



¿Qué comemos hoy?



MARZO 2018 - Menú General (PREESCOLAR)

GSD INTERNATIONAL SCHOOL OF COSTA RICA

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|--|---|
| | | | 1 BRÓCOLI AL VAPOR PESCADO AL HORNO 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 POLLO DESMENUZADO Papas fritas TOMATE EN TROCITOS AGUA FRUTA FRESCA | 6 PASTA EN SALSA DE TOMATE NATURAL TROCITOS DE PESCADO A LA MANTEQUILLA Pan AGUA FRUTA FRESCA | 7 ENSALADA DE ATÚN Y LENTEJAS TROCITOS DE CARNE EN SALSA Ensalada de pepino Arroz AGUA FRUTA FRESCA | 8 CREMA DE AYOTE PASTA CORTA CON POLLO Ensalada mixta PAN AL AJILLO AGUA FRUTA FRESCA | 9 LIBANO PURÉ DE BERENJENA TROCITOS DE CORDERO Cous cous PAN 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 EN TROCITOS Yuca HERVIDA Arroz blanco con maíz asado AGUA FRUTA FRESCA | 16 ENSALADA DE HOJAS VERDES ATÚN EN TROCITOS Arroz de sushi Crudités al vapor AGUA FRUTA FRESCA |
| 19 PURE DE GARBANZOS 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 TRUCHA DESMENUZADA AL VAPOR Patacones Arroz blanco AGUA FRUTA FRESCA | 23 MÉXICO SOPA AZTECA Aguacates en trocitos y queso QUESADILLAS DE POLLO Tostilla frita AGUA FRUTA FRESCA |
| 26 CREMA DE ESPÁRRAGOS DEDOS DE PESCADO AL PANKO Vegetales al vapor Tortillas AGUA FRUTA FRESCA | 27 ARROZ ESTOFADO DE FRIJOLES BLANCOS CON SALCHICHA AHUMADA Pan AGUA FRUTA FRESCA | 28 CONSOMÉ DE POLLO TORTAS DE CARNE EN TROCITOS Vegetales grillados Arroz blanco AGUA NATILLA | 29 PASTA A LA MANTEQUILLA PESCADO AL HORNO EN TROCITOS Ensalada de palmito Arroz blanco AGUA FRUTA FRESCA | 30 ENSALADA DE GARBANZOS CON JAMÓN TORTILLA ESPAÑOLA Vegetales mediterráneos 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.

