



¿Qué comemos hoy?



Mayo 2020 - MENÚ PREESCOLAR

GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FERIADO
4 Macarrones con tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de la huerta Fruta fresca y agua Merienda: pan con jamón y queso	5 Frijoles blancos con chorizo Tortilla francesa con jamón y queso Vegetales salteados Fruta fresca, agua y pan Merienda: fruta y galletas	6 Puré de papa Cinta de lomo a la plancha (trocitos) Maíz dulce asado Yogur y agua Merienda: pan con chocolate y leche	7 Guiso de garbanzos Milanasas de res Arroz con palmito Fruta fresca y agua Merienda: pan con salami y jugo	8 JAPÓN Sopa de verduras Atún con salsa de tomate Patatas dado Fruta fresca Agua
11 Arroz con guisantes Filete de pollo a la parrilla Ensalada y pico de gallo Yogur y agua Merienda: sandwich de jamón y queso y jugo	12 Puré de yuca Trocitos de cerdo BBQ Ensalada mixta Fruta fresca y agua Merienda: cereal con yogur	13 Menestra de verduras Corvina a la mantequilla Papas fritas Fruta fresca, agua y pan Merienda: macedonia de frutas y galletas	14 Fusilli en salsa de tomate Trocitos de res y patatas Ensalada verde Fruta fresca y agua Merienda: pan con pechuga de pavo y jugo	15 Crema de ayote Delicias de jamón y queso Ensalada tricolor y pan con ajo Fruta fresca y agua Agua
18 CHINA Arroz tres delicias Cerdo mechado Verduras salteadas Fruta fresca y agua Merienda: pan con tomate y jugo	19 Macarrones a la boloñesa Dorado a las finas hierbas Ensalada verde Fruta fresca y agua Merienda: pan con jamón y queso	20 Crema de zanahorias Pechuga de pollo con queso y jamón york Patatas panaderas Yogur y agua Merienda: mini croissant con chocolate	21 Sopa de pescado con verduras Tortilla francesa con queso Arroz con guisantes Fruta fresca y agua Merienda: macedonia de frutas	22 Papas cremosas Torta de res Ensalada mixta Fruta fresca Agua y pan
25 Estofado de garbanzos Lomo de cerdo asado Pisto manchego Fruta fresca, agua y pan Merienda: pan con jamón y jugo	26 Ensalada de palmito y aguacate Pasta Alfredo Calabacines en fritura Fruta fresca y agua Merienda: galletas y leche	27 Arroz a la jardinera Trucha asalmonada en salsa de limón y perejil Verduras salteadas al ajillo Fruta fresca y agua Merienda: fruta y jugo	28 ARGENTINA Papas asadas con chimichurri Asadito de cinta de lomo de res Ensalada de la huerta Fruta fresca y agua Merienda: queque del día y leche saborizada	29 Crema de verduras Pizza de jamón y queso Ensalada mediterránea Yogur 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 (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.

