



SEPTIEMBRE 2019 - Menú sin leche

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 (sin lácteos) Pico de gallo con aguacate Yogur de soja Agua	5 Crema de ayote (sin lácteos) 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 (sin lácteos) Salteado de verduras mediterráneo Yogur de soja Agua	10 Lentejas con verduras Hamburguesa de res Papas fritas y ensalada fresca de la huerta Fruta fresca Agua y pan	11 Sopa Bullabesa (sin lácteos) 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 (sin lácteos) Fritura de calabacín Fruta fresca Agua
16 Ensalada de garbanzos Ragout de magro (cerdo) Arroz con verduras Fruta fresca Agua	17 Crema de espinacas (sin lácteos) 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 de soja 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 (sin lácteos) Tortilla francesa con tofu Ensalada tricolor Fruta fresca Agua	24 Papas fritas con salsa de tomate Muslitos de pollo en salsa criolla Ensalada de col (coleslaw) Fruta fresca Agua y pan	25 Parrillada de calabacín Milanesas de res (sin lácteos) Patatas a la campesina (sin lácteos) Yogur de soja Agua	26 CUBA Arroz Congri Mariscada en salsa de Caribe (sin lácteos) 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.

