

# 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<br>LUNDI<br>LUNS            |   | Pasta boloñesa<br>Pescado horneado<br>Pan integral-Fruta                     | Pasta integral a la crema<br>Salchichas<br>Pan integral – Fruta | Guisantes<br>Longaniza con tomate<br>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<br>MARDI<br>MARS           |   | Coliflor con patata<br>Lomo a la plancha<br>Pan integral – Fruta             | Garbanzos con bacalao<br>Huevos al horno<br>Pan integral-Fruta  | Pasta con atún<br>Tortilla acompañada de lechuga<br>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<br>MERCREDI<br>MIERQUES | Pasta con tomate<br>Lomo de cerdo a la plancha<br>Pan integral. Fruta | Sopa de cocido<br>Guiso de ternera<br>Pan integral- Yogur                    | Acelgas con patatas<br>Pollo asado<br>Pan integral-Fruta        | Vichyssoise<br>Lomo asado en su salsa<br>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<br>JEUDI<br>CHUEUS         | Arroz con tomate<br>Pechuga de pollo<br>Pan integral- Yogurt          | Lentejas estofadas<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Pan integral – Fruta | Arroz tres delicias<br>Pescado al horno<br>Pan integral – Yogur | Pochas con calamares<br>Croquetas de bacalao<br>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<br>VENDREDI<br>VIERNES    | Judías verdes salteadas<br>Pescado al horno<br>Pan integral-Fruta     | Puré de calabaza<br>Pescado con guarnición<br>Pan integral- Fruta            | Brócoli con patata<br>Costilla de cerdo<br>Pan integral – Fruta | Ensaladilla rusa<br>Pavo estofado<br>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.