



MARZO 2019 - Menú sin gluten

GSD INTERNATIONAL SCHOOL OF COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Pasta corta (sin gluten) en salsa de tomate y albahaca Tortilla francesa con jamón (sin gluten) Verduras salteadas Fruta fresca Agua
4 Papas guisadas Trocitos de pollo con verduras Arroz integral o pan (sin gluten) Fruta fresca Agua	5 Estofado de garbanzos Corvina en salsa de limón y mantequilla (sin gluten) Ensalada verde Fruta fresca Agua	6 Sopa de pollo y verduras (sin gluten) Tortilla francesa con jamón y hongos (sin gluten) Patatas panaderas Yogur variado Agua	7 Parrillada de calabacín Guiso de res (sin gluten) Arroz blanco Fruta fresca Agua	8 U.S.A. Ensalada de col (Coleslaw) Perritos calientes (sin gluten) Papas fritas Fruta fresca Agua
11 Ensalada de la huerta Albóndigas (sin gluten) en salsa demiglace Puré de papa Fruta fresca Agua	12 Rice and beans Pollo caribeño Brócoli rehogado Plátanos en miel de naranja Agua	13 Espaguetis a la napolitana (sin gluten) Tortilla francesa con queso (sin gluten) Ensalada mixta Yogur variado Agua	14 Lentejas con chorizo Salmón en salsa de eneldo Verduras al vapor Fruta fresca Agua	15 Papas al horno Alitas de pollo BBQ (sin gluten) Fritura de calabacín (sin gluten) Fruta fresca Agua
18 Arroz con verduras Delicias de jamón y queso (sin gluten) Ensalada verde Yogur Agua	19 Crema de ayote (sin gluten) Tortilla de patata (sin gluten) Pan (sin gluten) Fruta fresca Agua	20 Sopa azteca (sin gluten) Trocitos de pollo a la plancha Tortillas de maíz tostadas Fruta fresca Agua	21 Frijoles rancheros Trocitos de cerdo en salsa de tomate (tomate) Arroz blanco o pan (sin gluten) Yogur variado Agua	22 ITALIA Pasta corta (sin gluten) con queso al tomate Filete de pez espada a la parrilla Pan (sin gluten) Fruta fresca Agua
25 Crema de brócoli (sin gluten) Pechuga de pollo a la parrilla Arroz Pilaw o pan (sin gluten) Yogur Agua	26 Fusilli a la jardinera (sin gluten) Dorado a las finas hierbas Ensalada mixta Fruta fresca o yogur variado Agua	27 Papas al gratín Estofado de res Menestra de verduras Fruta fresca Agua	28 CHINA Taco chino de verduras (sin gluten) Atún sellado y pepino encurtido Arroz blanco Fruta fresca Agua	29 Picadillo de papa y repollo Pollo en salsa de tomate natural Vegetales salteados 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 (vacca, 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.

