

MENÚ ESCUELA HOGAR DE JACA

ENERO 2026

	Semana del 7 al 9	Semana del 12 al 16	Semana del 19 al 23	Semana del 26 al 30
LUNES LUNDI LUNS		Pasta boloñesa Pescado horneado Pan integral-Fruta	Pasta integral a la crema Salchichas Pan integral – Fruta	Guisantes Longaniza con tomate Pan integral – Fruta
		799 Kcal/51% HC/ 28% P/ 21% L	735 Kcal / 47% HC /30% P / 23% L	717 Kcal / 41% HC / 17% P / 31% L
MARTES MARDI MARS		Coliflor con patata Lomo a la plancha Pan integral – Fruta	Garbanzos con bacalao Huevos al horno Pan integral-Fruta	Pasta con atún Tortilla acompañada de lechuga Pan integral – fruta
		660 Kcal/ 59% HC /19% P/ 22%L	623kcal/55%HC/16%P/29%L	788 Kcal / 52% HC / 19% P / 30% L
MIÉRCOLES MERCREDI MIERQUES	Pasta con tomate Lomo de cerdo a la plancha Pan integral. Fruta	Sopa de cocido Guiso de ternera Pan integral- Yogur	Acelgas con patatas Pollo asado Pan integral-Fruta	Vichyssoise Lomo asado en su salsa Pan integral – Yogur
	696 Kcal / 50% HC /42% P / 34% L	627Kcal/40%HC/29%P /37% L	603Kcal/40%HC/25%P /34% L	596 Kcal / 50% HC /41% P / 34% L
JUEVES JEUDI CHUEVS	Arroz con tomate Pechuga de pollo Pan integral- Yogurt	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Pan integral – Fruta	Arroz tres delicias Pescado al horno Pan integral – Yogur	Pochas con calamares Croquetas de bacalao Pan integral –Yogur
	668 Kcal / 43% HC / 22% P / 33% L	716 Kcal / 33% HC / 86% P / 34% L	617Kcal/41%HC/46%P /36% L	701 Kcal / 55% HC / 25% P / 38% L
VIERNES VENDREDI VIERNES	Judías verdes salteadas Pescado al horno Pan integral-Fruta	Puré de calabaza Pescado con guarnición Pan integral- Fruta	Brócoli con patata Costilla de cerdo Pan integral – Fruta	Ensaladilla rusa Pavo estofado Postre de la casa
	596 Kcal / 50% HC /51% P / 31% L	711Kcal 34%HC/25 P/22 L	660Kcal/60%HC/22%P /18% L	635 Kcal / 34% HC /30% P / 28% 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.