



SEPTIEMBRE 2019 - Menú General

GSD INTERNATIONAL SCHOOL OF COSTA RICA

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|---|--|---|
| 2 Ensalada campera Filete de salmón al vapor Arroz con maíz dulce Fruta fresca Agua | 3 Arroz tres delicias Pollo asado Ensalada mixta Fruta fresca Agua | 4 Papas con judías Tortilla francesa Pico de gallo con aguacate Yogur Agua | 5 Crema de ayote Filete de corvina a la parrilla Verduras al olivo Fruta fresca Agua y pan | 6 Estofado de verduras con pollo y papas Picadillo de vainica y zanahoria Arroz blanco Fruta fresca Agua |
| 9 Espaguetis a la napolitana Dorado a las finas hierbas Salteado de verduras mediterráneo Yogur Agua | 10 Lentejas con verduras Hamburguesa de res Papas fritas y ensalada fresca de la huerta Fruta fresca Agua y pan | 11 Sopa Bullabesa Lomo de cerdo asado Ensalada verde Fruta fresca Agua | 12 ESPAÑA Macedonia de verduras con jamón serrano Tortilla española Pisto manchego Fruta fresca Agua y pan | 13 Ensalada de palmito y aguacate Pizza de pollo Fritura de calabacín Fruta fresca Agua |
| 16 Ensalada de garbanzos Ragout de magro (cerdo) Arroz con verduras Fruta fresca Agua | 17 Crema de espinacas Filete de pollo empanado Ensalada mixta Fruta fresca Agua | 18 Picadillo de papa Carne mechada con salsa criolla Arroz a la jardinera Fruta fresca Agua | 19 Brócoli rehogado Filete de corvina a la romana Patatas panadera Yogur Agua y pan | 20 LÍBANO Pastel de pollo y pasta filo Cordero en salsa de menta y tomate asado Tajine de vegetales Fruta fresca Agua |
| 23 Macarrones a la italiana Tortilla francesa con queso Ensalada tricolor Fruta fresca Agua | 24 Papas cremosas gratinadas Muslitos de pollo en salsa criolla Ensalada de col (coleslaw) Fruta fresca Agua y pan | 25 Parrillada de calabacín Milanesas de res Patatas a la campesina Yogur Agua | 26 CUBA Arroz Congri Mariscada en salsa de Caribe Verduras rehogadas Fruta fresca Agua | 27 Frijoles blancos con verduras y pollo Trocitos de yuca al mojo Ensalada de la huerta Fruta fresca Agua y pan |
| 30 CHINA Rollito de primavera Pollo al limón Vegetales al jengibre 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.

