

MENÚ ESCUELA HOGAR DE JACA

MARZO 2026

	Semana del 2 al 6	Semana del 9 al 13	Semana del 16 al 20	Semana del 23 al 27
LUNES LUNDI LUNS	Brócoli con jamón Lomo a la plancha Pan integral – Fruta	Arroz con tomate Salchichas con guarnición Pan integral- Fruta	Espaguetis a la carbonara Pescado con guarnición Pan integral – Fruta	Lentejas guisadas Lomo a la plancha Pan integral-Fruta
	632 Kcal/ 40% HC /20% P/ 40%L	693 Kcal/48% HC/ 25% P/ 27% L	731 Kcal /43% HC /28% P /28% L	659kcal/55%HC/16%P/29%L
MARTES MARDI MARS	Lentejas estofadas Tortilla de jamón y queso Pan integral-Fruta	Crema de verduras Pescado al horno Pan integral – Fruta	Garbanzos estofados Tortilla de calabacín Pan integral-Fruta	Ensalada ilustrada Arroz a la cubana Pan integral – Fruta
	660 Kcal/ 59% HC /19% P/ 28%L	744 Kcal /44% HC /29% P/38% L	735Kcal / 56% HC / 16% P /28% L	723 Kcal / 58% HC /25% P/ 23% L
MIÉRCOLES MERCREDI MIERQUES	Sopa de cocido Escalope de ternera Pan integral – Yogur	Coliflor con patatas Pollo al horno Pan integral- Fruta	Espinacas con arroz. Estofado de ternera. Pan integral-Yogur	Vichyssoise Estofado de pavo Pan integral-Fruta
	712 Kcal/ 52% HC /16% P/ 32%L	739Kcal/24%HC/23%P /52% L	617Kcal / 41% HC / 29% P /36% L	708 Kcal / 38% HC /27% P /36% L
JUEVES JEUDI CHUEVS	Judías Verdes Pescado al horno Pan integral- Fruta	Alubias guisadas Huevos fritos con patatas Pan integral – Yogur	Sopa de cocido Pescado rebozado Pan integral – Fruta	Marmitaco de atún Tortilla francesa Pan integral – Yogur
	652 Kcal /31% HC / 19% P / 49% L	755 Kcal /57% HC /16% P /27% L	714Kcal / 44% HC / 29% P /28% L	605 Kcal / 43% HC /18% P / 26% L
VIERNES VENDREDI VIERNES	Macarrones integrales con tomate Pechugas de pollo Pan integral- Fruta	Guisantes salteados Croquetas de pescado Pan integral – Fruta	Acelgas con patatas Croquetas de cocido Pan integral – Fruta	Macarrones con tomate Pescado al horno Pan integral- Fruta
	640 Kcal /45% HC /21% P / 34% L	725 Kcal/49%HC/25%P /26% L	617 Kcal / 41% HC /29% P / 31% L	671 Kcal /44% HC /20% P / 36% 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.