



¿Qué comemos hoy?



Abril 2020 - MENÚ PREESCOLAR

GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Papas con judías Huevos revueltos con jamón y queso Pico de gallo con aguacate Yogur y agua Merienda: fruta natural y galletas	2 Crema de ayote Filete de pavo a la plancha Verduras salteadas Fruta fresca, agua y pan Merienda: pan con chocolate y leche saborizada	3 Sopa Bullabesa Lomo de cerdo asado (troceado) Papas fritas Fruta fresca y agua
6 FERIADO	7 FERIADO	8 FERIADO	9 FERIADO	10 FERIADO
13 Fusilli con tomate Filete de corvina a la romana Verduras a la mantequilla Yogur y agua Merienda: fruta natural y galletas	14 Lentejas con verduras Hamburguesa de res Papas fritas y ensalada fresca de la huerta Fruta fresca y agua Merienda: pan con jamón y queso y leche	15 ESPAÑA Verduras al vapor con aceite de oliva Tortilla española Ensalada mixta Fruta fresca, agua y pan Merienda: pan con tomate y jugo natural	16 Arroz a la jardinera Carne mechada Plátanos maduros asados y agua Merienda: pan con pechuga de pavo y jugo	17 Ensalada de palmito y aguacate Pizza de pollo Fritura de calabacín Fruta fresca y agua
20 Puré de papa con queso gratinado Pollo guisado a la antigua Brocoli hervido Fruta fresca, agua y pan Merienda: cereal con yogur	21 Frijoles blancos con verduras Cinta de lomo a la plancha (trocitos) Trocitos de yuca al mojo Yogur y agua Merienda: macedonia de frutas y jugo de naranja	22 Macarrones con tomate Huevos revueltos Ensalada verde Fruta fresca y agua Merienda: mini croissant y jugo	23 CUBA Arroz con verduras y cerdo Deditos de pescado en salsa de tomate Ensalada de banano verde Fruta fresca y agua Merienda: fruta natural y galletas	24 Crema de espinacas Filete de pollo empanado Ensalada mixta Fruta fresca Agua
27 CHINA Dim sum de cerdo Atún con salsa de tomate Vegetales salteados Fruta fresca y agua Merienda: galletas y jugo	28 Crema de calabacín Milanesas de res (con salsa de tomate natural) Patatas a la campesina Yogur y agua Merienda: pan con tomate y jugo natural	29 Arroz con verduras Ragout de magro (cerdo) Fruta fresca y agua Merienda: sandwich de jamón y queso y jugo	30 Papas cremosas gratinadas Muslitos de pollo en salsa criolla Ensalada de col (Coleslaw) Fruta fresca, agua y pan Merienda: queque del día y leche	

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.

