

# MENÚ ESCUELA HOGAR DE JACA

## OCTUBRE 2025

|                                   | Semana del 1 al 3                                                           | Semana del 6 al 10                                                      | Semana del 13 al 17                                                          | Semana del 20 al 24                                                         | Semana del 27 al 31                                                     |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| LUNES<br>LUNDI<br>LUNS            |                                                                             | Arroz con tomate<br>Salchichas<br>Pan integral – Fruta                  | FESTIVO                                                                      | Macarrones con atún<br>Pescado al horno<br>Pan integral-Fruta               | Sopa de cocido<br>Lomo con champiñones<br>Pan integral- Fruta           |
|                                   |                                                                             | 551 Kcal /49% HC /18% P /33% L                                          |                                                                              | 703kcal/55%HC/26%P/19%L                                                     | 624 Kcal/35% HC/ 25% P/ 40% L                                           |
| MARTES<br>MARDI<br>MARS           |                                                                             | Lentejas con verduritas<br>Huevos al gratén<br>Pan integral – Fruta     | Arroz tres delicias<br>Pechuga de pollo con guarnición<br>Pan integral-Fruta | Garbanzos con bacalao<br>Huevos rellenos de atún<br>Pan integral – Fruta    | Guisantes con jamón<br>Longaniza de Graus<br>Pan integral – Fruta       |
|                                   |                                                                             | 748 Kcal /53% HC /28% P /45% L                                          | 648Kcal / 47% HC / 28% P /23% L                                              | 779 Kcal / 53% HC /25% P / 22% L                                            | 717 Kcal /50% HC / 24% P/ 36% L                                         |
| MIÉRCOLES<br>MERCREDI<br>MIEUQUES | Cocido de garbanzos<br>Tortilla de calabacín<br>Pan integral – Fruta        | Puré de calabaza y zanahoria<br>Pescado al horno<br>Pan integral- Yogur | Alubias<br>Tortilla de jamón y queso<br>Pan integral- Fruta                  | Puré de verduras<br>Lomo asado en salsa de manzana<br>Pan integral-Yogur    | Potaje de lentejas<br>Tortilla de patata<br>Pan integral – Yogur        |
|                                   | 735 Kcal/ 56% HC /26% P/ 17%L                                               | 714Kcal/44%HC/29%P /37% L                                               | 615Kcal/45%HC/21%P /34% L                                                    | 708 Kcal / 38% HC /27% P /43% L                                             | 625 Kcal / 46% HC /21% P / 34% L                                        |
| JUEVES<br>JEUDI<br>CHUEUS         | Arroz de verduras y gambas<br>Pescado en salsa<br>Pan integral- Yogur       | Pochas con verduras<br>Pechuga de pavo<br>Pan integral – Fruta          | Salteado de acelgas<br>Escalope de ternera<br>Pan integral – Yogur           | Ensalada de arroz<br>Pollo a la plancha con patatas<br>Pan integral – Fruta | Ensalada de pasta<br>Pescado al horno<br>Pan integral – Postre especial |
|                                   | 695 Kcal /48% HC / 25% P / 27% L                                            | 631 Kcal /33% HC /29% P /39% L                                          | 617Kcal/41%HC/29%P 36% L                                                     | 625 Kcal / 60% HC /14% P / 25% L                                            | 696 Kcal / 40% HC /24% P/ 36% L                                         |
| VIERNES<br>VENDREDI<br>VIERNES    | Espinacas con jamón y patatas<br>Albóndigas de carne<br>Pan integral- Fruta | Pasta a la boloñesa<br>Pescado al horno<br>Pan integral – Fruta         | Ensalada completa<br>Canelones gratinados<br>Pan integral-Fruta              | Judías verdes<br>Estofado de pavo<br>Pan integral – Fruta                   | Coliflor con patatas<br>Alitas de pollo horneadas<br>Postre especial    |
|                                   | 617 Kcal / 41% HC /29% P / 31% L                                            | 573Kcal/54%HC/22%P /28% L                                               | 735Kcal/55%HC/22%P /12% L                                                    | 636 Kcal /34% HC /28% P / 37% L                                             | 627 Kcal /31% HC /26% P / 27% 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.