



¿Qué comemos hoy?



Setiembre 2021 - MENÚ GENERAL

GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|--|---|
| | | 1 ESPAÑA Ensaladilla de papa Pollo guisado a la antigua Pisto manchego Fruta fresca Agua y pan | 2 Picadillo de chayote y maiz Carne mechada con salsa criolla Arroz blanco Plátanos maduros asados Agua | 3 Ensalada de palmito y aguacate Crema de ayote con croutons Pizza de pollo (sin gluten) Fruta fresca Agua |
| 6 Puré de papa con queso gratinado Ragout de pollo Brócoli al ajillo Pudín de vainilla o chocolate Agua y pan | 7 Frijoles blancos con verduras Estofado de res Trocitos de yuca al mojo Yogur Agua | 8 Ensalada de pasta con atun Huevos revueltos con jamón y queso Arroz blanco o pan Fruta fresca Agua | 9 Ensalada de tomate Alitas de pollo BBQ Papas fritas Fruta fresca Agua | 10 Crema de brócoli Filete de trucha a la plancha Ensalada mixta Fruta fresca Agua |
| 13 FERIADO | 14 CHINA Ensalada de verduras Atún sellado con salsa de soja Arroz al vapor Fruta fresca Agua | 15 Ensalada de repollo Arroz con pollo Frijoles negros molidos Fruta fresca Agua y pan | 16 Ensalada de garbanzos Ragout de magro (cerdo) Arroz integral Fruta fresca Agua | 17 Parrillada de calabacín Milanesas de res con chimichurri Patatas a la campesina Yogur Agua |
| 20 Ensalada mixta Lomo asado en su jugo Arroz blanco Fruta fresca Agua | 21 Crema de verduras Filete de pollo empanizado Verduras al olivo Fruta fresca Agua | 22 Ensalada mixta Albóndigas caseras Arroz a la jardinera Fruta fresca Agua | 23 Brócoli rehogado Palitos de pescado (tilapia) empanizados Patatas panaderas Yogur Agua y pan | 24 LÍBANO Ensalada de arroz Lomo de res en salsa de especias y tomate asado Verduras al vapor con aceite de oliva Fruta fresca Agua |
| 27 Espaguetis a la carbonara Trocitos de pollo asado Ensalada de la huerta Fruta fresca Agua | 28 Frijoles blancos con chorizo Tortilla francesa con jamón y queso Arroz blanco Fruta fresca Agua y pan | 29 Maíz dulce asado con mantequilla de ajo Trocitos de cerdo a la plancha Puré de papa Yogur Agua | 30 Guiso de garbanzos Arroz integral Zuquinni a la plancha 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

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.

