



# ¿Qué comemos hoy?



## Febrero 2020 - MENÚ PREESCOLAR

## GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

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

