



¿Qué comemos hoy?



Febrero 2020 - DIETA BAJA EN COLESTEROL

GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Macarrones con tomate Trocitos de res a la plancha Vegetales mixtos salteados Fruta fresca Agua	4 Crema de espinacas Filete de pavo a la plancha Patatas asadas Fruta fresca Agua	5 Papas a la marinera Pescado dorado al vapor Ensalada griega Yogur Agua	6 Ensalada de garbanzos Ragout de magro (cerdo) Arroz con verduras Fruta fresca Agua	7 ESPAÑA Macedonia de verduras Tortilla española (con sustituto de huevo) Pisto manchego Fruta fresca Agua y pan
10 Gallo pinto Pollo al vapor Ensalada de col (coleslaw) con mayonesa sin huevo Fruta fresca y agua	11 Brócoli rehogado Carne mechada en salsa criolla Arroz a la jardinera Yogur Agua	12 Sopa de ave con fideos Filete de corvina a la plancha Ensalada mixta Fruta fresca Agua	13 Salteado de verduras mediterráneo Atún a la plancha con ajo y perejil Patatas a la campesina Fruta fresca Agua y pan	14 Crema de calabacines Raviolis de pollo (sin queso) Arroz Pilaw Fruta fresca Agua
17 Arroz con tomate Filete de ternera a la plancha Parrillada de calabacín Fruta fresca Agua	18 Papas salteadas con aceite de oliva Queso tofu a la plancha Menestra de verduras Yogur Agua	19 Lentejas campesinas (con verduras) Filete de pavo a la plancha Ensalada mixta Fruta fresca Agua y pan	20 Zanahorias rehogadas con ajo Filete de salmón al vapor Arroz con maíz Fruta fresca Agua	21 LÍBANO Fardeles de pollo Rotí de pavo asado Tajine de vegetales Fruta fresca Agua
24 Ensalada de pasta Corvina a la parrilla Vegetales salteados Yogur Agua	25 Crema de brócoli Filete de pollo a la plancha Ensalada de la huerta Fruta fresca Agua	26 CHINA Taco chino Tallarines tres delicias Ensalada de bok choy y vegetales Fruta fresca Agua	27 Ensalada caprese Cinta de lomo a la plancha Patatas asadas Fruta fresca Agua	28 Frijoles blancos (sin chorizo) Pez dorado a la plancha Ensalada mixta Fruta fresca Agua y pan

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 (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.

