¿Qué comemos hoy?

GSD International School Costa Rica

JUNIO 2025 - MENÚ LIBRE DE HUEVO

GSD INTERNATIONAL SCHOOL COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Pico de gallo Arroz blanco y frijoles Fajitas mixtas Fruta fresca Agua	3 Ensalada verde Arroz con pollo Papas tostadas Fruta fresca Agua	4 Ensalada de col Papas campesinas Alitas de pollo Fruta fresca Agua	5 Picadillo de chayote Arroz blanco Ensalada de la huerta Fruta fresca Agua	6 Ensalada de pepino Costilla de cerdo BBQ Puré de papa Yogurt Agua
9 Ensalada mixta (Lechuga, tomate, cebolla morada) Plátano frito Dorado a la plancha Arroz y frijoles Agua	10 Barra de ensaladas Carnes mixtas Panes mixtos Cupcake de arándano Agua	11 China Sushi mixto/ Arroz frito Sopa miso Ensalada asiática Mochis Agua	12 Picadillo de papa Ensalada criolla Arroz blanco Fruta fresca Agua	13 Sopa azteca Filet de pollo Tortilla Fruta fresca Agua
16 Ensalada de tomate, aguacate y palmito Puré de papa Lomo de res saltado Fruta fresca Agua	17 Ensalada de piña y zanahoria Chuleta de cerdo con chimichurri Camote asado Fruta fresca Agua	18 Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, rabanitos) Trocitos de lomo de res con verduras a la plancha Arroz y frijoles Fruta fresca Agua	19 Ensalada mediterránea Tilapia a la gallega Papa semilla al ajillo Fruta fresca Agua	20 Hamburguesa Ensalada verde Papas crocantes Gelatina Agua
23 FERIADO	24 FERIADO	25 FERIADO	26 FERIADO	27 FERIADO
30 FERIADO				

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.