¿Qué comemos hoy?

GSD educación

FEBRERO 2019 - Menú sin leche

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 (sin lácteos) Filete de pollo empanado Patatas asadas Fruta fresca Agua	6 Papas a la marinera Pescado dorado al vapor Ensalada griega (sin lácteos) Yogur de soja Agua	7 Macarrones con tomate Milanesas de res (sin lácteos) Vegetales mixtos salteados Fruta fresca Agua	8 ESPAÑA Macedonia de verduras con jamón (serrano) Tortilla española Pisto manchego y pan 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 Puré de papa (sin lácteos) Yogur de soja Agua	13 Gallo pinto Pollo asado Ensalada de col (coleslaw) Fruta fresca Agua	14 Salteado de verduras mediterráneo Albóndigas caseras (sin lácteos) Patatas a la campesina Fruta fresca Agua	15 Crema de calabacines (sin lácteos) Canelones de pollo (sin lácteos) Arroz Pilaw Fruta fresca Agua
18 Papas con costillas Tortilla francesa con jamón Menestra de verduras Yogur de soja Agua	19 Parrillada de calabacín Filete de ternera a la plancha Puré de papa (sin lácteos) Fruta fresca Agua	20 Papas cremosas gratinadas (sin lácteos) 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 LÍBANO Pastel de pollo y pasta filo Cordero en salsa de menta y tomate asado Tajine de vegetales Fruta fresca Agua
25 Ensalada de verano (sin lácteos) Salmón a la parrilla con eneldo Arroz con hongos Yogur de soja Agua	26 Crema de brócoli (sin lácteos) Lasaña de pollo (sin lácteos) Ensalada de verduras Fruta fresca Agua	27 CHINA Taco chino (sin lácteos) Tallarines tres delicias Ensalada de bok choy y vegetales Fruta fresca Agua	28 Ensalada caprese (sin lácteos) con tofu Estofado de cerdo Puré de papa (sin lácteos) 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.