EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Programa La Escuela Es Nuestra

Manual del Servicio de Alimentación



Secretaría de Educación Pública
Esteban Moctezuma Barragán

Subsecretaría de Educación Básica
Marcos Augusto Bucio Mújica

Autoras
Leticia Arcelia Cervantes Turrubiates, Guadalupe Ramírez García,
Abigail Núñez Sánchez, Lorena Ruiz Jiménez

REVISIÓN Y VALIDACIÓN DE CONTENIDOS

Secretaría de Educación Pública
Rocío Rubio Hermosillo, Carolina Aceves Sosa, Claudia Mercado Abonce

Secretaría de Salud
María Guadalupe Lucero Rodríguez Cabrera, Víctor Hugo Matamoros Gómez,
Zaira Valderrama Álvarez

Primera edición, 2015
D.R. © Secretaría de Educación Pública, 2015

Segunda edición, 2021
D.R. © Secretaría de Educación Pública, 2021

Argentina 28, Centro,
C. P. 06029, Ciudad de México.

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Recetas para la escuela y el hogar es un material de apoyo que brinda orientaciones alimentarias acordes con las normas de salud vigentes y un recurso auxiliar para los planteles de las Escuelas de Jornada Extendida para ofrecer alimentación a niñas, niños y adolescentes. Su elaboración estuvo a cargo de la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública, con la validación del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia de la Secretaría de Salud.

"Este Programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa." Quien haga uso indebido de los recursos de este Programa deberá ser denunciado y sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente.

Índice

Introducción	5
Vivir saludablemente	6
Alimentación correcta	6
El Plato del Bien Comer	7
El consumo de agua simple potable	9
Recomendaciones para beber agua simple potable	9
Recomendaciones para utilizar el recetario en la alimentación escolar	10
Los menús	12
Organización	12
Lista de menús	14
Glosario	138
Bibliografía	141
Créditos iconográficos	143

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..

Cuando la alimentación se traslada a las escuelas, se crea un entorno propicio para la construcción de hábitos alimentarios saludables, ya que existen instantes en los que los conocimientos alimentarios de alumnas y alumnos interactúan y se construyen hábitos colectivos; en este sentido, cuando la comunidad escolar (alumnos, docentes, directores, madres y padres de familia) favorece el acceso a alimentos saludables y a información que constituye una educación alimentaria de calidad, permite que las niñas, niños y adolescentes practiquen una alimentación correcta y que adquieran conocimientos que al aplicarse diariamente, les servirán a largo plazo para la construcción de una vida saludable.

Las escuelas de jornada extendida que cuentan con servicio de alimentación, son un complemento para la construcción de hábitos saludables, ya que permite interactuar la cultura alimentaria adquirida en el hogar, con el conocimiento adquirido a través de la investigación en materia nutricional y alimentaria.

El presente recetario se suma a los esfuerzos de las escuelas de jornada extendida para construir junto con las madres y padres de familia, hábitos saludables que se adapten a las necesidades nutricionales de cada alumno, de acuerdo a su edad y características particulares de la región, potenciando el crecimiento y desarrollo de quien lo consume.

Cuenta con 60 recetas de las cuáles las madres y padres de familia pueden elegir las que se acomoden a las necesidades y circunstancias de la comunidad escolar a la que pertenecen. Se sugiere escoger al menos 20 recetas para elaborar su propio menú cíclico, esto con el objetivo de diversificar la alimentación.

Cada receta explica de una manera sencilla la forma de preparar los platillos, y considera que ingredientes y en qué cantidad se necesita, para que los alimentos cumplan con una dieta adecuada para cada niña, niño y adolescente.

Las familias y los preparadores de alimentos encontrarán un aliado en este recetario, les permitirá diversificar la alimentación escolar y si así lo desean, ocupar las recetas en el hogar, atendiendo los gustos culinarios de cada niña, niño y adolescente beneficiado por el servicio de alimentación.

Vivir saludablemente

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

- La alimentación correcta
- El consumo de agua simple potable

En materia alimentaria, es fundamental que las niñas, niños y adolescentes adquieran conciencia que los hábitos no saludables como el consumo excesivo de productos alimenticios ultraprocesados o alimentos que por su contenido nutrimental, pueden alterar el metabolismo de quien los consume y repercuten en el estado nutricio, fomentando el sobrepeso y la obesidad que desencadena una serie de enfermedades no transmisibles como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares, que a largo plazo merman la calidad de vida de las personas.

Por el contrario, los hábitos alimentarios saludables, como el consumo de verduras, frutas y agua simple potable, permiten al organismo realizar sus actividades de manera eficiente, con la energía necesaria para sobresalir en cualquier actividad, y sobre todo les ayuda a crecer y desarrollarse correctamente.

Alimentación correcta

Una alimentación correcta se deriva de hábitos alimentarios que, de acuerdo con los conocimientos aceptados en la materia, cumplen con las necesidades específicas en las diferentes etapas de la vida, promueve en los niñas y las niños el crecimiento y el desarrollo adecuados, y en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.

Para que una alimentación sea la esperada, se requiere fomentar una dieta correcta, es decir que cumple con las características de ser completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.

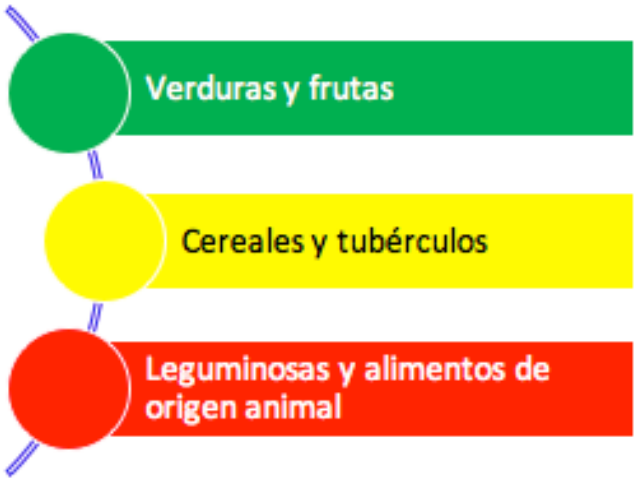


El Plato del Bien Comer

El recetario está diseñado para que corresponda a una dieta correcta, asimismo permite aplicar el Plato del Bien Comer, que es una herramienta gráfica que orienta a la comunidad en la forma correcta de combinar los alimentos durante el desayuno, la comida y la cena. Este Plato clasifica a los alimentos en tres grupos, de acuerdo con su origen y función en el organismo.



Se clasifica en:



Cada uno de los tres grupos debe estar presente en todos los platillos y el código de colores a manera de semáforo permite visualizar qué alimentos debemos consumir con mayor frecuencia. El color verde indica que este grupo debe consumirse con mayor abundancia, por lo que las verduras y las frutas son los alimentos que deben comerse en mayor cantidad; en el color amarillo se agrupan los cereales y los tubérculos, estos alimentos deben consumirse moderadamente; y las leguminosas y alimentos de origen animal están de color rojo porque son los que se deben consumir en menor cantidad.

Cada grupo de alimentos son importantes, y siempre deben estar presentes, ya que esto garantiza que se adquirirán los nutrientes necesarios para fortalecer el cuerpo de las personas que lo consumen.

Grupo	Particularidades
Verduras y frutas	• Son una 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. • Procura consumir cinco porciones diarias. • Preferentemente consume las verduras y frutas de temporada, ya que tienen frescura y bajo costo. • México es rico en diversidad de verduras y frutas, algunas de mayor disponibilidad son: • Verduras: acelga, verdolaga, quelite, espinaca, flor de calabaza, huauzontle, nopal, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, chícharo, tomate, jitomate, hongo, betabel, chile poblano, zanahorita, pepino, lechuga, entre otras. • Frutas: Aguacate, ciruela, chabacano, chicozapote, fresa, granada, guayaba, lima, mandarina, mango, manzana, melón, mamey, naranja, papaya, plátano, pera, toronja, uvas y zapote, entre otras.
Verduras y frutas 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 tortilla y productos del 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 otros. • 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.

En cada alimento, se deben ver los tres grupos, es decir los tres colores, esto permitirá que las niñas, niños y adolescentes tengan una dieta correcta. Es importante apegarse a las cantidades de alimentos, ya que eso les permitirá no fomentar el sobrepeso y la obesidad, recordemos que un niño, un adolescente y un adulto deben comer diferentes porciones.

Por ejemplo:

Fruta + arroz + frijoles
Sopa de verduras + fideos + pollo

El consumo de agua simple potable

El agua simple potable es el líquido que necesitan los humanos para vivir, el 70% del cuerpo humano está formado por agua, la cual para regular las actividades cotidianas se excreta a través de la orina, la transpiración, la respiración, las lágrimas, entre otras, por lo que, para continuar con las actividades de la vida diaria, es necesario recuperar el líquido perdido a través de su consumo.

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

Si el agua de la llave es clara:

a) Utilice cloro que no tenga otros olores, como limón.
b) Agregue 1/8 de cucharadita (8 gotas o unos 0.75 mililitros) de cloro líquido de uso doméstico a 1 galón (16 tazas) de agua.
c) Mezcle bien y espere 30 minutos o más antes de beber agua.
d) Lea la etiqueta del cloro que utilizará para conocer las particularidades de uso de cada producto.

Si el agua de la llave es turbia:

a) Utilice cloro que no tenga otros olores, como limón.
b) Agregue ¼ de cucharadita (16 gotas o 1.5 mililitros) de cloro líquido de uso doméstico a 1 galón (16 tazas) de agua.
c) Mezcle bien y espere 30 minutos o más antes de beber el agua.
d) Recuerde que puede ser necesario desinfectar los recipientes antes de utilizarlos para almacenar el agua limpia.
e) Utilice cloro que no tenga otros olores, como limón.
f) Agregue 1 cucharadita (64 gotas o 5 mililitros) de cloro líquido de uso doméstico a ¼ de galón (32 onzas, 4 tazas o alrededor de 1 litro) de agua.
g) Vierta esta solución en un recipiente limpio para almacenar y agite bien para asegurase de que el líquido abarque todo el interior del recipiente.
h) Deje reposar al menos 30 segundos y luego vacíe el recipiente.
i) Deje secar al aire libre o enjuague con agua clara que ya haya sido desinfectada, si la hay.

CUIDADO: Nunca mezcle cloro con amoniaco ni con otros productos de limpieza. Cuando utilice cloro, abra puertas y ventanas para que el lugar se ventile.

Recomendaciones para utilizar el recetario en la alimentación escolar

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 que menú se adecua al día que lo preparará, deberá considerar diversos factores:

- Elija el menú en función de la temporada del año, la disponibilidad de los alimentos que tengan en su localidad, e incluso los gustos gastronómicos de su comunidad.

- 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 aceita ya que puede afectar su salud.

- Para darle el sabor deseado, utilice especias y condimentos naturales en sustitución de la 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 la 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 y 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 nutrimentos, 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 colocando 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:
  - Hornear
  - A las brasas
  - A la plancha
  - Al comal
  - A la parrilla



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
• Sopa de chícharos secos • Tacos de carne con lechuga • Agua simple potable • Papaya	• Arroz blanco • Cebiche de pescado • Pepino en tiras • Frijoles de la olla • Galleta integral • Agua de melón sin azúcares añadidos • Guayaba	• Sopa de lentejas • Tacos de zanahoria con queso • Agua simple potable • Manzana	• Sopa seca de codito • Tostadas de tinga de pollo • Frijoles de la olla • Agua de mandarina sin azúcares añadidos • Plátano dominico	• Sopa de papa y espinacas • Pulpa de cerdo con tomate • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua simple potable • Durazno
6	**7**	**8**	**9**	**10**
• Espagueti rojo • Chayote relleno de atún • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua simple potable • Melón	• Sopa de munición • Pechuga rellena de brócoli • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua simple potable • Sandía	• 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	• Sopa de chayote • Albóndigas de carne y soya • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua simple potable • Plátano tabasco	• Sopa de garbanzo • Tortillas de papa y verduras • Ensalada de espinaca • Tortilla • Agua de tuna y apio sin azúcares añadidos • Naranja
11	**12**	**13**	**14**	**15**
• Sopa de nopal • Tacos de pescado con salsa • Ensalada de zanahoria • Frijoles de la olla • Agua simple potable • Manzana	• Sopa de hongos • Pulpa de cerdo con jitomate • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua simple potable • Papaya	• Crema de calabacita • Carne de res con frijoles • Tortilla • Agua simple potable • Toronja	• Fideo con caldo de frijol • Enchiladas de requesón • Frijoles de la olla • Agua simple potable • Tuna	• Arroz blanco • Jitomate relleno de atún • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua de fresa sin azúcares añadidos • Manzana

16	17	18	19	20
• Sopa de acelga • Pollo con papa y pimiento • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua simple potable • Fresa	• Pasta con calabacita • Bistec asado • Ensalada de frijoles, lechuga y naranja • Tortilla • Agua de melón sin azúcares añadidos	• Sopa de lentejas con zanahoria • Sardina a la mexicana • Tostada horneada • Agua simple potable • Mango manila	• Sopa de tortilla • Sorpresa de pechuga de pavo • Frijoles de la olla • Bolillo integral sin migajón • Agua simple potable • Mandarina	• Sopa de fideo • Alambre de res • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua de mango sin azúcares añadidos • Ciruela
21	**22**	**23**	**24**	**25**
• Sopa de frijol con verduras • Tortitas de avena con atún • Ensalada de jícama y naranja • Tortilla • Agua simple potable • Papaya	• Sopa de letras • Soya y atún a la veracruzana • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua simple potable • Durazno	• Crema de elote • Pescado en salsa de cilantro • Ensalada de lentejas • Bolillo integral sin migajón • Agua simple potable • Fresa	• Pasta a la mexicana • Pulpa de cerdo en salsa verde con nopales • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua de naranja sin azúcares añadidos • Guayaba	• Sopa de verduras mixtas • Croquetas de queso y arroz • Ensalada de chayote • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua simple potable • Melón
26	**27**	**28**	**29**	**30**
• Sopa de tallarín • Atún con ejotes • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua simple potable • Mango manila	• Sopa de pimiento y papa • Tiritas de pollo con verduras • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua de guayaba sin azúcares añadidos • Plátano dominico	• Arroz rojo • Pulpa de cerdo con verdolagas • Frijoles de la olla • Bolillo integral sin migajón • Agua simple potable • Piña	• Cazuela de alubias con coliflor • Omelette de jamón de pavo y champiñones • Ensalada de zanahoria • Tortilla • Agua de melón sin azúcares añadidos • Ciruela	• Sopa de chayote • Bistec con papa y chile poblano • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua de mango sin azúcares añadidos • Pera de San Juan

31	32	33	34	35
• Sopa de espinaca • Pollo en salsa de elote • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua simple • Uva	• Pasta con atún • Ensalada bicolor • Frijoles de la olla • Galleta integral • Agua de fresa sin azúcares añadidos	• Sopa de papa • Jamón en salsa verde con ejotes • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua simple potable • Sandía	• Espagueti verde • Queso en salsa • Frijoles de la olla • Tortilla • Aguade mandarina sin azúcares añadidos • Guayaba	• Sopa de jitomate • Pescado en salsa blanca • Ensalada de lechuga y espinaca • Frijoles de la olla • Bolillo integral sin migajón • Agua simple potable • Manzana
36	**37**	**38**	**39**	**40**
• Sopa de chícharos secos • Asado de res • Tortilla • Agua simple potable • Piña	• Pasta con albahaca • Atún con verduras • Frijoles de la olla • Bolillo integral sin migajón • Agua simple potable • Guayaba	• Caldo de pollo con verduras • Cebiche de soya • Galleta integral • Agua de mandarina sin azúcares añadidos • Tuna	• Sopa de munición • Maciza de res con acelga • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua simple potable • Ciruela	• Crema de betabel • Tacos de jamón de pavo • Frijoles de la olla • Agua simple potable • Manzana
41	**42**	**43**	**44**	**45**
• Espagueti oriental • Nopales rellenos • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua simple potable • Plátano dominico	• Sopa de zanahoria • Res primavera • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua simple potable • Mango de manila	• Pasta de brócoli • Chayote con queso • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua simple potable • Fresa	• Crema de coliflor • Pocholas de pollo • Frijoles de la olla • Bolillo integral sin migajón • Agua de mango sin azúcares añadidos • Ciruela	• Sopa de garbanzo • Entomatado de res • Tortilla • Agua simple potable • Papaya

46	47	48	48	50
• Arroz verde • Pescado mexicano • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua de mango sin azúcares añadidos • Guayaba	• Sopa de ejote • Flautas de pollo • Frijoles de la olla • Agua simple potable • Piña	• Crema de apio • Tiritas de res en chile morita • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua de naranja sin azúcares añadidos • Plátano dominico	• Sopa de flor de calabaza • Chile relleno de frijol y queso • Tortilla • Agua de fresa sin azúcares añadidos • Durazno	• Pasta al perejil • Tortas de papa con jamón de pavo • Ensalada de lechuga y jitomate • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua simple potable • Melón
51	**52**	**53**	**54**	**55**
• Sopa de alubia • Hamburguesa de atún • Agua simple potable • Naranja	• Sopa de coliflor • Frijoles puercos • Tortilla • Agua simple potable • Mandarina	• Sopa de hongos y jitomate • Pescado caribeño • Frijoles de la olla • Bolillo integral sin migajón • Agua de melón sin azúcares añadidos • Guayaba	• Arroz a la campesina • Albóndigas de pescado • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua simple potable • Zapote negro	• Sopa mixteca • Cerdo a la mexicana • Frijoles de la olla • Tortillas • Agua simple potable • Fresa
56	**57**	**58**	**59**	**60**
• Sopa de garbanzo • Trocitos de res en tomate y pimiento • Tortilla • Agua de mango sin azúcares añadidos • Pera de San Juan	• Sopa de champiñones y cebolla • Tacos de pollo • Frijoles de la olla • Agua simple potable • Piña	• Sopa de tortilla • Salpicón de res • Frijoles de la olla • Tostadas horneadas • Agua de papaya sin azúcares añadidos • Durazno	• Crema de chayote • Sardina en jitomate con nopales • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua simple potable • Plátano Tabasco	• 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
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 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. Córtelo 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. Lícuelos 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. Deshébrelo.
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	
FRIJOLES 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 cuadritos 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 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 8

- 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	
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	
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 9

- 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	
FRIJOLES 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 10

- 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	1cucharadita
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	¼ 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 11

- 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
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	
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. Lícuelos 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 12

- 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	
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	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. Córtelo 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 13

- 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 14

- 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
Chícharo 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 15

- 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
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 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 16

- 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 17

- 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 FRIJOLES, 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

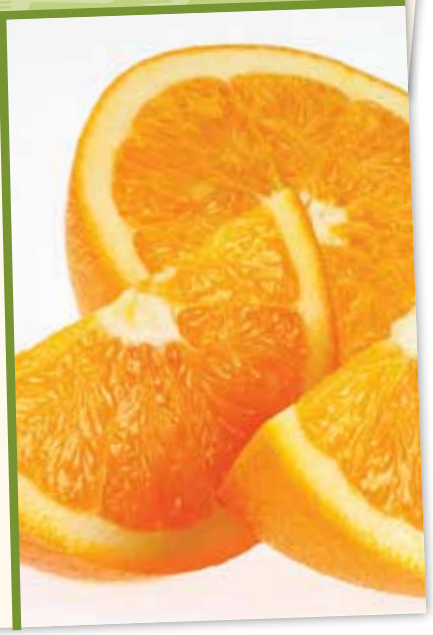
Bistec asado

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. Escurra los frijoles y mézclelos con la lechuga y la naranja.



Menú 18

- 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 19

- 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	
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	
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 20

- 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 21

- 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 22

- 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	
FRIJOLES 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 23

- 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 24

- 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 25

- 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 bátalo.
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 cuadritos.
3. Rebane la cebolla.
4. Exprima el limón.
5. Mezcle las verduras y rocíelas con el jugo de limón.



Menú 26

- 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 27

- 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	
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 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 28

- 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	
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 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 29

- 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 30

- 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	
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
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 31

- 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 SALSA 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	
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	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 32

- 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. Desgájelas.
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 33

- 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	
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	$1\frac{1}{2}$ 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. Córtela 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. Lícuelos 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 34

- 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	
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 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 35

- 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	
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	
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

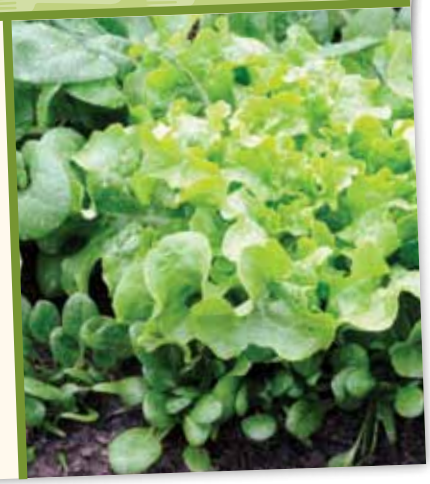
Pescado en salsa blanca

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 36

- 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 37

- 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. Córtelo en rajas.
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 38

- 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	
GALLETA HABANERA INTEGRAL						
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

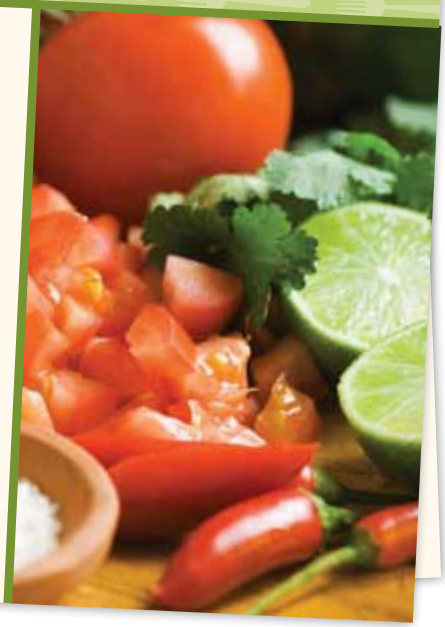
1. Lave el pollo.
2. Lave y desinfecte las verduras y la papa.
3. Quite la cáscara a la papa y a la zanahoria. Córtelas en cuadritos.
4. Corte en cuadritos la calabacita.
5. Cueza en suficiente agua el pollo, la papa, la zanahoria, la calabacita, la cebolla y la hierbabuena. Deje hervir hasta que todo 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 39

- 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	
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	
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. Lícuelos 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 40

- 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
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	
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. Córtela en trozos.
2. Rellene las tortillas con el jamón y forme los tacos.
3. Sirva los tacos. Acompáñelos con la lechuga.



Menú 41

- 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
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	
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 42

- 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	
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	
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 43

- 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	
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

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 44

- 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 45

- 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 46

- 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
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
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 47

- 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
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	
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. Deshébrelo.
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 48

- 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	
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	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. Lícuelos 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. Lícuelos.
5. Cocine la salsa; agregue los champiñones y el caldo. Deje hervir.
6. Añada la carne y deje hervir.



Menú 49

- 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. Cueza 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 50

- 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
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	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 51

- 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 52

- 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	
FRIJOLES PUERCOS						
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 53

- 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 54

- 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	
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	
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 55

- 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	
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	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. Córtelo 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 56

- 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 57

- 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	
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	
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. Deshébrelo.
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 58

- 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 59

- 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	
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	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 60

- 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 socioculturales 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 nutrimentos 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, Jaume 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 e*t 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/alimentosescolares/recomendaciones.php

www.rae.es

Créditos iconográficos

©Glowimages: portada, pp. 21, 25, 31, 33, 35, 39, 49, 51, 53, 81, 83, 87, 89, 91, 93, 97, 103, 107, 119, 123, 125, 127, 131, 135, 137, 139. ©Latinstock México: pp 23, 27, 37, 43, 45, 47, 55, 57, 59, 61, 63, 65, 67, 69, 71, 73, 75, 77, 95, 99. ©Otherimages: pp. 29, 41, 79, 85, 101, 105, 109, 113, 115, 117, 121, 129, 133. © Photo Stock: pp. 111.

EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

