



¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2019 - Menú Preescolar

GSD INTERNATIONAL SCHOOL OF COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Ensalada campera Trocitos de salmón a la plancha Arroz con maíz dulce Fruta fresca y agua Merienda: pan con jamón y queso y leche	2 Arroz tres delicias Pollo asado en trocitos Ensalada mixta Fruta fresca y agua Merienda: pan con tomate y jugo	3 Papas con judías Tortilla francesa Pico de gallo con aguacate Yogur y agua Merienda: fruta natural y galletas	4 Crema de ayote Filete de corvina a la parrilla Verduras salteadas Fruta fresca y agua Merienda: pan con chocolate y leche saborizada	5 Estofado de verduras con pollo y papas Picadillo de vainica y zanahoria Arroz blanco Fruta fresca y agua
8 Sopa Bullabesa Lomo de cerdo asado (troceado) Ensalada verde Fruta fresca y agua Merienda: pan con salami y jugo	9 Macarrones con tomate Dorado a las finas hierbas Verduras a la mantequilla Yogur y agua Merienda: fruta natural y galletas	10 Lentejas con verduras Hamburguesa de res Papas fritas y ensalada fresca de la huerta Fruta fresca y agua Merienda: macedonia de frutas y jugo de naranja	11 FERIADO	12 FERIADO
15 FERIADO	16 FERIADO	17 FERIADO	18 FERIADO	19 FERIADO
22 Papas cremosas gratinadas Muslitos de pollo en salsa criolla Ensalada de col (coleslaw) Fruta fresca y agua Merienda: cereal con yogur	23 Sopa de letras o estrellitas Tortilla francesa con queso Ensalada de tomate Fruta fresca y agua Merienda: mini croissant y jugo	24 Parrillada de calabacín Milanesas de res Patatas a la campesina Yogur y agua Merienda: pan con tomate y jugo natural	25 CUBA Arroz con verduras y cerdo Deditos de pescado en salsa de tomate Verduras rehogadas Fruta fresca y agua Merienda: fruta natural y galletas	26 Frijoles blancos con verduras y pollo Trocitos de yuca al mojo Ensalada de la huerta Fruta fresca y agua Agua
29 Dim sum de cerdo Atún sellado con salsa de soja Vegetales salteados Fruta fresca y agua Merienda: galletas y jugo	30 CHINA Puré de papa con queso gratinado Pollo guisado a la antigua Brócoli al ajillo Fruta fresca y agua Merienda: queque del día y leche			

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.

