



¿Qué comemos hoy?



MARZO 2018 - Menú General (desde 1º Ed. Primaria)

GSD INTERNATIONAL SCHOOL OF COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 BRÓCOLI AL VAPOR PESCADO AL PESTO DE ALBAHACA Maíz asado Arroz blanco AGUA FRUTA FRESCA	2 SOPA DE VERDURAS ESTOFADO DE RES CON VERDURAS Ensalada verde Arroz blanco AGUA FRUTA FRESCA
5 GUACAMOLE ALITAS DE POLLO A LA BBQ Papas fritas Pico de gallo AGUA FRUTA FRESCA	6 PASTA EN SALSA DE TOMATE NATURAL PESCADO AL ROMERO Chocrut de repollo TORTILLAS AGUA FRUTA FRESCA	7 ENSALADA DE ATÚN Y LENTEJAS CARNE EN SALSA Ensalada sadsiky de pepino Arroz a las hierbas AGUA FRUTA FRESCA	8 CREMA DE AYOTE Y JENGIBRE PASTEL DE POLLO Y TORTILLAS Ensalada mixta PAN AL AJILLO AGUA FRUTA FRESCA	9 BABHA GANUSH GUISO DE CORDERO Cous cous TORTILLAS AGUA FRUTA FRESCA
12 GALLO PINTO CARNE MECHADA EN SALSA DE TOMATE Plátanos asados Tortillas caseras AGUA FRUTA FRESCA	13 Sopa de pescado Arroz blanco JAMON A LA PLANCHA Ensalada de la granja AGUA FRUTA FRESCA	14 RATATOUILLE PASTA CARBONARA CON POLLO Ensalada de sandia y queso turrialba POLENTA AGUA FLAN DE COCO	15 FRIJOLE TIERNOS ARREGLADOS PECHUGA DE POLLO A LA PARRILLA Yuca al mojo Arroz blanco con maíz asado AGUA FRUTA FRESCA	16 ENSALADA DE HOJAS VERDES FILET DE ATÚN CON SALSA DE SOYA Arroz de sushi Crudités al vapor AGUA FRUTA FRESCA
19 HUMUS CRUDITES DE PEPINO Y ZANAHORIA POLLO ACHIOTADO Arroz aromatizado AGUA MACEDONIA DE FRUTAS	20 CREMA DE ZANAHORIA Crutons PASTA A LA BOLOGNESE Ensalada romana AGUA FRUTA FRESCA	21 ARROZ CON POLLO Frijoles rojos molidos ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA PAPAS TOSTADAS AGUA FRUTA FRESCA	22 PICADILLO DE AYOTE TIERNO FILETE DE TRUCHA AL HORNO CON LIMÓN Patacones Arroz blanco AGUA FRUTA FRESCA	23 SOPA AZTECA Aguacates asados QUESADILLAS DE POLLO Tortilla frita AGUA FRUTA FRESCA
26 CREMA DE ESPÁRRAGOS DEDOS DE PESCADO ASADOS Vegetales teriyaki Tortillas AGUA FRUTA FRESCA	27 ARROZ ESTOFADO DE FRIJOLES BLANCOS CON SALCHICHA AHUMADA TORTILLAS AGUA FRUTA FRESCA	28 CONSOMÉ DE POLLO CARNE MOLIDA EN SALSA CRIOLLA Vegetales grillados Arroz blanco AGUA NATILLA	29 PASTA PUTANESCA PESCADO AL AJO Y PEREJIL Ensalada de palmito Arroz al curry AGUA FRUTA FRESCA	30 ENSALADA DE GARBAZOS CON JAMÓN TORTILLA ESPAÑOLA Vegetales mediterraneos Pan 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.

