



¿Qué comemos hoy?



Febrero 2020 - MENÚ SIN LECHE

GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|---|---|
| 3 Macarrones a la italiana (sin lácteos) Milanesas de res (sin lácteos) Vegetales mixtos salteados Fruta fresca Agua | 4 Crema de espinacas (sin lácteos) Filete de pavo a la plancha Patatas asadas Fruta fresca Agua | 5 Papas a la marinera Pescado dorado al vapor Ensalada griega (sin lácteos) Yogur de soja Agua | 6 Ensalada de garbanzos Ragout de magro (cerdo) Arroz con verduras Fruta fresca Agua | 7 ESPAÑA Macedonia de verduras con jamón (serrano) Tortilla española Pisto manchego Fruta fresca Agua y pan |
| 10 Gallo pinto Pollo asado Ensalada de col (coleslaw) Fruta fresca Agua | 11 Brócoli rehogado Carne mechada en salsa criolla Arroz a la jardinera Yogur de soja Agua | 12 Sopa de ave con fideos Filete de corvina a la romana Ensalada mixta Fruta fresca Agua | 13 Salteado de verduras mediterráneo Albóndigas caseras (sin lácteos) Patatas a la campesina Fruta fresca Agua y pan | 14 Crema de calabacines (sin lácteos) Raviolis de pollo (sin lácteos) Arroz Pilaw Fruta fresca Agua |
| 17 Arroz con tomate Filete de ternera a la plancha Parrillada de calabacín Fruta fresca Agua | 18 Papas con costillas Tortilla francesa con jamón Menestra de verduras Yogur de soja Agua | 19 Lentejas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada mixta Fruta fresca Agua y pan | 20 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Filete de salmón a la parrilla con salsa chimichurri Arroz con maíz Fruta fresca Agua | 21 LÍBANO Fardeles de pollo (sin lácteos) Cordero en salsa de menta y tomate asado Tajine de vegetales Fruta fresca Agua |
| 24 Ensalada de pasta (sin lácteos) Corvina a la parrilla Vegetales salteados Yogur de soja Agua | 25 Crema de brócoli (sin lácteos) con croutons Filete de pollo empanado Ensalada de la huerta Fruta fresca Agua | 26 CHINA Taco chino (sin lácteos) Tallarines tres delicias Ensalada de bok choy y vegetales Fruta fresca Agua | 27 Ensalada caprese (sin lácteos) con tofu Estofado de cerdo Patatas fritas Fruta fresca Agua | 28 Frijoles blancos con chorizo Tortilla francesa con jamón Ensalada mixta Fruta fresca Agua y pan |

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.

