



# ¿Qué comemos hoy?



## Mayo 2020 - MENÚ SIN LECHE

## GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FERIADO
4 Espaguetis a la carbonara Filete de pavo a la plancha Ensalada de la huerta Fruta fresca Agua	5 Frijoles blancos con chorizo Tortilla francesa con jamón y tofu Vegetales salteados Fruta fresca Agua y pan	6 Puré de papa (sin lácteos) Cinta de lomo a la plancha Maíz dulce asado Yogur de soja Agua	7 Guiso de garbanzos Milanasas de res (sin lácteos) Arroz con palmito Fruta fresca Agua	8 JAPÓN Sopa de (miso) soja y verduras Sushi de atún y aguacate Gyozas de pollo Fruta fresca Agua
11 Arroz con hongos Filete de pollo a la parrilla Ensalada y pico de gallo Yogur de soja Agua	12 Palitos de yuca fritos Costilla de cerdo BBQ Ensalada mixta Fruta fresca Agua	13 Menestra de verduras Corvina al vapor Papas fritas Fruta fresca Agua y pan	14 Espaguetis en salsa provenzal Trocitos de res en salsa de tomate natural Ensalada verde Fruta fresca Agua	15 Crema de ayote (sin lácteos) Delicias de jamón Ensalada tricolor y pan con ajo (sin lácteos) 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 Dorado a las finas hierbas Ensalada verde Fruta fresca Agua	20 Crema de zanahorias Pechuga de pollo con tofu y jamón york Patatas panaderas Yogur de soja Agua	21 Sopa de pescado con verduras Tortilla francesa con tofu y maíz Arroz con guisantes Fruta fresca Agua	22 Papas cremosas (sin lácteos) Hamburguesa de res Ensalada mixta Fruta fresca Agua y pan
25 Estofado de garbanzos Lomo de cerdo asado Pisto manchego Fruta fresca Agua y pan	26 Ensalada de palmito y aguacate Lasaña de pollo (sin lácteos) Calabacines en fritura 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 (sin lácteos) Pizza de jamón y tofu Ensalada mediterránea Yogur de soja 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...
<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.

