



¿Qué comemos hoy?



Marzo 2020 - MENÚ SIN LECHE

GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Papas guisadas (sin lácteos) Trocitos de pollo con verduras Arroz integral Fruta fresca Agua	3 Estofado de garbanzos Filete de dorado a la plancha Ensalada verde Fruta fresca Agua y pan	4 Sopa de pollo y verduras Tortilla francesa con jamón y hongos (sin lácteos) Patatas panaderas Yogur de soja Agua	5 Parrillada de calabacín Guiso de res Arroz Pilaw Fruta fresca Agua	6 U.S.A. Ensalada de col (Coleslaw) Perritos calientes Papas fritas Fruta fresca Agua
9 Espaguetis a la napolitana Tortilla francesa con queso (sin lácteos) Ensalada mixta Yogur de soja Agua	10 Rice and beans Pollo caribeño Ensalada de zanahoria Plátanos en miel de naranja Agua	11 Salteado de verduras mediterráneo Albóndigas (sin lácteos) en salsa demiglace Patatas a la campesina Fruta fresca Agua	12 Lentejas con chorizo Filete de corvina a la plancha Verduras al vapor Fruta fresca Agua y pan	13 Papas al horno Alitas de pollo BBQ Fritura de calabacín Fruta fresca Agua
16 Arroz con verduras Delicias de jamón (sin lácteos) Ensalada verde Fruta fresca Agua	17 Crema de ayote (sin lácteos) Croquetas de quinoa Ensalada de la huerta Fruta fresca Agua y pan	18 Sopa azteca (sin lácteos) Trocitos de pollo a la plancha Tortillas de maíz tostadas Fruta fresca Agua	19 Frijoles rancheros Trocitos de cerdo en salsa hawaiana Arroz Pilaw Yogur de soja Agua	20 ITALIA Macarrones con tomate Filete de corvina a la parrilla Focaccia (sin lácteos) Fruta fresca Agua
23 Crema de brócoli (sin lácteos) Pechuga de pollo a la parrilla Papas fritas Fruta fresca Agua	24 Fusilli a la jardinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta Yogur de soja Agua	25 Papas al gratín (sin lácteos) Estofado de res Menestra de verduras Fruta fresca Agua	26 CHINA Taco chino de verduras Atún sellado y pepino encurtido Arroz blanco Fruta fresca Agua	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 Agua	31 Arroz tres delicias Pollo asado Ensalada de tomate Fruta fresca Agua			

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.

