

¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2019 - Menú Preescolar

GSD INTERNATIONAL SCHOOL OF COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Crema de hongos con croutons Filete de pavo a la plancha Puré de papa Yogur y agua
4 Ensalada de col (coleslaw) Trocitos de salmón a la plancha Patatas dado Fruta fresca y agua Merienda: pan con salchichón y jugo	5 CHINA CANTON. Arroz tres delicias Pollo asado Vegetales al vapor Fruta fresca y agua Merienda: sandwich de nutella y leche	6 Lentejas estofadas (con tocineta) Tortilla francesa con jamón y queso Puré de papa Yogur, agua y pan Merienda: macedonia de frutas y jugo	7 Coliflor gratinada Pez dorado en salsa Colbert Fruta fresca y agua Merienda: queque del día y jugo	8 Fusilli a la boloñesa Delicias de jamón y queso Ensalada mixta Fruta fresca y agua
11 Ensalada de pasta Cinta de lomo a la plancha Verduras a la mantequilla Yogur y agua Merienda: fruta natural y galletas	12 Crema de brócoli Tortilla de patata Ensalada de la huerta Fruta fresca, agua y pan Merienda: pan con aceite y tomate y jugo	13 Potaje de garbanzos Corvina a la gallega Arroz Pilaw Fruta fresca y agua Merienda: sandwich de jamón y jugo	14 Espaguetis a la carbonara Ragout de ternera Ensalada de tomate Fruta fresca y agua Merienda: queque del día y yogur de beber	15 Sopa de tomate Pollo asado al ajillo Pico de gallo Fruta fresca y agua
18 Arroz tres delicias Carne mechada en salsa criolla Vegetales salteados Fruta fresca y agua Merienda: pan con chocolate y leche	19 Frijoles blanco con chorizo Filete de pez espada a la plancha Arroz con maíz asado Fruta fresca y agua Merienda: fruta natural y galletas	20 INDIA Macarrones a la napolitana Ragout de pollo Verduras al vapor Fruta fresca, agua y pan Merienda: pan con pavo y jugo	21 INDIA Arroz basmati con verduras Cerdo al estilo hindú con verduras Fruta fresca y agua Merienda: queque del día y fresco de leche	22 <p style="text-align: center;">FERIADO</p>
25 Ensaladilla de papa (rusa) Filete de atún a la plancha Verduras al vapor Fruta fresca y agua Merienda: fruta natural y galletas	26 Hongos rellenos Tortilla francesa Arroz Pilaw Fruta fresca y agua Merienda: sandwich de jamón y queso y jugo	27 Sopa de ave con fideos Milanesa de res con salsa de tomate Ensalada de la huerta Fruta fresca, agua y pan Merienda: pan con aceite y tomate y jugo	28 Puré de verduras Pechuga de pollo a la parrilla Papas al estilo cajún Yogur y agua Merienda: queque del día y yogur	29 Ensalada de palmito Pizza de jamón y hongos Calabacines en fritura Fruta fresca y agua <p style="text-align: center;">FINAL DE CURSO</p>

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.

