



## ABRIL 2018 - Menú Preescolar

## GSD INTERNATIONAL SCHOOL OF COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b> Ensalada tricolor en trocitos Pechuga de pollo a la plancha Salsa de hongos Puré de papa Agua Fruta fresca	<b>3</b> Puré de vegetales Nuggets de pescado Vegetales al vapor con aceite de oliva Agua Fruta fresca	<b>4</b> Papas hervidas Lomo de cerdo asado (trocitos) Ensalada mixta Agua Fruta fresca	<b>5</b> Crema de pejíbaya con crotones de plátano verde Pez espada al vapor Arroz blanco Agua Fruta fresca	<b>6</b> Caldo de pollo con pasta Vegetales hervidos Trocitos de pollo a la plancha Arroz con guisantes Agua Fruta fresca
<b>9</b> Picadillo de ayote tierno y maíz blanco Trocitos de pollo en salsa agri dulce Vegetales salteados Arroz Agua Fruta fresca	<b>10</b> Pasta en salsa cremosa Filete de marlín en salsa de tomate Vainicas asadas con tocino Pan Agua Fruta fresca	<b>11</b> FERIADO, BATALLA DE RIVAS	<b>12</b> Puré de camote Mano de piedra en trocitos Salsa de tomate Agua Fruta fresca	<b>13</b> FRANCIA Verduras en trozos Blanquette de veau Papas a la mantequilla Agua Fruta fresca
<b>16</b> Picadillo de zanahoria y vaina Salchichas en salsa de tomate Patacones Arroz Agua Fruta fresca	<b>17</b> Sopa de pollo y verduras Turmix Pan tostado Huevos revueltos con brócoli y jamón Queso turrialba plancha Agua Fruta fresca	<b>18</b> CHINA PERUANA Arroz chaufa Causa de atún Vegetales con ajonjolí Agua Fruta fresca	<b>19</b> Lentejas con tocino Trozos de res con verduras Brócoli a la mantequilla Arroz Agua Fruta fresca	<b>20</b> Palmito marinado Filete de salmón al vapor Pico de gallo con aguacate Arroz almendrado Agua Fruta fresca
<b>23</b> Crema de tomate Crotons Pollo asado Arroz con guisantes Agua Compota de piña	<b>24</b> Ensalada de zanahoria y papa Pan de ajo Lasagna de carne (pasta corta) Ensalada verde Agua Fruta fresca	<b>25</b> Crema de verduras Papillote de corvina Puré de papa Agua Fruta fresca	<b>26</b> Picadillo de arracache Carne mechada Vegetales salteados Arroz blanco Agua Fruta fresca	<b>27</b> INDIA Garbanzos cocidos Pollo con verduras Arroz basmati Agua Fruta fresca
<b>30</b> Ensalada con jamón y huevo duro Trocitos de pollo a la barbacoa Arroz Agua Fruta fresca				

### 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.

