



## FEBRERO 2019 - Menú sin gluten

## GSD INTERNATIONAL SCHOOL OF COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FERIADO
4 Ensalada de garbanzos Ragout de magro (cerdo) Arroz con verduras Fruta fresca Agua	5 Crema de espinacas Filete de pollo empanado (sin gluten) Patatas asadas Fruta fresca Agua	6 Papas a la marinera Pescado dorado al vapor Ensalada griega Yogur Agua	7 Macarrones a la italiana (sin gluten) Milanesas de res (sin gluten) Vegetales mixtos salteados Fruta fresca Agua	8 <b>ESPAÑA</b> Macedonia de verduras con jamón (serrano) Tortilla española Pisto manchego y pan (sin gluten) Fruta fresca Agua
11 Picadillo de papa Carne mechada en salsa criolla Arroz a la jardinera Fruta fresca Agua	12 Brócoli rehogado Filete de corvina a la romana (sin gluten) Puré de papa Yogur Agua	13 Gallo pinto Pollo asado (sin gluten) Ensalada de col (coleslaw) Fruta fresca Agua	14 Salteado de verduras mediterráneo Albóndigas caseras (sin gluten) Patatas a la campesina Fruta fresca Agua	15 Crema de calabacines Canelones de pollo (sin gluten) Arroz Pilaw Fruta fresca Agua
18 Papas con costillas Tortilla francesa con jamón y queso Menestra de verduras Yogur Agua	19 Parrillada de calabacín Filete de ternera a la plancha Puré de papa Fruta fresca Agua	20 Papas cremosas gratinadas Filete de pavo a la plancha Ensalada mixta Fruta fresca Agua	21 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Filete de pez espada a la parrilla con salsa chimichurri Arroz con maíz Fruta fresca Agua	22 <b>LÍBANO</b> Pastel de pollo y pasta de arroz Cordero en salsa de menta y tomate asado Tajine de vegetales Fruta fresca Agua
25 Ensalada de verano (sin gluten) Salmón a la parrilla con eneldo Arroz con hongos Yogur Agua	26 Crema de brócoli Lasaña de pollo (sin gluten) Ensalada de verduras Fruta fresca Agua	27 <b>CHINA</b> Taco chino (sin gluten) Tallarines tres delicias (de arroz) Ensalada de bok choy y vegetales Fruta fresca Agua	28 Ensalada caprese Estofado de cerdo Puré de papa 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 (vacca, 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.

