



¿Qué comemos hoy?



Mayo 2020 - MENÚ SIN GLUTEN

GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FERIADO
4 Espaguetis a la carbonara (sin gluten) Filete de pavo a la plancha Ensalada de la huerta Fruta fresca Agua	5 Frijoles blancos con chorizo Tortilla francesa con jamón y queso Vegetales salteados Fruta fresca Agua y pan (sin gluten)	6 Puré de papa Cinta de lomo a la plancha Maíz dulce asado Yogur Agua	7 Guiso de garbanzos Milanesas de res (sin gluten) Arroz con palmito Fruta fresca Agua	8 JAPÓN Sopa de (miso) soja y verduras Sushi de atún y aguacate Gyozas de pollo (sin gluten) Fruta fresca Agua
11 Arroz con hongos Filete de pollo a la parrilla Ensalada y pico de gallo Yogur Agua	12 Palitos de yuca fritos Costilla de cerdo BBQ Ensalada mixta Fruta fresca Agua	13 Menestra de verduras Corvina a la mantequilla Papas fritas Fruta fresca Agua y pan (sin gluten)	14 Espaguetis en salsa provenzal (sin gluten) Trocitos de res en salsa de tomate natural Ensalada verde Fruta fresca Agua	15 Crema de ayote Delicias de jamón y queso (sin gluten) Ensalada tricolor y pan con ajo (sin gluten) Fruta fresca Agua
18 CHINA Arroz tres delicias Cerdo estilo Pekín Verduras salteadas con jengibre y ajonjolí Fruta fresca Agua	19 Fusilli a la boloñesa (sin gluten) Dorado a las finas hierbas Ensalada verde Fruta fresca Agua	20 Crema de zanahorias Pechuga de pollo con queso y jamón york Patatas panaderas Yogur Agua	21 Sopa de pescado con verduras Tortilla francesa con queso y maíz Arroz con guisantes Fruta fresca Agua	22 Papas cremosas Hamburguesa de res Ensalada mixta Fruta fresca Agua y pan (sin gluten)
25 Estofado de garbanzos Lomo de cerdo asado Pisto manchego Fruta fresca Agua y pan (sin gluten)	26 Ensalada de palmito y aguacate Lasaña de pollo en salsa blanca (sin gluten) Calabacines en fritura (sin gluten) Fruta fresca Agua	27 Arroz a la jardinera Trucha asalmonada en salsa de limón y perejil Verduras salteadas al ajillo Fruta fresca Agua	28 ARGENTINA Papas asadas con chimichurri Asadito de cinta de lomo de res Ensalada de la huerta Fruta fresca Agua	29 Crema de verduras Pizza de jamón y queso (sin gluten) 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.

