



¿Qué comemos hoy?



Abril 2020 - DIETA BAJA EN COLESTEROL

GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Papas con judías Huevos revueltos (sólo clara de huevo) Pico de gallo con aguacate Yogur Agua	2 Crema de ayote Filete de pavo a la plancha Verduras al olivo Fruta fresca Agua y pan	3 Sopa de pescado Lomo de cerdo asado Papas asadas Fruta fresca Agua
6 FERIADO	7 FERIADO	8 FERIADO	9 FERIADO	10 FERIADO
13 Espaguetis a la napolitana Corvina a la plancha Salteado de verduras mediterráneo Yogur Agua	14 Lentejas con verduras Pechuga de pollo al vapor Papas hervidas con aceite de oliva Fruta fresca Agua	15 ESPAÑA Macedonia de verduras Tortilla española con sustituto de huevo Pisto manchego Fruta fresca Agua y pan	16 Picadillo de papa Carne mechada con salsa criolla Arroz a la jardinera Fruta fresca Agua	17 Ensalada de palmito y aguacate Pizza de verduras Fritura de calabacín Fruta fresca Agua
20 Puré de papa Pollo guisado Brócoli al ajillo Fruta fresca Agua y pan	21 Frijoles blancos con verduras Cinta de lomo a la plancha Trocitos de yuca al mojo Yogur Agua	22 Macarrones con tomate Queso blanco a la plancha Ensalada tricolor Fruta fresca Agua	23 CUBA Arroz blanco Filete de corvina al vapor Verduras rehogadas Fruta fresca Agua	24 Crema de espinacas Roti de pavo asado Ensalada mixta Fruta fresca Agua
27 CHINA Dim sum de cerdo Atún sellado Vegetales al jengibre Fruta fresca Agua	28 Parrillada de calabacín Jamón de pavo a la plancha Patatas a la campesina Yogur Agua	29 Ensalada de garbanzos Ragout de magro (cerdo) Arroz con verduras Fruta fresca Agua	30 Verduras al vapor Filete de pollo a la plancha Ensalada de col (Coleslaw) Fruta fresca Agua y pan	

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.

