



## SEPTIEMBRE 2019 - Menú sin huevo

## GSD INTERNATIONAL SCHOOL OF COSTA RICA

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

