¿Qué comemos hoy?

GSD International School Costa Rica

Mayo 2024 - MENÚ LIBRE DE GLUTEN

GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FERIADO	2 Ensalada mixta Pasta en salsa bechamel con pollo Pan al ajillo Fruta fresca Agua	3 Arroz al vapor Garbanzos con chorizo Ensalada de la huerta Fruta fresca Agua
6 Ceviche de mango Chuleta encebollada Puré de camote y papa Fruta fresca Agua	7 Crema de maíz Filet de pescado a la plancha Ensalada verde Fruta fresca Agua	8 Papas fritas Fajitas mixtas Vegetales salteados Fruta fresca Agua	9 Ensalada de col (Coleslaw) Yuca Frita Costilla de cerdo al horno Fruta Fesca Agua	10 Sopa Azteca Filet de pollo Tortillas chip Fruta Fresca Agua
13 Ensalada de chayote Dorado a la romana Arroz y frijoles rojos Fruta fresca Agua	14 Coditos a la mantequilla Estofado de res con salsa de pomodoro Vegetales al vapor Fruta fresca Agua	15 Ensalada de pepino Pechuga de pollo en salsa de coco Papas panaderas Fruta fresca Agua	16 Lentejas con chorizo Arroz al curry Ensalada de la huerta Fruta fresca Agua	17 Italia Mini calzone napolitano Ensalada mediterránea Crema de verduras Mousse de fresa Agua
20 Estofado de garbanzos con cerdo Arroz con arvejas Escabeche de berenjena Fruta fresca Agua	21 Ensalada de palmito y aguacate Lasaña de carne en salsa pomodoro Consomé de vegetales Fruta fresca Agua	22 Chips de plátano verde Tilapia rebozada Ensalada verde Fruta fresca Agua	23 Ensalada de albahaca y fresas Pasta penne con salchicha al pomodoro Vegetales al olivo Fruta fresca Agua	24 Brazil Picanha Coixinhas Salpicão Brigadeiro Agua
27 Ensalada fría Vegetales al sésamo	28 Ensalada de la huerta Pollo relleno	29 Mexico Pico de gallo Carne al pastor	30 Sopa de pollo Verduras al vapor	31 Crema de espinacas Pollo asado

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.

Bistec encebollado	Arroz con almendras	Totopos de maíz (nachos)	Arroz blanco	Picadillo de papa
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca
Agua	Agua	Agua	Agua	Agua