



¿Qué comemos hoy?



MARZO 2019 - Menú Preescolar

GSD INTERNATIONAL SCHOOL OF COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Fusilli en salsa de tomate y albahaca Tortilla francesa con jamón Verduras salteadas Fruta fresca y agua
4 Papas guisadas Trocitos de pollo con verduras Arroz integral o pan Fruta fresca y agua Merienda: pan con jamón y queso	5 Estofado de garbanzos Corvina en salsa de limón y mantequilla Ensalada verde Fruta fresca y agua Merienda: pan tumaca y jugo	6 Sopa de letras Tortilla francesa con hongos Patatas panaderas Yogur variado y agua Merienda: fruta natural y galletas	7 Parrillada de calabacín Guiso de res Arroz blanco Fruta fresca y agua Merienda: pan con chocolate y leche	8 ESPAÑA Ensalada de col (Coleslaw) Perritos calientes Papas fritas Fruta fresca y agua
11 Ensalada de la huerta Albóndigas en salsa Puré de papa Fruta fresca y agua Merienda: pan con salami y jugo	12 Rice and beans Pollo caribeño Brócoli rehogado Plátanos en miel de naranja y agua Merienda: fruta natural y galletas	13 Espaguetis a la napolitana Tortilla francesa con queso Ensalada mixta Yogur variado y agua Merienda: macedonia de frutas	14 Lentejas con chorizo Salmón a la plancha Verduras al vapor Fruta fresca y agua Merienda: sandwich de nutella y leche	15 Papas al horno Alitas de pollo Fritura de calabacín Fruta fresca y agua
18 Arroz con verduras Delicias de jamón y queso Ensalada verde Yogur y agua Merienda: pan tumaca y jugo	19 Crema de ayote Tortilla de patata Pan Fruta fresca y agua Merienda: fruta natural y galletas	20 Sopa de tomate Trocitos de pollo a la plancha Tortillas de maíz tostadas Fruta fresca y agua Merienda: cereal y yogur	21 Frijoles rancheros Trocitos de cerdo en salsa hawaiana Arroz blanco o pan Yogur variado y agua Merienda: macedonia de frutas	22 LÍBANO Raviolis de queso al tomate Filete de pez espada a la parrilla Focaccia Fruta fresca y agua
25 Crema de brócoli Pechuga de pollo a la parrilla Arroz Pilaw o pan Yogur y agua Merienda: pan con pechuga de pavo y jugo	26 Fusilli a la jardinera Dorado a las finas hierbas Ensalada mixta Fruta fresca o yogur variado y agua Merienda: fruta natural y galletas	27 Papas al gratín Estofado de res Menestra de verduras Fruta fresca y agua Merienda: macedonia de frutas y cereal	28 CHINA Taco chino de verduras Atún sellado en trocitos Arroz blanco Fruta fresca y agua Merienda: queque y leche saborizada	29 Picadillo de papa y repollo Pollo en salsa de tomate natural Vegetales salteados Fruta fresca y 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.

