



## NOVIEMBRE 2018 - Menú sin huevo

## 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 (con sustituto de huevo) Ensalada tricolor Fruta fresca Agua
5 Menestra de verduras  Milanesa de res con salsa de tomate (sin huevo) Papas cremosas al horno Fruta fresca Agua	6 Ensaladilla de papa (rusa) (sin huevo)  Filete de atún a la plancha  Verduras al vapor Fruta fresca Agua	7 Sopa de ave (pollo) con fideos (pasta y sin huevo) Tortilla de patata (española) (con sustituto de huevo) Ensalada mixta Fruta fresca Agua	8 Champiñón salteado con tocineta  Ragout de pollo  Papas al estilo cajún Yogur Agua	9 Arroz tres delicias (sin huevo)  Carne mechada en salsa criolla  Vegetales salteados Fruta fresca Agua
12 Ensalada de col (coleslaw) (sin mayonesa con huevo)  Salmón a la plancha  Arroz con guisantes Fruta fresca Agua	13 <small>CHINA CANTON.</small> Arroz cantonés (sin huevo)  Gyozas de pollo  Vegetales al vapor Fruta fresca Agua	14 Lentejas estofadas (con tocineta)  Tortilla francesa con jamón y queso (con sustituto de huevo) Arroz a la jardinera Yogur Agua	15 Coliflor gratinada (con queso rallado sin huevo) Pez dorado en salsa Colbert (sin huevo) Puré de papas Fruta fresca Agua	16 Fusilli a la boloñesa (pasta sin huevo)  Delicias de jamón y queso  Ensalada de tomate Fruta fresca Agua
19 Ensalada de verano (pasta sin huevo)  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 (pasta sin huevo)  Ragout de ternera  Ensalada mixta Fruta fresca Agua	22 Potaje de garbanzos  Corvina a la gallega  Arroz blanco (Pilaw) Fruta fresca Agua	23 <b>FERIADO</b>
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 <small>INDIA</small> Falafel al tajine  Cerdo al estilo hindú con verduras  Arroz basmati Fruta fresca Agua	29 Macarrones a la napolitana (pasta sin huevo)  Pollo asado  Verduras al vapor Fruta fresca Agua	30 Ensalada de palmito  Pizza de jamón y hongos (sin huevo)  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...
<b>Primeros</b>	
Arroz/pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz/pasta o patatas
<b>Segundos</b>	
Carne (vaca, cerdo, aves)	Pescado o huevos
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
<b>Postres</b>	
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.

