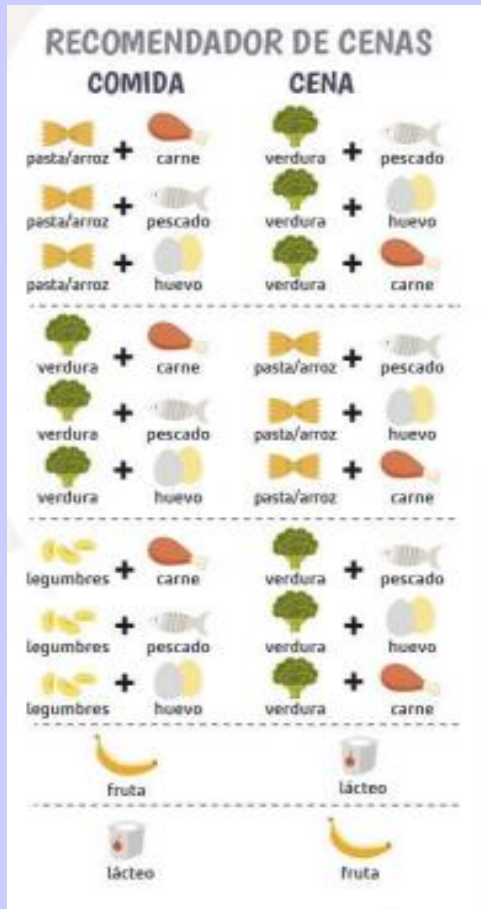


MENÚ ESCUELA HOGAR DE JACA

SEPTIEMBRE 2023

	Semana del 7 al 8	Semana del 11 al 15	Semana del 18 al 22	Semana del 25 al 29
LUNES LUNDI LUNS		Ensalada de pasta Lomo de cerdo con champiñones Pan integral- Fruta	Puré de zanahoria calabacín Salchichas caseras con papatas Pan integral – Fruta	Ensalada de alubias Pollo a la plancha Pan integral – Fruta
		639 Kcal/51% HC/ 18% P/ 27% L	719 Kcal / 51% HC / 14% P / 36% L	753 Kcal / 54% HC / 14% P / 32% L
MARTES MARDI MARS		Coliflor con patata Huevos rellenos de atún acompañados de ensalada Pan integral – Fruta	Macarrones boloñesa Pescado con guarnición Pan integral-Fruta	Guisantes salteados Pescado en salsa con lechuga Pan integral – fruta
		624 Kcal/ 53% HC /21% P/ 23%L	573kcal/54%HC/2219%P/28%L	681 Kcal / 44% HC / 17% P / 29% L
MIÉRCOLES MERCREDI MIERQUES		Garbanzos con verduras Escalope de ternera con ensalada Pan integral- Yogurt natural	Lentejas con verduras Huevos al plato Pan integral- Yogurt natural	Judías verdes con patata Ternera guisada Pan integral – Yogur natural
		731Kcal/51%HC/49%P /32% L	714Kcal/51%HC/19%P /33% L	715 Kcal / 51% HC / 12% P / 34% L
JUEVES JEUDI CHVEUS	Arroz con tomate Tortilla de jamón y queso Pan integral- Fruta	Acelgas con patata Pescado Pan integral – Yogur	Ensalada de arroz Lomo de cerdo asado Pan integral – Fruta	Espaguetis con tomate Tortilla de patata Pan integral –Fruta
	657 Kcal / 49% HC / 14% P / 36% L	746 Kcal / 33% HC / 26% P / 41% L	623Kcal/60%HC/14%P 251% L	638 Kcal / 55% HC / 19% P / 28% L
VIERNES VENDREDI VIERNES	Judías verdes con zanahoria Pechugas de pavo a la plancha Pan integral- Fruta	Arroz con tomate Muslo de pollo Pan integral- Fruta	Brócoli con patata Pechuga de pollo con ensalada Pan integral – Fruta	Puré de verdura Pescado con guarnición Pan integral – Fruta
	753 Kcal / 54% HC / 14% P / 32% L	451Kcal/49%H/18 P/30 L	719Kcal/53%HC/25%P /22% L	802 Kcal / 51% HC / 12% P / 31% L

- El **agua** debe ser la bebida principal a lo largo del día, es recomendable que esté siempre presente en todas las comidas.



- Es preciso reducir o evitar la presencia de **alimentos precocinados**
- Se priorizarán los **alimentos de origen vegetal**.
- Hay que potenciar el consumo de **fruta fresca y de temporada**, como postres habituales de las comidas y como complemento de desayunos y merienda.
- Se recomienda el consumo de **lácteos sin azúcares añadidos**, en forma de leche, yogur natural y quesos.
- Es importante que haya opción de acompañar las comidas con **pan, preferentemente integral**.
- Se **moderará** el consumo de **carnes rojas y procesadas**, como salchichas, albóndigas, embutidos, butifarras o hamburguesas.
- El uso de la **sal** en las preparaciones debe ser **moderado** y, según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, OMS, la sal ha de ser yodada.