



¿Qué comemos hoy?



Febrero 2020 - MENÚ PREESCOLAR

GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|--|---|
| 3 Macarrones con tomate Trocitos de ternera a la plancha Ensalada mixta Fruta fresca y agua Merienda: sandwich de jamón y queso y jugo | 4 Crema de espinacas Filete de pavo a la plancha Patatas asadas Fruta fresca y agua Merienda: pan con chocolate y leche | 5 Papas guisadas Pescado dorado al vapor Yogur y agua Merienda: fruta natural y galletas | 6 Arroz con verduras Ragout de magro (cerdo) Fruta fresca y agua Merienda: pan con aceite y tomate y jugo | 7 ESPAÑA Puré de verduras Tortilla española Ensalada de tomate Fruta fresca, agua y pan |
| 10 Gallo pinto Pollo asado Tortillas de maíz Fruta fresca y agua Merienda: sandwich de nutella y leche | 11 Crema de brócoli Carne mechada Arroz a la jardinera Yogur y agua Merienda: pan con salchichón y jugo | 12 Sopa de ave con fideos Filete de corvina a la romana Ensalada mixta Fruta fresca y agua Merienda: fruta natural y galletas | 13 Puré de verduras Albóndigas caseras Patatas a la campesina Fruta fresca, agua y pan Merienda: sandwich de jamón y queso y jugo | 14 Crema de calabacines Raviolis de pollo Arroz blanco Fruta fresca y agua |
| 17 Arroz con tomate Trocitos de ternera a la plancha Ensalada verde Fruta fresca y agua Merienda: fruta natural y galletas | 18 Papas con costillas Tortilla francesa con jamón y queso Ensalada de tomate Yogur y agua Merienda: macedonia de frutas | 19 Lentejas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada mixta Fruta fresca, agua y pan Merienda: pan con aceite y tomate y jugo | 20 Crema de zanahorias con croutons Trocitos de salmón a la parrilla Arroz con maíz Fruta fresca y agua Merienda: galletas y leche | 21 LÍBANO Sopa de ave con letras Cordero asado desmechado Tajine de vegetales Fruta fresca y agua |
| 24 Ensalada de pasta Corvina a la parrilla Vegetales salteados Yogur y agua Merienda: pan con pechuga de pavo y jugo | 25 Crema de brócoli con croutons Filete de pollo empanado Ensalada de la huerta Fruta fresca y agua Merienda: fruta natural y galletas | 26 CHINA Taco chino Espirales tres delicias Ensalada verde Fruta fresca y agua Merienda: tortillas con queso y jugo | 27 Ensalada caprese Estofado de cerdo Patatas fritas Fruta fresca y agua Merienda: queque del día y fresco de leche | 28 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... |
|----------------------------------|--|
| 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.

