



¿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 GRATÍN PESCADO AL PESTO DE ALBAHACA Maíz asado Arroz blanco AGUA FRUTA FRESCA	2 SOPA DE FIDEOS 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 Pan 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 LASAGNA DE POLLO Ensalada mixta PAN AL AJILLO AGUA FRUTA FRESCA	9 LIBANO BABHA GANUSH GUIZO DE CORDERO Cous cous PITA 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 Omelette Ensalada de la granja AGUA FRUTA FRESCA	14 RATATOUILLE PASTA CARBONARA CON POLLO Ensalada de sandía y queso turrialba Pan de ajo AGUA FLAN DE COCO	15 FRIJOLES TIERNOS ARREGLADOS LOMO DE CERDO ASADO 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 BOLOGNESA 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 CON CHUTNEY DE MANGO Patacones Arroz blanco AGUA FRUTA FRESCA	23 MÉXICO SOPA AZTECA Aguacates asados con queso QUESADILLAS DE POLLO Tortilla frita AGUA FRUTA FRESCA
26 CREMA DE ESPÁRRAGOS DEDOS DE PESCADO AL PANKO Vegetales teriyaki Tortillas AGUA FRUTA FRESCA	27 ARROZ ALMENDRADO ESTOFADO DE FRIJOLES BLANCOS CON SALCHICHA AHUMADA Pan AGUA FRUTA FRESCA	28 CONSUMÉ DE POLLO TORTAS DE CARNE 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 JAMON 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.

