



AGOSTO 2019 - Menú sin leche

GSD INTERNATIONAL SCHOOL OF COSTA RICA

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|---|--|
| | | | 1 Arroz blanco con tomate Tortilla francesa con jamón Verduras salteadas Fruta fresca Agua | 2 FERIADO, DÍA DE LA VIRGEN DE LOS ÁNGELES |
| 5 Papas guisadas (sin lácteos) Trocitos de pollo con verduras Arroz integral Fruta fresca Agua | 6 Estofado de garbanzos Corvina en salsa de limón y mantequilla de coco (sin lácteos) Ensalada verde Fruta fresca Agua y pan | 7 Sopa de pollo y verduras Tortilla francesa con jamón y hongos (sin lácteos) Patatas panaderas Yogur de soja Agua | 8 Parrillada de calabacín Guiso de res Arroz blanco Fruta fresca Agua | 9 U.S.A. Ensalada de col (Coleslaw) Perritos calientes Papas fritas Fruta fresca Agua |
| 12 Ensalada de la huerta Albóndigas (sin lácteos) en salsa demiglace Puré de papa Fruta fresca Agua y pan | 13 Rice and beans Pollo caribeño Brócoli rehogado Plátanos en miel de naranja Agua | 14 Espaguetis a la napolitana Tortilla francesa con queso (sin lácteos) Ensalada mixta Yogur de soja Agua | 15 FERIADO, DÍA DE LAS MADRES | 16 Lentejas con chorizo Salmón en salsa de eneldo (sin lácteos) Verduras al vapor Fruta fresca Agua y pan |
| 19 Arroz con verduras Delicias de jamón (sin lácteos) Ensalada verde Yogur de soja Agua | 20 Crema de ayote (sin lácteos) Tortilla de patata Salsa de tomate Fruta fresca Agua y pan | 21 Sopa azteca (sin lácteos) Trocitos de pollo a la plancha Tortillas de maíz tostadas Fruta fresca Agua | 22 Frijoles rancheros Trocitos de cerdo en salsa hawaiana Arroz blanco Yogur de soja Agua | 23 ITALIA Ravioli al tomate (sin lácteos) Filete de pez espada a la parrilla Focaccia Fruta fresca Agua |
| 26 Crema de brócoli (sin lácteos) Pechuga de pollo a la parrilla Arroz Pilaw Yogur de soja Agua | 27 Fusilli a la jardinera Dorado a las finas hierbas Ensalada mixta Fruta fresca o yogur de soja Agua | 28 Papas al gratín (sin lácteos) Estofado de res Menestra de verduras Fruta fresca Agua y pan | 29 CHINA Taco chino de verduras Atún sellado y pepino encurtido Arroz blanco Fruta fresca Agua | 30 Picadillo de papa y repollo Pollo en salsa de tomate natural Vegetales salteados Fruta fresca Agua y pan |

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.

