¿Qué comemos hoy?

GSD educación

NOVIEMBRE 2018 - Menú sin gluten

GSD INTERNATIONAL SCHOOL OF COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Parrillada de calabacín Corvina a la marinera (sin gluten) 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 (sin gluten) 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 (sin gluten) Tortilla de patata (española) Ensalada mixta Fruta fresca Agua	8 Champiñón salteado con tocineta Ragout de pollo (sin gluten) 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 Rollos primavera con 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 (sin gluten) Pez dorado en salsa Colbert (sin gluten) Puré de papas Fruta fresca Agua	16 Fusilli a la boloñesa (sin gluten) Delicias de jamón y queso (sin gluten) Ensalada de tomate Fruta fresca Agua
19 Ensalada de verano (sin gluten) Cinta de lomo a la plancha Salteado de verduras Yogur Agua	20 Sopa azteca Pollo asado al ajillo (sin gluten) Patatas fritas Fruta fresca Agua	21 Espaguetis a la carbonara (sin gluten) Ragout de ternera (sin gluten) 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 (sin gluten) Pollo asado (sin gluten) Verduras al vapor Fruta fresca Agua	30 Ensalada de palmito Pizza de jamón y hongos (sin gluten) Calabacines en fritura (sin gluten) 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.