



¿Qué comemos hoy?



Marzo 2020 - MENÚ PREESCOLAR

GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Papas guisadas Trocitos de pollo con verduras Arroz integral Fruta fresca y agua Merienda: pan con jamón y queso y jugo	3 Estofado de garbanzos Filete de dorado a la plancha Ensalada verde Fruta fresca, agua y pan Merienda: fruta natural y galletas	4 Sopa de ave con letras Tortilla francesa con jamón Patatas panaderas Yogur y agua Merienda: pan con aceite y tomate y jugo	5 Parrillada de calabacín Guiso de res Arroz Pilaw Fruta fresca y agua Merienda: pan con chocolate y leche	6 U.S.A. Ensalada de col (Coleslaw) Perritos calientes Papas fritas Fruta fresca y agua
9 Espaguetis a la napolitana Tortilla francesa con queso Ensalada mixta Yogur y agua Merienda: macedonia de frutas	10 Rice and beans Pollo a la plancha Brócoli rehogado Plátanos en miel de naranja y agua Merienda: fruta natural y galletas	11 Brócoli al vapor Albóndigas en salsa Patatas a la campesina Fruta fresca y agua Merienda: pan con salami y jugo	12 Lentejas con verduras Filete de corvina a la plancha Verduras al vapor Fruta fresca, agua y pan Merienda: sandwich de nutella y leche	13 Papas al horno Alitas de pollo Fritura de calabacín Fruta fresca y agua
16 Arroz con verduras Delicias de jamón y queso Ensalada verde Fruta fresca y agua Merienda: pan con aceite y tomate y jugo	17 Crema de ayote Dedos de queso empanados Ensalada de la huerta Fruta fresca, agua y pan Merienda: fruta natural y galletas	18 Sopa de tomate Trocitos de pollo a la plancha Tortillas de maíz tostadas Fruta fresca y agua Merienda: cereal y yogur	19 Frijoles rancheros Trocitos de cerdo en salsa hawaiana Arroz Pilaw Yogur y agua Merienda: macedonia de frutas	20 ITALIA Raviolis de queso al tomate Filete de corvina a la parrilla Focaccia Fruta fresca y agua
23 Crema de brócoli Pechuga de pollo a la parrilla Papas fritas Fruta fresca y agua Merienda: pan con pechuga de pavo y jugo	24 Fusilli a la jardinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta Yogur y agua Merienda: fruta natural y galletas	25 Papas al gratin Estofado de res Menestra de verduras Fruta fresca y agua Merienda: macedonia de frutas y cereal	26 CHINA Taco chino de verduras Atún sellado en trocitos Arroz blanco Fruta fresca y agua Merienda: queque y leche saborizada	27 Picadillo de papa y repollo Pollo en salsa de tomate natural Vegetales salteados Fruta fresca, agua y pan
30 Ensalada campera Dorado a las finas hierbas Picadillo de vainica y zanahoria Fruta fresca y agua Merienda: sandwich de jamón y queso y jugo	31 Arroz tres delicias Pollo asado en trocitos Ensalada de tomate Fruta fresca y agua Merienda: tortillas de maíz con queso y jugo			

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.

