



NOVIEMBRE 2019 - Menú sin gluten

GSD INTERNATIONAL SCHOOL OF COSTA RICA

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

