

MENÚ ESCUELA HOGAR DE JACA

MARZO 2025

	Semana del 3 al 7	Semana del 10 al 14	Semana del 17 al 21	Semana del 24 al 28	Semana del 31
LUNES LUNDI LUNS	Brócoli con jamón Pechugas de pollo a la plancha Pan integral-Fruta	Guisantes salteados Salchichas Pan integral- Fruta	Espaguetis integrales con atún Pescado con guarnición Pan integral – Fruta	Lentejas guisadas Lomo a la plancha Pan integral-Fruta	Sopa de cocido Polo al horno Pan integral – Fruta
	632 Kcal/40% HC/20%P/40% L	725 Kcal/49% HC/ 25% P/ 26% L	731 Kcal /44% HC /28% P /28% L	659 kcal/55%HC/16%P/29%L	732 Kcal /39% HC /21% P /30% L
MARTES MARDI MARS	Lentejas estofadas Tortilla de patata Pan integral-Fruta	Arroz con tomate Pescado al horno Pan integral – Fruta	Alubias Huevos rellenos de atún Pan integral-Fruta	Brocoli con jamón Pescado con champiñones Pan integral – Fruta	
	660 Kcal /59% HC /19% P / 22% L	693 Kcal /48% HC /25% P /27% L	755Kcal / 57% HC / 16% P /27% L	658 Kcal / 51% HC /14% P / 35% L	
MIÉRCOLES MERCREDI MIERQUES	Crema de verduras Pescado al horno Pan integral – Fruta	Sopa de cocido Lomo a la plancha con champiñones Pan integral- Yogur	Espinacas con patatas Estofado de ternera Pan integral- Fruta	Crema de verduras Escalope de ternera Pan integral-Yogur	
	744 Kcal/ 44% HC /28% P/ 38%L	624Kcal/35%HC/25%P /40% L	617Kcal/41%HC/23%P /36% L	712 Kcal / 52% HC /16% P /32% L	
JUEVES JEUDI CHUEVS	Macarrones con tomate Lomo horneado Pan integral- Yogur	Garbanzos estofados Tortilla de calabacín Pan integral – Fruta	Vichyssoise Pescado al horno Pan integral – Yogur	Arroz tres delicias Tortilla de patata Pan integral – Fruta	
	640 Kcal /45% HC / 21% P / 34% L	635 Kcal /57% HC /16% P /27% L	714Kcal/44%HC/28%P 28% L	655 Kcal / 50% HC /13% P / 37% L	
VIERNES VENDREDI VIERNES	Judías verdes Pescado en salsa Pan integral- Fruta	Coliflor con patatas Pollo al horno Pan integral-Fruta	Acelgas salteadas Pechuga de pavo a la plancha Pan integral-Fruta	Pasta con tomate Pescado con ensalada Pan integral – Postre especial	
	652 Kcal / 32% HC /19% P / 49% L	688Kcal / 48% HC /25% P /27% L	746Kcal/33%HC/26%P /41% L	612 Kcal /56% HC /14% P / 30% 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.