



Recetas para la escuela y el hogar





SALUD

SECRETARÍA DE SALUD



2273

Secretaría de Salud
Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud
Dirección General de Promoción de la Salud

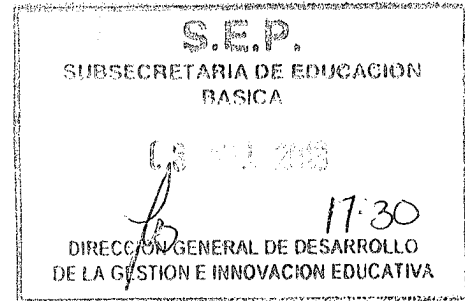
0000920

DGPS/E - 1366 /2013

México, D.F. a 07 AGO 2013

Mtro. Germán Cervantes Ayala

Director General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa
Secretaría de Educación Pública (SEP)
Paseo de la Reforma No. 122, Col. Juárez
Delegación Cuauhtémoc, 06600, México, D.F



En atención al oficio No. 283 referente a la solicitud de validación del manual: *Menús para niñas, niños y adolescentes. Recetas para la escuela y el hogar*, el cual será de utilidad como material de apoyo para las madres y padres de familia y el personal responsable de los servicios de alimentación en las Escuelas de Tiempo Completo, informo a usted que se realizó su revisión y se valida el manual ya que cumple con la normatividad establecida en materia de alimentación.

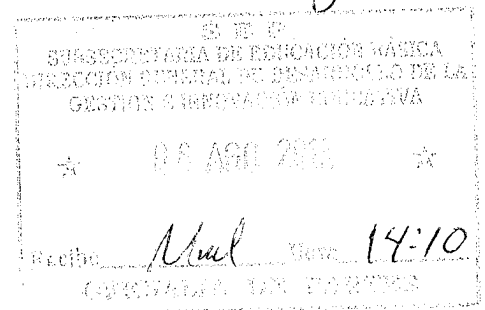
Sin más por el momento, aprovecho la ocasión para enviarle un cordial saludo.

Atentamente

Dr. Eduardo Jaramillo Navarrete
Director General de Promoción de la Salud

LCR/ZAVA
No. registro: 1273

original



C.c.p. - Dr. Pablo Kuri Morales.- Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud.- Presente
Lic. Gilda de León Guzmán.- Directora de Innovación Educativa, DGDGIE, SEB, SEP.- Presente
Lic. Francisco Deceano Osorio.- Director General Adjunto, DGDGIE, SEB, SEP.- Presente



Unidad de Atención a Población Vulnerable
Dirección General de Alimentación y Desarrollo Comunitario

“2013, Año de la Lealtad Institucional y Centenario del Ejército Mexicano”

Oficio No. 212.000.00/917/2013

México, D.F., a 10 de septiembre de 2013

PROF. GERMÁN CERVANTES AYALA
DIRECTOR GENERAL DE DESARROLLO
DE LA GESTIÓN E INNOVACIÓN EDUCATIVA
PRESENTE

Referente a oficio DGDGIE/282/2013, en el que se solicita al SNDIF la revisión del manual: “Menús para niñas, niños y adolescentes. Recetas para la escuela y el hogar” para emitir el visto bueno o en su defecto observaciones y comentarios sobre su contenido, le comento que se realizó la evaluación de los menús de forma cualitativa considerando los Criterios de Calidad Nutricia establecidos en los Lineamientos de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria 2013.

Dicha evaluación arrojó como resultado que los menús son completos, es decir, incluyen al menos un alimento de cada grupo del Plato del Bien Comer e incluyen alimentos densamente nutritivos como verdura, frutas, cereales integrales y leguminosas. Por lo tanto, consideramos que los menús son nutricionalmente correctos, sin embargo es pertinente realizar las siguientes observaciones considerando que el contexto de preparación y consumo de dichos menús será en las comunidades más marginadas del país:

- En los menús se incluyen alimentos como fresas, pera y pimiento morrón que si bien son recomendables consumir, su costo es elevado y no se encuentran disponibles en todas las comunidades del país.
- El surimi que se incluye en un menú del manual es un alimento poco conocido en las zonas rurales del país y por lo tanto nos preocupa su adquisición y aceptación ya que no forma parte de la cultura alimentaria.
- La industria alimentaria ha desarrollado alimentos modificados en su contenido de grasa como la crema baja en grasa, mayonesa y de acuerdo a los menús margarina, sin embargo estos alimentos no se encuentran disponibles en las comunidades con mayor carencia por acceso a la alimentación. Así mismo a pesar de que es recomendable preferir cereales integrales por su contenido en fibra, es muy difícil conseguir bolillos integrales en estas comunidades.

Quedo a la espera de su confirmación y aprovecho la ocasión para enviarle un cordial saludo.

Atentamente

LIC. DANIEL RAMÍREZ-CASTILLO
DIRECTOR GENERAL

C.c.p. Ing. Carlos Prado Butrón, Jefe de la Unidad de Atención a Población Vulnerable
Dr. Eduardo Jaramillo Navarrete, Director General de Promoción de la Salud de la Secretaría de Salud
DRC/MIFE

Índice

| | |
|-----|---|
| 4 | Introducción |
| 5 | Estilos de vida saludables |
| 5 | La alimentación correcta |
| 6 | El Plato del Bien Comer |
| 7 | El consumo de agua simple potable |
| 8 | Recomendaciones para la alimentación |
| 10 | Los menús |
| 10 | Organización |
| 12 | Lista de menús |
| 178 | Glosario |
| 181 | Bibliografía |
| 183 | Créditos iconográficos |

Introducción

Alimentarnos correctamente es una de las principales acciones que nos ayudan a mantener un estilo de vida saludable. Diariamente podemos observar sus beneficios: un buen estado de salud, así como un mejor desempeño en las actividades que realizamos y en nuestra convivencia con los demás, entre otros.

Tanto la preparación como el consumo de alimentos son momentos que están llenos de emociones y saberes, ya que muchas de las recetas que hoy conocemos son parte de la herencia cultural que nos han legado nuestras familias y otras personas cercanas; así, un platillo no sólo contiene el sabor de sus ingredientes, sino también el de nuestras tradiciones.

La hora de la comida representa un espacio que hace posible compartir más que los alimentos, pues nos brinda también la oportunidad de comunicarnos y socializar, cobrando un sentido más sustancial que el de sólo nutrir nuestro organismo. Actualmente, este espacio se organiza en el ámbito escolar, favoreciendo la convivencia de la comunidad y contribuyendo a mejorar la salud de los escolares y, por tanto, su desempeño académico.

Desde esta perspectiva, se busca que en las Escuelas de Tiempo Completo donde se brinde alimentación a niñas, niños y adolescentes, se consuman alimentos nutritivos con el aporte calórico adecuado a su edad y condiciones de vida, así como los nutrimentos necesarios para su crecimiento y desarrollo.

Los 80 menús de comida presentados en este documento se diseñaron tomando en cuenta que fueran de bajo costo, que consideraran la variedad y disponibilidad de los alimentos de acuerdo con la región y la temporada, que proporcionaran a los escolares un aporte calórico acorde a su nivel escolar. Por todo ello, responden a las necesidades nutrimentales de las niñas, los niños y los adolescentes, y pueden prepararse en el orden que se desee o que mejor convenga según la región o localidad.

Cada receta está explicada de manera sencilla para facilitar la preparación de las comidas. Se han organizado para que quien las prepare en la escuela o el hogar pueda seleccionarlas sin repetirlas constantemente, de manera que la variedad de comidas favorezca una alimentación correcta y disfrutable.

A las familias y a los preparadores de alimentos en el plantel escolar los invitamos a disfrutar estos menús en compañía de los escolares, en casa o en la escuela, según sea el caso, y a colaborar para que en nuestro hogar y comunidad se continúen adoptando hábitos de alimentación saludables.



Estilos de vida saludables

Dos son los comportamientos básicos para tener un estilo de vida saludable:

- La alimentación correcta
- El consumo de agua simple potable

La alimentación correcta

La alimentación correcta es la dieta que cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida. Promueve el crecimiento y el desarrollo adecuados en las niñas, los niños y los adolescentes, y permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla en los adultos, además de prevenir el desarrollo de enfermedades (fuente: NOM-043-SSA2-2012).

Una dieta correcta aporta al organismo los nutrimentos que necesita y tiene las siguientes características:

Es completa: incluye alimentos con todos los nutrimentos que se requieren (hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales).

Es equilibrada: contiene los nutrimentos de los tres grupos de alimentos en las proporciones adecuadas.

Es inocua: no implica riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes, se prepara en condiciones higiénicas adecuadas y se consume con moderación.

Es suficiente: cubre las necesidades nutricionales de cada persona según su edad, sexo y actividad física.

Es adecuada: corresponde a los gustos, cultura y recursos económicos sin sacrificar las demás características de una dieta correcta.

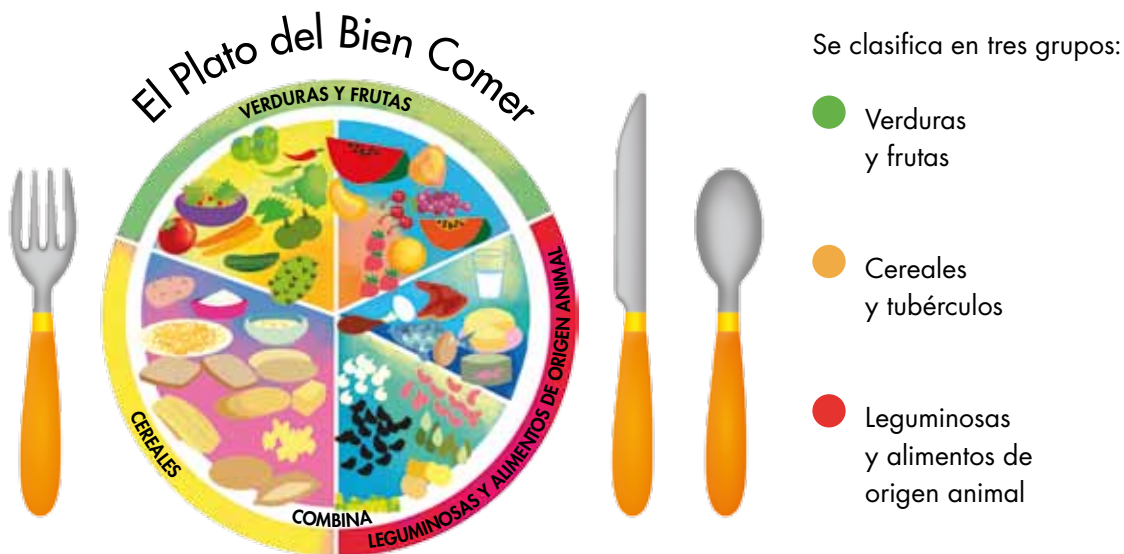
Es variada: incluye alimentos de cada grupo, con variedad en consistencia, color y sabor.

El consumo diario de verduras y frutas contribuye a lograr saciedad sin grandes aportes de energía, por lo que las cantidades pueden ser mayores a otros alimentos; por ejemplo, se pueden consumir 5 porciones de frutas y verduras a lo largo del día, y de esta forma prevenir el exceso de peso, la desnutrición y las enfermedades.

El Plato del Bien Comer

El Plato del Bien Comer es una guía que clasifica los alimentos en tres grupos, de acuerdo con su origen y función en el organismo. Promueve una alimentación correcta porque hace referencia a lo que se debe consumir y en qué proporción.

El uso del Plato del Bien Comer permite conocer, identificar y aprender a combinar los alimentos de cada grupo para consumirlos en el desayuno, la comida y la cena.



Verduras y frutas

- Son fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra.
- Deben consumirse todos los días y en todas las comidas, crudas o al vapor, previamente lavadas y desinfectadas.
- Se deben consumir cinco porciones diarias.
- Consumir de preferencia las de temporada, por su bajo costo y frescura.
- Algunas verduras* de mayor disponibilidad en nuestro país son: acelga, verdolaga, quelite, espinaca, flor de calabaza, huauzontle, nopal, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, chícharo, tomate, jitomate, hongo, betabel, chile poblano, zanahoria, pepino y lechuga, entre otras.
- Entre las frutas* de mayor disponibilidad están: guayaba, papaya, melón, aguacate, toronja, lima, naranja, mandarina, plátano, zapote, ciruela, pera, manzana, fresa, mamey, chicozapote, mango, chabacano, uvas y granada, entre otras.

* Los nombres de las frutas y verduras pueden variar por entidad y regiones del país.

Cereales y tubérculos

- Son fuente de energía, vitaminas, minerales y fibra dietética.
- Los cereales de preferencia se deben consumir integrales.
- El grupo de cereales está formado por maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto, arroz y productos derivados como tortillas y productos de nixtamal, panes integrales, galletas y pastas.
- Los tubérculos son parte del tallo o de una raíz, como la papa, la yuca y el camote.



Leguminosas y alimentos de origen animal

- Son fuente de proteínas, hierro, grasas y vitaminas.
- Se deben combinar con los cereales porque su valor nutritivo es semejante al de las proteínas, que son importantes para formar los tejidos del cuerpo.
- Las leguminosas crecen en vaina. Ejemplos: frijol, lenteja, garbanzo, haba, soya, chícharo, alubia, entre otras.
- Los alimentos de origen animal incluyen huevo, pescado, pollo, res, puerco y vísceras. A este grupo pertenecen los lácteos, como la leche, el queso y el yogur, que se caracterizan por ser de fácil digestión.



Es importante ofrecer a niñas, niños y adolescentes alimentos de los tres grupos de El Plato del Bien Comer de forma equilibrada y en las cantidades adecuadas.

Por ejemplo:

fruta + arroz + frijoles
sopa de verduras + fideos + pollo

El consumo de agua simple potable

El consumo de agua simple potable es importante debido a que 70% del cuerpo humano está formado por agua y, para regularla, es necesario recuperar la que se ha eliminado a través de la orina, la transpiración, la respiración y las lágrimas, entre otras formas.



Recomendaciones para beber agua simple potable

Asegurar la disponibilidad, accesibilidad y consumo de agua simple potable. Tener siempre en casa una jarra o botella de agua simple potable. En las escuelas que no tengan bebederos, asegurarse de que los escolares lleven desde sus casas un recipiente con agua simple potable.

- 1 Preferir el consumo de agua simple potable en lugar de otras bebidas.
- 2 Beber un vaso de agua simple potable en cada comida y cada vez que se tenga sed.
- 3 Beber agua simple potable cuando se realice actividad física: antes, durante y después.
- 4 Preparar agua de frutas sin añadir azúcar.
- 5 Consumir de 6 a 8 vasos de agua simple potable diarios; en época de calor esta cantidad puede aumentar.



Recomendaciones para la alimentación

Los menús que se presentan en este libro equilibran alimentos de los tres grupos que forman el Plato del Bien Comer, considerando no sólo que sean nutritivos, variados e higiénicos, sino también atractivos y sabrosos para las niñas, los niños y los adolescentes.

Para facilitar su elección y preparación, en la escuela y en el hogar, conviene lo siguiente:

- Elija el menú en función de la temporada del año y la disponibilidad que los alimentos tengan en su localidad.
- Aunque es preferible evitarlo, utilice aceite de origen vegetal (maíz, oliva, girasol) en lugar de mantequilla, margarina, crema o manteca de cerdo. De darse el caso, no reutilice el aceite ya que puede afectar la salud.
- Use especias y condimentos naturales en sustitución de sal y consomé en polvo.
- Modere el uso de la sal en la preparación de los alimentos, así como el consumo de los productos que la contengan en exceso. Agregue poca sal a los alimentos que lo necesiten.

- Aproveche los azúcares que contienen de forma natural los alimentos y evite añadir más.
- Prepare platillos con verduras y frutas crudas previamente lavadas y desinfectadas. Pueden proporcionarse en ensaladas o solas, por ejemplo: lechuga, zanahoria, jícama, betabel, pepinos, entre otras.
- Si lo necesita o prefiere, sustituya las verduras y frutas sugeridas en cada preparación por las que están disponibles en el lugar donde vive, o bien por las de la temporada.
- Si es necesario, intercambie las leguminosas cuidando que sean del mismo grupo (frijol, lenteja, haba, garbanzo) y que no se modifique la cantidad señalada por nivel escolar. Los cereales (pan, tortillas, pasta, tostadas, galletas) se encuentran en el mismo caso.
- De preferencia, ase, hornee o hierva los alimentos en lugar de freírlos. Elija métodos de cocción que ayuden a conservar sus nutrientes, como los que se muestran a continuación:

Cocción húmeda

Hervido: el alimento se agrega a un recipiente con agua hirviendo.

Al vapor: los alimentos se colocan en un recipiente perforado o tipo rejilla que se encuentra suspendido en una olla que contiene agua hirviendo.

Baño María: el alimento se pone en un recipiente colocado dentro de otro más grande, que contiene agua y está puesto al fuego.

Cocción en calor seco

Consiste en someter el alimento a calor seco y no requiere de grasa. Por ejemplo:

- Hornear
- A las brasas
- A la parrilla
- Al comal
- A la plancha

Los menús

Organización

Cada menú está diseñado para que pueda prepararse y servirse tanto en la escuela como en el hogar, por porción o por ración, dependiendo del nivel escolar —preescolar, primaria y secundaria—; la cantidad asignada se señala en peso bruto, que es el peso del alimento tal y como se compra en el mercado (con cáscara, hueso, semillas), este peso permite definir la cantidad exacta de alimentos a comprar.

La preparación de los menús se presenta de una manera que permite calcular los alimentos necesarios de acuerdo al número de escolares, por ejemplo: si en una escuela se proporciona alimento a 50, se tendrá que multiplicar por este número la cantidad sugerida.

Los menús se encuentran organizados de la siguiente manera:

- 1 Número de menú
- 2 Alimentos que lo integran
- 3 Tabla de ingredientes necesarios por nivel escolar, con cantidad y equivalente de medida casera
- 4 Preparación de los alimentos

Ejemplo:



3

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--------------------------------|-------------------|---------------------|----------|---------------------|------------|---------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE CHÍCHAROS SECOS | | | | | | |
| Chícharos secos | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo y cilantro | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |

4

Preparación

Sopa de chícharos secos

- 1 Lave y remoje los chícharos secos una noche antes de cocinarlos. Cuézalos hasta que se desbaraten.
- 2 Lave y desinfecte las verduras.
- 3 Licue el jitomate, la cebolla y el ajo. Cocine y agregue los chícharos secos y el cilantro. Deje hervir.



Lista de menús

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Sopa de chícharos secos Tacos de carne con lechuga Agua simple potable Papaya | <ul style="list-style-type: none"> Arroz blanco Cebiche de pescado Pepino en tiras Frijoles de la olla Galleta habanera integral Agua de melón sin azúcares añadidos Guayaba | <ul style="list-style-type: none"> Sopa de lentejas Tacos de zanahoria con queso Agua simple potable Manzana | <ul style="list-style-type: none"> Sopa seca de codito Tostadas de tinga de pollo Frijoles de la olla Agua de mandarina sin azúcares añadidos Plátano dominico | <ul style="list-style-type: none"> Sopa de papa y espinacas Pulpa de cerdo con tomate Frijoles de la olla Tortilla Agua simple potable Durazno |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <ul style="list-style-type: none"> Espagueti rojo Chayote relleno de atún Frijoles de la olla Tortilla Agua simple potable Melón | <ul style="list-style-type: none"> Sopa de habas Croquetas de arroz con jamón de pavo Ensalada de betabel Tortilla Agua de piña sin azúcares añadidos Pera de San Juan | <ul style="list-style-type: none"> Sopa de munición Pechuga rellena de brócoli Frijoles de la olla Tortilla Agua simple potable Sandía | <ul style="list-style-type: none"> Sopa de ejote Quesadillas de sardina Frijoles de la olla Agua de fresa sin azúcares añadidos Mandarina | <ul style="list-style-type: none"> Pasta al cilantro Calabacita rellena de queso y flor de calabaza o chile relleno de queso y flor de calabaza Frijoles de la olla Tortilla Agua simple potable Guayaba |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| <ul style="list-style-type: none"> Sopa de chayote Albóndigas de carne y soya Frijoles de la olla Tortilla Agua simple potable Plátano tabasco | <ul style="list-style-type: none"> Crema de elote Pollo en salsa de tamarindo Frijoles de la olla Bolillo integral sin migajón Agua simple potable Ciruela | <ul style="list-style-type: none"> Sopa de garbanzo Tortitas de papa y verduras Ensalada de espinaca Tortilla Agua de tuna y apio sin azúcares añadidos Naranja | <ul style="list-style-type: none"> Sopa de nopal Tacos de pescado con salsa Ensalada de zanahoria Frijoles de la olla Agua simple potable Manzana | <ul style="list-style-type: none"> Sopa minestrone Lechugas envueltas Bolillo integral sin migajón Agua de naranja sin azúcares añadidos Pera de San Juan |

| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|--|---|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Sopa de hongos Pulpa de cerdo con jitomate Frijoles de la olla Tortilla Agua simple potable Papaya | <ul style="list-style-type: none"> Arroz con col Charales entomatados Frijoles de la olla Tortilla Agua de guayaba sin azúcares añadidos Plátano dominico | <ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacita Carne de res con frijoles Tortilla Agua simple potable Toronja | <ul style="list-style-type: none"> Fideo con caldo de frijol Enchiladas de requesón Frijoles de la olla Agua simple potable Tuna | <ul style="list-style-type: none"> Arroz blanco Jitomate relleno de atún Frijoles de la olla Tortilla Agua de fresa sin azúcares añadidos Manzana |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| <ul style="list-style-type: none"> Sopa de acelga Pollo con papa y pimienta Frijoles de la olla Tortilla Agua simple potable Fresa | <ul style="list-style-type: none"> Pasta con calabacita Bistec asado Ensalada de frijoles, lechuga y naranja Tortilla Agua de melón sin azúcares añadidos | <ul style="list-style-type: none"> Sopa de lentejas con zanahoria Sardina a la mexicana Tostada horneada Agua simple potable Mango manila | <ul style="list-style-type: none"> Arroz con jitomate Ensalada de queso, pepino y acelga Frijoles de la olla Bolillo integral sin migajón Agua simple potable Piña | <ul style="list-style-type: none"> Sopa fría de conchita Pescado en salsa de naranja Ensalada de elote y betabel Frijoles de la olla Galleta habanera integral Agua de sandía sin azúcares añadidos |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| <ul style="list-style-type: none"> Sopa de tortilla Sorpresa de pechuga de pavo Frijoles de la olla Bolillo integral sin migajón Agua simple potable Mandarina | <ul style="list-style-type: none"> Sopa de fideo Alambre de res Frijoles de la olla Tortilla Agua de mango sin azúcares añadidos Ciruela | <ul style="list-style-type: none"> Sopa de frijol con verduras Tortitas de avena con atún Ensalada de jícama y naranja Tortilla Agua simple potable Papaya | <ul style="list-style-type: none"> Sopa de letras Soya y atún a la veracruzana Frijoles de la olla Tortilla Agua simple potable Durazno | <ul style="list-style-type: none"> Arroz a la naranja Hojas de acelga en salsa de tomate Frijoles de la olla Tortilla Agua de piña sin azúcares añadidos Plátano dominico |

| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
|--|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Crema de elote • Pescado en salsa de cilantro • Ensalada de lentejas • Bolillo integral sin migajón • Agua simple potable • Fresa | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta a la mexicana • Pulpa de cerdo en salsa verde con nopales • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua de naranja sin azúcares añadidos • Guayaba | <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de verduras mixtas • Croquetas de queso y arroz • Ensalada de chayote • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua simple potable • Melón | <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de tallarín • Atún con ejotes • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua simple potable • Mango manila | <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pimiento y papa • Tiritas de pollo con verduras • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua de guayaba sin azúcares añadidos • Plátano dominico |
| 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de arroz y frijoles • Dobladas de sardina • Ensalada de lechuga y jícama • Agua simple potable • Papaya | <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de col • Tacos de soya pibil • Frijoles de la olla • Agua de tuna y apio sin azúcares añadidos • Manzana | <ul style="list-style-type: none"> • Arroz rojo • Pulpa de cerdo con verdolagas • Frijoles de la olla • Bolillo integral sin migajón • Agua simple potable • Piña | <ul style="list-style-type: none"> • Sopa conde • Tortita de huauzontle • Tortilla • Agua simple potable • Plátano dominico | <ul style="list-style-type: none"> • Cazuela de alubias con coliflor • <i>Omelette</i> de jamón de pavo y champiñones • Ensalada de zanahoria • Tortilla • Agua de melón sin azúcares añadidos • Ciruela |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sopa caldosa de pasta • Cubos de queso empanizados • Ensalada de verdura y fruta • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua simple potable | <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de chayote • Bistec con papa y chile poblano • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua de mango sin azúcares añadidos • Pera de San Juan | <ul style="list-style-type: none"> • Crema de zanahoria • Torta de sardina • Frijoles de la olla • Agua simple potable • Papaya | <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de espinaca • Pollo en salsa de elote • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua simple potable • Uva | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con atún • Ensalada bicolor • Frijoles de la olla • Galleta habanera integral • Agua de fresa sin azúcares añadidos |

| 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
|--|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Sopa de papa Jamón en salsa verde con ejotes Frijoles de la olla Tortilla Agua simple potable Sandía | <ul style="list-style-type: none"> Espagueti verde Queso en salsa Frijoles de la olla Tortilla Agua de mandarina sin azúcares añadidos Guayaba | <ul style="list-style-type: none"> Sopa de jitomate Pescado en salsa blanca Ensalada de lechuga y espinaca Frijoles de la olla Bolillo integral sin migajón Agua simple potable Manzana | <ul style="list-style-type: none"> Sopa de chícharos secos Asado de res Tortilla Agua simple potable Piña | <ul style="list-style-type: none"> Crema de brócoli Chili de soya con queso Frijoles de la olla Bolillo integral sin migajón Agua de mango sin azúcares añadidos Ciruela |
| 51 | 52 | 53 | 54 | 55 |
| <ul style="list-style-type: none"> Pasta con albahaca Atún con verduras Frijoles de la olla Bolillo integral sin migajón Agua simple potable Guayaba | <ul style="list-style-type: none"> Caldo de pollo con verduras Cebiche de soya Galleta habanera integral Agua de mandarina sin azúcares añadidos Tuna | <ul style="list-style-type: none"> Sopa de munición Maciza de res con acelga Frijoles de la olla Tortilla Agua simple potable Ciruela | <ul style="list-style-type: none"> Crema de betabel Tacos de jamón de pavo Frijoles de la olla Agua simple potable Manzana | <ul style="list-style-type: none"> Sopa caldosa de frijoles Sardinas empanizadas Tortilla Agua de papaya sin azúcares añadidos Pera de San Juan |
| 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| <ul style="list-style-type: none"> Espagueti oriental Nopales rellenos Frijoles de la olla Tortilla Agua simple potable Plátano dominico | <ul style="list-style-type: none"> Pasta seca con verduras Filete de pescado empanizado Ensalada de espinaca, jícama y toronja Frijoles de la olla Bolillo integral sin migajón Agua de guayaba sin azúcares añadidos | <ul style="list-style-type: none"> Sopa de zanahoria Res primavera Frijoles de la olla Tortilla Agua simple potable Mango de manila | <ul style="list-style-type: none"> Pasta con brócoli Chayote con queso Frijoles de la olla Tortilla Agua simple potable Fresa | <ul style="list-style-type: none"> Crema de coliflor Pocholas de pollo Frijoles de la olla Bolillo integral sin migajón Agua de mango sin azúcares añadidos Ciruela |

| 61 | 62 | 63 | 64 | 65 |
|--|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Sopa de garbanzo Entomatado de res Tortilla Agua simple potable Papaya | <ul style="list-style-type: none"> Sopa silvestre Tostadas de soya al tamarindo Ensalada mixta Frijoles de la olla Agua simple potable Durazno | <ul style="list-style-type: none"> Arroz verde Pescado mexicano Frijoles de la olla Tortilla Agua de mango sin azúcares añadidos Guayaba | <ul style="list-style-type: none"> Sopa de ejote Flautas de pollo Frijoles de la olla Agua simple potable Piña | <ul style="list-style-type: none"> Crema de apio Tiritas de res en chile morita Frijoles de la olla Tortilla Agua de naranja sin azúcares añadidos Plátano dominico |
| 66 | 67 | 68 | 69 | 70 |
| <ul style="list-style-type: none"> Arroz a la naranja Tortitas de charales Ensalada de brócoli Frijoles de la olla Tortilla Agua simple potable Manzana | <ul style="list-style-type: none"> Sopa de flor de calabaza Chile relleno de frijol y queso Tortilla Agua de fresa sin azúcares añadidos Durazno | <ul style="list-style-type: none"> Pasta al perejil Tortas de papa con jamón de pavo Ensalada de lechuga y jitomate Frijoles de la olla Tortilla Agua simple potable Melón | <ul style="list-style-type: none"> Sopa de alubia Hamburguesa de atún Agua simple potable Naranja | <ul style="list-style-type: none"> Macarrón en salsa de espinaca Tostadas de soya Frijoles de la olla Agua de tuna sin azúcares añadidos Ciruela |
| 71 | 72 | 73 | 74 | 75 |
| <ul style="list-style-type: none"> Sopa de coliflor Frijoles puercos Tortilla Agua simple potable Mandarina | <ul style="list-style-type: none"> Sopa de hongos y jitomate Pescado caribeño Frijoles de la olla Bolillo integral sin migajón Agua de melón sin azúcares añadidos Guayaba | <ul style="list-style-type: none"> Arroz a la campesina Albóndigas de pescado Frijoles de la olla Tortilla Agua simple potable Zapote negro | <ul style="list-style-type: none"> Sopa mixteca Cerdo a la mexicana Frijoles de la olla Tortilla Agua simple potable Fresa | <ul style="list-style-type: none"> Sopa de garbanzo Trocitos de res con tomate y pimiento Tortilla Agua de mango sin azúcares añadidos Pera de San Juan |

| 76 | 77 | 78 | 79 | 80 |
|---|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Sopa de champiñones y cebolla• Tacos de pollo• Frijoles de la olla• Agua simple potable• Piña | <ul style="list-style-type: none">• Sopa de tortilla• Salpicón de res• Frijoles de la olla• Tostadas horneadas• Agua de papaya sin azúcares añadidos• Durazno | <ul style="list-style-type: none">• Espagueti• Surimi con verduras• Frijoles de la olla• Galleta habanera integral• Agua simple potable• Naranja | <ul style="list-style-type: none">• Crema de chayote• Sardina en jitomate con nopales• Frijoles de la olla• Tortilla• Agua simple potable• Plátano tabasco | <ul style="list-style-type: none">• Sopa de lentejas• Queso con ejotes• Tortilla• Agua de sandía sin azúcares añadidos• Mandarina |

Menú 1

- Sopa de chícharos secos
- Tacos de carne con lechuga
- Agua simple potable
- Papaya

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|-----------------------------------|-------------------|---------------------|----------|----------------------|------------|----------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE CHÍCHAROS SECOS | | | | | | |
| Chícharos secos | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo y cilantro | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| TACOS DE CARNE CON LECHUGA | | | | | | |
| Falda de res | 35 g | 35 g | 70 g | 70 g | 70 g | 70 g |
| Tortilla | 60 g | 2 piezas | 60 g | 2 piezas | 90 g | 3 piezas |
| Tomate | 50 g | 2 piezas | 50 g | 2 piezas | 100 g | 4 piezas |
| Lechuga | 65 g | 1 taza | 65 g | 1 taza | 98 g | $1\frac{1}{2}$ tazas |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Chile serrano | - | - | 1 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 2 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| PAPAYA | | | | | | |
| Papaya | 206 g | 1 taza | 309 g | $1\frac{1}{2}$ tazas | 309 g | $1\frac{1}{2}$ tazas |

Preparación

Sopa de chícharos secos

1. Lave y remoje los chícharos una noche antes de cocinarlos.
2. Cuézalos hasta que se desbaraten.
3. Lave y desinfecte las verduras.
4. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo. Cocine y agregue los chícharos y el cilantro. Deje hervir.



Preparación

Tacos de carne con lechuga

1. Lave la carne y cuézala. Deshébrela.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Pique la lechuga.
4. Ase los tomates y el chile. Lícuelos con el ajo.
5. Rellene las tortillas con la carne y forme los tacos. Cocínelos.
6. Sirva los tacos acompañados con la lechuga y la salsa.



Menú **2**

- Arroz blanco
- Cebiche de pescado
- Pepino en tiras
- Frijoles de la olla
- Galleta habanera integral
- Agua de melón sin azúcares añadidos
- Guayaba

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--|-------------------|---------------------|----------|---------------------|------------|---------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| ARROZ BLANCO | | | | | | |
| Arroz | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| CEBICHE DE PESCADO | | | | | | |
| Filete de pescado | 40 g | 40 g | 80 g | 80 g | 80 g | 80 g |
| Jitomate | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 120 g | 1 pieza |
| Limón | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | 9 g | 3 rebanadas | 12 g | 4 rebanadas | 12 g | 4 rebanadas |
| Chile serrano | - | - | 1 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 2 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Cilantro, laurel y ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| PEPINO EN TIRAS | | | | | | |
| Pepino | 65 g | $\frac{1}{2}$ taza | 65 g | $\frac{1}{2}$ taza | 130 g | 1 taza |
| Limón | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| FRIJOL DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| GALLETAS HABANERAS INTEGRALES | | | | | | |
| Galleta habanera integral | 16 g | 4 piezas | 16 g | 4 piezas | 32 g | 8 piezas |
| AGUA DE MELÓN SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Melón | 170 g | $\frac{1}{2}$ taza | 340 g | 1 taza | 340 g | 1 taza |
| GUAYABA | | | | | | |
| Guayaba | 50 g | 1 pieza | 100 g | 2 piezas | 100 g | 2 piezas |

Preparación

Arroz blanco

1. Lave y escurra el arroz.
2. Lave y desinfecte las verduras. Píquelas.
3. Cocine el arroz, la cebolla y el ajo, sin dejarlos dorar.
4. Añada agua y deje hervir hasta que el arroz se esponje.

Preparación

Cebiche de pescado

1. Lave y desinfecte las verduras y el limón.
2. Lave el pescado y cuézalo con laurel y ajo. Córtele en cuadritos.
3. Corte en cuadritos el jitomate.
4. Pique la cebolla, el chile y el cilantro.
5. Exprima el limón.
6. Mezcle el jugo de limón con el aceite.
7. Revuelva el pescado, las verduras y la mezcla anterior.



Preparación

Pepino en tiras

1. Lave y desinfecte el pepino y el limón.
2. Exprima el limón.
3. Corte en tiras el pepino y rocíelo con el jugo de limón.



Menú 3

- Sopa de lentejas
- Tacos de zanahoria con queso
- Agua simple potable
- Manzana

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------|---------------------|----------|-----------------------|------------|-----------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE LENTEJAS | | | | | | |
| Lenteja | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Cilantro y ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| TACOS DE ZANAHORIA CON QUESO | | | | | | |
| Tortilla | 60 g | 2 piezas | 60 g | 2 piezas | 90 g | 3 piezas |
| Queso fresco | 40 g | 40 g | 80 g | 80 g | 80 g | 80 g |
| Zanahoria | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Tomate | 50 g | 2 piezas | 50 g | 2 piezas | 100 g | 4 piezas |
| Chile serrano | - | - | 1 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 2 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| MANZANA | | | | | | |
| Manzana | 158 g | 1 pieza | 237 g | $1\frac{1}{2}$ piezas | 237 g | $1\frac{1}{2}$ piezas |

Preparación

Sopa de lentejas

1. Lave las lentejas y cuézalas.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
4. Pique el cilantro.
5. Agregue a las lentejas el jitomate y el cilantro. Deje hervir.



Preparación

Tacos de zanahoria con queso

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Ralle el queso y la zanahoria. Mézclelos.
3. Rellene las tortillas con la mezcla y forme los tacos.
4. Ase los tomates y el chile. Licúelos con el ajo.
5. Sirva los tacos acompañados con la salsa.



Menú 4

- Sopa seca de codito
- Tostadas de tinga de pollo
- Frijoles de la olla
- Agua de mandarina sin azúcares añadidos
- Plátano dominico

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--|-------------------|----------------------|----------|----------------------|------------|--------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA SECA DE CODITO | | | | | | |
| Pasta de codito | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Crema baja en grasa | 13 g | 1 cucharadita | 13 g | 1 cucharadita | 13 g | 1 cucharadita |
| Perejil | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| TOSTADAS DE TINGA DE POLLO | | | | | | |
| Pechuga de pollo (sin piel) | 35 g | 35 g | 70 g | 70 g | 70 g | 70 g |
| Tostada horneada | 24 g | 2 piezas | 24 g | 2 piezas | 48 g | 4 piezas |
| Jitomate | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 120 g | 1 pieza |
| Chile chipotle en adobo | - | - | 1 g | 1 trozo | 1 g | 1 trozo |
| Cebolla | 34 g | $\frac{1}{4}$ taza | 34 g | $\frac{1}{4}$ taza | 34 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Lechuga | 98 g | $1\frac{1}{2}$ tazas | 98 g | $1\frac{1}{2}$ tazas | 196 g | 3 tazas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOLES DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| AGUA DE MANDARINA SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Mandarina | 90 g | 1 pieza | 180 g | 2 piezas | 180 g | 2 piezas |
| PLÁTANO DOMINICO | | | | | | |
| Plátano dominico | 35 g | 1 pieza | 35 g | 1 pieza | 35 g | 1 pieza |

Preparación

Sopa seca de codito

1. Cueza la pasta.
2. Lave y desinfecte el perejil. Píquelo.
3. Mezcle el codito, la crema y el perejil.



Preparación

Tostadas de tinga de pollo

1. Lave y cueza el pollo. Deshébrela.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Rebane la cebolla y pique la lechuga.
4. Licue el jitomate, el chile y el ajo.
5. Cocine la cebolla y añada la salsa. Cocine, agregue agua y deje hervir.
6. Incorpore el pollo y deje hervir.
7. Sirva la tinga sobre las tostadas y acompañe con la lechuga.



Menú 5

- Sopa de papa y espinacas
- Pulpa de cerdo con tomate
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Durazno

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|----------------------------------|-------------------|---------------------------|----------|---------------------------|------------|---------------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE PAPA Y ESPINACAS | | | | | | |
| Papa | 29 g | $\frac{1}{4}$ pieza chica | 29 g | $\frac{1}{4}$ pieza chica | 29 g | $\frac{1}{4}$ pieza chica |
| Espinaca | 37 g | $\frac{1}{2}$ taza | 37 g | $\frac{1}{2}$ taza | 37 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Apio y ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| PULPA DE CERDO CON TOMATE | | | | | | |
| Pulpa de cerdo | 40 g | 40 g | 80 g | 80 g | 80 g | 80 g |
| Calabacita | 28 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 28 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 56 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Tomate | 50 g | 2 piezas | 50 g | 2 piezas | 100 g | 4 piezas |
| Chile serrano | - | - | 1 | $\frac{1}{4}$ pieza | 2 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOLE DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{2}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 60 g | 2 piezas | 60 g | 2 piezas | 90 g | 3 piezas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| DURAZNO | | | | | | |
| Durazno | 174 g | 2 piezas | 261 g | 3 piezas | 261 g | 3 piezas |

Preparación

Sopa de papa y espinacas

1. Lave y desinfecte las verduras y la papa.
2. Quite la cáscara a la papa y córtela en cuadros.
3. Pique las espinacas y el apio.
4. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
5. Cocine la papa. Añada el jitomate, las espinacas y el apio; cocine
6. Agregue agua y deje hervir hasta que todo se cueza.



Preparación

Pulpa de cerdo con tomate

1. Lave la carne y cuézala.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Hierva los tomates y el chile. Lícuelos con cebolla y ajo.
4. Corte en cuadrillos la calabacita.
5. Cocine la salsa y la calabacita hasta que se cuezan.
6. Agregue la carne y deje hervir.



Menú 6

- Espagueti rojo
- Chayote relleno con atún
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Melón

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--------------------------------|-------------------|---------------------|----------|----------------------|------------|----------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| ESPAGUETI ROJO | | | | | | |
| Pasta de espagueti | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza |
| Jitomate | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| CHAYOTE RELLENO DE ATÚN | | | | | | |
| Atún drenado | 25 g | 25 g | 50 g | 50 g | 50 g | 50 g |
| Chayote | 59 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 59 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 118 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Mayonesa baja en grasas | 5 g | 1 cucharadita | 5 g | 1 cucharadita | 10 g | 2 cucharaditas |
| Cilantro | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOLES DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 60 g | 2 piezas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| MELÓN | | | | | | |
| Melón | 286 g | 1 taza | 429 g | $1\frac{1}{2}$ tazas | 429 g | $1\frac{1}{2}$ tazas |

Preparación

Espagueti rojo

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Cueza la pasta.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo. Cocine, añada agua y deje hervir.
4. Agregue el espagueti y cocine unos minutos.



Preparación

Chayote relleno de atún

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Cueza el chayote. Quítele la pulpa, evite que la cáscara se rompa.
3. Pique el cilantro.
4. Mezcle el atún, la pulpa de chayote, la mayonesa y el cilantro.
5. Rellene la cáscara del chayote con la mezcla.



Menú 7

- Sopa de habas
- Croquetas de arroz con jamón de pavo
- Ensalada de betabel
- Tortilla
- Agua de piña sin azúcares añadidos
- Pera de San Juan

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|---|-------------------|---------------------|----------|---------------------|------------|---------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE HABAS | | | | | | |
| Haba seca | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Cilantro y ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| CROQUETAS DE ARROZ CON JAMÓN DE PAVO | | | | | | |
| Arroz | 30 g | $\frac{1}{2}$ taza | 30 g | $\frac{1}{2}$ taza | 40 g | $\frac{1}{3}$ taza |
| Jamón de pavo | 21 | 1 rebanada | 63 g | 3 rebanadas | 63 g | 3 rebanadas |
| Huevo | 25 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 25 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 25 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Pan molido | 8 g | 4 cucharaditas | 8 g | 4 cucharaditas | 12 g | 6 cucharaditas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Perejil | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| ENSALADA DE BETABEL | | | | | | |
| Betabel | 41 g | $\frac{1}{4}$ taza | 41 g | $\frac{1}{4}$ taza | 82 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Limón | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 60 g | 2 piezas |
| AGUA DE PIÑA SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Piña | 156 g | $\frac{1}{2}$ taza | 314 g | 1 taza | 314 g | 1 taza |
| PERA DE SAN JUAN | | | | | | |
| Pera de San Juan | 65 g | 1 pieza | 65 g | 1 pieza | 65 g | 1 pieza |

Preparación

Sopa de habas

1. Lave y cueza las habas en suficiente agua.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Pique el cilantro.
4. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo. Cocine.
5. Incorpore a las habas el jitomate y el cilantro. Cocine hasta que las habas se desbaraten.



Preparación

Croquetas de arroz con jamón de pavo

1. Lave el arroz y cuézalo hasta que esponje.
2. Retírelo del fuego y macháquelo con un tenedor. Déjelo enfriar.
3. Pique el perejil.
4. Corte en cuadritos el jamón.
5. Lave el huevo y bátalo.
6. Mezcle el arroz, el jamón, el huevo y el perejil. Forme las croquetas.
7. Pase las croquetas por el pan molido y cocínelas hasta que se doren.

Preparación

Ensalada de betabel

1. Lave y desinfecte el betabel y el limón.
2. Quite la cáscara al betabel. Rállelo.
3. Exprima el limón.
4. Añada al betabel el jugo de limón.



Menú 8

- Sopa de munición
- Pechuga rellena de brócoli
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Sandía

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------|---------------------|----------|---------------------|------------|----------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE MUNICIÓN | | | | | | |
| Pasta de munición | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Cilantro y ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| PECHUGA RELLENA DE BRÓCOLI | | | | | | |
| Pechuga de pollo aplanada (sin piel) | 35 g | 35 g | 70 g | 70 g | 70 g | 70 g |
| Brócoli | 88 g | 1 taza | 88 g | 1 taza | 132 g | $1\frac{1}{2}$ tazas |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas | 9 g | 3 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOLES DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 60 g | 2 piezas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| SANDÍA | | | | | | |
| Sandía | 348 g | 1 taza | 522 g | $1\frac{1}{2}$ taza | 522 g | $1\frac{1}{2}$ taza |

Sopa de munición

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
3. Dore la pasta. Añada el jitomate y cocine.
4. Agregue agua y deje hervir.



Preparación

Pechuga rellena de brócoli

1. Lave la pechuga y escúrrala. Agréguele pimienta.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Corte en ramilletes el brócoli.
4. Pique la cebolla y el ajo. Cocínelos.
5. Agregue el brócoli y cocine hasta que se cueza.
6. Ase la pechuga por ambos lados, rellénela con el brócoli y enróllela. Termínela de cocinar a fuego bajo.



Menú 9

- Sopa de ejote
- Quesadillas de sardina
- Frijoles de la olla
- Agua de fresa sin azúcares añadidos
- Mandarina

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--|-------------------|---------------------|----------|---------------------|------------|---------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE EJOTE | | | | | | |
| Ejote | 35 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Perejil y ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| QUESADILLAS DE SARDINA | | | | | | |
| Sardina en tomate | 38 g | 1 pieza | 76 g | 2 piezas | 76 g | 2 piezas |
| Tortilla | 60 g | 2 piezas | 60 g | 2 piezas | 90 g | 3 piezas |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Lechuga | 33 g | $\frac{1}{2}$ taza | 33 g | $\frac{1}{2}$ taza | 131 g | 2 tazas |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas |
| Chile serrano | - | - | 1 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 2 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Epazote | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOLES DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| AGUA DE FRESA SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Fresa | 87 g | $\frac{1}{2}$ taza | 173 g | 1 taza | 173 g | 1 taza |
| MANDARINA | | | | | | |
| Mandarina | 90 g | 1 pieza | 90 g | 1 pieza | 90 g | 1 pieza |

Preparación

Sopa de ejote

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Pique los ejotes.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
4. Cocine el jitomate, añada los ejotes, el perejil y la sal.
5. Agregue agua y deje hervir.



Preparación

Quesadillas de sardina

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte en cuadritos el jitomate.
3. Pique la cebolla y el epazote.
4. Pique la lechuga.
5. Con un tenedor desbarate la sardina y mézclela con las verduras.
6. Rellene las tortillas con la mezcla, dóblelas y asegúrelas con un palillo.
7. Cocine las quesadillas. Sirvalas acompañadas con la lechuga.



Menú 10

- Pasta al cilantro
- Calabacita rellena de queso y flor de calabaza o chile relleno de queso y flor de calabaza
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Guayaba

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|---|-------------------|---------------------------|----------|---------------------------|------------|---------------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| PASTA AL CILANTRO | | | | | | |
| Pasta | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cilantro | 10 g | $\frac{1}{4}$ taza | 10 g | $\frac{1}{4}$ taza | 10 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Harina de trigo | 3 g | $\frac{1}{2}$ cucharadita | 3 g | $\frac{1}{2}$ cucharadita | 3 g | $\frac{1}{2}$ cucharadita |
| Margarina baja en grasa | 5 g | 1 cucharadita | 5 g | 1 cucharadita | 5 g | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| CALABACITA RELLENA DE QUESO Y FLOR DE CALABAZA | | | | | | |
| Calabacita | 111 g | 1 pieza | - | - | - | - |
| Queso fresco | 40 g | 40 g | - | - | - | - |
| Flor de calabaza | 47 g | 1 taza | - | - | - | - |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | - | - | - | - |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | - | - | - | - |
| Epazote | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| CHILE RELLENO DE QUESO Y FLOR DE CALABAZA | | | | | | |
| Chile poblano | - | - | 53 g | 1 pieza chica | 80 g | 1 pieza mediana |
| Queso panela | - | - | 80 g | 80 g | 80 g | 80 g |
| Flor de calabaza | - | - | 47 g | 1 taza | 95 g | 2 tazas |
| Cebolla | - | - | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | - | - | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Epazote | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOL DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 60 g | 2 piezas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| GUAYABA | | | | | | |
| Guayaba | 149 g | 3 piezas | 199 g | 4 piezas | 199 g | 4 piezas |

Preparación

Pasta al cilantro

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Cueza la pasta.
3. Pique finamente la cebolla y el ajo.
4. Con la mitad de la margarina cocine la cebolla y el ajo. Lícuelos con el cilantro y cuele.
5. Con la margarina restante dore la harina. Agregue el cilantro y el agua. Deje hervir hasta que espese.
6. Mezcle la pasta con la salsa anterior.

Preparación

Calabacita rellena de queso y flor de calabaza

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte en cuadritos la calabacita.
3. Pique la flor de calabaza, la cebolla y el epazote.
4. Corte en cuadritos el queso.
5. Cocine la cebolla y agregue la calabacita. Un poco antes de su cocción, añada la flor de calabaza, el epazote y el queso. Cocine unos minutos.



Preparación

Chile relleno de queso y flor de calabaza

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Ase el chile, quítele la piel y las semillas.
3. Pique la flor de calabaza, la cebolla y el epazote.
4. Corte en cuadritos el queso.
5. Cocine la cebolla, agregue la flor de calabaza y el epazote. Añada el queso, tape y retire del fuego.
6. Rellene el chile con la preparación anterior.



Menú 11

- Sopa de chayote
- Albóndigas de carne y soya
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Plátano tabasco

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|-----------------------------------|-------------------|---------------------|----------|---------------------|------------|---------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE CHAYOTE | | | | | | |
| Chayote | 59 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 59 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 59 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| ALBÓNDIGAS DE CARNE Y SOYA | | | | | | |
| Molida de res | 23 g | 23 g | 45 g | 45 g | 45 g | 45 g |
| Soya texturizada | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Huevo | 13 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 25 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 25 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Jitomate | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 120 g | 1 pieza |
| Chile chipotle en adobo | - | - | 1 g | 1 g | 2 g | 2 g |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Hierbabuena y ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOLE DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | - | - | - | - | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Cebolla | - | - | - | - | 3 g | 1 rebanada |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 60 g | 2 piezas | 60 g | 2 piezas | 90 g | 3 piezas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| PLÁTANO TABASCO | | | | | | |
| Plátano tabasco | 80 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 160 g | 1 pieza | 160 g | 1 pieza |

Preparación

Sopa de chayote

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Quite la cáscara al chayote y córtelo en cuadritos.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
4. Cocine el jitomate. Agregue el chayote y el agua. Deje hervir.



Preparación

Albóndigas de carne y soya

1. Mezcle la soya con pimienta y sal. Remójela en $\frac{1}{4}$ taza de agua durante 15 minutos.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Muela la hierbabuena.
4. Lave el huevo y bátalo.
5. Mezcle la carne, la soya, el huevo y la hierbabuena. Forme las albóndigas.
6. Licue el jitomate, la cebolla, el chile y el ajo.
7. Cocine la salsa, añada agua y deje hervir.
8. Agregue las albóndigas y déjelas hervir hasta que se cuezan.




Menú

12

- Crema de elote
- Pollo en salsa de tamarindo
- Frijoles de la olla
- Bolillo integral sin migajón
- Agua simple potable
- Ciruela

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--|-------------------|---------------------------|----------|---------------------------|------------|---------------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| CREMA DE ELOTE | | | | | | |
| Elote desgranado | 21 g | 2 cucharadas | 21 g | 2 cucharadas | 21 g | 2 cucharadas |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Maicena | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| POLLO EN SALSAS DE TAMARINDO | | | | | | |
| Pechuga de pollo en cubitos (sin piel) | 35 g | 35 g | 70 g | 70 g | 70 g | 70 g |
| Piña | 79 g | $\frac{1}{4}$ taza | 79 g | $\frac{1}{4}$ taza | 79 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Pulpa de tamarindo | 13 g | 1 cucharada | 25 g | 2 cucharadas | 25 g | 2 cucharadas |
| Pimiento | 19 g | $\frac{1}{4}$ pieza chica | 19 g | $\frac{1}{4}$ pieza chica | 38 g | $\frac{1}{2}$ pieza chica |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOL DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| BOLILLO INTEGRAL SIN MIGAJÓN | | | | | | |
| Bolillo | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | 1 pieza |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| CIRUELA | | | | | | |
| Ciruela | 124 g | 2 piezas | 186 g | 3 piezas | 186 g | 3 piezas |

Preparación

Crema de elote

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Cueza el elote.
3. Licue el elote, la cebolla y el ajo. Cuele y cocine.
4. Agregue la maicena disuelta y siga cocinando. Añada agua y deje hervir.



Preparación

Pollo en salsa de tamarindo

1. Lave la pechuga y escúrrala. Añádale pimienta.
2. Lave y desinfecte la piña y las verduras.
3. Quite la cáscara a la piña y córtela en cuadritos.
4. Corte en cuadritos el pimiento y el jitomate.
5. Pique la cebolla.
6. Disuelva la pulpa de tamarindo en poca agua.
7. Ase la pechuga.
8. Cocine la cebolla, agregue el pimiento y el jitomate. Añada la piña y el tamarindo, continúe cocinando.
9. Incorpore la pechuga y cocine unos minutos.



Menú

13

- Sopa de garbanzo
- Tortitas de papa y verduras
- Ensalada de espinaca
- Tortilla
- Agua de tuna y apio sin azúcares añadidos
- Naranja

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--|-------------------|---------------------------|----------|---------------------|------------|---------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE GARBANZO | | | | | | |
| Garbanzo | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Masa | 10 g | 1 cucharada | 10 g | 1 cucharada | 10 g | 1 cucharada |
| Chile serrano | - | - | 1 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 2 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Perejil y ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| TORTILAS DE PAPA Y VERDURAS | | | | | | |
| Jamón de pavo | 32 g | $1\frac{1}{2}$ rebanadas | 62 g | 3 rebanadas | 62 g | 3 rebanadas |
| Huevo | 13 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 25 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 25 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Papa | 29 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 29 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 29 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Zanahoria | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Calabacita | 28 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 28 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 28 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Harina de trigo | 10 g | 1 cucharada | 10 g | 1 cucharada | 10 g | 1 cucharada |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 1 cucharadita |
| ENSALADA DE ESPINACA | | | | | | |
| Espinaca | - | - | - | - | 73 g | 1 taza |
| Cebolla | | | | | 6 g | 2 rebanadas |
| Limón | | | | | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 60 g | 2 piezas |
| AGUA DE TUNA Y APIO SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Tuna | 77 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 153 g | 1 pieza | 153 g | 1 pieza |
| Apio | 19 g | $1\frac{1}{2}$ cucharadas | 38 g | $\frac{1}{4}$ taza | 38 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| NARANJA | | | | | | |
| Naranja | 121 g | 1 pieza | 242 g | 2 piezas | 242 g | 2 piezas |

Preparación

Sopa de garbanzo

1. Lave y remoje los garbanzos una noche antes de cocinarlos.
2. Cueza los garbanzos en suficiente agua con cebolla.
3. Lave y desinfecte las verduras.
4. Ase el jitomate y lícuelo.
5. Pique la cebolla, el chile, el perejil y el ajo. Cocínelos y agrégueles el jitomate y la masa disuelta. Deje hervir.
6. Añada los garbanzos y un poco de su caldo. Deje hervir.



Preparación

Tortitas de papa y verduras

1. Lave y desinfecte las verduras y la papa.
2. Ralle la papa, la zanahoria y la calabacita.
3. Corte en cuadros el jamón y mézclelo con las verduras, la papa, el huevo y la harina.
4. En una sartén caliente agregue con una cuchara la mezcla anterior y forme la tortita. Cocínelas.

Preparación

Ensalada de espinaca

1. Lave y desinfecte las verduras y el limón.
2. Corte en trozos las espinacas.
3. Rebane la cebolla.
4. Exprima el limón.
5. Mezcle la espinaca y la cebolla. Rocíe el jugo de limón.




Menú

14

- Sopa de nopal
- Tacos de pescado con salsa
- Ensalada de zanahoria
- Frijoles de la olla
- Agua simple potable
- Manzana

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|-----------------------------------|-------------------|-------------------------|----------|-------------------------|------------|-------------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE NOPAL | | | | | | |
| Nopal | 43 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 43 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 43 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| TACOS DE PESCADO CON SALSA | | | | | | |
| Filete de pescado | 40 g | 40 g | 80 g | 80 g | 80 g | 80 g |
| Tortilla | 60 g | 2 piezas | 60 g | 2 piezas | 90 g | 3 piezas |
| Harina de trigo | 5 g | $\frac{1}{2}$ cucharada | 5 g | $\frac{1}{2}$ cucharada | 5 g | $\frac{1}{2}$ cucharada |
| Tomate | 50 | 2 piezas | 50 | 2 piezas | 50 | 2 piezas |
| Chile serrano | - | - | 1 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 2 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| ENSALADA DE ZANAHORIA | | | | | | |
| Zanahoria | - | - | - | - | 78 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Limón | - | - | - | - | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| FRIJOL DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| MANZANA | | | | | | |
| Manzana | 158 g | 1 pieza | 237 g | $1\frac{1}{2}$ piezas | 237 g | $1\frac{1}{2}$ piezas |

Preparación

Sopa de nopal

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Pique el nopal y cuézalo.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
4. Cocine el jitomate, agregue agua y deje hervir.
5. Agregue el nopal y deje hervir.

Preparación

Tacos de pescado con salsa

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Lave el pescado y escúrralo. Agréguele pimienta.
3. Pase los filetes por la harina y cocínelos.
4. Ase los tomates y el chile. Lícelos con ajo.
5. Rellene las tortillas con el pescado y forme tacos.
6. Cocine los tacos. Sírvalos acompañados con salsa.



Preparación

Ensalada de zanahoria

1. Lave y desinfecte la zanahoria y el limón.
2. Quítele la cáscara a la zanahoria y rállela.
3. Exprima el limón.
4. Añada a la zanahoria el jugo de limón.




Menú

15

- Sopa minestrone
- Lechugas envueltas
- Bolillo integral sin migajón
- Agua de naranja sin azúcares añadidos
- Pera de San Juan

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--|-------------------|---------------------|----------|-----------------------|------------|-----------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA MINSTRONE | | | | | | |
| Frijol blanco | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Jamón de pavo | 21 g | 1 rebanada | 21 g | 1 rebanada | 21 g | 1 rebanada |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Apio y ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| LECHUGAS ENVUELTAS | | | | | | |
| Lechuga romana | 24 g | 2 hojas | 24 g | 2 hojas | 24 g | 2 hojas |
| Queso fresco | 20 g | 20 g | 60 g | 60 g | 60 g | 60 g |
| Betabel | 41 g | $\frac{1}{4}$ taza | 41 g | $\frac{1}{4}$ taza | 82 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Limón | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| BOLILLO INTEGRAL SIN MIGAJÓN | | | | | | |
| Bolillo | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | 1 pieza |
| AGUA DE NARANJA SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Naranja | 121 g | 1 pieza | 182 g | $1\frac{1}{2}$ piezas | 182 g | $1\frac{1}{2}$ piezas |
| PERA DE SAN JUAN | | | | | | |
| Pera de San Juan | 65 g | 1 pieza | 65 g | 1 pieza | 65 g | 1 pieza |

Preparación

Sopa minestrone

1. Lave y remoje los frijoles una noche antes de cocinarlos.
2. Cueza los frijoles en suficiente agua con cebolla.
3. Lave y desinfecte las verduras.
4. Pique el apio y la cebolla.
5. Corte en cuadritos el jamón.
6. Cocine el apio y la cebolla.
7. Cuando los frijoles estén a medio cocer, incorpore la preparación anterior y continúe cocinando hasta que todo se cueza.
8. Añada el jamón y retire del fuego.



Lechugas envueltas

1. Lave y desinfecte las verduras y el limón.
2. Cueza el betabel, quítele la piel y córtelo en cuadritos.
3. Sumerja las hojas de lechuga en agua hirviendo, cuando se ablanden retírelas y báñelas con agua fría.
4. Corte el queso en cuadritos.
5. Exprima el limón.
6. Mezcle el jugo de limón, el aceite y la pimienta.
7. Revuelva el queso, el betabel y la mezcla anterior.
8. Rellene las hojas de lechuga con la mezcla de queso. Forme rollitos.



Menú 16

- Sopa de hongos
- Pulpa de cerdo con jitomate
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Papaya

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|------------------------------------|-------------------|---------------------|----------|----------------------|------------|---------------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE HONGOS | | | | | | |
| Hongo | 55 g | $\frac{1}{2}$ taza | 55 g | $\frac{1}{2}$ taza | 55 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Epazote y ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| PULPA DE CERDO CON JITOMATE | | | | | | |
| Pulpa de cerdo en cubitos | 40 g | 40 g | 80 g | 80 g | 80 g | 80 g |
| Jitomate | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Chile poblano | - | - | - | - | 27 g | $\frac{1}{2}$ pieza chica |
| Cebolla | 6 g | 2 rebanadas | 9 g | 3 rebanadas | 9 g | 3 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOL DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 60 g | 2 piezas | 60 g | 2 piezas | 90 g | 3 piezas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| PAPAYA | | | | | | |
| Papaya | 206 g | 1 taza | 309 g | $1\frac{1}{2}$ tazas | 309 g | $1\frac{1}{2}$ tazas |

Preparación

Sopa de hongos

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Rebane los hongos y la cebolla.
3. Pique el epazote.
4. Licue jitomate, un de poco cebolla y ajo.
5. Cocine los hongos y la cebolla restante.
6. Añada el jitomate y continúe cocinando. Agregue epazote y agua. Deje hervir.



Preparación

Pulpa de cerdo con jitomate

1. Lave la carne y cuézala.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Ase y desvene el chile. Córtele en tiras.
4. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
5. Cocine el jitomate y agregue agua o caldo. Deje hervir.
6. Añada la carne y el chile. Cocine unos minutos.



Menú



17

- Arroz con col
- Charales entomatados
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua de guayaba sin azúcares añadidos
- Plátano dominico

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--|-------------------|--------------------|----------|--------------------|------------|--------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| ARROZ CON COL | | | | | | |
| Arroz | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza |
| Col | 39 g | $\frac{1}{2}$ taza | 39 g | $\frac{1}{2}$ taza | 39 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Clavo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| CHARALES ENTOMATADOS | | | | | | |
| Charales secos | 15 g | 15 g | 30 g | 30 g | 30 g | 30 g |
| Tomate | 50 g | 2 piezas | 50 g | 2 piezas | 75 g | 3 piezas |
| Ejote | 35 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{4}$ taza | 70 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Chile pasilla | - | - | 1 g | 1 g | 2 g | 2 g |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOLE DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 60 g | 2 piezas | 60 g | 2 piezas | 90 g | 3 piezas |
| AGUA DE GUAYABA SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Guayaba | 50 g | 1 pieza | 100 g | 2 piezas | 100 g | 2 piezas |
| PLÁTANO DOMINICO | | | | | | |
| Plátano dominico | 70 g | 2 piezas | 105 g | 3 piezas | 105 g | 3 piezas |

Preparación

Arroz con col

1. Lave y escurra el arroz.
2. Lave y desinfecte la col y la cebolla. Píquelas.
3. Cocine el arroz junto con la cebolla.
4. Agregue la col, el agua y el clavo. Deje hervir hasta que el arroz se esponje.



Preparación

Charales entomatados

1. Lave dos veces los charales y escúrralos para quitarles la sal.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Pique los ejotes. Cuézalos.
4. Hierva los tomates y el chile. Lícelos con la cebolla y el ajo.
5. Dore los charales.
6. Cocine la salsa, agregue los charales y el agua. Deje hervir.
7. Añada los ejotes. Deje hervir.




Menú

18

- Crema de calabacita
- Carne de res con frijoles
- Tortilla
- Agua simple potable
- Toronja

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|----------------------------------|-------------------|---------------------------|----------|---------------------------|------------|---------------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| CREMA DE CALABACITA | | | | | | |
| Calabacita | 56 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 56 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 111 g | 1 pieza |
| Maicena | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Margarina baja en grasa | 5 g | 1 cucharadita | 5 g | 1 cucharadita | 5 g | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| CARNE DE RES CON FRIJOLES | | | | | | |
| Maciza de res | 35 g | 35 g | 70 g | 70 g | 70 g | 70 g |
| Frijol negro | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Nopal | 86 g | 1 pieza | 86 g | 1 pieza | 172 g | 2 piezas |
| Cebolla | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas | 9 g | 3 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 60 g | 2 piezas | 60 g | 2 piezas | 90 g | 3 piezas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| TORONJA | | | | | | |
| Toronja | 246 g | 1 pieza | 369 g | $1\frac{1}{2}$ piezas | 369 g | $1\frac{1}{2}$ piezas |

Preparación

Crema de calabacita

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Cueza la calabacita.
3. Licue la calabacita, la cebolla y el ajo.
4. Cocine la calabacita y agregue la pimienta.
5. Añada la maicena disuelta en un poco de agua. Agregue agua y deje hervir.



Preparación

Carne de res con frijoles

1. Lave y remoje los frijoles una noche antes de cocinarlos.
2. Cueza los frijoles en suficiente agua con cebolla.
3. Lave la carne y escúrrala.
4. Lave y desinfecte las verduras.
5. Pique el nopal y cuézalo.
6. Pique la cebolla.
7. Dore la carne y la cebolla.
8. Cuando los frijoles estén a medio cocer, añada la carne y continúe cocinando hasta que todo se cueza.
9. Añada el nopal y deje hervir unos minutos.




Menú

19

- Fideo con caldo de frijol
- Enchiladas de requesón
- Frijoles de la olla
- Agua simple potable
- Tuna

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|----------------------------------|-------------------|---------------------------|----------|---------------------------|------------|---------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| FIDEO CON CALDO DE FRIJOL | | | | | | |
| Pasta de fideo | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Caldo de frijol | 60 ml | $\frac{1}{4}$ taza | 60 ml | $\frac{1}{4}$ taza | 60 ml | $\frac{1}{4}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo y epazote | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| ENCHILADAS DE REQUESÓN | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 60 g | 2 piezas |
| Requesón | 24 g | 2 cucharadas | 48 g | 4 cucharadas | 48 g | 4 cucharadas |
| Chicharo limpio | 14 g | $1\frac{1}{2}$ cucharadas | 14 g | $1\frac{1}{2}$ cucharadas | 28 g | 3 cucharadas |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Chile pasilla | - | - | 1 g | 1 g | 2 g | 2 g |
| Cebolla | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas | 9 g | 3 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Epazote y ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOLES DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| TUNA | | | | | | |
| Tuna | 306 g | 2 piezas | 459 g | 3 piezas | 459 g | 3 piezas |

Preparación

Fideo con caldo de frijol

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
3. Dore la sopa, añada el jitomate y deje cocinar.
4. Añada el caldo de frijol y el epazote. Deje hervir hasta que la pasta se cueza.



Preparación

Enchiladas de requesón

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Cueza los chícharos.
3. Pique el epazote.
4. Remoje el chile en agua caliente.
5. Licue el jitomate, el chile, la cebolla y el ajo. Cuele.
6. Cocine la salsa, añada agua y deje hervir.
7. Mezcle el requesón, los chícharos y el epazote.
8. Rellene las tortillas con la mezcla anterior. Páselas por la salsa y cocínelas.



Menú 20

- Arroz blanco
- Jitomate relleno de atún
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua de fresa sin azúcares añadidos
- Manzana

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--|-------------------|---------------------|----------|---------------------|------------|-----------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| ARROZ BLANCO | | | | | | |
| Arroz | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo y epazote | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| JITOMATE RELLENO DE ATÚN | | | | | | |
| Jitomate | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 180 g | $1\frac{1}{2}$ piezas |
| Atún drenado | 25 g | 25 g | 50 g | 50 g | 50 g | 50 g |
| Zanahoria | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Mayonesa baja en grasa | 5 g | 1 cucharadita | 5 g | 1 cucharadita | 10 g | 2 cucharaditas |
| FRIJOLE DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 60 g | 2 piezas |
| AGUA FRESCA SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Fresa | 87 g | $\frac{1}{2}$ taza | 173 g | 1 taza | 173 g | 1 taza |
| MANZANA | | | | | | |
| Manzana | 79 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 79 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 79 g | $\frac{1}{2}$ pieza |

Preparación

Arroz blanco

1. Lave y escurra el arroz.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Pique la cebolla y el ajo.
4. Cocine el arroz, la cebolla y el ajo, sin dejarlos dorar.
5. Añada el agua y el epazote. Deje hervir hasta que el arroz se esponje.



Preparación

Jitomate relleno de atún

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Quite la cáscara a la zanahoria, córtela en cuadros y cuézala.
3. Corte la base y el tallo al jitomate. Quítele las semillas y fórmele un hueco.
4. Mezcle el atún, la zanahoria y la mayonesa.
5. Rellene el jitomate con la mezcla anterior.



Menú 21

- Sopa de acelga
- Pollo con papa y pimiento
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Fresa

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--|-------------------|---------------------------|----------|---------------------------|------------|---------------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE ACELGA | | | | | | |
| Acelga | 60 g | 1 taza | 60 g | 1 taza | 120 g | 2 tazas |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| POLLO CON PAPA Y PIMIENTO | | | | | | |
| Pechuga de pollo en cubitos (sin piel) | 35 g | 35 g | 70 g | 70 g | 70 g | 70 g |
| Pimiento | 19 g | $\frac{1}{4}$ pieza chica | 19 g | $\frac{1}{4}$ pieza chica | 38 g | $\frac{1}{2}$ pieza chica |
| Papa | 115 g | 1 pieza chica | 115 g | 1 pieza chica | 128 g | 1 pieza chica |
| Limón | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOLES DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 60 g | 2 piezas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRESA | | | | | | |
| Fresa | 173 g | 1 taza | 260 g | $1\frac{1}{2}$ tazas | 260 g | $1\frac{1}{2}$ tazas |

Preparación

Sopa de acelga

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
3. Cocine el jitomate, agregue las acelgas y el agua. Deje hervir.



Preparación

Pollo con papa y pimiento

1. Lave la pechuga y escúrrala.
2. Lave y desinfecte las verduras, la papa y el limón.
3. Exprima el limón.
4. Muela el ajo y la pimienta. Añada el jugo de limón y mezcle.
5. Unte el pollo con la mezcla anterior y déjelo reposar.
6. Corte en cuadros el pimiento.
7. Quite la cáscara a la papa y córtela en cuadros.
8. Cocine el pollo, el pimiento y la papa. Tape y continúe cocinando hasta que todo se cueza, si es necesario agregue un poco de agua.



Menú 22

- Pasta con calabacita
- Bistec asado
- Ensalada de frijoles, lechuga y naranja
- Tortilla
- Agua de melón sin azúcares añadidos

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--|-------------------|---------------------------|----------|---------------------------|------------|-----------------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| PASTA CON CALABACITA | | | | | | |
| Pasta de pluma | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Calabacita | 56 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 56 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 111 g | 1 pieza |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Tomillo y pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| BISTEC ASADO | | | | | | |
| Bistec de res | 30 g | 30 g | 60 g | 60 g | 60 g | 60 g |
| Limón | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Aceite | 3 ml | $\frac{1}{2}$ cucharadita | 3 ml | $\frac{1}{2}$ cucharadita | 3 ml | $\frac{1}{2}$ cucharadita |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| ENSALADA DE FRIJOL, LECHUGA Y NARANJA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Lechuga | 98 g | $1\frac{1}{2}$ tazas | 98 g | $1\frac{1}{2}$ tazas | 195 g | 3 tazas |
| Naranja | 121 g | 1 pieza | 121 g | 1 pieza | 121 g | 1 pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 3 ml | $\frac{1}{2}$ cucharadita | 3 ml | $\frac{1}{2}$ cucharadita | 7 ml | $1\frac{1}{2}$ cucharaditas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 60 g | 2 piezas |
| AGUA DE MELÓN SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Melón | 170 g | $\frac{1}{2}$ taza | 340 g | 1 taza | 340 g | 1 taza |

Preparación

Pasta con calabacita

1. Lave y desinfecte la verdura.
2. Cueza la pasta.
3. Corte en cuadritos la calabacita y cocínela al vapor.
4. Cocine la pasta, agréguele el tomillo y la pimienta. Añada la calabacita y retire del fuego.



Preparación

Bistec asado

1. Lave la carne y escúrrala.
2. Lave y desinfecte el limón. Exprímalo.
3. Mezcle el jugo de limón y la pimienta. Unte la mezcla a la carne.
4. Ase la carne.

Preparación

Ensalada de frijoles, lechuga y naranja

1. Lave y remoje los frijoles una noche antes de cocinarlos.
2. Cueza los frijoles en suficiente agua con cebolla.
3. Lave y desinfecte las verduras y la fruta.
4. Quite la cáscara a la naranja y desgájela.
5. Corte en trozos la lechuga.
6. Escorra los frijoles y mézclelos con la lechuga y la naranja.



Menú 23

- Sopa lentejas con zanahoria
- Sardina a la mexicana
- Tostada horneada
- Agua simple potable
- Mango manila

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|---------------------------------------|-------------------|---------------------------|----------|---------------------------|------------|-----------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE LENTEJAS CON ZANAHORIA | | | | | | |
| Lenteja | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Zanahoria | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Apio | 5 g | 1 cucharadita | 5 g | 1 cucharadita | 10 g | 2 cucharaditas |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| SARDINA A LA MEXICANA | | | | | | |
| Sardina en tomate | 38 g | 1 pieza | 76 g | 2 piezas | 76 g | 2 piezas |
| Papa | 58 g | $\frac{1}{2}$ pieza chica | 58 g | $\frac{1}{2}$ pieza chica | 115 g | 1 pieza chica |
| Nopal | 43 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 43 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 86 g | 1 pieza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Cilantro | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| TOSTADA HORNEADA | | | | | | |
| Tostada horneada | 36 g | 3 piezas | 36 g | 3 piezas | 48 g | 4 piezas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| MANGO MANILA | | | | | | |
| Mango manila | 207 g | 1 pieza | 311 g | $1\frac{1}{2}$ piezas | 311 g | $1\frac{1}{2}$ piezas |

Preparación

Sopa de lentejas con zanahoria

1. Lave las lentejas.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Cueza las lentejas con cebolla.
4. Quite la cáscara a la zanahoria y córtela en cuadritos.
5. Pique el apio.
6. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo. Cocínelos.
7. Cuando las lentejas estén a medio cocer, agregue el jitomate, la zanahoria y el apio. Deje hervir hasta que todo se cueza.



Preparación

Sardina a la mexicana

1. Lave y desinfecte las verduras y la papa.
2. Cueza la papa, quítele la piel y córtela en cuadros.
3. Corte en cuadritos el nopal y cuézalo.
4. Corte en cuadritos el jitomate.
5. Pique la cebolla y el cilantro.
6. Mezcle las sardinas, la papa, el nopal, el jitomate, la cebolla, el cilantro y la pimienta.



Menú 24

- Arroz con jitomate
- Ensalada de queso, pepino y acelga
- Frijoles de la olla
- Bolillo integral sin migajón
- Agua simple potable
- Piña

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|---|-------------------|---------------------|----------|---------------------|------------|---------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| ARROZ CON JITOMATE | | | | | | |
| Arroz | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Mayonesa baja en grasa | 5 g | 1 cucharadita | 5 g | 1 cucharadita | 5 g | 1 cucharadita |
| Perejil y hierbas de olor | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| ENSALADA DE QUESO, PEPINO Y ACELGA | | | | | | |
| Queso fresco | 40 g | 40 g | 80 g | 80 g | 80 g | 80 g |
| Pepino | 52 g | $\frac{1}{2}$ taza | 52 g | $\frac{1}{2}$ taza | 104 g | 1 taza |
| Acelga | 120 g | 1 taza | 120 g | 1 taza | 180 g | 2 tazas |
| Limón | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| FRIJOLES DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| BOLILLO INTEGRAL SIN MIGAJÓN | | | | | | |
| Bolillo | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| PIÑA | | | | | | |
| Piña | 156 g | $\frac{1}{2}$ taza | 312 g | 1 taza | 312 g | 1 taza |

Preparación

Arroz con jitomate

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Lave el arroz y cuézalo con las hierbas de olor. Déjelo enfriar.
3. Corte en cuadritos el jitomate.
4. Pique la cebolla y el perejil.
5. Mezcle el arroz, la mayonesa, el jitomate, la cebolla y el perejil.



Preparación

Ensalada de queso, pepino y acelga

1. Lave y desinfecte las verduras y el limón.
2. Quite la cáscara al pepino y córtelo en cuadritos.
3. Pique las acelgas.
4. Corte el queso en cuadritos.
5. Exprima el limón.
6. Mezcle el jugo de limón y el aceite.
7. Revuelva el queso, el pepino y las acelgas. Rocíe con la mezcla anterior.



Menú 25

- Sopa fría de conchita
- Pescado en salsa de naranja
- Ensalada de elote y betabel
- Frijoles de la olla
- Galleta habanera integral
- Agua de sandía sin azúcares añadidos

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|---|-------------------|-------------------------|----------|-------------------------|------------|-------------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA FRÍA DE CONCHITA | | | | | | |
| Pasta de conchita | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Pimiento morrón | 19 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 19 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 19 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Crema baja grasa | 13 g | 1 cucharada | 13 g | 1 cucharada | 13 g | 1 cucharada |
| Perejil | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| PESCADO EN SALSA DE NARANJA | | | | | | |
| Filete de pescado | 40 g | 40 g | 80 g | 80 g | 80 g | 80 g |
| Naranja | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 121 g | 1 pieza | 121 g | 1 pieza |
| Harina de trigo | 5 g | $\frac{1}{2}$ cucharada | 5 g | $\frac{1}{2}$ cucharada | 5 g | $\frac{1}{2}$ cucharada |
| Limón | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| ENSALADA DE ELOTE Y BETABEL | | | | | | |
| Elote desgranado | 83 g | $\frac{1}{2}$ taza | 83 g | $\frac{1}{2}$ taza | 83 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Betabel | 41 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 41 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 82 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| FRIJOLES DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| GALLETAS HABANERAS INTEGRALES | | | | | | |
| Galleta habanera | - | - | - | - | 8 g | 2 piezas |
| AGUA DE SANDÍA SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 g | 1 taza | 400 g | 2 tazas | 400 g | 2 tazas |
| Sandía | 174 g | $\frac{1}{2}$ taza | 348 g | 1 taza | 348 g | 1 taza |

Preparación

Sopa fría de conchita

1. Cueza la pasta
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Corte en cuadritos el pimiento y cuézalo.
4. Pique el perejil.
5. Mezcle el codito, la crema, el pimiento y el perejil.

Preparación

Pescado en salsa de naranja

1. Lave el pescado.
2. Lave y desinfecte las frutas.
3. Exprima el limón.
4. Mezcle el jugo con la pimienta.
5. Agregue la mezcla al pescado y déjelo reposar. Escúrralo y enharínelo.
6. Exprima la naranja.
7. Cocine el pescado, rocíelo con el jugo de naranja y continúe cocinando hasta que el jugo se reduzca.



Preparación

Ensalada de elote y betabel

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Cueza el elote.
3. Cueza el betabel, quítele la piel y córtelo en cuadritos.
4. Mezcle el elote y el betabel.



Menú 26

- Sopa de tortilla
- Sorpresa de pechuga de pavo
- Frijoles de la olla
- Bolillo integral sin migajón
- Agua simple potable
- Mandarina

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------|--------------------------|----------|---------------------|------------|---------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza |
| Jitomate | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Chile pasilla | - | - | 1 g | 1 g | 1 g | 1 g |
| Cebolla | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| SORPRESA DE PECHUGA DE PAVO | | | | | | |
| Pechuga de pavo | 32 g | $1\frac{1}{2}$ rebanadas | 64 g | 3 rebanadas | 64 g | 3 rebanadas |
| Zanahoria | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza | 78 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Brócoli | 22 g | $\frac{1}{4}$ taza | 22 g | $\frac{1}{4}$ taza | 44 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOL DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| BOLILLO INTEGRAL SIN MIGAJÓN | | | | | | |
| Bolillo | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| MANDARINA | | | | | | |
| Mandarina | 180 g | 2 piezas | 270 g | 3 piezas | 270 g | 3 piezas |

Preparación

Sopa de tortilla

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Hierva el chile.
3. Corte en tiras la tortilla y dórelas.
4. Licue el jitomate, el chile, la cebolla y el ajo.
5. Cocine la salsa. Agregue agua y deje hervir.
6. Añada las tortillas y retire del fuego.



Preparación

Sorpresa de pechuga de pavo

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Quite la cáscara a la zanahoria, córtela en cuadritos y cuézala.
3. Corte en ramilletes el brócoli y cuézalo.
4. Mezcle las verduras.
5. Ase las rebanadas de pechuga, agregue pimienta. Rellénelas con las verduras y enróllelas.



Menú 27

- Sopa de fideo
- Alambre de res
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua de mango sin azúcares añadidos
- Ciruela

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--|-------------------|---------------------|----------|---------------------|------------|---------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE FIDEO | | | | | | |
| Pasta de fideo | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo y perejil | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| ALAMBRE DE RES | | | | | | |
| Maciza de res en cubos | 35 g | 35 g | 70 g | 70 g | 70 g | 70 g |
| Calabacita | 56 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 56 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 111 g | 1 pieza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | 6 g | 2 rebanadas | 12 g | 4 rebanadas | 12 g | 4 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOLES DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 60 g | 2 piezas |
| AGUA DE MANGO SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Mango petacón | 100 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 200 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 200 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| CIRUELA | | | | | | |
| Ciruela | 62 g | 1 pieza | 62 g | 1 pieza | 62 g | 1 pieza |

Preparación

Sopa de fideo

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
3. Dore la sopa, añada el jitomate y deje cocinar.
4. Agregue el agua y el perejil. Deje hervir hasta que la pasta se cueza.



Preparación

Alambre de res

1. Lave la carne y escúrrala. Añádale pimienta.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Corte en cuadros la calabacita y el jitomate.
4. Pique la cebolla.
5. Cocine la carne.
6. Cuando la carne esté por terminarse de cocer, añada las verduras y siga cocinado hasta que todo se cueza.



Menú 28

- Sopa de frijol con verduras
- Tortitas de avena con atún
- Ensalada de jícama y naranja
- Tortilla
- Agua simple potable
- Papaya

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------|---------------------|----------|----------------------|------------|----------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE FRIJOL CON VERDURAS | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Zanahoria | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Espinaca | 37 g | $\frac{1}{2}$ taza | 37 g | $\frac{1}{2}$ taza | 37 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| TORTITAS DE AVENA CON ATÚN | | | | | | |
| Avena | 30 g | $\frac{1}{3}$ taza | 30 g | $\frac{1}{3}$ taza | 30 g | $\frac{1}{3}$ taza |
| Atún drenado | 25 g | 25 g | 38 g | 38 g | 38 g | 38 g |
| Huevo | 13 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 25 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 25 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Perejil | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| ENSALADA DE JÍCAMA Y NARANJA | | | | | | |
| Jícama | 33 g | $\frac{1}{4}$ taza | 33 g | $\frac{1}{4}$ taza | 65 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Naranja | 121 g | 1 pieza | 121 g | 1 pieza | 121 g | 1 pieza |
| Perejil | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 60 g | 2 piezas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| PAPAYA | | | | | | |
| Papaya | 206 g | 1 taza | 309 g | $1\frac{1}{2}$ tazas | 309 g | $1\frac{1}{2}$ tazas |

Preparación

Sopa de frijol con verduras

1. Lave y remoje los frijoles una noche antes de cocinarlos.
2. Cueza los frijoles en suficiente agua con cebolla.
3. Lave y desinfecte las verduras.
4. Quite la cáscara a la zanahoria y córtela en cuadritos. Añádala a los frijoles cuando ya casi estén cocidos.
5. Corte en cuadritos el jitomate.
6. Pique la espinaca y la cebolla.
7. Cocine la cebolla, agregue el jitomate y la espinaca, continúe cocinando. Añada los frijoles y deje hervir.

Preparación

Tortitas de avena con atún

1. Lave y desinfecte el perejil. Píquelo.
2. Lave el huevo.
3. Mezcle la avena, el atún, el huevo y el perejil.
4. En una sartén caliente, agregue con una cuchara la mezcla anterior y forme las tortitas. Cocínelas.



Preparación

Ensalada de jícama y naranja

1. Lave y desinfecte las verduras y la fruta.
2. Quite la cáscara a la jícama y córtela en cuadritos.
3. Quite la cáscara a la naranja y desgájela.
4. Pique el perejil.
5. Mezcle las verduras y la fruta.



Menú 29

- Sopa de letras
- Soya y atún a la veracruzana
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Durazno

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------|---------------------------|----------|---------------------------|------------|---------------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE LETRAS | | | | | | |
| Pasta de letras | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo y perejil | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| SOYA Y ATÚN A LA VERACRUZANA | | | | | | |
| Soya texturizada | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Atún drenado | 25 g | 25 g | 50 g | 50 g | 50 g | 50 g |
| Jitomate | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 120 g | 1 pieza |
| Pimiento | 19 g | $\frac{1}{4}$ pieza chica | 19 g | $\frac{1}{4}$ pieza chica | 38 g | $\frac{1}{2}$ pieza chica |
| Chile jalapeño | - | - | - | - | 1 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 6 g | 2 rebanadas | 9 g | 3 rebanadas | 9 g | 3 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Perejil y ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOLE DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | - | - | - | - | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Cebolla | - | - | - | - | 3 g | 1 rebanada |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 60 g | 2 piezas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| DURAZNO | | | | | | |
| Durazno | 174 g | 2 piezas | 261 g | 3 piezas | 261 g | 3 piezas |

Preparación

Sopa de letras

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
3. Dore la sopa, añada el jitomate y deje cocinar.
4. Añada el agua y el perejil. Deje hervir hasta que la pasta se cueza.



Preparación

Soya y atún a la veracruzana

1. Mezcle la soya con pimienta y sal. Remójela en $\frac{1}{4}$ taza de agua durante 15 minutos.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Corte en cuadritos el jitomate y el pimiento.
4. Pique la cebolla, el chile, el perejil y el ajo.
5. Cocine la soya, la cebolla y el ajo.
6. Agregue el jitomate, el pimiento y el chile. Continúe cocinando hasta que todo se cueza.
7. Añada el atún, mezcle y retire del fuego.



Menú 30

- Arroz a la naranja
- Hojas de acelga en salsa de tomate
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua de piña sin azúcares añadidos
- Plátano dominico

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|---|-------------------|---------------------|----------|---------------------|------------|---------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| ARROZ A LA NARANJA | | | | | | |
| Arroz | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza |
| Naranja | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Margarina baja en grasa | 5 g | 1 cucharadita | 5 g | 1 cucharadita | 5 g | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| HOJAS DE ACELGA EN SALSA DE TOMATE | | | | | | |
| Acelga | 60 g | 1 taza | 60 g | 1 taza | 120 g | 2 tazas |
| Queso fresco | 40 g | 40 g | 80 g | 80 g | 80 g | 80 g |
| Tomate | 50 g | 2 piezas | 50 g | 2 piezas | 100 g | 4 piezas |
| Chile serrano | - | - | 1 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 2 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOLES DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 60 g | 2 piezas |
| AGUA DE PIÑA SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Piña | 156 g | $\frac{1}{2}$ taza | 314 g | 1 taza | 314 g | 1 taza |
| PLÁTANO DOMINICO | | | | | | |
| Plátano dominico | 35 g | 1 pieza | 70 g | 2 piezas | 70 g | 2 piezas |

Preparación

Arroz a la naranja

1. Lave y escurra el arroz.
2. Lave y desinfecte las verduras y la fruta.
3. Pique la cebolla y el ajo.
4. Exprima la naranja.
5. Cocine el arroz, la cebolla y el ajo, sin dejarlos dorar.
6. Añada el jugo de naranja, el agua y la pimienta. Deje hervir hasta que el arroz se esponje.



Preparación

Hojas de acelga en salsa de tomate

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Hierva los tomates y el chile. Lícuelos con la cebolla, el ajo y los cominos.
3. Corte en cuadros el queso.
4. Cocine la salsa, agregue agua y deje hervir.
5. Añada las hojas de acelga y el queso. Deje hervir hasta que las acelgas se cuezan.



Menú 31

- Crema de elote
- Pescado en salsa de cilantro
- Ensalada de lentejas
- Bolillo integral sin migajón
- Agua simple potable
- Fresa

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------|---------------------------|----------|---------------------------|------------|---------------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| CREMA DE ELOTE | | | | | | |
| Elote desgranado | 21 g | 2 cucharadas | 21 g | 2 cucharadas | 21 g | 2 cucharadas |
| Chile poblano | 10 g | 10 g | 10 g | 10 g | 10 g | 10 g |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Maicena | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita |
| Margarina baja en grasa | 5 g | 1 cucharadita | 5 g | 1 cucharadita | 5 g | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| PESCADO EN SALSA DE CILANTRO | | | | | | |
| Filete de pescado | 40 g | 40 g | 80 g | 80 g | 80 g | 80 g |
| Leche semidescremada | 30 ml | 30 ml | 30 ml | 30 ml | 30 ml | 30 ml |
| Cilantro | 10 g | $\frac{1}{4}$ taza | 10 g | $\frac{1}{4}$ taza | 10 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Harina | 10 g | 1 cucharada | 10 g | 1 cucharada | 10 g | 1 cucharada |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| ENSALADA DE LENTEJAS | | | | | | |
| Lenteja | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Espinaca | 37 g | $\frac{1}{2}$ taza | 37 g | $\frac{1}{2}$ taza | 110 g | $1\frac{1}{2}$ tazas |
| Limón | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| BOLILLO INTEGRAL SIN MIGAJÓN | | | | | | |
| Bolillo | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRESA | | | | | | |
| Fresa | 173 g | 1 taza | 260 g | $1\frac{1}{2}$ tazas | 260 g | $1\frac{1}{2}$ tazas |

Preparación

Crema de elote

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Cueza el elote.
3. Ase el chile, quítele la piel y córtelo en tiras.
4. Licue el elote, la cebolla y el ajo.
5. Cocine el chile y agregue el puré de elote.
6. Añada la maicena disuelta y el agua. Deje hervir.

Preparación

Pescado en salsa de cilantro

1. Lave el pescado y escúrralo.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Muela el ajo y la pimienta.
4. Unte al pescado la mezcla anterior y déjelo reposar.
5. Enharine el pescado y cocínelo.
6. Licue la leche, el cilantro y la cebolla. Cocine la salsa.
7. Sirva el pescado y báñelo con la salsa.



Preparación

Ensalada de lentejas

1. Lave y cueza las lentejas con cebolla. Escúrralas.
2. Lave y desinfecte las espinacas y el limón.
3. Corte en trozos las espinacas.
4. Exprima el limón.
5. Mezcle las lentejas y las verduras. Rocíe el jugo de limón.



Menú 32

- Pasta a la mexicana
- Pulpa de cerdo en salsa verde con nopales
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua de naranja sin azúcares añadidos
- Guayaba

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--|-------------------|---------------------------|----------|---------------------------|------------|---------------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| PASTA A LA MEXICANA | | | | | | |
| Pasta de codito | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Pimiento | 19 g | $\frac{1}{4}$ pieza chica | 19 g | $\frac{1}{4}$ pieza chica | 19 g | $\frac{1}{4}$ pieza chica |
| Mayonesa baja en grasa | 5 g | 1 cucharadita | 5 g | 1 cucharadita | 5 g | 1 cucharadita |
| PULPA DE CERDO EN SALSA VERDE CON NOPALES | | | | | | |
| Pulpa de cerdo en cubitos | 40 g | 40 g | 80 g | 80 g | 80 g | 80 g |
| Nopal | 43 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 43 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 129 g | $1\frac{1}{2}$ piezas |
| Tomate | 50 g | 2 piezas | 50 g | 2 piezas | 75 g | 3 piezas |
| Chile serrano | - | - | 1 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 2 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Cilantro y ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOLES DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 60 g | 2 piezas |
| AGUA DE NARANJA SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Naranja | 121 g | 1 pieza | 182 g | $1\frac{1}{2}$ piezas | 182 g | $1\frac{1}{2}$ piezas |
| GUAYABA | | | | | | |
| Guayaba | 50 g | 1 pieza | 100 g | 2 piezas | 100 g | 2 piezas |

Preparación

Pasta a la mexicana

1. Cueza la pasta.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Corte en cuadritos el jitomate y el pimiento.
4. Mezcle la pasta, las verduras y la mayonesa.



Preparación

Pulpa de cerdo en salsa verde con nopales

1. Lave la carne y cuézala.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Corte en cuadritos los nopales y cuézalos.
4. Hierva los tomates y el chile. Lícuelos con la cebolla y el ajo.
5. Cocine la salsa, agregue el cilantro y el caldo. Deje hervir.
6. Incorpore la carne y los nopales. Deje hervir.



Menú 33

- Sopa de verduras mixtas
- Croquetas de queso y arroz
- Ensalada de chayote
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Melón

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|-----------------------------------|-------------------|---------------------|----------|----------------------|------------|----------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE VERDURAS MIXTAS | | | | | | |
| Acelga | 30 g | $\frac{1}{4}$ taza | 30 g | $\frac{1}{4}$ taza | 30 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Poro | 20 g | 1 trozo | 20 g | 1 trozo | 20 g | 1 trozo |
| Col | 39 g | $\frac{1}{2}$ taza | 39 g | $\frac{1}{2}$ taza | 39 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Apio | 10 g | 2 cucharadas | 10 g | 2 cucharadas | 10 g | 2 cucharadas |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Tomillo y laurel | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| CROQUETAS DE QUESO Y ARROZ | | | | | | |
| Arroz | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza | 30 g | $\frac{1}{2}$ taza | 30 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Queso fresco | 20 g | 20 g | 40 g | 40 g | 40 g | 40 g |
| Huevo | 13 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 25 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 25 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Pan molido | 8 g | 4 cucharaditas | 8 g | 4 cucharaditas | 8 g | 4 cucharaditas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Perejil | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| ENSALADA DE CHAYOTE | | | | | | |
| Chayote | - | - | - | - | 118 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | - | - | - | - | 6 g | 2 rebanadas |
| Limón | - | - | - | - | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| FRIJOLES DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | - | - | - | - | 30 g | 1 pieza |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| MELÓN | | | | | | |
| Melón | 286 g | 1 taza | 429 g | $1\frac{1}{2}$ tazas | 429 g | $1\frac{1}{2}$ tazas |

Preparación

Sopa de verduras mixtas

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Pique la acelga.
3. Rebane el poro, la col, el apio y la cebolla.
4. Cocine las verduras, añada el tomillo, el laurel y el agua. Deje hervir hasta que todo se cueza.



Preparación

Croquetas de queso y arroz

1. Lave el arroz y cuézalo hasta que esponje.
2. Retírelo del fuego y macháquelo con un tenedor. Déjelo enfriar.
3. Pique el perejil.
4. Ralle el queso.
5. Lave el huevo y bítalo.
6. Mezcle arroz, el queso, el huevo y el perejil. Forme las croquetas.
7. Pase las croquetas por el pan molido y cocínelas hasta que se doren.

Preparación

Ensalada de chayote

1. Lave y desinfecte las verduras y el limón.
2. Cueza el chayote. Quítele la cáscara y córtelo en cuadrillos.
3. Rebane la cebolla.
4. Exprima el limón.
5. Mezcle las verduras y rocíelas con el jugo de limón.



Menú 34

- Sopa de tallarín
- Atún con ejotes
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Mango manila

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|----------------------------|-------------------|---------------------|----------|-----------------------|------------|-----------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE TALLARÍN | | | | | | |
| Pasta de tallarín | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Cilantro y ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| ATÚN CON EJOTES | | | | | | |
| Atún drenado | 25 g | 25 g | 50 g | 50 g | 50 g | 50 g |
| Ejote | 35 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{4}$ taza | 70 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Lechuga | 65 g | 1 taza | 65 g | 1 taza | 98 g | $1\frac{1}{2}$ tazas |
| Cebolla | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas | 9 g | 3 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| FRIJOLES DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 45 g | $1\frac{1}{2}$ piezas | 60 g | 2 piezas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| MANGO MANILA | | | | | | |
| Mango manila | 207 g | 1 pieza | 311 g | $1\frac{1}{2}$ piezas | 311 g | $1\frac{1}{2}$ piezas |

Preparación

Sopa de tallarín

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
3. Dore la pasta. Añada el jitomate y cocine.
4. Agregue agua y deje hervir.



Preparación

Atún con ejotes

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Pique los ejotes y cuézalos.
3. Corte en trozos la lechuga.
4. Pique la cebolla.
5. Cocine la cebolla, agregue el atún y los ejotes. Continúe cocinando unos minutos.
6. Sirva la preparación encima de la lechuga.



Menú 35

- Sopa de pimiento y papa
- Tiritas de pollo con verduras
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua de guayaba sin azúcares añadidos
- Plátano dominico

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--|-------------------|---------------------------|----------|---------------------------|------------|---------------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE PIMIENTO Y PAPA | | | | | | |
| Pimiento | 35 g | $\frac{1}{2}$ pieza chica | 35 g | $\frac{1}{2}$ pieza chica | 35 g | $\frac{1}{2}$ pieza chica |
| Papa | 58 g | $\frac{1}{2}$ pieza chica | 58 g | $\frac{1}{2}$ pieza chica | 58 g | $\frac{1}{2}$ pieza chica |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ taza | 30 g | $\frac{1}{4}$ taza | 30 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| TIRITAS DE POLLO CON VERDURAS | | | | | | |
| Pechuga de pollo en tiras (sin piel) | 35 g | 35 g | 70 g | 70 g | 70 g | 70 g |
| Brócoli | 22 g | $\frac{1}{4}$ taza | 22 g | $\frac{1}{4}$ taza | 44 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Coliflor | 24 g | $\frac{1}{4}$ taza | 24 g | $\frac{1}{4}$ taza | 47 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Maicena | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Caldo de pollo | 60 ml | $\frac{1}{4}$ taza | 60 ml | $\frac{1}{4}$ taza | 60 ml | $\frac{1}{4}$ taza |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOL DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 60 g | 2 piezas |
| AGUA DE GUAYABA SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Guayaba | 50 g | 1 pieza | 100 g | 2 piezas | 100 g | 2 piezas |
| PLÁTANO DOMINICO | | | | | | |
| Plátano dominico | 70 g | 2 piezas | 105 g | 3 piezas | 105 g | 3 piezas |

Preparación

Sopa de pimiento y papa

1. Lave y desinfecte las verduras y la papa.
2. Corte el pimiento en cuadritos.
3. Quite la cáscara a la papa y córtela en cuadritos.
4. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
5. Cocine la papa, el pimiento y el jitomate.
6. Agregue agua y deje hervir hasta que todo se cueza.



Preparación

Tiritas de pollo con verduras

1. Lave el pollo y escúrralo. Añádale pimienta.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Corte en ramilletes el brócoli y la coliflor.
4. Cocine el pollo. Cuando esté a medio cocer, agregue las verduras, la maicena disuelta y el caldo de pollo. Deje hervir hasta que todo se cueza.



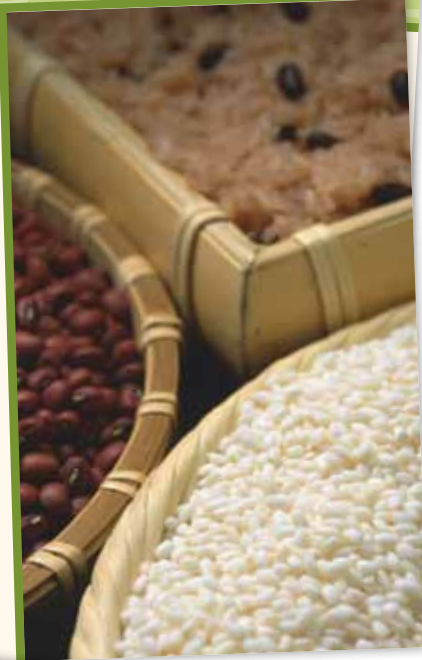
Menú 36

- Sopa de arroz y frijoles
- Dobladas de sardina
- Ensalada de lechuga y jícama
- Agua simple potable
- Papaya

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------|---------------------|----------|----------------------|------------|----------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE ARROZ Y FRIJOLES | | | | | | |
| Arroz | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| DOBLADAS DE SARDINA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 60 g | 2 piezas |
| Sardina en tomate | 38 g | 1 pieza | 76 g | 2 piezas | 76 g | 2 piezas |
| Jitomate | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | 6 g | 2 rebanadas | 9 g | 3 rebanadas | 9 g | 3 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Orégano | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| ENSALADA DE LECHUGA Y JÍCAMA | | | | | | |
| Lechuga | 65 g | 1 taza | 65 g | 1 taza | 98 g | $1\frac{1}{2}$ tazas |
| Jícama | 33 g | $\frac{1}{4}$ taza | 33 g | $\frac{1}{4}$ taza | 64 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Limón | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| PAPAYA | | | | | | |
| Papaya | 206 g | 1 taza | 309 g | $1\frac{1}{2}$ tazas | 309 g | $1\frac{1}{2}$ tazas |

Preparación**Sopa de arroz y frijoles**

1. Lave y remoje los frijoles una noche antes de cocinarlos.
2. Cueza los frijoles en suficiente agua con cebolla.
3. Lave y escurra el arroz.
4. Lave y desinfecte las verduras. Píquelas.
5. Cocine el arroz, la cebolla y el ajo, sin dejarlos dorar.
6. Añada el agua y deje hervir hasta que el arroz se esponje.
7. Añada el arroz a los frijoles con caldo.

**Preparación****Dobladas de sardina**

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte en cuadritos el jitomate.
3. Pique la cebolla.
4. Cocine el jitomate y la cebolla.
5. Añada la sardina y el orégano. Cocine hasta que la preparación esté seca.
6. Rellene las tortillas con la mezcla de sardina.

Preparación**Ensalada de lechuga y jícama**

1. Lave y desinfecte las verduras y el limón.
2. Corte en trozos la lechuga.
3. Quítele la cáscara a la jícama y rállela.
4. Exprima el limón.
5. Mezcle las verduras y rocíelas con el jugo de limón.



Menú 37

- Sopa de col
- Tacos de soya pibil
- Frijoles de la olla
- Agua de tuna y apio sin azúcares añadidos
- Manzana

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--|-------------------|---------------------------|----------|---------------------|------------|---------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE COL | | | | | | |
| Col | 78 g | 1 taza | 78 g | 1 taza | 78 g | 1 taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| TACOS DE SOYA PIBIL | | | | | | |
| Soya texturizada | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Pulpa de cerdo en cubos | 40 g | 40 g | 80 g | 80 g | 80 g | 80 g |
| Tortilla | 60 g | 2 piezas | 60 g | 2 piezas | 90 g | 3 piezas |
| Naranja | 61 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 121 g | 1 pieza | 121 g | 1 pieza |
| Cebolla | 15 g | 5 rebanadas | 15 g | 5 rebanadas | 34 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Pimienta, ajo y achiote | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOLE DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | - | - | - | - | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Cebolla | - | - | - | - | 3 g | 1 rebanada |
| AGUA DE TUNA Y APIO SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Tuna | 77 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 153 g | 1 pieza | 153 g | 1 pieza |
| Apio | 19 g | $1\frac{1}{2}$ cucharadas | 38 g | $\frac{1}{4}$ taza | 38 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| MANZANA | | | | | | |
| Manzana | 79 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 79 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 79 g | $\frac{1}{2}$ pieza |

Preparación

Tacos de soya pibil

1. Mezcle la soya con pimienta y sal. Remójela en un $\frac{1}{4}$ taza de agua durante 15 minutos.
2. Lave y cueza la carne con cebolla.
3. Lave y desinfecte las verduras y la fruta.
4. Rebane la cebolla y pique el ajo.
5. Exprima la naranja.
6. Disuelva el achiote con el jugo de naranja.
7. Agregue el achiote a la soya y déjela reposar unos minutos.
8. Cocine la soya con la cebolla y el ajo. Agregue la carne y continúe cocinando hasta que todo se cueza.
9. Rellene las tortillas con la preparación, agregue la cebolla restante y forme los tacos.



Preparación

Sopa de col

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Rebane la col.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
4. Cocine el jitomate. Agregue la col y el agua. Deje hervir hasta que se cuezan.



Menú 38

- Arroz rojo
- Pulpa de cerdo con verdolagas
- Frijoles de la olla
- Bolillo integral sin migajón
- Agua simple potable
- Piña

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------|---------------------|----------|---------------------|------------|---------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| ARROZ ROJO | | | | | | |
| Arroz | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| PULPA DE CERDO EN VERDOLAGAS | | | | | | |
| Pulpa de cerdo | 40 g | 40 g | 80 g | 80 g | 80 g | 80 g |
| Verdolaga | 73 g | $\frac{1}{2}$ taza | 73 g | $\frac{1}{2}$ taza | 146 g | 1 taza |
| Tomate | 50 g | 2 piezas | 50 g | 2 piezas | 100 g | 4 piezas |
| Chile serrano | - | - | 1 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 2 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOL DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| BOLILLO INTEGRAL SIN MIGAJÓN | | | | | | |
| Bolillo | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| PIÑA | | | | | | |
| Piña | 156 g | $\frac{1}{2}$ taza | 312 g | 1 taza | 312 g | 1 taza |

Preparación

Arroz rojo

1. Lave y escurra el arroz.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
4. Dore el arroz. Añada el jitomate y cocine.
5. Agregue agua y deje hervir hasta que el arroz se esponje.



Preparación

Pulpa de cerdo con verdolagas

1. Lave y cueza la carne.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Hierva los tomates y el chile. Lícuelos con la cebolla y el ajo.
4. Cocine la salsa. Agregue el caldo y las verdolagas. Deje hervir.
5. Añada la carne y cocine unos minutos.



Menú 39

- Sopa conde
- Tortita de huauzontle
- Tortilla
- Agua simple potable
- Plátano dominico

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|------------------------------|-------------------|-------------------------|----------|-------------------------|------------|-------------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA CONDE | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Chile chipotle en adobo | - | - | 1 g | 1 g | 2 g | 2 g |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| TORTITA DE HUAUZONTLE | | | | | | |
| Huauzontle | 50 g | $\frac{1}{2}$ taza | 50 g | $\frac{1}{2}$ taza | 100 g | 1 taza |
| Queso fresco | 30 g | 30 g | 60 g | 60 g | 60 g | 60 g |
| Huevo | 13 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 25 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 25 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Harina de trigo | 5 g | $\frac{1}{2}$ cucharada | 5 g | $\frac{1}{2}$ cucharada | 5 g | $\frac{1}{2}$ cucharada |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 60 g | 2 piezas | 60 g | 2 piezas | 90 g | 3 piezas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| PLÁTANO DOMINICO | | | | | | |
| Plátano dominico | 105 g | 3 piezas | 140 g | 4 piezas | 140 g | 4 piezas |

Preparación

Sopa conde

1. Lave y remoje los frijoles una noche antes de cocinarlos.
2. Cueza los frijoles en suficiente agua con cebolla.
3. Lave y desinfecte las verduras.
4. Pique la cebolla y el ajo.
5. Licue los frijoles y el chile.
6. Cocine la cebolla y el ajo. Agregue los frijoles y la pimienta. Deje hervir.



Preparación

Tortita de huauzontle

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Quité el tallo a los huauzontles. Cuézalos y escúrralos.
3. Pique finamente la cebolla.
4. Ralle el queso.
5. Mezcle los huauzontles, el queso y la cebolla.
6. Lave el huevo; separe la clara y la yema.
7. Bata la clara hasta que esponje; agregue la yema y la harina, mezcle en forma envolvente.
8. Añada el huevo a la mezcla de huauzontles. Revuelva.
9. En una sartén caliente agregue con una cuchara la mezcla anterior y forme las tortitas. Cocínelas.



Menú 40

- Cazuela de alubias con coliflor
- Omelette de jamón de pavo y champiñones
- Ensalada de zanahoria
- Tortilla
- Agua de melón sin azúcares añadidos
- Ciruela

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--|-------------------|---------------------|----------|---------------------|------------|---------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| CAZUELA DE ALUBIAS CON COLIFLOR | | | | | | |
| Alubia | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Coliflor | 24 g | $\frac{1}{4}$ taza | 24 g | $\frac{1}{4}$ taza | 24 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo y perejil | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| OMELETTE DE JAMÓN DE PAVO Y CHAMPIÑONES | | | | | | |
| Jamón de pavo | 21 g | 1 rebanada | 42 g | 2 rebanadas | 42 g | 2 rebanadas |
| Huevo | 25 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 50 g | 1 pieza | 50 g | 1 pieza |
| Leche descremada | 10 ml | 1 cucharada | 10 ml | 1 cucharada | 10 ml | 1 cucharada |
| Champiñón | 41 g | $\frac{1}{2}$ taza | 41 g | $\frac{1}{2}$ taza | 41 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 1 cucharadita |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| ENSALADA DE ZANAHORIA | | | | | | |
| Zanahoria | - | - | - | - | 78 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Limón | - | - | - | - | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 60 g | 2 piezas | 60 g | 2 piezas | 90 g | 3 piezas |
| AGUA DE MELÓN SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Melón | 170 g | $\frac{1}{2}$ taza | 340 g | 1 taza | 340 g | 1 taza |
| CIRUELA | | | | | | |
| Ciruela | 62 g | 1 pieza | 124 g | 2 piezas | 124 g | 2 piezas |

Preparación

Cazuela de alubias con coliflor

1. Lave y remoje las alubias una noche antes de cocinarlas.
2. Cueza las alubias en suficiente agua.
3. Lave y desinfecte las verduras.
4. Corte en ramilletes la coliflor.
5. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
6. Cocine el jitomate; añada el agua, la coliflor y el perejil. Deje hervir.
7. Agregue las alubias y deje hervir.



Preparación

Omelette de jamón de pavo y champiñones

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Rebane los champiñones.
3. Corte en cuadritos el jamón.
4. Lave el huevo.
5. Mezcle el huevo, la leche y la pimienta.
6. En una sartén añada el huevo y extiéndalo, cuando cuaje agregue los champiñones. Doble la tortilla y termine de cocinar.

Preparación

Ensalada de zanahoria

1. Lave y desinfecte la zanahoria y el limón.
2. Ralle la zanahoria.
3. Exprima el limón.
4. Rocíe el jugo a la zanahoria.



Menú 41

- Sopa caldosa de pasta
- Cubos de queso empanizados
- Ensalada de verdura y fruta
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|------------------------------------|-------------------|---------------------|----------|------------------------|------------|------------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA CALDOSA DE PASTA | | | | | | |
| Pasta de pluma | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo y perejil | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| CUBOS DE QUESO EMPANIZADOS | | | | | | |
| Queso fresco | 30 g | 30 g | 60 g | 60 g | 60 g | 60 g |
| Huevo | 13 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 25 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 25 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Pan molido | 4 g | 2 cucharaditas | 4 g | 2 cucharaditas | 4 g | 2 cucharaditas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| ENSALADA DE VERDURA Y FRUTA | | | | | | |
| Col | 39 g | $\frac{1}{2}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 78 g | 1 taza |
| Jícama | 33 g | $\frac{1}{4}$ taza | 32 g | $\frac{1}{4}$ taza | 64 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Manzana | 158 g | 1 pieza | 237 g | 1 $\frac{1}{2}$ piezas | 237 g | 1 $\frac{1}{2}$ piezas |
| Limón | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| FRIJOLES DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 60 g | 2 piezas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |

Preparación

Sopa caldosa de pasta

1. Cueza la pasta.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
4. Cocine el jitomate; agregue agua y perejil. Deje hervir.
5. Añada la pasta y deje hervir.



Preparación

Cubos de queso empanizados

1. Lave el huevo.
2. Corte el queso en cubos.
3. Pase el queso por el huevo y por el pan molido. Cocínelo.

Preparación

Ensalada de verdura y fruta

1. Lave y desinfecte las verduras y la fruta.
2. Pique la col.
3. Quite la cáscara a la jícama y rállela.
4. Quite la cáscara a la manzana y córtela en cuadritos.
5. Exprima el limón.
6. Mezcle las verduras y la fruta. Rocíeles el jugo de limón.



Menú 42

- Sopa de chayote
- Bistec con papa y chile poblano
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua de mango sin azúcares añadidos
- Pera de San Juan

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--|-------------------|---------------------------|----------|---------------------------|------------|---------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE CHAYOTE | | | | | | |
| Chayote | 51 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 51 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 51 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| BISTEC CON PAPA Y CHILE POBLANO | | | | | | |
| Bistec de res en tiritas | 35 g | 35 g | 70 g | 70 g | 70 g | 70 g |
| Papa | 115 g | 1 pieza chica | 115 g | 1 pieza chica | 115 g | 1 pieza chica |
| Chile poblano | 22 g | $\frac{1}{2}$ pieza chica | 22 g | $\frac{1}{2}$ pieza chica | 53 g | 1 pieza chica |
| Cebolla | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Epazote | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOL DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 60 g | 2 piezas |
| AGUA DE MANGO SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Mango petacón | 100 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 200 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 200 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| PERA DE SAN JUAN | | | | | | |
| Pera de San Juan | 65 g | 1 pieza | 65 g | 1 pieza | 65 g | 1 pieza |

Preparación

Sopa de chayote

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Quite la cáscara al chayote y córtelo en cuadritos.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
4. Cocine el jitomate; agregue el chayote y el agua. Deje hervir hasta que se cueza.



Preparación

Bistec con papa y poblano

1. Lave la carne y escúrrala. Córtela en tiras y agréguele pimienta.
2. Lave y desinfecte las verduras y la papa.
3. Quite la cáscara a la papa y córtela en cuadritos.
4. Ase el chile, quítele las semillas y la piel. Desflémelo y córtelo en tiras.
5. Rebane la cebolla.
6. Pique el epazote.
7. Cocine la papa, el chile, la cebolla y el epazote.
8. Ase la carne; añada la preparación anterior y cocine unos minutos.



Menú 43

- Crema de zanahoria
- Torta de sardina
- Frijoles de la olla
- Agua simple potable
- Papaya

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|----------------------------|-------------------|---------------------------|----------|---------------------------|------------|---------------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| CREMA DE ZANAHORIA | | | | | | |
| Zanahoria | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Maicena | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita |
| Margarina baja en grasa | 5 g | 1 cucharadita | 5 g | 1 cucharadita | 5 g | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| TORTA DE SARDINA | | | | | | |
| Sardina en tomate | 38 g | 1 pieza | 76 g | 2 piezas | 76 g | 2 piezas |
| Bolillo | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | 1 pieza |
| Nopal | 43 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 43 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 86 g | 1 pieza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas | 9 g | 2 rebanadas |
| Mayonesa baja en grasa | 5 g | 1 cucharadita | 5 g | 1 cucharadita | 10 g | 2 cucharaditas |
| Chile serrano | - | - | 1 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 2 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| FRIJOL DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| PAPAYA | | | | | | |
| Papaya | 206 g | 1 taza | 309 g | $1\frac{1}{2}$ tazas | 309 g | $1\frac{1}{2}$ tazas |

Preparación

Crema de zanahoria

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Quite la cáscara a la zanahoria y cuézala.
3. Licue la zanahoria, la cebolla y el ajo.
4. Cocine la zanahoria; añada la maicena disuelta, el agua y la pimienta. Deje hervir.



Preparación

Torta de sardina

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte en cuadritos el nopal y cuézalo.
3. Rebane el jitomate.
4. Pique la cebolla y el chile.
5. Escorra la sardina. Añada el nopal, la cebolla y el chile.
6. Corte el bolillo a la mitad y úntele la mayonesa.
7. Agréguele la sardina y el jitomate sobre una mitad del pan. Cubra con la otra mitad del pan.



Menú 44

- Sopa de espinaca
- Pollo en salsa de elote
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Uva

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------|---------------------------|----------|-------------------------|------------|---------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE ESPINACA | | | | | | |
| Espinaca | 73 g | 1 taza | 73 g | 1 taza | 73 g | 1 taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| POLLO EN SALSAS DE ELOTE | | | | | | |
| Pechuga de pollo aplanada (sin piel) | 35 g | 35 g | 70 g | 70 g | 70 g | 70 g |
| Elote desgranado | 42 g | $\frac{1}{4}$ taza | 42 g | $\frac{1}{4}$ taza | 84 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Pimiento | 38 g | $\frac{1}{2}$ pieza chica | 38 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 75 g | 1 pieza |
| Harina de trigo | 5 g | $\frac{1}{2}$ cucharada | 5 g | $\frac{1}{2}$ cucharada | 10 g | 1 cucharada |
| Leche semidescremada | 30 ml | 30 ml | 30 ml | 30 ml | 30 ml | 30 ml |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOL DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| UVA | | | | | | |
| Uva | 128 g | 1 taza | 192 g | 1 taza | 192 g | 1 taza |

Preparación

Sopa de espinaca

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Pique las espinacas.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
4. Cocine el jitomate, agregue las espinacas y el agua. Ponga a hervir.



Preparación

Pollo en salsa de elote

1. Lave el pollo y déjelo escurrir. Agréguele pimienta.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Corte en cuadritos el pimiento y cuézalo.
4. Cocine la cebolla y los granos de elote.
5. Añada la harina y siga cocinando hasta que se dore.
6. Agregue agua y deje hervir hasta que el elote se cueza.
7. Licue la preparación anterior junto con la leche. Póngala a hervir.
8. Ase el pollo; agregue la salsa de elote y el pimiento. Cocine hasta que espese.



Menú 45

- Pasta con atún
- Ensalada bicolor
- Frijoles de la olla
- Galleta habanera integral
- Agua de fresa sin azúcares añadidos

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--|-------------------|---------------------|----------|---------------------|------------|----------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| PASTA CON ATÚN | | | | | | |
| Pasta de codito | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Atún drenado | 25 g | 25 g | 50 g | 50 g | 50 g | 50 g |
| Chícharo | 28 g | 3 cucharadas | 28 g | 3 cucharadas | 28 g | 3 cucharadas |
| Crema baja en grasa | 26 g | 2 cucharadas | 26 g | 2 cucharadas | 26 g | 2 cucharadas |
| Perejil | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| ENSALADA BICOLOR | | | | | | |
| Lechuga | 65 g | 1 taza | 65 g | 1 taza | 70 g | $1\frac{1}{2}$ tazas |
| Acelga | 37 g | $\frac{1}{2}$ taza | 37 g | $\frac{1}{2}$ taza | 73 g | 1 taza |
| Mandarina | 45 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 45 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 45 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Naranja | 61 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 61 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 61 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Limón | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 30 g | 1 pieza |
| Aceite | - | - | - | - | 5 ml | 1 cucharadita |
| FRIJOLES DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| GALLETA HABANERA INTEGRAL | | | | | | |
| Galleta habanera integral | 16 g | 4 piezas | 16 g | 4 piezas | 32 g | 8 piezas |
| AGUA DE FRESA SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Fresa | 87 g | $\frac{1}{2}$ taza | 173 g | 1 taza | 173 g | 1 taza |

Preparación

Pasta con atún

1. Cueza la pasta.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Cueza los chícharos.
4. Pique el perejil.
5. Mezcle la pasta, el atún, los chícharos, la crema, el perejil y la pimienta.



Preparación

Ensalada bicolor

1. Lave y desinfecte las verduras y la fruta.
2. Corte en trozos la lechuga y la acelga.
3. Quite la cáscara a la mandarina y a la naranja. Desgójelas.
4. Exprima el limón.
5. Mezcle el jugo de limón y el aceite.
6. Revuelva las verduras y las frutas. Rocíelas con la mezcla anterior.



Menú 46

- Sopa de papa
- Jamón en salsa verde con ejotes
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Sandía

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--|-------------------|---------------------------|----------|---------------------------|------------|---------------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE PAPA | | | | | | |
| Papa | 58 g | $\frac{1}{2}$ pieza chica | 58 g | $\frac{1}{2}$ pieza chica | 58 g | $\frac{1}{2}$ pieza chica |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Apio | 10 g | 1 cucharada | 10 g | 1 cucharada | 10 g | 1 cucharada |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| JAMÓN EN SALSA VERDE CON EJOTES | | | | | | |
| Jamón de pavo | 42 g | 2 rebanadas | 84 g | 4 rebanadas | 84 g | 4 rebanadas |
| Ejote | 35 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{4}$ taza | 70 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Tomate | 50 g | 2 piezas | 50 g | 2 piezas | 100 g | 4 piezas |
| Chile serrano | - | - | 1 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 2 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Cilantro y ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOL DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 60 g | 2 piezas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| SANDÍA | | | | | | |
| Sandía | 348 g | 1 taza | 522 g | $1\frac{1}{2}$ tazas | 522 g | $1\frac{1}{2}$ tazas |

Preparación

Sopa de papa

1. Lave y desinfecte las verduras y la papa.
2. Quite la cáscara a la papa. Córte-la en cuadritos.
3. Pique el apio.
4. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
5. Cocine la papa; incorpore el jitomate y el apio, continúe cocinando.
6. Añada agua y deje hervir hasta que la papa se cueza.



Preparación

Jamón en salsa verde con ejotes

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Pique los ejotes y cuézalos.
3. Hierva los tomates y el chile. Licuelos con la cebolla y el ajo.
4. Corte en cuadritos el jamón.
5. Cocine la salsa, agregue el cilantro y el agua. Deje hervir.
6. Incorpore el jamón y los ejotes. Deje hervir.



Menú 47

- Espagueti verde
- Queso en salsa
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua de mandarina sin azúcares añadidos
- Guayaba

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--|-------------------|---------------------|----------|---------------------|------------|---------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| ESPAGUETI VERDE | | | | | | |
| Pasta de espagueti | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Espinaca | 37 g | $\frac{1}{2}$ taza | 37 g | $\frac{1}{2}$ taza | 37 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Crema baja en grasa | 13 g | 1 cucharada | 13 g | 1 cucharada | 13 g | 1 cucharada |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| QUESO EN SALSA | | | | | | |
| Queso fresco | 40 g | 40 g | 80 g | 80 g | 80 g | 80 g |
| Jitomate | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Calabacita | 56 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 56 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 111 g | 1 pieza |
| Chile serrano | - | - | 1 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 2 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOL DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | - | - | - | - | 30 g | 1 pieza |
| AGUA DE MANDARINA SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Mandarina | 90 g | 1 pieza | 180 g | 2 piezas | 180 g | 2 piezas |
| GUAYABA | | | | | | |
| Guayaba | 50 g | 1 pieza | 100 g | 2 piezas | 100 g | 2 piezas |

Preparación

Espagueti verde

1. Cueza la pasta.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Cueza a vapor las espinacas.
4. Licue la espinaca, la crema y la cebolla.
5. Cocine el espagueti y la salsa de espinaca. Añada pimienta.



Preparación

Queso en salsa

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte en cuadros la calabacita.
3. Licue el jitomate, el chile, la cebolla y el ajo.
4. Cocine la salsa. Agregue la calabacita y el agua. Deje hervir.
5. Corte en cuadros el queso y añádalo a la salsa. Cocine unos minutos.



Menú 48

- Sopa de jitomate
- Pescado en salsa blanca
- Ensalada de lechuga y espinaca
- Frijoles de la olla
- Bolillo integral sin migajón
- Agua simple potable
- Manzana

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|---------------------------------------|-------------------|---------------------------|----------|---------------------------|------------|---------------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE JITOMATE | | | | | | |
| Jitomate | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Apio | 10 g | 1 cucharada | 10 g | 1 cucharada | 10 g | 1 cucharada |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Maicena | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo y albahaca | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| PESCADO EN SALSA BLANCA | | | | | | |
| Filete de pescado | 40 g | 40 g | 80 g | 80 g | 80 g | 80 g |
| Harina de trigo | 10 g | 1 cucharada | 10 g | 1 cucharada | 10 g | 1 cucharada |
| Leche descremada | 30 ml | 30 ml | 30 ml | 30 ml | 30 ml | 30 ml |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| ENSALADA DE LECHUGA Y ESPINACA | | | | | | |
| Lechuga | 65 g | 1 taza | 65 g | 1 taza | 130 g | 2 tazas |
| Espinaca | 37 g | $\frac{1}{2}$ taza | 37 g | $\frac{1}{2}$ taza | 73 g | 1 taza |
| Limón | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOL DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| BOLILLO INTEGRAL SIN MIGAJÓN | | | | | | |
| Bolillo | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| MANZANA | | | | | | |
| Manzana | 158 g | 1 pieza | 237 g | $1\frac{1}{2}$ piezas | 237 g | $1\frac{1}{2}$ piezas |

Preparación

Sopa de jitomate

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
3. Cocine el jitomate.
4. Añada el agua, la maicena disuelta, el apio, la albahaca y la pimienta. Deje hervir.



Preparación

Pescado en salsa blanca

1. Lave el pescado y escúrralo. Añádale pimienta.
2. Dore la harina de trigo e incorpore la leche sin dejar de mover. Agregue la pimienta y deje hervir.
3. Cocine el pescado, báñelo con la salsa y retire del fuego.

Preparación

Ensalada de lechuga y espinaca

1. Lave y desinfecte las verduras y el limón.
2. Corte en trozos la lechuga y las espinacas.
3. Exprima el limón.
4. Mezcle el jugo con la pimienta.
5. Revuelva las verduras y rocíeles el jugo de limón.



Menú 49

- Sopa de chícharos secos
- Asado de res
- Tortilla
- Agua simple potable
- Piña

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--------------------------------|-------------------|---------------------------|----------|---------------------------|------------|---------------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE CHÍCHAROS SECOS | | | | | | |
| Chícharo seco | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Ajo y cilantro | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| ASADO DE RES | | | | | | |
| Maciza de res | 35 g | 35 g | 70 g | 70 g | 70 g | 70 g |
| Papa | 58 g | $\frac{1}{2}$ pieza chica | 58 g | $\frac{1}{2}$ pieza chica | 115 g | 1 pieza chica |
| Lechuga | 65 g | 1 taza | 65 g | 1 taza | 130 g | 2 tazas |
| Jitomate | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 120 g | 1 pieza |
| Chile serrano | - | - | 1 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 2 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Maicena | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 60 g | 2 piezas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| PIÑA | | | | | | |
| Piña | 156 g | $\frac{1}{2}$ taza | 312 g | 1 taza | 312 g | 1 taza |

Preparación

Sopa de chícharos secos

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Cueza los chícharos secos en suficiente agua y cebolla. Lícuelos.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
4. Cocine el jitomate.
5. Añádale los chícharos, el cilantro y agua, si es necesario. Deje hervir.



Preparación

Asado de res

1. Lave la carne y cuézala.
2. Lave y desinfecte las verduras y la papa.
3. Cueza la papa, quítele la piel y córtela en cuadritos.
4. Pique la lechuga.
5. Licue el jitomate, el chile, la cebolla y el ajo.
6. Cocine la salsa; agregue la maicena disuelta y el caldo. Deje hervir.
7. Añada la papa y la carne. Deje hervir.
8. Sirva la preparación acompañada de la lechuga.



Menú 50

- Crema de brócoli
- Chili de soya con queso
- Frijoles de la olla
- Bolillo integral sin migajón
- Agua de mango sin azúcares añadidos
- Ciruela

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--|-------------------|---------------------------|----------|---------------------------|------------|---------------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| CREMA DE BRÓCOLI | | | | | | |
| Brócoli | 44 g | $\frac{1}{2}$ taza | 44 g | $\frac{1}{2}$ taza | 44 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Maicena | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| CHILI DE SOYA CON QUESO | | | | | | |
| Soya texturizada | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Queso fresco | 40 g | 40 g | 80 g | 80 g | 80 g | 80 g |
| Jitomate | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 120 g | 1 pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| Achiote y pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOLES DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | - | - | - | - | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Cebolla | - | - | - | - | 3 g | 1 rebanada |
| BOLILLO INTEGRAL SIN MIGAJÓN | | | | | | |
| Bolillo | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | 1 pieza |
| AGUA DE MANGO SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Mango petacón | 100 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 200 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 200 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| CIRUELA | | | | | | |
| Ciruela | 62 g | 1 pieza | 62 g | 1 pieza | 62 g | 1 pieza |

Preparación

Crema de brócoli

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte en ramilletes el brócoli y cuézalo.
3. Licue el brócoli, la cebolla y el ajo.
4. Cocine el brócoli; agregue la maicena disuelta, el agua y la pimienta. Deje hervir.



Preparación

Chili de soya con queso

1. Mezcle la soya con pimienta y sal. Remójela en $\frac{1}{4}$ taza de agua durante 15 minutos.
2. Disuelva el achiote en agua, añada la soya y déjela reposar unos minutos.
3. Lave y desinfecte las verduras.
4. Corte en cuadritos el jitomate.
5. Pique la cebolla y el ajo.
6. Corte en cuadritos el queso.
7. Cocine la soya, la cebolla y el ajo.
8. Agregue el jitomate y continúe cocinando hasta que todo se cueza. Si es necesario agregue agua.
9. Añada el queso, mezcle y retire del fuego.



Menú 51

- Pasta con albahaca
- Atún con verduras
- Frijoles de la olla
- Bolillo integral sin migajón
- Agua simple potable
- Guayaba

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------|---------------------|----------|---------------------|------------|---------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| PASTA CON ALBAHACA | | | | | | |
| Pasta macarrón | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Perejil y albahaca | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| ATÚN CON VERDURAS | | | | | | |
| Atún drenado | 25 g | 25 g | 50 g | 50 g | 50 g | 50 g |
| Pimiento | 75 g | 1 pieza chica | 75 g | 1 pieza chica | - | - |
| Chile poblano | - | - | - | - | 53 g | 1 pieza chica |
| Jitomate | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 90 g | $\frac{3}{4}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOLES DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| BOLILLO INTEGRAL SIN MIGAJÓN | | | | | | |
| Bolillo | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| GUAYABA | | | | | | |
| Guayaba | 150 g | 3 piezas | 250 g | 5 piezas | 250 g | 5 piezas |

Preparación

Pasta con albahaca

1. Cueza la pasta.
2. Pique el perejil y la albahaca.
3. Cocine la pasta; añada el perejil y la albahaca. Mezcle y retire del fuego.



Preparación

Atún con verduras

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte en cuadritos el pimiento y el jitomate.
3. Ase el chile poblano, quítele la piel y desvénelo. Córtele en rajás.
4. Pique la cebolla y el ajo.
5. Cocine el pimiento o el chile poblano; añada el jitomate, la cebolla y el ajo.
6. Agregue el atún y cocine hasta que todo se cueza.



Menú 52

- Caldo de pollo con verduras
- Cebiche de soya
- Galleta habanera integral
- Agua de mandarina sin azúcares añadidos
- Tuna

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--|-------------------|---------------------------|----------|---------------------------|------------|---------------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| CALDO DE POLLO CON VERDURAS | | | | | | |
| Pierna de pollo (sin piel) | 51 g | 51 g | 102 g | 102 g | 102 g | 102 g |
| Papa | 58 g | $\frac{1}{2}$ pieza chica | 58 g | $\frac{1}{2}$ pieza chica | 58 g | $\frac{1}{2}$ pieza chica |
| Zanahoria | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Calabacita | 28 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 28 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 28 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Hierbabuena | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| CEBICHE DE SOYA | | | | | | |
| Soya texturizada | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Jitomate | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 120 g | 1 pieza |
| Limón | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 30 g | 1 pieza |
| Cebolla | 9 g | 3 rebanadas | 9 g | 3 rebanadas | 12 g | 4 rebanadas |
| Chile serrano | - | - | 1 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 2 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Aceite | 10 ml | 2 cucharaditas | 10 ml | 2 cucharaditas | 15 ml | 3 cucharaditas |
| Cilantro | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| GALLETAS HABANERAS INTEGRALES | | | | | | |
| Galleta habanera integral | 28 g | 7 piezas | 28 g | 7 piezas | 40 g | 10 piezas |
| AGUA DE MANDARINA SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Mandarina | 90 g | 1 pieza | 180 g | 2 piezas | 180 g | 2 piezas |
| TUNA | | | | | | |
| Tuna | 153 g | 1 pieza | 153 g | 1 pieza | 153 g | 1 pieza |

Preparación

Caldo de pollo con verduras

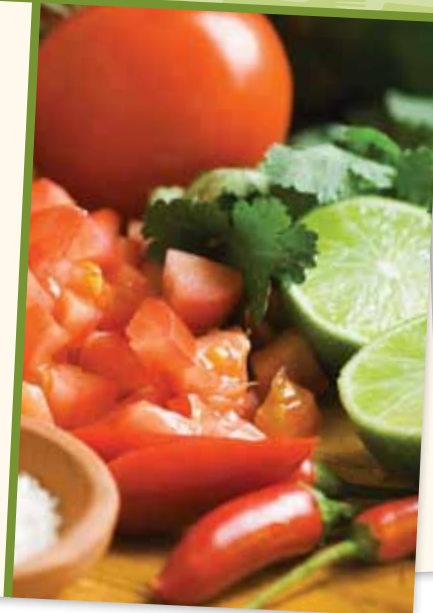
1. Lave el pollo.
2. Lave y desinfecte las verduras y la papa.
3. Quite la cáscara a la papa y a la zanahoria. Córdelas en cuadritos.
4. Corte en cuadritos la calabacita.
5. Cueza en suficiente agua el pollo, la papa, la zanahoria, la calabacita, la cebolla y la hierbabuena. Deje hervir hasta que todo se cueza.



Preparación

Cebiche de soya

1. Mezcle la soya con pimienta y sal. Remójela en $\frac{1}{4}$ taza de agua durante 15 minutos.
2. Lave y desinfecte las verduras y el limón.
3. Corte en cuadritos el jitomate.
4. Pique la cebolla, el chile y el cilantro.
5. Exprima el limón y revuelva el jugo con el aceite.
6. Revuelva la soya y las verduras. Rocíe con la mezcla anterior.



Menú 53

- Sopa de munición
- Maciza de res con acelgas
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Ciruela

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|----------------------------------|-------------------|---------------------|----------|---------------------|------------|---------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE MUNICIÓN | | | | | | |
| Pasta de munición | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| MACIZA DE RES CON ACELGAS | | | | | | |
| Maciza de res en trocitos | 35 g | 35 g | 70 g | 70 g | 70 g | 70 g |
| Acelga | 60 g | 1 taza | 60 g | 1 taza | 120 g | 2 tazas |
| Tomate | 50 g | 2 piezas | 50 g | 2 piezas | 100 g | 4 piezas |
| Chile serrano | - | - | 1 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 2 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOL DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 60 g | 2 piezas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| CIRUELA | | | | | | |
| Ciruela | 186 g | 3 piezas | 248 g | 4 piezas | 248 g | 4 piezas |

Preparación

Sopa de munición con acelgas

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
3. Dore la pasta; añada el jitomate y cocine.
4. Agregue agua y deje hervir.



Preparación

Maciza de res con acelgas

1. Lave la carne y cuézala.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Pique las acelgas.
4. Hierva los tomates y el chile. Lícelos con cebolla y ajo.
5. Cocine la salsa. Añada el caldo y las acelgas. Deje hervir.
6. Agregue la carne y cocine unos minutos.



Menú 54

- Crema de betabel
- Tacos de jamón de pavo
- Frijoles de la olla
- Agua simple potable
- Manzana

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|-------------------------------|-------------------|---------------------------|----------|---------------------------|------------|---------------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| CREMA DE BETABEL | | | | | | |
| Betabel | 41 g | $\frac{1}{4}$ taza | 41 g | $\frac{1}{4}$ taza | 41 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Maicena | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita |
| Aceite | 3 ml | $\frac{1}{2}$ cucharadita | 3 ml | $\frac{1}{2}$ cucharadita | 3 ml | $\frac{1}{2}$ cucharadita |
| Crema baja en grasa | 6 g | $\frac{1}{2}$ cucharadita | 6 g | $\frac{1}{2}$ cucharada | 6 g | $\frac{1}{2}$ cucharada |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| TACOS DE JAMÓN DE PAVO | | | | | | |
| Jamón de pavo | 42 g | 2 rebanadas | 84 g | 4 rebanadas | 84 g | 4 rebanadas |
| Tortilla | 60 g | 2 piezas | 60 g | 2 piezas | 90 g | 3 piezas |
| Lechuga | 65 g | 1 taza | 65 g | 1 taza | 195 g | 3 tazas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| FRIJOLE DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| MANZANA | | | | | | |
| Manzana | 158 g | 1 pieza | 237 g | $1\frac{1}{2}$ piezas | 237 g | $1\frac{1}{2}$ piezas |

Preparación

Crema de betabel

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Cueza el betabel y quítele la cáscara. Lícuelo con la cebolla, el ajo y la pimienta.
3. Cocine la salsa de betabel; agregue la maicena disuelta y la crema.
4. Si es necesario añada un poco del agua de cocimiento del betabel. Deje hervir.



Preparación

Tacos de jamón de pavo

1. Lave y desinfecte la lechuga. Córdela en trozos.
2. Rellene las tortillas con el jamón y forme los tacos.
3. Sirva los tacos. Acompáñelos con la lechuga.



Menú 55

- Sopa caldosa de frijoles
- Sardinias empanizadas
- Tortilla
- Agua de papaya sin azúcares añadidos
- Pera de San Juan

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|---|-------------------|---------------------|----------|---------------------|------------|---------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA CALDOSA DE FRIJOLES | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| SARDINAS EMPANIZADAS | | | | | | |
| Sardina en tomate | 38 g | 1 pieza | 76 g | 2 piezas | 76 g | 2 piezas |
| Pepino | 52 g | $\frac{1}{2}$ taza | 52 g | $\frac{1}{2}$ taza | 104 g | 1 taza |
| Lechuga | 65 g | 1 taza | 65 g | 1 taza | 130 g | 2 tazas |
| Limón | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Pan molido | 8 g | 4 cucharaditas | 16 g | 8 cucharaditas | 16 g | 8 cucharaditas |
| Cebolla | 6 g | 2 rebanadas | 9 g | 2 rebanadas | 9 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 60 g | 2 piezas |
| AGUA DE PAPAYA SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Papaya | 103 g | $\frac{1}{2}$ taza | 206 g | 1 taza | 206 g | 1 taza |
| PERA DE SAN JUAN | | | | | | |
| Pera de San Juan | 65 g | 1 pieza | 65 g | 1 pieza | 65 g | 1 pieza |

Preparación

Sopa caldosa de frijoles

1. Lave y deje remojar los frijoles una noche antes de cocinarlos.
2. Cueza los frijoles en suficiente agua con cebolla.
3. Lave y desinfecte el jitomate. Córdelo en cuadritos.
4. Pique la cebolla.
5. Cocine el jitomate y la cebolla. Agréguelos a los frijoles y deje hervir.



Preparación

Sardinias empanizadas

1. Escorra las sardinias.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Corte en rodajas el pepino y la cebolla.
4. Corte en trozos la lechuga.
5. Empanice las sardinias y cocínelas hasta que se doren.
6. Exprima el limón.
7. Mezcle el pepino, la lechuga y la cebolla. Rocíeles el jugo de limón.
8. Sirva las sardinias acompañadas con la ensalada.



Menú 56

- Espagueti oriental
- Nopales rellenos
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Plátano dominico

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|----------------------------|-------------------|---------------------------|----------|---------------------------|------------|---------------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| ESPAGUETI ORIENTAL | | | | | | |
| Pasta de espagueti | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Pimiento | 19 g | $\frac{1}{4}$ pieza chica | 19 g | $\frac{1}{4}$ pieza chica | 19 g | $\frac{1}{4}$ pieza chica |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Ajonjolí | 10 g | 4 cucharaditas | 10 g | 4 cucharaditas | 10 g | 4 cucharaditas |
| Cilantro | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| NOPALES RELLENOS | | | | | | |
| Nopal | 86 g | 2 piezas chicas | 86 g | 2 piezas chicas | 172 g | 4 piezas chicas |
| Queso fresco | 40 g | 40 g | 80 g | 80 g | 80 g | 80 g |
| Lechuga | 65 g | 1 taza | 65 g | 1 taza | 130 g | 2 tazas |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| FRIJOL DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 60 g | 2 piezas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| PLÁTANO DOMINICO | | | | | | |
| Plátano dominico | 105 g | 3 piezas | 140 g | 4 piezas | 140 g | 4 piezas |

Preparación

Espagueti oriental

1. Cueza la pasta.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Corte en tiras delgadas el pimiento.
4. Pique la cebolla y el cilantro.
5. Dore el ajonjolí.
6. Mezcle la pasta, el pimiento, la cebolla y el cilantro. Espolvoree el ajonjolí.



Preparación

Nopales rellenos

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Cueza los nopales. Hágales una abertura, procurando que no se rompan.
3. Corte en trozos la lechuga.
4. Rebane el queso.
5. Rellene los nopales con el queso. Asegúrelos con palillos.
6. Cocine los nopales.
7. Sirva los nopales sobre la lechuga.



Menú 57

- Pasta seca con verduras
- Filete de pescado empanizado
- Ensalada de espinaca, jícama y toronja
- Frijoles de la olla
- Bolillo integral sin migajón
- Agua de guayaba sin azúcares añadidos

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|---|-------------------|---------------------|----------|---------------------|------------|---------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| PASTA SECA CON VERDURAS | | | | | | |
| Pasta de codito | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Brócoli | 22 g | $\frac{1}{4}$ taza | 22 g | $\frac{1}{4}$ taza | 22 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Coliflor | 24 g | $\frac{1}{4}$ taza | 24 g | $\frac{1}{4}$ taza | 24 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FILETE DE PESCADO EMPANIZADO | | | | | | |
| Filete de pescado | 40 g | 40 g | 80 g | 80 g | 80 g | 80 g |
| Limón | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Harina | 10 g | 1 cucharada | 10 g | 1 cucharada | 10 g | 1 cucharada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| ENSALADA DE ESPINACA, JÍCAMA Y TORONJA | | | | | | |
| Espinaca | 37 g | $\frac{1}{2}$ taza | 37 g | $\frac{1}{2}$ taza | 146 g | 2 tazas |
| Jícama | 33 g | $\frac{1}{4}$ taza | 33 g | $\frac{1}{4}$ taza | 66 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Toronja | 123 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 123 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 123 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOLE DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| BOLILLO INTEGRAL SIN MIGAJÓN | | | | | | |
| Bolillo | - | - | - | - | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| AGUA DE GUAYABA SIN AZUCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Guayaba | 50 g | 1 pieza | 100 g | 2 piezas | 100 g | 2 piezas |

Preparación

Pasta seca con verduras

1. Cueza la pasta.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Corte en ramilletes el brócoli y la coliflor. Cuézalos.
4. Mezcle el aceite y la pimienta.
5. Revuelva la pasta con las verduras. Rocíe la mezcla anterior.



Preparación

Filete de pescado empanizado

1. Lave el pescado.
2. Lave y desinfecte el limón. Exprímalo.
3. Mezcle el jugo de limón con la pimienta.
4. Añada al pescado la mezcla anterior. Déjelo reposar.
5. Empanice los filetes y cocínelos.



Preparación

Ensalada de espinaca, jícama y toronja

1. Lave y desinfecte las verduras y la fruta.
2. Corte en trozos las espinacas.
3. Quite la cáscara a la jícama. Rállela.
4. Quite la cáscara a la toronja. Desgájela.
5. Mezcle las espinacas, la jícama y la toronja. Espolvoree la pimienta.

Menú 58

- Sopa de zanahoria
- Res primavera
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Mango manila

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|----------------------------|-------------------|---------------------|----------|-----------------------|------------|-----------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE ZANAHORIA | | | | | | |
| Zanahoria | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Apio | 10 g | 1 cucharada | 10 g | 1 cucharada | 10 g | 1 cucharada |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| RES PRIMAVERA | | | | | | |
| Maciza de res | 35 g | 35 g | 70 g | 70 g | 70 g | 70 g |
| Papa | 115 g | 1 pieza chica | 115 g | 1 pieza chica | 115 g | 1 pieza chica |
| Ejote | 35 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{4}$ taza | 70 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Ajo y laurel | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOL DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 60 g | 2 piezas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| MANGO MANILA | | | | | | |
| Mango manila | 207 g | 1 pieza | 311 g | $1\frac{1}{2}$ piezas | 311 g | $1\frac{1}{2}$ piezas |

Preparación

Sopa de zanahoria

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Quite la cáscara a la zanahoria. Rállela.
3. Pique el apio.
4. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
5. Cocine el jitomate; incorpore la zanahoria y el apio. Deje hervir.



Preparación

Res primavera

1. Lave la carne y cuézala.
2. Lave y desinfecte las verduras y la papa.
3. Quite la cáscara a la papa y córtela en cuadritos.
4. Corte los ejotes.
5. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
6. Cocine el jitomate; añada la papa, los ejotes, el caldo y el laurel. Deje hervir hasta que todo se cueza.
7. Agregue la carne y cocine unos minutos.



Menú 59

- Pasta con brócoli
- Chayote con queso
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Fresa

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|----------------------------|-------------------|---------------------|----------|----------------------|------------|----------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| PASTA CON BRÓCOLI | | | | | | |
| Pasta de pluma | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Brócoli | 22 g | $\frac{1}{4}$ taza | 22 g | $\frac{1}{4}$ taza | 44 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| CHAYOTE CON QUESO | | | | | | |
| Chayote | 59 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 59 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 118 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Queso fresco | 40 g | 40 g | 80 g | 80 g | 80 g | 80 g |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Crema baja en grasa | 13 g | 1 cucharada | 13 g | 1 cucharada | 26 g | 2 cucharadas |
| Cilantro | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOLE DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 60 g | 2 piezas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRESA | | | | | | |
| Fresa | 173 g | 1 taza | 260 g | $1\frac{1}{2}$ tazas | 260 g | $1\frac{1}{2}$ tazas |

Preparación

Pasta con brócoli

1. Cueza la pasta.
2. Lave y desinfecte la verdura.
3. Corte en ramilletes el brócoli.
4. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
5. Cocine el jitomate; agregue el agua y el brócoli.
6. Deje hervir.
7. Añada la pasta y deje hervir.



Preparación

Chayote con queso

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Quite la cáscara al chayote y córtelo en cuadritos.
3. Pique la cebolla y el cilantro.
4. Ralle el queso.
5. Mezcle el chayote, el queso, la cebolla, el cilantro y la crema.



Menú 60

- Crema de coliflor
- Pocholas de pollo
- Frijoles de la olla
- Bolillo integral sin migajón
- Agua de mango sin azúcares añadidos
- Ciruela

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--|-------------------|---------------------------|----------|---------------------------|------------|---------------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| CREMA DE COLIFLOR | | | | | | |
| Coliflor | 47 g | 1 taza | 47 g | 1 taza | 47 g | 1 taza |
| Maicena | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| POCHOLAS DE POLLO | | | | | | |
| Molida de pollo | 23 g | 23 g | 45 g | 45 g | 45 g | 45 g |
| Huevo | 13 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 25 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 25 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Papa | 29 g | $\frac{1}{4}$ pieza chica | 29 g | $\frac{1}{4}$ pieza chica | 29 g | $\frac{1}{4}$ pieza chica |
| Zanahoria | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza | 78 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Calabaza | 28 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 28 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 56 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Pan molido | 8 g | 4 cucharaditas | 8 g | 4 cucharaditas | 8 g | 4 cucharaditas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOLES DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| BOLILLO INTEGRAL SIN MIGAJÓN | | | | | | |
| Bolillo | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| AGUA DE MANGO SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Mango petacón | 100 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 200 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 200 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| CIRUELA | | | | | | |
| Ciruela | 62 g | 1 pieza | 62 g | 1 pieza | 62 g | 1 pieza |

Preparación

Crema de coliflor

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte en ramilletes la coliflor y cuézala.
3. Licue la coliflor, la cebolla y el ajo.
4. Cocine la coliflor; añada la maicena disuelta, agua y pimienta. Deje hervir.



Preparación

Pocholas de pollo

1. Lave y desinfecte las verduras y la papa.
2. Quite la cáscara a la papa y a la zanahoria. Rállelas.
3. Ralle la calabacita.
4. Lave el huevo.
5. Mezcle las verduras con la carne, el huevo y el pan molido.
6. Forme pequeñas tortitas y cocínelas hasta que se doren.



Menú 61

- Sopa de garbanzo
- Entomatado de res
- Tortilla
- Agua simple potable
- Papaya

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|----------------------------|-------------------|---------------------|----------|----------------------|------------|----------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE GARBANZO | | | | | | |
| Garbanzo | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Masa | 10 g | 1 cucharada | 10 g | 1 cucharada | 10 g | 1 cucharada |
| Chile serrano | - | - | 1 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 2 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Perejil y ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| ENTOMATADO DE RES | | | | | | |
| Maciza de res | 35 g | 35 g | 70 g | 70 g | 70 g | 70 g |
| Tomate | 50 g | 2 piezas | 50 g | 2 piezas | 100 g | 4 piezas |
| Hongo | 21 g | $\frac{1}{4}$ taza | 21 g | $\frac{1}{4}$ taza | 41 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas | 9 g | 3 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Ajo y epazote | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 60 g | 2 piezas | 60 g | 2 piezas | 90 g | 3 piezas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| PAPAYA | | | | | | |
| Papaya | 206 g | 1 taza | 309 g | $1\frac{1}{2}$ tazas | 309 g | $1\frac{1}{2}$ tazas |

Preparación

Sopa de garbanzo

1. Lave y remoje los garbanzos una noche antes de cocinarlos.
2. Cueza los garbanzos en suficiente agua con cebolla.
3. Lave y desinfecte las verduras.
4. Ase el jitomate y lícuelo.
5. Pique el chile, la cebolla, el perejil y el ajo. Cocínelos.
6. Agregue el jitomate y la masa disuelta en poca agua. Cocine unos minutos.
7. Agregue los garbanzos y un poco de su caldo. Deje hervir.



Preparación

Entomatado de res

1. Lave la carne y escúrrala. Añádale pimienta.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Corte en cuadritos los tomates.
4. Rebane los hongos.
5. Pique la cebolla y el ajo.
6. Dore la carne.
7. Cocine la cebolla y el ajo; agregue los tomates y continúe cocinando.
8. Añada la carne y cocine hasta que esté suave.
9. Incorpore los hongos y el epazote. Termine de cocinar.



Menú 62

- Sopa silvestre
- Tostadas de soya al tamarindo
- Ensalada mixta
- Frijoles de la olla
- Agua simple potable
- Durazno

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------|---------------------|----------|---------------------|------------|--------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA SILVESTRE | | | | | | |
| Pechuga de pollo (sin piel) | 18 g | 18 g | 35 g | 35 g | 35 g | 35 g |
| Flor de calabaza | 47 g | 1 taza | 47 g | 1 taza | 47 g | 1 taza |
| Elote desgranado | 42 g | $\frac{1}{4}$ taza | 42 g | $\frac{1}{4}$ taza | 42 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| TOSTADAS DE SOYA AL TAMARINDO | | | | | | |
| Soya texturizada | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Queso fresco | 20 g | 20 g | 40 g | 40 g | 40 g | 40 g |
| Tostada horneada | 36 g | 3 piezas | 36 g | 3 piezas | 60 g | 5 piezas |
| Pulpa de tamarindo | 50 g | 4 cucharadas | 50 g | 4 cucharadas | 50 g | 4 cucharadas |
| Cebolla | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| ENSALADA MIXTA | | | | | | |
| Chayote | 118 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 118 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 236 g | 1 pieza |
| Naranja | 152 g | 1 pieza | 152 g | 1 pieza | 152 g | 1 pieza |
| Cebolla | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOLES DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | - | - | - | - | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Cebolla | - | - | - | - | 3 g | 1 rebanada |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| DURAZNO | | | | | | |
| Durazno | - | - | 87 g | 1 pieza | 87 g | 1 pieza |

Preparación**Sopa silvestre**

1. Lave el pollo. Cuézalo y deshébrelo.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Pique la flor de calabaza.
4. Cueza el elote.
5. Pique la cebolla y el ajo. Cocínelos junto con el elote.
6. Añada el caldo de pollo y la flor de calabaza. Deje hervir.
7. Sirva la sopa acompañada del pollo.

**Preparación****Tostadas de soya al tamarindo**

1. Mezcle la soya con pimienta y sal. Remójela en $\frac{1}{4}$ taza de agua durante 15 minutos.
2. Lave las verduras.
3. Pique la cebolla y el ajo.
4. Ralle el queso.
5. Licue la pulpa de tamarindo y el caldo de pollo.
6. Cocine la soya, la cebolla y el ajo. Añada la salsa de tamarindo y cocine unos minutos.
7. Prepare las tostadas con la mezcla y espolvoréelas el queso.

Preparación**Ensalada mixta**

1. Lave y desinfecte las verduras y la fruta.
2. Cueza el chayote, quítele la cascara y córtelo en cuadritos.
3. Rebane la cebolla.
4. Quite la cáscara a la naranja. Desgájela.
5. Revuelva el chayote, la cebolla y la naranja. Agregue la pimienta.



Menú 63

- Arroz verde
- Pescado mexicano
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua de mango sin azúcares añadidos
- Guayaba

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--|-------------------|---------------------|----------|---------------------|------------|-----------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| ARROZ VERDE | | | | | | |
| Arroz | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza |
| Espinaca | 37 g | $\frac{1}{2}$ taza | 37 g | $\frac{1}{2}$ taza | 37 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| PESCADO MEXICANO | | | | | | |
| Filete de pescado | 40 g | 40 g | 80 g | 80 g | 80 g | 80 g |
| Calabacita | 56 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 56 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 111 g | 1 pieza |
| Jitomate | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 120 g | 1 pieza |
| Limón | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 45 g | $1\frac{1}{2}$ piezas |
| Cebolla | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas | 9 g | 3 rebanadas |
| Chile serrano | - | - | 1 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 2 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| FRIJOL DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Sal | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 60 g | 2 piezas |
| AGUA DE MANGO SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Mango petacón | 100 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 200 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 200 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| GUAYABA | | | | | | |
| Guayaba | 50 g | 1 pieza | 50 g | 1 pieza | 50 g | 1 pieza |

Preparación

Arroz verde

1. Lave y escurra el arroz.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Cueza a vapor las espinacas. Lícuelas con la cebolla y el ajo.
4. Cocine el arroz sin dejarlo dorar.
5. Añada las espinacas y cocine.
6. Agregue el agua y deje hervir hasta que el arroz se esponje.



Preparación

Pescado mexicano

1. Lave el pescado.
2. Lave y desinfecte las verduras y el limón.
3. Exprima el limón.
4. Mezcle el jugo de limón y la pimienta. Añada al pescado y déjelo reposar.
5. Corte en cuadritos la calabacita y el jitomate.
6. Pique la cebolla, el chile y el ajo. Cocínelos.
7. Agregue la calabacita y el jitomate, continúe cocinando.
8. Ase el pescado.
9. Agregue el pescado a la preparación de verduras y cocine unos minutos.



Menú 64

- Sopa de ejote
- Flautas de pollo
- Frijoles de la olla
- Agua simple potable
- Piña

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|-----------------------------|-------------------|---------------------|----------|---------------------|------------|---------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE EJOTE | | | | | | |
| Ejote | 35 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo y perejil | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FLAUTAS DE POLLO | | | | | | |
| Pechuga de pollo (sin piel) | 35 g | 35 g | 70 g | 70 g | 70 g | 70 g |
| Tortilla | 60 g | 2 piezas | 60 g | 2 piezas | 90 g | 3 piezas |
| Lechuga | 65 g | 1 taza | 65 g | 1 taza | 130 g | 2 tazas |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| FRIJOL DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| PIÑA | | | | | | |
| Piña | 156 g | $\frac{1}{2}$ taza | 312 g | 1 taza | 312 g | 1 taza |

Preparación

Sopa de ejote

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte los ejotes.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
4. Cocine el jitomate; añada los ejotes y el perejil.
5. Agregue agua y deje hervir.



Preparación

Flautas de pollo

1. Lave el pollo y cuézalo. Deshébrela.
2. Pique la lechuga.
3. Corte en rebanadas el jitomate.
4. Rellene las tortillas con el pollo y forme las flautas. Cocínelas.
5. Sirva las flautas acompañadas con la lechuga y el jitomate.



Menú 65

- Crema de apio
- Tiritas de res en chile morita
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua de naranja sin azúcares añadidos
- Plátano dominico

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--|-------------------|---------------------------|----------|---------------------------|------------|---------------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| CREMA DE APIO | | | | | | |
| Apio | 38 g | $\frac{1}{4}$ taza | 38 g | $\frac{1}{4}$ taza | 38 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Maicena | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita |
| Margarina baja en grasas | 5 g | 1 cucharadita | 5 g | 1 cucharadita | 5 g | 1 cucharadita |
| Caldo de pollo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| TIRITAS DE RES EN CHILE MORITA | | | | | | |
| Maciza de res en tiras | 35 g | 35 g | 70 g | 70 g | 70 g | 70 g |
| Jitomate | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 120 g | 1 pieza |
| Champiñón | 55 g | $\frac{1}{2}$ taza | 55 g | $\frac{1}{2}$ taza | 109 g | 1 taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Chile morita y ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOLE DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 60 g | 2 piezas | 60 g | 2 piezas | 90 g | 3 piezas |
| AGUA DE NARANJA SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Naranja | 121 g | 1 pieza | 182 g | $1\frac{1}{2}$ piezas | 182 g | $1\frac{1}{2}$ piezas |
| PLÁTANO DOMINICO | | | | | | |
| Plátano dominico | 70 g | 2 piezas | 105 g | 3 piezas | 105 g | 3 piezas |

Preparación

Crema de apio

1. Lave y desinfecte las verduras. Píquelas.
2. Cocine el apio y la cebolla. Lícelos con el caldo de pollo y la pimienta. Cuele.
3. Cocine la salsa de apio; añada la maicena disuelta y deje hervir.



Preparación

Tiritas de res en chile morita

1. Lave la carne y cuézala.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Rebane los champiñones.
4. Ase el jitomate, el chile, la cebolla y la salsa. Lícelos.
5. Cocine la salsa; agregue los champiñones y el caldo. Deje hervir.
6. Añada la carne y deje hervir.



Menú 66

- Arroz a la naranja
- Tortitas de charales
- Ensalada de brócoli
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Manzana

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|-----------------------------|-------------------|---------------------|----------|-----------------------|------------|-----------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| ARROZ A LA NARANJA | | | | | | |
| Arroz | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza |
| Naranja | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Margarina baja en grasa | 5 g | 1 cucharadita | 5 g | 1 cucharadita | 5 g | 1 cucharadita |
| Mejorana y tomillo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| TORTITAS DE CHARALES | | | | | | |
| Charal seco | 8 g | 8 g | 23 g | 23 g | 23 g | 23 g |
| Huevo | 13 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 25 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 25 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Jitomate | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 120 g | 1 pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| ENSALADA DE BRÓCOLI | | | | | | |
| Brócoli | 44 g | $\frac{1}{2}$ taza | 44 g | $\frac{1}{2}$ taza | 88 g | 1 taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| FRIJOL DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 60 g | 2 piezas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| MANZANA | | | | | | |
| Manzana | 158 g | 1 pieza | 233 g | $1\frac{1}{2}$ piezas | 233 g | $1\frac{1}{2}$ piezas |

Preparación

Arroz a la naranja

1. Lave y escurra el arroz.
2. Lave y desinfecte las verduras y la naranja.
3. Ralle la cáscara de la naranja.
4. Exprima la naranja.
5. Cocine la cebolla; añada la ralladura, el jugo, el agua, la mejorana y el tomillo. Deje hervir.
6. Incorpore el arroz y mézclelo; cocine hasta que esponje.

Preparación

Tortitas de charal

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Enjuague varias veces los charales. Escúrralos y dórelos.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
4. Cocine el jitomate, agregue agua y deje hervir.
5. Lave el huevo. Separe la clara de la yema.
6. Bata la clara hasta que esponje; agregue la yema y la harina. Mezcle en forma envolvente.
7. Añada los charales y mezcle.
8. En una sartén caliente agregue con una cuchara la mezcla anterior y forme las tortitas. Cocínelas.
9. Agregue las tortitas al caldillo de jitomate y deje hervir.



Preparación

Ensalada de Brócoli

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte en ramilletes el brócoli. Cuézalo.
3. Rebane la cebolla.
4. Mezcle las verduras.



Menú 67

- Sopa de flor de calabaza
- Chile relleno de frijol y queso
- Tortilla
- Agua de fresa sin azúcares añadidos
- Durazno

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--|-------------------|---------------------|----------|---------------------|------------|---------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE FLOR DE CALABAZA | | | | | | |
| Flor de calabaza | 95 g | 2 tazas | 95 g | 2 tazas | 95 g | 2 tazas |
| Calabacita | 28 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 28 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 28 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Queso fresco | 20 g | 20 g | 20 g | 20 g | 20 g | 20 g |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Epazote y ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| CHILE RELLENO DE FRIJOL Y QUESO | | | | | | |
| Chile poblano | 53 g | 1 pieza chica | 53 g | 1 pieza chica | 80 g | 1 pieza |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Queso fresco | 20 g | 20 g | 60 g | 60 g | 60 g | 60 g |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Ajo y cilantro | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 60 g | 2 piezas | 60 g | 2 piezas | 90 g | 3 piezas |
| AGUA DE FRESA SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Fresa | 87 g | $\frac{1}{2}$ taza | 173 g | 1 taza | 173 g | 1 taza |
| DURAZNO | | | | | | |
| Durazno | 87 g | 1 pieza | 87 g | 1 pieza | 87 g | 1 pieza |

Preparación

Sopa de flor de calabaza

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte en cuadritos la calabacita.
3. Pique la flor de calabaza, la cebolla, el epazote y el ajo.
4. Cocine las verduras, agregue caldo y deje hervir.
5. Acompañe la sopa con queso rallado.



Preparación

Chile relleno de frijol y queso

1. Lave y remoje los frijoles una noche antes de cocinarlos.
2. Cuezan los frijoles en suficiente agua con cebolla.
3. Lave y desinfecte las verduras.
4. Ase el chile, quítele la piel y desvénelo. Desflémelo.
5. Pique el cilantro.
6. Corte en tiras el queso.
7. Rellene el chile con los frijoles y el queso.



Menú 68

- Pasta al perejil
- Tortas de papa con jamón de pavo
- Ensalada de lechuga y jitomate
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Melón

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|---|-------------------|----------------------|----------|----------------------|------------|------------------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| PASTA AL PEREJIL | | | | | | |
| Pasta | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Margarina baja en grasa | 5 g | 1 cucharadita | 5 g | 1 cucharadita | 5 g | 1 cucharadita |
| Perejil y ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| TORTAS DE PAPA CON JAMÓN DE PAVO | | | | | | |
| Papa | 115 g | 1 pieza chica | 115 g | 1 pieza chica | 173 g | $1\frac{1}{2}$ piezas chicas |
| Pechuga de pavo | 22 g | 1 rebanada | 42 g | 2 rebanadas | 42 g | 2 rebanadas |
| Huevo | 13 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 25 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 25 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Pan molido | 4 g | 2 cucharaditas | 4 g | 2 cucharaditas | 4 g | 2 cucharaditas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| ENSALADA DE LECHUGA Y JITOMATE | | | | | | |
| Lechuga | 98 g | $1\frac{1}{2}$ tazas | 98 g | $1\frac{1}{2}$ tazas | 195 g | 3 tazas |
| Jitomate | 60 g | $\frac{1}{2}$ taza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 120 g | 1 pieza |
| Limón | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| FRIJOL DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| MELÓN | | | | | | |
| Melón | 286 g | 1 taza | 429 g | $1\frac{1}{2}$ tazas | 429 g | $1\frac{1}{2}$ tazas |

Preparación

Pasta al perejil

1. Cueza la pasta.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Pique la cebolla, el perejil y el ajo.
4. Cocine la cebolla y el ajo; agregue la pasta y el perejil.

Preparación

Tortas de papa con jamón de pavo

1. Lave y desinfecte la papa.
2. Cueza la papa, quítele la piel y macháquela.
3. Corte en cuadritos la pechuga.
4. Lave el huevo.
5. Mezcle la papa, la pechuga de pavo, el pan molido y el huevo.
6. Forme las tortitas y cocine hasta que se doren por los dos lados.



Preparación

Ensalada de lechuga y jitomate

1. Lave y desinfecte las verduras y el limón.
2. Pique finamente la lechuga.
3. Corte en rodajas el jitomate.
4. Exprima el limón.
5. Mezcle las verduras y rocíe el jugo de limón.



Menú 69

- Sopa de alubia
- Hamburguesa de atún
- Agua simple potable
- Naranja

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|----------------------------|-------------------|---------------------|----------|---------------------|------------|---------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE ALUBIA | | | | | | |
| Alubia | 18 g | 18 g | 18 g | 18 g | 35 g | 35 g |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo y perejil | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| HAMBURGUESA DE ATÚN | | | | | | |
| Atún drenado | 19 g | 19 g | 38 g | 38 g | 38 g | 38 g |
| Huevo | 13 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 25 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 25 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Pan para hamburguesa | 52 g | 1 pieza chica | 52 g | 1 pieza chica | 52 g | 1 pieza chica |
| Zanahoria | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza | 78 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Jitomate | 10 g | 1 rebanada | 10 g | 1 rebanada | 30 g | 3 rebanadas |
| Pepino | 20 g | 2 rebanadas | 20 g | 2 rebanadas | 30 g | 2 rebanadas |
| Berro | 17 g | $\frac{1}{2}$ taza | 17 g | $\frac{1}{2}$ taza | 17 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Pan molido | 4 g | 2 cucharaditas | 4 g | 2 cucharaditas | 4 g | 2 cucharaditas |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Albahaca fresca | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| NARANJA | | | | | | |
| Naranja | 241 g | 2 piezas | 362 g | 3 piezas | 362 g | 3 piezas |

Preparación

Sopa de alubia

1. Enjuague y remoje las alubias una noche antes de cocinarlas.
2. Cueza las alubias con suficiente agua y cebolla. Déjelas que se desbaraten.
3. Lave y desinfecte las verduras.
4. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
5. Pique el perejil.
6. Cocine el jitomate y añádalo a las alubias.
7. Agregue el perejil y agua, si es necesario. Deje hervir.



Preparación

Hamburguesa de atún

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Quite la cáscara a la zanahoria y rállela.
3. Pique la cebolla y la albahaca.
4. Corte en rodajas el jitomate y el pepino.
5. Corte en trozos los berros.
6. Mezcle el atún, el pan molido, la zanahoria, la cebolla y la albahaca.
7. Forme las hamburguesas y cocínelas.
8. Rellene el pan. Coloque el jitomate, el pepino y los berros.



Menú 70

- Macarrón en salsa de espinaca
- Tostadas de soya
- Frijoles de la olla
- Agua de tuna sin azúcares añadidos
- Ciruela

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|---|-------------------|---------------------|----------|---------------------|------------|--------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| MACARRÓN EN SALSA DE ESPINACA | | | | | | |
| Pasta de macarrón | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Espinaca | 37 g | $\frac{1}{2}$ taza | 37 g | $\frac{1}{2}$ taza | 37 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| TOSTADAS DE SOYA | | | | | | |
| Tostada horneada | 24 g | 2 piezas | 24 g | 2 piezas | 48 g | 4 piezas |
| Soya texturizada | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Molida de res | 30 g | 30 g | 60 g | 60 g | 60 g | 60 g |
| Jitomate | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 120 g | 1 pieza |
| Ejote | 35 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{4}$ taza | 70 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| Laurel | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOLES DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | - | - | - | - | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Cebolla | - | - | - | - | 3 g | 1 rebanada |
| AGUA DE TUNA SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Tuna | 77 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 153 g | 1 pieza | 153 g | 1 pieza |
| CIRUELA | | | | | | |
| Ciruela | 124 g | 2 piezas | 186 g | 3 piezas | 186 g | 3 piezas |

Preparación

Macarrón en salsa de espinaca

1. Cueza la pasta.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Pique finamente la cebolla y el ajo.
4. Cocine las espinacas, la cebolla y el ajo. Licue con agua y pimienta.
5. Añada la salsa de espinaca a la pasta y cocine unos minutos.



Preparación

Tostadas de soya

1. Mezcle la soya con pimienta y sal. Remójela en $\frac{1}{4}$ taza de agua durante 15 minutos.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Pique y cueza los ejotes.
4. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
5. Cocine la soya; añada la carne, el jitomate y el laurel. Cocine hasta que todo se cueza.
6. Sirva la preparación acompañada de las tostadas.



Menú 71

- Sopa de coliflor
- Frijoles puercos
- Tortilla
- Agua simple potable
- Mandarina

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|----------------------------|-------------------|---------------------|----------|---------------------|------------|---------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE COLIFLOR | | | | | | |
| Coliflor | 47 g | 1 taza | 47 g | 1 taza | 47 g | 1 taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOL PUECOS | | | | | | |
| Pulpa de cerdo | 40 g | 40 g | 80 g | 80 g | 80 g | 80 g |
| Frijol negro | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Jitomate | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 120 g | 1 pieza |
| Rábano | 20 g | 1 pieza | 20 g | 1 pieza | 20 g | 1 pieza |
| Chile serrano | - | - | 1 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 2 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Epazote y cilantro | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 60 g | 2 piezas | 60 g | 2 piezas | 90 g | 3 piezas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| MANDARINA | | | | | | |
| Mandarina | 180 g | 2 piezas | 270 g | 3 piezas | 270 g | 3 piezas |

Preparación

Sopa de coliflor

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte en ramilletes la coliflor.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
4. Cocine el jitomate; agregue la coliflor y el agua. Deje hervir hasta que se cueza.



Preparación

Frijoles puercos

1. Lave y remoje los frijoles una noche antes de cocinarlos.
2. Cueza los frijoles en suficiente agua con cebolla y epazote.
3. Lave la carne y cuézala.
4. Lave y desinfecte las verduras.
5. Corte en cuadritos el jitomate y el rábano.
6. Pique la cebolla, el chile y el cilantro.
7. Cocine la carne e incorpórela a los frijoles. Deje hervir.
8. Sirva los frijoles y acompáñelos con la verdura.



Menú 72

- Sopa de hongos y jitomate
- Pescado caribeño
- Frijoles de la olla
- Bolillo integral sin migajón
- Agua de melón sin azúcares añadidos
- Guayaba

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--|-------------------|---------------------------|----------|---------------------------|------------|---------------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE HONGOS Y JITOMATE | | | | | | |
| Hongo | 41 g | $\frac{1}{2}$ taza | 41 g | $\frac{1}{2}$ taza | 41 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Perejil y ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| PESCADO CARIBEÑO | | | | | | |
| Filete de pescado | 40 g | 40 g | 80 g | 80 g | 80 g | 80 g |
| Papa | 58 g | $\frac{1}{2}$ pieza chica | 58 g | $\frac{1}{2}$ pieza chica | 58 g | $\frac{1}{2}$ pieza chica |
| Calabacita | 28 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 28 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 56 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Jitomate | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 120 g | 1 pieza |
| Limón | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 15 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 6 g | 2 rebanadas |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas | 9 g | 3 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| Pimienta y tomillo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOLES DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| BOLILLO INTEGRAL SIN MIGAJÓN | | | | | | |
| Bolillo | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| AGUA DE MELÓN SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Melón | 170 g | $\frac{1}{2}$ taza | 340 g | 1 taza | 340 g | 1 taza |
| GUAYABA | | | | | | |
| Guayaba | 50 g | 1 pieza | 100 g | 2 piezas | 100 g | 2 piezas |

Preparación

Sopa de hongos y jitomate

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Ase el jitomate, la cebolla y el ajo. Lícuelos.
3. Pique los hongos y el perejil.
4. Cocine el jitomate; añada los hongos y el perejil. Cocine.
5. Agregue agua y deje hervir.



Preparación

Pescado caribeño

1. Lave el pescado y escúrralo. Agréguele la pimienta.
2. Lave y desinfecte las verduras, la papa y el limón.
3. Quítele la cáscara a la papa y córtela en cuadritos.
4. Corte en cuadritos la calabacita y el jitomate.
5. Pique la cebolla y el ajo.
6. Cocine la papa, la cebolla y el ajo; agregue el jitomate, el agua y el tomillo. Deje hervir hasta que todo se cueza.
7. Exprima el limón.
8. Ase el pescado y rocíele el jugo de limón.
9. Añada el pescado a la preparación de papa y verdura.



Menú 73

- Arroz a la campesina
- Albóndigas de pescado
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Zapote negro

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|------------------------------|-------------------|---------------------|----------|---------------------|------------|---------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| ARROZ A LA CAMPESINA | | | | | | |
| Arroz | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza | 20 g | $\frac{1}{3}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Calabacita | 28 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 28 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 28 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Pimiento rojo | 19 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 19 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 19 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| ALBÓNDIGAS DE PESCADO | | | | | | |
| Filete de pescado | 30 g | 30 g | 60 g | 60 g | 60 g | 60 g |
| Arroz | 10 g | 10 g | 10 g | 10 g | 10 g | 10 g |
| Pan molido | 4 g | 2 cucharaditas | 4 g | 2 cucharaditas | 4 g | 2 cucharaditas |
| Huevo | 13 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 13 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 13 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Jitomate | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 120 g | 1 pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Laurel, hierbabuena y ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| Pimienta y chipotle en adobo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOL DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | - | - | - | - | 30 g | 1 pieza |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| ZAPOTE NEGRO | | | | | | |
| Zapote negro | 150 | $\frac{1}{2}$ pieza | 300 g | 1 pieza | 300 g | 1 pieza |

Preparación

Arroz a la campesina

1. Lave y escurra el arroz.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
4. Corte en cuadritos la calabacita y el pimiento.
5. Cocine el arroz hasta que se dore; agregue el jitomate y cocine.
6. Añada las verduras restantes y el agua. Deje hervir hasta que el arroz esponje.



Preparación

Albóndigas de pescado

1. Lave el pescado.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Cueza el pescado con cebolla y laurel. Desmenúcelo.
4. Hierva el arroz.
5. Pique la hierbabuena.
6. Lave el huevo.
7. Mezcle el pescado, el arroz, el huevo, el pan molido, la hierbabuena y la pimienta. Forme las albóndigas.
8. Licue el jitomate, la cebolla, el chile y el ajo.
9. Cocine la salsa; agregue agua y deje hervir. Añada las albóndigas y deje hervir hasta que se cuezan.



Menú 74

- Sopa mixteca
- Cerdo a la mexicana
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Fresa

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|----------------------------|-------------------|---------------------|----------|----------------------|------------|----------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA MIXTECA | | | | | | |
| Chile poblano | 22 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 22 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 22 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Flor de calabaza | 47 g | 1 taza | 47 g | 1 taza | 47 g | 1 taza |
| Calabacita | 28 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 28 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 28 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo y epazote | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| CERDO A LA MEXICANA | | | | | | |
| Pulpa de cerdo | 40 g | 40 g | 80 g | 80 g | 80 g | 80 g |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Tomate | 25 g | 1 pieza | 25 g | 1 pieza | 50 g | 2 piezas |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| Laurel y tomillo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOL DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 60 g | 2 piezas | 60 g | 2 piezas | 90 g | 3 piezas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRESA | | | | | | |
| Fresa | 173 g | 1 taza | 260 g | $1\frac{1}{2}$ tazas | 260 g | $1\frac{1}{2}$ tazas |

Preparación

Sopa mixteca

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Ase, quite la piel y desvene el chile. Córdelo en cuadritos.
3. Pique la flor de calabaza, la cebolla, el ajo y el epazote.
4. Corte en cuadritos la calabacita.
5. Cocine el chile, la cebolla y el ajo; agregue el agua, la flor de calabaza, la calabacita y el epazote. Deje hervir hasta que todo se cueza.



Preparación

Cerdo a la mexicana

1. Lave la carne y cuézala con cebolla, laurel y tomillo.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Corte en cuadritos el jitomate y el tomate.
4. Pique la cebolla y el ajo.
5. Cocine la cebolla y el ajo; añada el jitomate y el tomate, agregue agua si es necesario.
6. Incorpore la carne y cocine unos minutos.



Menú 75

- Sopa de garbanzo
- Trocitos de res en tomate y pimiento
- Tortilla
- Agua de mango sin azúcares añadidos
- Pera de San Juan

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--|-------------------|---------------------------|----------|---------------------------|------------|---------------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE GARBANZO | | | | | | |
| Garbanzo | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Apio | 15 g | $1\frac{1}{2}$ cucharadas | 15 g | $1\frac{1}{2}$ cucharadas | 15 g | $1\frac{1}{2}$ cucharadas |
| Zanahoria | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| TROCITOS DE RES CON TOMATE Y PIMIENTO | | | | | | |
| Maciza de res en trocitos | 40 g | 40 g | 80 g | 80 g | 80 g | 80 g |
| Tomate | 50 g | 2 piezas | 50 g | 2 piezas | 100 g | 4 piezas |
| Pimiento | 19 g | $\frac{1}{4}$ pieza chica | 19 g | $\frac{1}{4}$ pieza chica | 38 g | $\frac{1}{2}$ pieza chica |
| Cebolla | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas | 9 g | 3 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 60 g | 2 piezas | 60 g | 2 piezas | 90 g | 3 piezas |
| AGUA DE MANGO SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Mango petacón | 100 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 200 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 200 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| PERA DE SAN JUAN | | | | | | |
| Pera de San Juan | 65 g | 1 pieza | 65 g | 1 pieza | 65 g | 1 pieza |

Preparación

Sopa de garbanzo

1. Enjuague y remoje los garbanzos una noche antes de cocinarlos.
2. Cueza los garbanzos en suficiente agua con la cebolla. Escúrralos.
3. Lave y desinfecte las verduras.
4. Quítele la cáscara a la zanahoria y córtela en cuadritos.
5. Pique el apio, la cebolla y el ajo.
6. Cocine la zanahoria, el apio, la cebolla y el ajo.
7. Añada agua y deje hervir hasta que las verduras se cuezan.
8. Agregue los garbanzos y deje hervir.



Preparación

Trocitos de res con tomate y pimiento

1. Lave la carne y cuézala.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Cueza los tomates.
4. Corte en cuadritos el pimiento.
5. Corte en rodajas la cebolla.
6. Licue los tomates y el ajo.
7. Cocine el pimiento y la cebolla; añada los tomates, la pimienta y continúe cocinando.
8. Agregue la carne y deje hervir.



Menú 76

- Sopa de champiñones y cebolla
- Tacos de pollo
- Frijoles de la olla
- Agua simple potable
- Piña

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------|--------------------|----------|---------------------|------------|---------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE CHAMPIÑONES Y CEBOLLA | | | | | | |
| Champiñón | 55 g | $\frac{1}{2}$ taza | 55 g | $\frac{1}{2}$ taza | 55 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 15 g | 5 rebanadas | 15 g | 5 rebanadas | 15 g | 5 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| TACOS DE POLLO | | | | | | |
| Pechuga de pollo | 35 g | 35 g | 70 g | 70 g | 70 g | 70 g |
| Tortilla | 60 g | 2 piezas | 60 g | 2 piezas | 90 g | 3 piezas |
| Tomate | 50 g | 2 piezas | 50 g | 2 piezas | 100 g | 4 piezas |
| Chile serrano | - | - | 1 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 2 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOL DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| PIÑA | | | | | | |
| Piña | 156 g | $\frac{1}{2}$ taza | 312 g | 1 taza | 312 g | 1 taza |

Preparación

Sopa de champiñones y cebolla

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Rebane los champiñones y la cebolla.
3. Pique el ajo.
4. Cocine la cebolla y el ajo; añada los champiñones y cocine.
5. Agregue agua y deje hervir.



Preparación

Tacos de pollo

1. Lave el pollo y cuézalo. Deshébrela.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Ase los tomates y el chile. Lícuelos con el ajo.
4. Rellene las tortillas y forme tacos.
5. Dore los tacos.
6. Sirva los tacos acompañados con la salsa.



Menú 77

- Sopa de tortilla
- Salpicón de res
- Frijoles de la olla
- Tostadas horneadas
- Agua de papaya sin azúcares añadidos
- Durazno

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|---|-------------------|----------------------|----------|----------------------|------------|---------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza | 30 g | 1 pieza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo, chile ancho y epazote | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| SALPICÓN DE RES | | | | | | |
| Maciza de res | 35 g | 35 g | 70 g | 70 g | 70 g | 70 g |
| Lechuga | 98 g | $1\frac{1}{2}$ tazas | 98 g | $1\frac{1}{2}$ tazas | 195 g | 3 tazas |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Aguacate | - | - | - | - | 44 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 6 g | 2 rebanadas | 6 g | 2 rebanadas | 9 g | 3 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Laurel, orégano y pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOLES DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TOSTADAS HORNEADAS | | | | | | |
| Tostada | 24 g | 2 piezas | 24 g | 2 piezas | 48 g | 4 piezas |
| AGUA DE PAPAYA SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Papaya | 103 g | $\frac{1}{2}$ taza | 206 g | 1 taza | 206 g | 1 taza |
| DURAZNO | | | | | | |
| Durazno | 87 g | 1 pieza | 87 g | 1 pieza | 87 g | 1 pieza |

Preparación

Sopa de tortilla

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte en tiras la tortilla.
3. Desvene y remoje el chile en agua caliente.
4. Licue el jitomate, el chile, la cebolla y el ajo. Cuele.
5. Cocine la tortilla.
6. Cocine la salsa; agregue el epazote y el agua. Deje hervir.
7. Sirva la preparación y agregue las tortillas.



Preparación

Salpicón de res

1. Lave la carne y cuézala con cebolla y laurel. Deshébrela.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Pique la lechuga.
4. Corte en cuadritos el jitomate.
5. Rebane la cebolla.
6. Mezcle la carne, la lechuga, el jitomate, la cebolla, el aceite, el orégano y la pimienta.



Menú 78

- Espagueti
- Surimi con verduras
- Frijoles de la olla
- Galleta habanera integral
- Agua simple potable
- Naranja

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------|--------------------|----------|--------------------|------------|--------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| ESPAGUETI | | | | | | |
| Pasta de espagueti | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ taza | 30 g | $\frac{1}{4}$ taza | 30 g | $\frac{1}{4}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo y tomillo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| SURIMI CON VERDURAS | | | | | | |
| Surimi | 40 g | 40 g | 80 g | 80 g | 80 g | 80 g |
| Col | 39 g | $\frac{1}{2}$ taza | 39 g | $\frac{1}{2}$ taza | 78 g | 1 taza |
| Zanahoria | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza | 39 g | $\frac{1}{4}$ taza | 78 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Leche semidescremada | 30 ml | 30 ml | 30 ml | 30 ml | 30 ml | 30 ml |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Hierbabuena | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOLES DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| GALLETAS HABANERAS INTEGRALES | | | | | | |
| Galleta habanera integral | 16 g | 4 piezas | 16 g | 4 piezas | 32 g | 8 piezas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| NARANJA | | | | | | |
| Naranja | 242 g | 1 pieza | 363 g | 3 piezas | 363 g | 3 piezas |

Preparación

Espagueti

1. Cueza la pasta.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
4. Cocine el jitomate, agregue el tomillo y la pimienta.
5. Añada agua y deje hervir. Agregue la pasta y deje hervir.



Preparación

Surimi con verduras

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Pique finamente la col.
3. Quite la cáscara a la zanahoria y rállela.
4. Corte en cuadritos el surimi.
5. Licue la leche, la hierbabuena y la pimienta.
6. Revuelva el surimi y las verduras con la mezcla anterior.



Menú 79

- Crema de chayote
- Sardina en jitomate con nopales
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Plátano tabasco

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|--|-------------------|---------------------------|----------|---------------------------|------------|---------------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| CREMA DE CHAYOTE | | | | | | |
| Chayote | 59 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 59 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 59 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Maicena | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita | 2 g | $\frac{1}{4}$ cucharadita |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| Pimienta | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| SARDINA EN JITOMATE CON NOPALES | | | | | | |
| Sardina | 38 g | 1 pieza | 76 g | 2 piezas | 76 g | 2 piezas |
| Jitomate | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Nopal | 86 g | 1 pieza | 86 g | 1 pieza | 172 g | 2 piezas |
| Chile serrano | - | - | 1 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 2 g | $\frac{1}{2}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Ajo y epazote | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| FRIJOLE DE LA OLLA | | | | | | |
| Frijol | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 60 g | 2 piezas | 60 g | 2 piezas | 90 g | 3 piezas |
| AGUA SIMPLE POTABLE | | | | | | |
| Agua | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| PLÁTANO TABASCO | | | | | | |
| Plátano | 79 g | $\frac{1}{2}$ pieza | 158 g | 1 pieza | 158 g | 1 pieza |

Preparación

Crema de chayote

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Cueza el chayote. Lícuelo.
3. Pique la cebolla.
4. Cocine la cebolla; añada el chayote, la maicena disuelta, el agua y la pimienta. Deje hervir.



Preparación

Sardina en jitomate con nopales

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte en cuadritos el nopal y cuézalo.
3. Licue el jitomate, el chile, la cebolla y el ajo.
4. Cocine la salsa; añada el agua y el epazote. Deje hervir.
5. Agregue la sardina y los nopales. Deje hervir.



Menú 80

- Sopa de lentejas
- Queso con ejotes
- Tortilla
- Agua de sandía sin azúcares añadidos
- Mandarina

| INGREDIENTES | Cantidad por niño | | | | | |
|---|-------------------|---------------------|----------|---------------------|------------|---------------------|
| | Preescolar | | Primaria | | Secundaria | |
| | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| SOPA DE LENTEJAS | | | | | | |
| Lenteja | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 18 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Jitomate | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza | 30 g | $\frac{1}{4}$ pieza |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita |
| Ajo y perejil | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| QUESO CON EJOTES | | | | | | |
| Queso fresco | 40 g | 40 g | 80 g | 80 g | 80 g | 80 g |
| Ejote | 35 g | $\frac{1}{4}$ taza | 35 g | $\frac{1}{4}$ taza | 70 g | $\frac{1}{2}$ taza |
| Tomate | 50 g | 2 piezas | 50 g | 2 piezas | 100 g | 4 piezas |
| Cebolla | 3 g | 1 rebanada | 3 g | 1 rebanada | 6 g | 2 rebanadas |
| Aceite | 5 ml | 1 cucharadita | 5 ml | 1 cucharadita | 10 ml | 2 cucharaditas |
| Ajo | Al gusto | | Al gusto | | Al gusto | |
| TORTILLA | | | | | | |
| Tortilla | 60 g | 2 piezas | 60 g | 2 piezas | 90 g | 3 piezas |
| AGUA DE SANDÍA SIN AZÚCARES AÑADIDOS | | | | | | |
| Agua | 200 ml | 1 taza | 400 ml | 2 tazas | 400 ml | 2 tazas |
| Sandía | 174 g | $\frac{1}{2}$ taza | 348 g | 1 taza | 348 g | 1 taza |
| MANDARINA | | | | | | |
| Mandarina | 90 g | 1 pieza | 90 g | 1 pieza | 90 g | 1 pieza |

Preparación

Sopa de lentejas

1. Lave las lentejas y cuézalas.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo. Cocínelo.
4. Agregue a las lentejas el jitomate y el perejil. Deje hervir.



Preparación

Queso con ejotes

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte en cuadritos los ejotes y cuézalos.
3. Corte en cuadritos los tomates.
4. Pique la cebolla y el ajo.
5. Corte en cuadritos el queso.
6. Cocine la cebolla y el ajo. Agregue los tomates y continúe cocinando unos minutos.
7. Añada el queso y los ejotes. Deje hervir.



Glosario

Agua simple potable: agua que no está contaminada por agentes químicos (detergente, desinfectante, etcétera), físicos (cabello, plástico, etcétera) o bacterias.

Alimentación: conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene los nutrimentos necesarios para el sostén de la vida, además de los satisfactores intelectuales, emocionales y socio-culturales indispensables para la vida humana plena.

Alimento líquido: alimentos como leche semidescremada, yogur, lácteos fermentados, jugos de fruta, jugos de verdura y néctares o líquidos de soya.

Alimento preparado: combinación de dos o más alimentos que constituyen la principal fuente de energía del refrigerio escolar.

Ambiente obesigénico: medio que presenta factores que favorecen el sedentarismo y alientan o motivan el consumo de alimentos que no facilitan una dieta correcta. Entre sus principales elementos se encuentran la publicidad de alimentos con alta densidad energética, el etiquetado confuso, la ausencia de educación y orientación nutricional, la inaccesibilidad a agua potable (en bebederos) y la reducción generalizada de actividad física.

Anemia: enfermedad causada por la carencia de ingestión de algunos alimentos.

Bebidas: líquidos que se beben y que no contienen cafeína ni taurina.

Buenas prácticas de higiene: medidas necesarias para garantizar que los alimentos no estén contaminados.

Caloría: cantidad de energía que contienen los alimentos.

Cena: en México, última comida del día, que se hace al atardecer o por la noche.

Crecimiento: manifestación de cambios en estatura y peso de una persona.

Crustáceos: animales de respiración branquial, con dos pares de antenas, cubiertos por un caparazón generalmente calcificado; ejemplo: langosta, camarón y cangrejo.

Desarrollo: diferenciación y especialización sucesiva de órganos y sistemas. También, incremento de habilidades y destrezas psicomotoras, relaciones afectivas y socialización del niño; por ejemplo, desarrollo de la coordinación motora, locomoción y habla.

Desayuno: primera comida que se consume en el día, siempre por la mañana.

Desinfección: reducción del número de microorganismos presentes en un alimento a un nivel que no comprometa la inocuidad; se realiza por medio de agentes físicos y/o métodos químicos.

Desmedro: retardo en el crecimiento longitudinal; baja estatura para la edad.

Desnutrición: estado en el que existe un equilibrio insuficiente de uno o más nutrimentos y que se manifiesta en un cuadro clínico característico. Por su origen, se identifican tres tipos: primaria (producto de factores externos que limitan la ingestión de alimentos), secundaria (resultado de enfermedades que aumentan el gasto o producen defectos en la absorción) y mixta (que combina las dos anteriores y es la más frecuente).

Determinantes de la salud: conjunto de condiciones sociales, económicas, psicológicas, nutricionales, laborales, medioambientales y culturales que afectan o favorecen la salud de las personas y las comunidades.

Dieta: conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día. Constituye la unidad de la alimentación.

Disponibilidad de alimentos: cantidad de alimentos destinada para el consumo humano en un ámbito dado (hogar, región, país, etcétera). No es igual a la producción ni al consumo.

Energía: en nutriología, es el resultado de la degradación oxidativa de los hidratos de carbono, los ácidos grasos y los aminoácidos. La energía se transforma con el fin de generar trabajo como el crecimiento, el mantenimiento, el transporte y la concentración de sustancias, así como para efectuar actividades físicas e intelectuales.

Eritrocito: glóbulo rojo de la sangre.

Estilo de vida: conjunto de comportamientos o actitudes —beneficiosos o nocivos para la salud— que desarrollan las personas.

Hábitos alimentarios: conjunto de conductas adquiridas por un individuo a través de la repetición de actos de selección, preparación y consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse *costumbres*.

Hemoglobina: proteína que tiene la propiedad de fijar el oxígeno.

Hidratos de carbono: compuestos orgánicos integrados por carbono, hidrógeno y oxígeno que constituyen la principal fuente de energía en la dieta. Aportan 4 kcal por gramo.

Higiene: conjunto de hábitos sanitarios que tienen por objeto preservar la salud y prevenir la aparición de enfermedades, especialmente de infecciones.

Higiene de los alimentos: condiciones y medidas necesarias para la producción, almacenamiento, elaboración, distribución e ingestión de los alimentos, destinadas a garantizar un producto inocuo, en buen estado y apto para el consumo humano.

Inocuo: lo que no hace o causa daño a la salud.

Kilocaloría: unidad de energía que equivale a mil calorías.

Limpieza: acción que tiene por objeto quitar la suciedad.

Lípidos: nombre genérico de un grupo muy amplio de sustancias solubles en disolventes orgánicos y muy poco en agua. Los lípidos pueden tener las siguientes funciones metabólicas: reserva de energía, precursores de hormonas, componentes de las membranas celulares y algunos son vitaminas liposolubles. Aportan 9 kcal por gramo.

Mamíferos: animales vertebrados de temperatura constante cuyo embrión se desarrolla casi siempre dentro del cuerpo materno. Las hembras alimentan a sus crías con la leche de sus mamas.

Medidas caseras: aquellas que, para una lectura más sencilla de las recetas o preparaciones, equivalen a las cantidades expresadas en gramos, y que se han trasladado a las medidas que con regularidad se encuentran en los hogares mexicanos.

Minerales: sustancias pertenecientes al reino mineral. El término se utiliza para referirse a los nutrimentos inorgánicos; incluyen los que a continuación se enlistan: calcio, cobre, cromo, flúor, hierro, magnesio, manganeso, molibdeno, potasio, selenio, silicio, sodio, vanadio y zinc.

Moluscos: animales con tejidos blandos, de cuerpo no segmentado en los adultos, con o sin concha; ejemplos: caracol, pulpo, jibia, almeja y ostión.

Nutrición: conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos involucrados en la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrimentos por el organismo. Es un proceso celular que ocurre en forma continua y está determinado por la interacción de factores genéticos y ambientales.

Nutriología: tratado o estudio de la nutrición.

Obesidad: enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo. Se debe a la ingestión de energía en cantidades mayores a las que se gastan, acumulándose el exceso en forma de grasa.

Papillote: asar la carne o el pescado con manteca y aceite, y envueltos en papel.

Peso bruto: peso del alimento tal y como se compra en el mercado (con cáscara, hueso y semilla).

Peso neto: cantidad de alimento listo para prepararse y/o consumirse (sin hueso, ni cáscara, ni semillas).

Plaga: hongos y fauna nocivos para las plantas que pueden llegar a convertirse en agentes potenciales de enfermedades infectocontagiosas o causantes de daños a instalaciones, equipo o productos en las diferentes etapas de producción o elaboración de alimentos.

Platillo: combinación de alimentos que da como resultado nuevos sabores o texturas a los alcanzados al preparar los alimentos en forma individual; por lo general implica un efecto sinérgico en lo que a sabor, textura y aporte nutrimental se refiere.

Porción o ración: cantidad de alimento que suele calcularse para consumo individual y tiene un aporte nutrimental estandarizado.

Preparador de alimentos: persona que interviene en la obtención, elaboración, fabricación, preparación, conservación, mezclado, acondicionamiento, envasado, manipulación, transporte, distribución, almacenamiento, expendio o suministro a la familia, comunidad o público, de productos finales (alimentos preparados).

Proteínas: polímero formado por la unión de aminoácidos mediante enlaces peptídicos. Su principal función en la dieta es aportar aminoácidos.

Receta estandarizada: documento de trabajo para el área de preparación de alimentos que concentra la información básica para la elaboración de cada platillo. Facilita el control de calidad en costos, los estándares de recepción, el rendimiento de la materia prima, los tiempos de producción, la presentación del platillo y el tamaño de la porción.

Recomendación nutrimental: conjunto de ingestiones que cubren las necesidades de diversas proporciones de la población; también se conoce como RDI.

Refrigerio: porción de alimento proporcionalmente más pequeña que las comidas mayores; es sinónimo de *colación*. Es la combinación de alimentos, preparaciones y bebidas consumida por los escolares durante el recreo, independientemente del lugar de procedencia o adquisición. Esta definición excluye el desayuno escolar.

Reptiles: animales vertebrados, ovíparos u ovovivíparos, de temperatura variable y respiración pulmonar que, por carecer de pies o por tenerlos muy cortos, caminan rozando la tierra con el vientre; ejemplos: lagarto, culebra e iguana.

Requerimiento nutrimental: cantidad mínima de un nutrimento que un individuo necesita ingerir para mantener una nutrición adecuada. El requerimiento nutrimental difiere de una persona a otra, de acuerdo con la edad, el sexo, el tamaño y la composición corporales, la actividad física, el estado fisiológico (crecimiento, embarazo y lactancia), el estado de salud, las características genéticas y el lugar donde vive.

Sobrepeso: condición en la que el peso real excede el límite superior esperado para la talla.

Vitaminas: compuestos orgánicos que realizan funciones catalíticas en el organismo (funcionan como coenzimas o en el control de ciertos procesos). Se clasifican en liposolubles (vitaminas A, D, E y K) e hidrosolubles (grupos B y C).

Bibliografía

Bourges, Héctor, Esther Casanueva y Jorge L. Rosado, *Recomendaciones de ingestión de nutrientes para población mexicana. Bases fisiológicas*, tomo 2, Editorial Médica Panamericana, Madrid, 2005.

Bourges, Héctor *et al.*, *Pautas para la orientación alimentaria en México*, International Life Sciences Institute, 2002.

Casanueva, Esther *et al.*, *Nutriología médica*, Editorial Médica Panamericana, Madrid, 2001.

Cervera, Pilar, Jaime Clapés y Rita Rigolfas, *Alimentación y dietoterapia*, 2ª edición, Madrid, McGraw-Hill Interamericana, 1993.

Comisión Nacional del Deporte y Secretaría de Educación Pública, *Programa Nacional de Activación Física Escolar*, México, 2008, disponible en: http://www.activate.gob.mx/Documentos/05_Manual_Activacion_Fisica_Escolar.pdf (Consulta: 5 de agosto de 2013).

Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa (SEB-SEP), *Guía de activación física. Educación preescolar*, México, 2010.

Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa (SEB-SEP), *Guía de activación física. Educación primaria*, México, 2010.

Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa (SEB-SEP), *Guía de activación física. Educación secundaria*, México, 2010.

Instituto Nacional de Salud Pública, *Encuesta de Salud en Estudiantes de Escuelas Públicas en México 2008*, Cuernavaca, 2010.

Instituto Nacional de Salud Pública, *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006*, Cuernavaca, México, 2006, disponible en: <http://www.insp.mx/ensanut/ensanut2006.pdf> (Consulta: 5 de agosto de 2013).

Instituto Nacional de Salud Pública, *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados nacionales*, Cuernavaca, 2012, disponible en: <http://ensanut.insp.mx/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf> (Consulta: 5 de agosto de 2013).

Martínez Hernández, J. Alfredo, Iciar Astiasarán Anchía, Herlinda Madrigal Fritsch, *Alimentación y salud pública*, 2ª edición, Madrid, McGraw-Hill Interamericana, 2002.

México, Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica [publicado en el *Diario Oficial de la Federación* el 23 de agosto de 2010], disponible en: http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5156173&fecha=23/08/2010 (Consulta: 5 de agosto de 2013).

México, Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación [publicada en el *Diario Oficial de la Federación* el 22 de enero de 2013], disponible en: http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013 (Consulta: 5 de agosto de 2013).

México, Norma Oficial Mexicana NOM-093-SSA1-1994, Bienes y servicios. Prácticas de higiene y sanidad en la preparación de alimentos que se ofrecen en establecimientos fijos.

México, Norma Oficial Mexicana NOM-127-SSA1-1994, Salud ambiental. Agua para uso y consumo humano. Límites permisibles de calidad y tratamientos a que debe someterse el agua para su potabilización.

México, Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios [publicada en el *Diario Oficial de la Federación* el 1 de marzo de 2010], disponible en: http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5133449&fecha=01/03/2010 (Consulta: 5 de agosto de 2013).

Muñoz de Chávez, Miriam *et al.*, *Composición de alimentos: valor nutritivo de los alimentos de mayor consumo*, 2ª edición, McGraw-Hill, 2002.

Organización Mundial de la Salud, *Guías para la calidad del agua potable. Vol. 1: Recomendaciones*, 3ª edición, 2006, disponible en: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/gdwq3rev/es/index.html (Consulta: 5 de agosto de 2013).

Organización Mundial de la Salud, *Manual sobre las cinco claves de la inocuidad de los alimentos*, 2007, disponible en: http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual_keys_es.pdf (Consulta: 5 de agosto de 2013).

Organización Mundial de la Salud, *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*, 2010, disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/index.html (Consulta: 5 de agosto de 2013).

“Orientación alimentaria: glosario de términos”, *Cuadernos de Nutrición*, vol. 24, núm. 1, ene-feb, Fomento de Nutrición y Salud A. C., México, 2001.

Pérez Lizaur, Ana Berta, Berenice Palacios González y Leticia Marván Laborde, *Sistema mexicano de alimentos equivalentes*, 3ª edición, Fomento de Nutrición y Salud A. C., México, 2008.

Secretaría de Salud, *Bases técnicas del Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad*, México, 2010, disponible en: http://portal.salud.gob.mx/descargas/pdf/ANSA_bases_tecnicas.pdf (Consulta: 5 de agosto de 2013).

Secretaría de Turismo, *Manual de manejo higiénico de alimentos para empresas comunitarias*, México, 2005.

Subsecretaría de Educación Básica (SEP) y Dirección de Nutrición (INCMNSZ), *Diseños de planes de alimentación y buenas prácticas de higiene*, México, 2009.

Subsecretaría de Educación Básica (SEP) y Dirección de Nutrición (INCMNSZ), *Manual de menús*, México, 2009.

Secretaría de Salud y Secretaría de Educación Pública, *Programa de Acción Específico 2007-2012. Escuela y salud*, 2ª edición, México, 2009, disponible en: http://escuelaysalud.dgdgie.basica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2012/10/programa_escuela_salud1.pdf (Consulta: 5 de agosto de 2013).

Secretaría de Salud, *Programa Nacional de Salud 2007-2012. Por un México sano: construyendo alianzas para una mejor salud*, México, 2007, disponible en: http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/programas/pns_version_completa.pdf (Consulta: 5 de agosto de 2013).

Wardlaw, Gordon M., Jeffrey S. Hampl y Robert A. DiSilvestro, *Perspectivas sobre nutrición*, 6ª edición, McGraw-Hill, 2006.

Páginas web:

www.who.int/es/

www.insp.mx/alimentos Escolares/recomendaciones.php

www.rae.es

Créditos iconográficos

© Glowimages: portada, pp. 19, 23, 29, 33, 35, 37, 41, 43, 47, 57, 59, 61, 65, 99, 103, 105, 107, 111, 113, 115, 117, 119, 123, 127, 133, 137, 153, 159, 161, 163, 167, 171, 175, 177. © Latinstock México: pp. 21, 25, 39, 49, 51, 53, 55, 63, 67, 69, 71, 73, 75, 77, 79, 81, 83, 85, 87, 91, 93, 95, 97, 121, 125, 149. © Other Images: pp. 27, 31, 45, 101, 109, 129, 131, 135, 139, 141, 145, 147, 151, 155, 157, 165, 169, 173. © Photo Stock: pp. 89, 143.

Recetas para la escuela y el hogar
se imprimió en los talleres de la Comisión
Nacional de Libros de Texto Gratuitos, con domicilio
en XXXXX en el mes de XXXXX de 2013.
El tiraje fue de XXXXX ejemplares.

Documento de trabajo