



MARZO 2019 - Menú sin huevo

GSD INTERNATIONAL SCHOOL OF COSTA RICA

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|---|---|
| | | | | 1 Fusilli en salsa de tomate y albahaca (pasta sin huevo) Tortilla francesa (con sustituto del huevo) con jamón Verduras salteadas Fruta fresca Agua |
| 4 Papas guisadas Trocitos de pollo con verduras Arroz integral o pan Fruta fresca Agua | 5 Estofado de garbanzos Corvina en salsa de limón y mantequilla Ensalada verde Fruta fresca Agua | 6 Sopa de pollo y verduras (pasta sin huevo) Tortilla francesa (con sustituto del huevo) con jamón y hongos Patatas panaderas Yogur variado Agua | 7 Parrillada de calabacín Guiso de res Arroz blanco Fruta fresca Agua | 8 U.S.A. Ensalada de col (Coleslaw) con mayonesa sin huevo Perritos calientes Papas fritas Fruta fresca Agua |
| 11 Ensalada de la huerta Albóndigas (sin huevo) 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 (pasta sin huevo) Tortilla francesa (con sustituto del huevo) con queso 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 Fritura de calabacín Fruta fresca Agua |
| 18 Arroz con verduras Delicias de jamón y queso Ensalada verde Yogur Agua | 19 Crema de ayote Tortilla de patata (con sustituto del huevo) Pan Fruta fresca Agua | 20 Sopa azteca Trocitos de pollo a la plancha Tortillas de maíz tostadas Fruta fresca Agua | 21 Frijoles rancheros Trocitos de cerdo en salsa hawaiana Arroz blanco o pan Yogur variado Agua | 22 ITALIA Ravioli de queso al tomate (pasta sin huevo) Filete de pez espada a la parrilla Focaccia Fruta fresca Agua |
| 25 Crema de brócoli Pechuga de pollo a la parrilla Arroz Pilaw o pan Yogur Agua | 26 Fusilli a la jardinera (pasta sin huevo) 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 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 (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.

