# ¿Qué comemos hoy?

GSD educación

## NOVIEMBRE 2019 - Menú sin pescado y marisco — GSD INTERNATIONAL SCHOOL OF COSTA RICA

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

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación — La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.