegetables Fresh fruit Water	21 Mixed salad Salmon-style tilapia with lemon parsley sauce White rice and red beans Fresh fruit Water	22 <b>INDIA</b> Falafel and yogurt sauce Chicken curry Spiced basmati rice Fresh fruit Water	23 Cesar salad Turkey lentils Rice with vegetables Yogurt Water	24 Palm heart and avocado salad Four seasons pizza Grilled zucchini Fresh fruit Water
27 Beet salad (russian style) Roasted chicken Annatto rice Fresh fruit Water	28 Chicken and vegetable soup Breaded pomodoro beef steak Cheesy potato pancakes Yogurt Water	29 Green salad Breaded tilapia Green plantain fritters Fresh fruit Water	30 Neapolitan-style barbeque Onion beef steak White rice and black beans Fresh fruit 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 (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.

