



## NOVIEMBRE 2019 - Menú sin gluten

## GSD INTERNATIONAL SCHOOL OF COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b> Crema de hongos con croutons (sin gluten) Filete de pavo a la plancha Puré de papa Yogur Agua
<b>4</b> Ensalada de col (coleslaw) Salmón a la plancha Patatas dado Fruta fresca Agua	<b>5</b> CHINA CANTON. Arroz cantonés Rollos primavera con pollo Vegetales al vapor Fruta fresca Agua	<b>6</b> Lentejas estofadas (con tocineta) Tortilla francesa con jamón y queso Puré de papa Yogur Agua y pan (sin gluten)	<b>7</b> Coliflor gratinada (sin gluten) Pez dorado en salsa Colbert (sin gluten) Arroz a la jardinera Ensalada de tomate Agua	<b>8</b> Fusilli a la boloñesa (sin gluten) Delicias de jamón y queso (sin gluten) Ensalada mixta Fruta fresca Agua
<b>11</b> Ensalada de pasta (sin gluten) Cinta de lomo a la plancha Salteado de verduras mediterráneo Yogur Agua	<b>12</b> Crema de brócoli Tortilla de patata Ensalada tricolor Fruta fresca Agua y pan (sin gluten)	<b>13</b> Potaje de garbanzos Corvina a la gallega Arroz Pilaw Fruta fresca Agua	<b>14</b> Espaguetis a la carbonara (sin gluten) Ragout de ternera (sin gluten) Ensalada de tomate Fruta fresca Agua	<b>15</b> Sopa azteca Pollo asado al ajillo (sin gluten) Pico de gallo Fruta fresca Agua
<b>18</b> Arroz tres delicias Carne mechada en salsa criolla Vegetales salteados Fruta fresca Agua	<b>19</b> Frijoles blanco con chorizo Filete de pez espada a la plancha Arroz con maíz asado Fruta fresca Agua	<b>20</b> Macarrones a la napolitana (sin gluten) Ragout de pollo (sin gluten) Verduras al vapor Fruta fresca Agua y pan (sin gluten)	<b>21</b> INDIA Falafel al tajine Cerdo al estilo hindú con verduras Arroz basmati Fruta fresca Agua	<b>22</b> FERIADO
<b>25</b> Ensaladilla de papa (rusa) Filete de atún a la plancha Verduras al vapor Fruta fresca Agua	<b>26</b> Hongos rellenos Tortilla francesa Arroz Pilaw Fruta fresca Agua	<b>27</b> Sopa de ave con fideos (sin gluten) Milanesa de res con salsa de tomate (sin gluten) Ensalada de la huerta Fruta fresca Agua y pan (sin gluten)	<b>28</b> Menestra de verduras Pechuga de pollo a la parrilla Papas al estilo cajún Yogur Agua	<b>29</b> Ensalada de palmito Pizza de jamón y hongos (sin gluten) Calabacines en fritura (sin gluten) Fruta fresca y agua FINAL DE CURSO

**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...
<b>Primeros</b>	
Arroz/pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz/pasta o patatas
<b>Segundos</b>	
Carne (vaca, cerdo, aves)	Pescado o huevos
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
<b>Postres</b>	
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.

