



JUNIO 2019 - Menú sin huevo

GSD INTERNATIONAL SCHOOL OF COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Champiñón salteado con tocineta Milanesa de res con salsa de tomate (sin huevo) Papas cremosas al horno Fruta fresca Agua	4 Ensaladilla de papa (rusa) (sin huevo) Filete de atún a la plancha Verduras al vapor Fruta fresca Agua	5 Sopa de ave con fideos (pasta y sin huevo) Tortilla de patata (española) (con sustituto de huevo) Ensalada mixta Fruta fresca Agua	6 Menestra de verduras Ragout de pollo Papas al estilo cajún Yogur Agua	7 Arroz tres delicias (sin huevo) Carne mechada en salsa criolla Vegetales salteados Fruta fresca Agua
10 Ensalada de col (coleslaw) (sin mayonesa con huevo) Salmón a la plancha Arroz con guisantes Fruta fresca Agua	11 <small>CHINA CANTON.</small> Arroz cantonés (sin huevo) Gyozas de pollo Vegetales al vapor Fruta fresca Agua	12 Lentejas estofadas (con tocineta) Tortilla francesa con jamón y queso (con sustituto de huevo) Arroz a la jardinera Yogur Agua	13 Coliflor gratinada (con queso rallado sin huevo) Pez dorado en salsa Colbert (sin huevo) Puré de papas Fruta fresca Agua	14 Fusilli a la boloñesa (pasta sin huevo) Delicias de jamón y queso Ensalada de tomate Fruta fresca Agua
17 Ensalada de verano (pasta sin huevo) Cinta de lomo a la plancha Salteado de verduras mediterráneo Yogur Agua	18 Sopa azteca Pollo asado al ajillo Papas fritas Fruta fresca Agua	19 Espaguetis a la carbonara (pasta sin huevo) Ragout de ternera Ensalada mixta Fruta fresca Agua	20 Potaje de garbanzos (sin huevo) Corvina a la gallega Arroz Pilaw Fruta fresca Agua	21 Crema de brócoli Tortilla francesa (con sustituto de huevo) Ensalada tricolor Fruta fresca Agua
24 Crema de hongos con croutons (sin huevo) Filete de pechuga de pollo a la plancha con pico de gallo Puré de papa y vegetales Fruta fresca Agua	25 Frijoles blanco con chorizo Filete de pez espada a la plancha Ensalada mixta Fruta fresca Agua	26 <small>INDIA</small> Falafel al tajine Cerdo al estilo hindú con verduras Arroz basmati Fruta fresca Agua	27 Macarrones a la napolitana (pasta sin huevo) Pollo asado Verduras al vapor Fruta fresca Agua	28 Ensalada de palmito Pizza de jamón y hongos (sin huevo) Calabacines en fritura 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.

