



MARZO 2019 - Menú sin leche

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 Agua
4 Papas guisadas (sin lácteos)  Trocitos de pollo con verduras  Arroz integral o pan Fruta fresca Agua	5 Estofado de garbanzos  Corvina en salsa de limón y mantequilla de coco (sin lácteos) Ensalada verde Fruta fresca Agua	6 Sopa de pollo y verduras  Tortilla francesa con jamón y hongos (sin lácteos) Patatas panaderas Yogur de soja Agua	7 Parrillada de calabacín  Guiso de res  Arroz blanco Fruta fresca Agua	8 <b>U.S.A.</b> Ensalada de col (Coleslaw)  Perritos calientes  Papas fritas Fruta fresca Agua
11 Ensalada de la huerta  Albóndigas (sin lácteos) 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  Tortilla francesa con queso (sin lácteos) Ensalada mixta Yogur de soja Agua	14 Lentejas con chorizo  Salmón en salsa de eneldo (sin lácteos) 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 (sin lácteos)  Ensalada verde Yogur de soja Agua	19 Crema de ayote (sin lácteos)  Tortilla de patata Pan Fruta fresca Agua	20 Sopa azteca (sin lácteos)  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 de soja Agua	22 <b>ITALIA</b> Ravioli de queso al tomate  Filete de pez espada a la parrilla  Focaccia Fruta fresca Agua
25 Crema de brócoli (sin lácteos)  Pechuga de pollo a la parrilla  Arroz Pilaw o pan Yogur de soja Agua	26 Fusilli a la jardinera  Dorado a las finas hierbas  Ensalada mixta Fruta fresca o yogur de soja Agua	27 Papas al gratín (sin lácteos)  Estofado de res  Menestra de verduras Fruta fresca Agua	28 <b>CHINA</b> 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...
<b>Primeros</b>	
Arroz/pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz/pasta o patatas
<b>Segundos</b>	
Carne (vaca, 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.

