¿Qué comemos hoy?

GSD educación

NOVIEMBRE 2018 - Menú General

GSD INTERNATIONAL SCHOOL OF COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Parrillada de calabacín Corvina a la marinera Puré de papas Yogur Agua	2 Crema de brócoli Tortilla francesa Ensalada tricolor Fruta fresca Agua
5 Menestra de verduras Milanesa de res con salsa de tomate Papas cremosas al horno Fruta fresca Agua	6 Ensaladilla de papa (rusa) Filete de atún a la plancha Verduras al vapor Fruta fresca Agua	7 Sopa de ave (pollo) con fideos Tortilla de patata (española) Ensalada mixta Fruta fresca Agua	8 Champiñón salteado con tocineta Ragout de pollo Papas al estilo cajún Yogur Agua	9 Arroz tres delicias Carne mechada en salsa criolla Vegetales salteados Fruta fresca Agua
12 Ensalada de col (coleslaw) Salmón a la plancha Arroz con guisantes Fruta fresca Agua	13 CHINA CANTON. Arroz cantonés Gyozas de pollo Vegetales al vapor Fruta fresca Agua	14 Lentejas estofadas (con tocineta) Tortilla francesa con jamón y queso Arroz a la jardinera Yogur Agua	15 Coliflor gratinada Pez dorado en salsa Colbert Puré de papas Fruta fresca Agua	16 Fusilli a la boloñesa Delicias de jamón y queso Ensalada de tomate Fruta fresca Agua
19 Ensalada de verano Cinta de lomo a la plancha Salteado de verduras Yogur Agua	20 Sopa azteca Pollo asado al ajillo Patatas fritas Fruta fresca Agua	21 Espaguetis a la carbonara Ragout de ternera Ensalada mixta Fruta fresca Agua	22 Potaje de garbanzos Corvina a la gallega Arroz blanco (Pilaw) Fruta fresca Agua	23 FERIADO
26 Arroz con verduras Filete de ternera a la plancha Ensalada de tomate (pico de gallo) Yogur Agua	27 Frijoles blanco con chorizo Filete de pez espada a la plancha Ensalada mixta Fruta fresca Agua	28 INDIA Falafel al tajine Cerdo al estilo hindú con verduras Arroz basmati Fruta fresca Agua	29 Macarrones a la napolitana Pollo asado Verduras al vapor Fruta fresca Agua	30 Ensalada de palmito Pizza de jamón y hongos Calabacines en fritura Fruta fresca Agua

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.

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.