



¿Qué comemos hoy?



Marzo 2020 - MENÚ SIN PESCADO Y MARISCO

GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Papas guisadas Trocitos de pollo con verduras Arroz integral Fruta fresca Agua	3 Estofado de garbanzos Costillas de cerdo BBQ Ensalada verde Fruta fresca Agua y pan	4 Sopa de ave con verduras Tortilla francesa con jamón y hongos Patatas panaderas Yogur Agua	5 Parrillada de calabacín Guiso de res Arroz Pilaw Fruta fresca Agua	6 U.S.A. Ensalada de col (Coleslaw) Perritos calientes Papas fritas Fruta fresca Agua
9 Espaguetis a la napolitana Tortilla francesa con queso Ensalada mixta Yogur Agua	10 Rice and beans Pollo caribeño Ensalada de zanahoria Plátanos en miel de naranja Agua	11 Salteado de verduras mediterráneo Albóndigas en salsa demiglace Patatas a la campesina Fruta fresca Agua	12 Lentejas con chorizo Salchichas bratwurst a la parrilla Verduras al vapor Fruta fresca Agua y pan	13 Papas al horno Alitas de pollo BBQ Fritura de calabacín Fruta fresca Agua
16 Arroz con verduras Delicias de jamón y queso Ensalada verde Fruta fresca Agua	17 Crema de ayote Dedos de queso empanados Ensalada de la huerta Fruta fresca Agua y pan	18 Sopa azteca Trocitos de pollo a la plancha Tortillas de maíz tostadas Fruta fresca Agua	19 Frijoles rancheros Trocitos de cerdo en salsa hawaiana Arroz Pilaw Yogur Agua	20 ITALIA Ravioli de queso al tomate Milanesas de res Focaccia Fruta fresca Agua
23 Crema de brócoli Pechuga de pollo a la parrilla Papas fritas Fruta fresca Agua	24 Fusilli a la jardinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta Yogur Agua	25 Papas al gratín Estofado de res Menestra de verduras Fruta fresca Agua	26 CHINA Taco chino de verduras Cinta de lomo a la plancha Arroz blanco Fruta fresca Agua	27 Picadillo de papa y repollo Pollo en salsa de tomate natural Vegetales salteados Fruta fresca Agua y pan
30 Ensalada campera (sin atún) Filete de ternera a la plancha Picadillo de vainica y zanahoria Fruta fresca Agua	31 Arroz tres delicias (sin marisco) Pollo asado Ensalada de tomate Fruta fresca 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...

Primeros

Arroz/pasta, patatas o legumbres

Verduras cocinadas u hortalizas crudas

Segundos

Carne (vacca, 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.

