



NOVIEMBRE 2019 - Menú sin huevo

GSD INTERNATIONAL SCHOOL OF COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Crema de hongos con croutons (sin huevo) Filete de pavo a la plancha Puré de papa Yogur Agua
4 Ensalada de col (coleslaw) (sin mayonesa con huevo) Salmón a la plancha Patatas dado Fruta fresca Agua	5 <small>CHINA CANTON.</small> Arroz cantonés (sin huevo) Gyozas de pollo Vegetales al vapor Fruta fresca Agua	6 Lentejas estofadas (con tocineta) Tortilla francesa con jamón y queso (con sustituto de huevo) Puré de papa Yogur Agua y pan	7 Coliflor gratinada (con queso rallado sin huevo) Pez dorado en salsa Colbert (sin huevo) Arroz a la jardinera Fruta fresca Agua	8 Fusilli a la boloñesa (pasta sin huevo) Delicias de jamón y queso Ensalada mixta Fruta fresca Agua
11 Ensalada de pasta (pasta sin huevo) Cinta de lomo a la plancha Salteado de verduras mediterráneo Yogur Agua	12 Crema de brócoli Papas cremosas gratinadas Ensalada tricolor Fruta fresca Agua y pan	13 Potaje de garbanzos (sin huevo) Corvina a la gallega Arroz Pilaw Fruta fresca Agua	14 Espaguetis a la carbonara (pasta sin huevo) Ragout de ternera Ensalada de tomate Fruta fresca Agua	15 Sopa azteca Pollo asado al ajillo Pico de gallo Fruta fresca Agua
18 Arroz tres delicias (sin huevo) 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 <small>INDIA</small> Macarrones a la napolitana (pasta sin huevo) Ragout de pollo Verduras al vapor Fruta fresca Agua y pan	21 <small>INDIA</small> Falafel al tajine Cerdo al estilo hindú con verduras Arroz basmati Fruta fresca Agua	22 FERIADO
25 Ensaladilla de papa (rusa) (sin huevo) Filete de atún a la plancha Verduras al vapor Fruta fresca Agua	26 Hongos rellenos Queso Turrialba a la plancha Arroz Pilaw Fruta fresca Agua	27 Sopa de ave con fideos (pasta y sin huevo) Milanesa de res con salsa de tomate (sin huevo) Ensalada de la huerta Fruta fresca Agua y pan	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 huevo) Calabacines en fritura 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.

