



# ¿Qué comemos hoy?



## Febrero 2020 - MENÚ GENERAL

## GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b> Macarrones a la italiana Milanesas de res Vegetales mixtos salteados Fruta fresca Agua	<b>4</b> Crema de espinacas Filete de pavo a la plancha Patatas asadas Fruta fresca Agua	<b>5</b> Papas a la marinera Pescado dorado al vapor Ensalada griega Yogur Agua	<b>6</b> Ensalada de garbanzos Ragout de magro (cerdo) Arroz con verduras Fruta fresca Agua	<b>7</b> <span style="float: right;">ESPAÑA</span> Macedonia de verduras con jamón (serrano) Tortilla española Pisto manchego Fruta fresca Agua y pan
<b>10</b> Gallo pinto Pollo asado Ensalada de col (coleslaw) Fruta fresca Agua	<b>11</b> Brócoli rehogado Carne mechada en salsa criolla Arroz a la jardinera Yogur Agua	<b>12</b> Sopa de ave con fideos Filete de corvina a la romana Ensalada mixta Fruta fresca Agua	<b>13</b> Salteado de verduras mediterráneo Albóndigas caseras Patatas a la campesina Fruta fresca Agua y pan	<b>14</b> Crema de calabacines Raviolis de pollo Arroz Pilaw Fruta fresca Agua
<b>17</b> Arroz con tomate Filete de ternera a la plancha Parrillada de calabacín Fruta fresca Agua	<b>18</b> Papas con costillas Tortilla francesa con jamón y queso Menestra de verduras Yogur Agua	<b>19</b> Lentejas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada mixta Fruta fresca Agua y pan	<b>20</b> Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Filete de salmón a la parrilla con salsa chimichurri Arroz con maíz Fruta fresca Agua	<b>21</b> <span style="float: right;">LÍBANO</span> Fardeles de pollo Cordero en salsa de menta y tomate asado Tajine de vegetales Fruta fresca Agua
<b>24</b> Ensalada de pasta Corvina a la parrilla Vegetales salteados Yogur Agua	<b>25</b> Crema de brócoli con croutons Filete de pollo empanado Ensalada de la huerta Fruta fresca Agua	<b>26</b> <span style="float: right;">CHINA</span> Taco chino Tallarines tres delicias Ensalada de bok choy y vegetales Fruta fresca Agua	<b>27</b> Ensalada caprese Estofado de cerdo Patatas fritas Fruta fresca Agua	<b>28</b> Frijoles blancos con chorizo Tortilla francesa con jamón 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...
<b>Primeros</b>	
Arroz/pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz/pasta o patatas
<b>Segundos</b>	
Carne (vaca, cerdo, aves)	Pescado o huevos
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
<b>Postres</b>	
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.

