¿Qué comemos hoy?

GSD educación

FEBRERO 2019 - Menú Preescolar — GSD INTERNATIONAL SCHOOL OF COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FERIADO
4 Arroz con verduras Ragout de magro (cerdo) Fruta fresca y agua Merienda: sandwich de jamón y queso y zumo	5 Crema de espinacas Filete de pollo empanado Patatas asadas Fruta fresca y agua Merienda: queque del día y yogur	6 Papas guisadas Pescado dorado al vapor Yogur y agua Merienda: fruta natural y galletas	7 Macarrones a la italiana Trocitos de ternera a la plancha Ensalada mixta Fruta fresca y agua Merienda: pan con chocolate y leche	8 ESPAÑA Puré de verduras Tortilla española Pan Fruta fresca y agua
11 Arroz a la jardinera Carne mechada Salsa de tomate natural Fruta fresca y agua Merienda: pan con salchichón y zumo	12 Crema de brócoli Filete de corvina a la romana Patatas panaderas Yogur y agua Merienda: fruta natural y galletas	13 Gallo pinto Pollo asado Tortillas de maíz Fruta fresca y agua Merienda: macedonia de frutas	14 Puré de verduras Albóndigas caseras Patatas a la campesina Fruta fresca y agua Merienda: sandwich de nutella y leche	15 Crema de calabacines Canelones de pollo Arroz blanco Fruta fresca y agua
18 Papas con costillas Tortilla francesa con jamón y queso Tomate con aceite de oliva Yogur y agua Merienda: pan con aceite y tomate y zumo	19 Crema de calabacines Trocitos de ternera a la plancha Ensalada mixta Fruta fresca y agua Merienda: fruta natural y galletas	20 Papas cremosas gratinadas Filete de pavo a la plancha Ensalada mixta Fruta fresca y agua Merienda: queque del día y yogur de beber	21 Crema de zanahorias con croutons Trocitos de filete de pez espada a la plancha Arroz con maíz Fruta fresca y agua Merienda: macedonia de frutas	22 LÍBANO Sopa de letras Cordero asado desmechado Tajine de vegetales Fruta fresca y agua
25 Ensalada de verano Salmón a la parrilla Arroz blanco Yogur y agua Merienda: pan con pechuga de pavo y zumo	26 Crema de brócoli Lasaña de pollo Pan Fruta fresca y agua Merienda: fruta natural y galletas	27 CHINA Taco chino (repollo, zanahoria, jamón york) Espirales tres delicias Salsa kétchup Fruta fresca y agua Merienda: queque del día y fresco de leche	28 Ensalada caprese Estofado de cerdo Puré de papa Fruta fresca y agua Merienda: tortillas con queso y zumo	

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.

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.