



¿Qué comemos hoy?



Marzo 2020 - DIETA BAJA EN COLESTEROL

GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|---|--|---|
| 2 Papas guisadas Trocitos de pollo con verduras Arroz integral Fruta fresca Agua | 3 Estofado de garbanzos Filete de dorado a la plancha Ensalada verde Fruta fresca Agua y pan | 4 Sopa de ave con verduras Tortilla francesa (solo clara de huevo) con jamón y hongos Patatas panaderas Yogur variado Agua | 5 Parrillada de calabacín Guiso de res Arroz Pilaw Fruta fresca Agua | 6 U.S.A. Ensalada de col (Coleslaw) con mayonesa sin huevo Sanchichas de pollo Patatas asadas Fruta fresca Agua |
| 9 Espaguetis a la napolitana Huevos revueltos (solo clara de huevo) Ensalada mixta Yogur Agua | 10 Rice and beans Filete de pollo a la plancha Ensalada de zanahoria Plátanos en miel de naranja Agua | 11 Salteado de verduras mediterráneo Albóndigas cocidas al vapor Patatas a la campesina Fruta fresca Agua | 12 Lentejas con verduras Filete de corvina a la plancha Verduras al vapor Fruta fresca Agua y pan | 13 Papas al horno Alitas de pollo al horno Parrillada de calabacín Fruta fresca Agua |
| 16 Arroz con verduras Jamón de pavo a la plancha Ensalada verde Fruta fresca Agua | 17 Crema de ayote Huevos pochados Ensalada de la huerta Fruta fresca Agua y pan | 18 Sopa azteca Trocitos de pollo a la plancha Tortillas de maíz tostadas Fruta fresca Agua | 19 Ensalada verde Ragout de magro Arroz Pilaw Yogur Agua | 20 ITALIA Espaguetis en salsa de tomate natural Filete de corvina a la parrilla Focaccia Fruta fresca Agua |
| 25 Crema de brócoli Pechuga de pollo a la parrilla Papas cocidas Fruta fresca Agua | 26 Fusilli a la jardinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta Yogur Agua | 27 Papas asadas Estofado de res Menestra de verduras Fruta fresca Agua | 28 CHINA Taco chino de verduras Atún al vapor Arroz blanco Fruta fresca Agua | 29 Picadillo de papa al vapor Pollo en salsa de tomate natural Vegetales salteados Fruta fresca Agua y pan |
| 30 Ensalada campera Dorado a las finas hierbas Picadillo de vainica y zanahoria Fruta fresca Agua | 31 Arroz al vapor con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca 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

Segundos

Verduras

Arroz/pasta o patatas

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.

