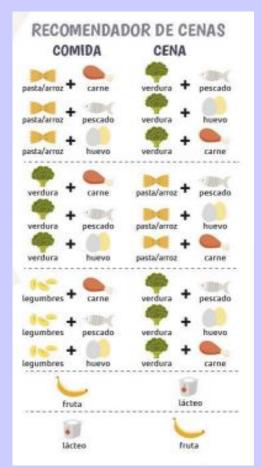
## MENÚ ESCUELA HOGAR DE JACA

## **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 LUNDI LUNS		Arroz con tomate Salchichas Pan integral – Fruta	FESTIVO	Macarrones con atún Pescado al horno Pan integral-Fruta	Sopa de cocido Lomo con champiñones Pan integral - Fruta
		551 Kcal /49% HC /18% P /33% L		703kgl/55%HC/26%P/19%L	624 Kcal/35% HC/ 25% P/ 40% L
MARTES MARDI MARS		Lentejas con verduritas Huevos al gratén Pan integral – Fruta	Arroz tres delicias Pechuga de pollo con guarnición Pan integral-Fruta	Garbanzos con bacalao Huevos rellenos de atún Pan integral – Fruta	Guisantes con jamón Longaniza de Graus 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 MERCREDI MIERQUES	Cocido de garbanzos Tortilla de calabacín Pan integral – Fruta	Puré de calabaza y zanahoria Pescado al horno Pan integral- Yogur	Alubias Tortilla de jamón y queso Pan integral - Fruta	Puré de verduras Lomo asado en salsa de manzana Pan integral-Yogur	Potaje de lentejas Tortilla de patata Pan integral – Yogur
	735 Kcal/ 56% HC /26% P/ 17%L	714Kcal/44%HC/29%P/37% L	615Kca /45%HC/21%P/34% L	708 Kcal / 38% HC /27% P /43% L	625 Kcal / 46% HC /21% P / 34% L
JUEVES JEUDI CHUEUS	Arroz de verduras y gambas Pescado en salsa Pan integral - Yogur	Pochas con verduras Pechuga de pavo Pan integral – Fruta	Salteado de acelgas Escalope de ternera Pan integral – Yogur	Ensalada de arroz Pollo a la plancha con patatas Pan integral – Fruta	Ensalada de pasta Pescado al horno 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 VENDREDI VIERNES	Espinacas con jamón y patatas Albóndigas de carne Pan integral - Fruta	Pasta a la boloñesa Pescado al horno Pan integral – Fruta	Ensalada completa Canelones gratinados Pan integral-Fruta	Judías verdes Estofado de pavo Pan integral – Fruta	Coliflor con patatas Alitas de pollo horneadas 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

## MENÚ ESCUELA HOGAR DE JACA OCTUBRE 2025

• 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.