



SEPTIEMBRE 2019 - Menú sin gluten

GSD INTERNATIONAL SCHOOL OF COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Ensalada campera (sin gluten) Filete de salmón al vapor Arroz con maíz dulce Fruta fresca Agua	3 Arroz tres delicias (sin gluten) Pollo asado Ensalada mixta Fruta fresca Agua	4 Papas con judías Tortilla francesa Pico de gallo con aguacate Yogur Agua	5 Crema de ayote (sin gluten) Filete de corvina a la parrilla Verduras al olivo Fruta fresca Agua y pan (sin gluten)	6 Estofado de verduras con pollo y papas (sin gluten) Picadillo de vainica y zanahoria Arroz blanco Fruta fresca Agua
9 Espaguetis a la napolitana (sin gluten) Dorado a las finas hierbas Salteado de verduras mediterráneo Yogur Agua	10 Lentejas con verduras Hamburguesa de res (sin gluten) Papas fritas y ensalada fresca de la huerta Fruta fresca Agua y pan (sin gluten)	11 Sopa Bullabesa (sin gluten) 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 (sin gluten)	13 Ensalada de palmito y aguacate Pizza de pollo (sin gluten) Fritura de calabacín (sin gluten) 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 (sin gluten) 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 (sin gluten) Patatas panadera Yogur Agua y pan (sin gluten)	20 LÍBANO Pastel de pollo y pasta de arroz Cordero en salsa de menta y tomate asado Tajine de vegetales Fruta fresca Agua
23 Macarrones a la italiana (sin gluten) 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 (sin gluten)	25 Parrillada de calabacín Milanesas de res (sin gluten) Patatas a la campesina Yogur Agua	26 CUBA Arroz Congri (sin gluten) Mariscada en salsa de Caribe (sin gluten) Verduras rehogadas Fruta fresca Agua	27 Frijoles blancos con verduras y pollo (sin gluten) Trocitos de yuca al mojo Ensalada de la huerta Fruta fresca Agua y pan (sin gluten)
30 CHINA Rollito de primavera (sin gluten) 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.

