



# Recetario Regionalizado de Alimentación Escolar Modalidad Caliente

Dirección General de Alimentación y Desarrollo Comunitario

Subdirección de Orientación y Educación Alimentaria



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

## Contenido

Presentación.....	06
Introducción.....	07
Metodología.....	08
Aguascalientes.....	11
Ceviche de coliflor.....	12
Nopales rellenos bañados en salsa de chile pasilla.....	15
Tostada de pollo y verduras.....	19
Baja California.....	23
Calabazas con queso fresco y frijoles.....	23
Nopales con huevo.....	27
Tacos de pescado con pico de gallo.....	31
Baja California Sur.....	35
Albóndigas de pescado en caldillo.....	35
Caldo de verduras, papa y queso fresco.....	39
Tostadas de machaca de pescado.....	43
Campeche.....	47
Tortita de chaya.....	47
Lentejas con verduras.....	51
Carne con verduras guisadas.....	55
Ciudad de México.....	59
Sope de frijoles con nopales.....	59
Quesadilla de alverjón.....	63
Tinga de pollo.....	67
Chiapas.....	71
Sopa de chipilín con bolitas.....	71
Sardina en caldo con hojas de momo y verduras.....	75
Estofado de carne de res con verduras.....	79
Chihuahua.....	83
Lentejas rancheras.....	83
Enfrijoladas serreñas.....	87
Tortitas nortañas.....	91
Coahuila.....	95
Gorditas de maíz rellenas de cortadillo de res con frijoles.....	95
Enchiladas rojas con queso y ensalada de lechuga.....	99
Machaca de res con huevo.....	103
Colima.....	107
Chilaquiles verdes con nopales.....	107
Sopes mexicanos.....	111
Tacos de atún guisado.....	115

Durango.....	119
Sopes de picadillo de res en salsa.....	120
Consomé de pollo con verduras.....	123
Salpicón de pollo, nopales y lentejas.....	125
Guanajuato.....	131
Largas tradicionales de Corralejo.....	132
Tinga verde de xoconostle.....	135
Ensalada mixta de atún.....	139
Guerrero.....	143
Relleno de pollo con verduras acompañado de tostadas horneadas estilo Costa Grande.....	145
Garbanzos con acelgas.....	147
Quesadilla de requesón con flor de calabaza y ensalada.....	151
Hidalgo.....	155
Huevo en hoja con enchiladas de chile rallado.....	156
Mixiote de caminantes y calabaza en salsa de guajillo.....	159
Tostada de ensalada de nopales con salsa de chapulín.....	163
Jalisco.....	167
Frijoles de la olla con nopales a la mexicana.....	168
Caldo de verduras y pechuga de pollo deshebrada.....	171
Pechuga de pollo a la mexicana.....	175
Estado de México.....	179
Fajitas de pollo con verduras.....	181
Rollitos de espinaca con arroz y carne molida.....	183
Arroz con lentejas y tacos de lechuga con pollo.....	185
Michoacán.....	191
Burritos de lenteja con verduras.....	192
Hamburguesas de lenteja con avena y ensalada.....	195
Enfrijoladas rellenas de calabazas.....	199
Morelos.....	203
Pozole de trigo con ensalada cítrica.....	205
Milanesa de avena con sopa de milpa.....	207
Huitzilin amachil.....	211
Nayarit.....	215
Ensalada de atún.....	216
Ensalada de lentejas.....	219
Ensalada de nopal a la mexicana con frijoles y panela.....	223

**Recetario Regionalizado  
de Alimentación  
Escolar Modalidad  
Caliente**

Nuevo León.....	227
Gorditas con frijoles.....	229
Huevo con nopales.....	231
Tacos de deshebrada.....	235
Oaxaca.....	239
Caldo de gallina de rancho con verduras acompañado de arroz con chepiles.....	240
Amarillo de conejo acompañado con verduras.....	243
Tamales de frijol bañados en salsa de chicatana.....	247
Puebla.....	251
Huevo con amaranto, rajas y ejotes.....	251
Guisado amarillo.....	255
Calabazas rellenas.....	259
Querétaro.....	263
Huarache de nopal.....	265
Gorditas con frijol.....	265
Revoltillo verde.....	271
Quintana Roo.....	275
Potaje de lentejas con verduras.....	276
Huevo con chaya y frijol colado.....	279
Tamales de chaya con huevo y salsa.....	283
San Luis Potosí.....	287
Quesadillas de flor de calabaza con queso y huitlacoche a la mexicana	289
Nopales rellenos con queso panela.....	291
Enchiladas rioverdenses.....	295
Omelette de queso y nopales.....	299
Bocoles rellenos de frijol con soya y cilantro.....	303
Sinaloa.....	307
Burritos de machaca y calabazas.....	309
Gorditas de res con verduras.....	311
Ensalada de atún.....	313
Sonora.....	319
Calabazas con queso.....	320
Frijoles con verduras.....	323
Tacos de barbacoa.....	327
Tabasco.....	331
Puchero de res.....	332
Tortitas de chaya con harina de maíz nixtamalizado.....	335
Calabaza criolla rellena de atún.....	339

Tamaulipas.....	343
Calabaza con elote y frijoles.....	344
Chochas guisadas con arroz y frijoles.....	347
Ensalada de nopales a la mexicana con arroz.....	351
Tlaxcala.....	355
Arroz verde con espinaca y tostadas con nopales.....	356
Calabazas a la mexicana con amaranto.....	359
Albóndigas vegetales con amaranto.....	362
Veracruz.....	367
Bocoles rellenos de nopal con frijoles y queso.....	368
Crucetas con huevo y arroz con zanahoria.....	371
Tostada con minilla de pescado y ensalada de pepino.....	375
Yucatán.....	379
Pollo en escabeche.....	380
Huevo con chaya.....	383
Frijol con puerco.....	387
Zacatecas.....	391
Sopa de lentejas.....	392
Dobladas de frijoles molidos con queso y verduras.....	395
Nopales a la mexicana.....	399

## Presentación

Para el segundo piso de la transformación, el bienestar de los grupos históricamente discriminados es el centro de toda la política social, por eso, diariamente cada una de las personas que somos parte de la administración pública trabajamos para contribuir a mejorar la calidad de vida de todas y todos, a través de programas y acciones que fortalezcan su comunidad y les permita vivir plenamente.

Sabemos que lo más importante para tener una vida saludable y plena; así como la energía para realizar todas nuestras actividades, es una alimentación rica, saludable y suficiente, por ello, los hábitos que formamos desde la infancia, resuenan en nuestra vida adulta. Para el Sistema Nacional DIF, la alimentación en edad escolar es un tema prioritario, pues favorece el crecimiento y desarrollo físico de las niñas, niños y adolescentes, además de que es fundamental para su rendimiento académico, proceso de aprendizaje y bienestar en general.

Actualmente, México presenta un problema grave de **sobrepeso y obesidad en niñas, niños y adolescentes**, lo cual está directamente vinculado con el **alto consumo de alimentos ultraprocesados, con bajo aporte nutricional y, que además, contienen grandes cantidades de grasas, calorías, azúcares y sodio**.

Por lo anterior tenemos un gran reto como familia DIF para inculcar buenos hábitos alimentarios y crear entornos saludables para nuestras niñas y niños. Considero que cada acción aporta y este recetario es un paso firme hacia el camino de una infancia más sana que se convertirá en una sociedad con mejores condiciones de vida, para su bienestar presente y el de futuras familias.

Espero que este **Recetario Regionalizado de Alimentación Escolar Modalidad Caliente**, les sea de mucha utilidad y permita fortalecer la transición a desayunos calientes, contribuyendo así con el desarrollo físico e intelectual de las niñas, niños y adolescentes que más lo necesitan.

**Mtra. María del Rocío García Pérez**  
**Titular del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF)**

## Introducción

La creación de este recetario surge a partir de la idea de acercar a las niñas, niños y adolescentes a una alimentación adecuada, equilibrada y asequible; cada receta ha sido cuidadosamente seleccionada para cumplir con los criterios de calidad nutricia y con los nutrimentos necesarios para obtener la energía requerida para la jornada escolar. Además, hemos priorizado la utilización de ingredientes locales de fácil acceso, fomentando la sostenibilidad y el apoyo a la economía local.

Dentro del SNDIF, en específico en la **Dirección General de Alimentación y Desarrollo Comunitario**, contamos con el **Programa de Alimentación Escolar**, operado por los **32 Sistemas Estatales DIF**. Actualmente, **6.4 millones de niñas y niños** reciben este Programa a nivel nacional, el cual se basa en la elaboración de **menús cíclicos**, que se complementan con acciones de orientación y educación alimentaria para crear hábitos saludables.

Este compendio de recetas fue un trabajo en conjunto y, por tal motivo, agradezco especialmente a los **Sistemas Estatales DIF** por habernos enviado estas recetas, las cuales reflejan sus tradiciones gastronómicas, ingredientes originarios y el cariño que ponen en la entrega de cada desayuno escolar. Sin su apoyo, no hubiera sido posible crear este recetario.

Esperamos que **les resulte una herramienta útil para la preparación de alimentos ricos y nutritivos**, para que todas y todos podamos trabajar en comunidad para construir hábitos alimenticios saludables desde la infancia, que mejoren el presente y el futuro de las infancias y las adolescencias.

**Lic. Uritzimar Jazmín San Martín López**  
**Directora General de Alimentación y Desarrollo Comunitario**

## Metodología

Para mejorar los hábitos alimentarios de la población mexicana, el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF) recopiló 98 recetas saludables de las 32 entidades, mismas que fueron evaluadas por expertos en nutrición de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) y de la Fundación Aprende con Reyhan, A.C., y ajustadas a un adecuado aporte de energía, hidratos de carbono (50% a 60%), proteínas (15% a 20%) y lípidos (20% a 30%). Para el cálculo del requerimiento energético de los escolares se tomaron como referencia los valores propuestos por la FAO, OMS y UNU<sup>1</sup>, así como el promedio del requerimiento de ambos géneros y se adaptó para el desayuno, considerando un 25% con un porcentaje de adecuación del  $\pm 10\%$ . Cada receta para sus tres niveles educativos (preescolar, primaria y secundaria) consideró una distribución del 55% de hidratos de carbono, 15% de proteína y 25% de grasas  $\pm 5\%$  <sup>1,2,3</sup>.

Para la elaboración de las recetas se tomaron como referencia las características de una dieta correcta establecidas por la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación, las cuales son:

**Completa:** debe contener todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida, alimentos de los 3 grupos.

**Equilibrada:** los nutrimentos deberán guardar las proporciones apropiadas entre sí.

**Inocua:** su consumo habitual no deberá implicar riesgos para la salud, tendrá que estar exenta de microorganismos patógenos, toxinas o contaminantes.

**Suficiente:** debe contar con todos los nutrimentos, de tal manera que las niñas o niños crezcan y se desarrollen de manera correcta.

**Variada:** todas las comidas deberán incluir alimentos diferentes de cada grupo.

**Adecuada:** de acuerdo con los gustos y cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características<sup>2</sup>.

Asimismo, se procuró que cada receta incluya un alimento de cada grupo del Plato del Bien Comer (Figura 1), para garantizar un aporte energético adecuado de macro y micronutrientes para desayunos escolares en su modalidad caliente.

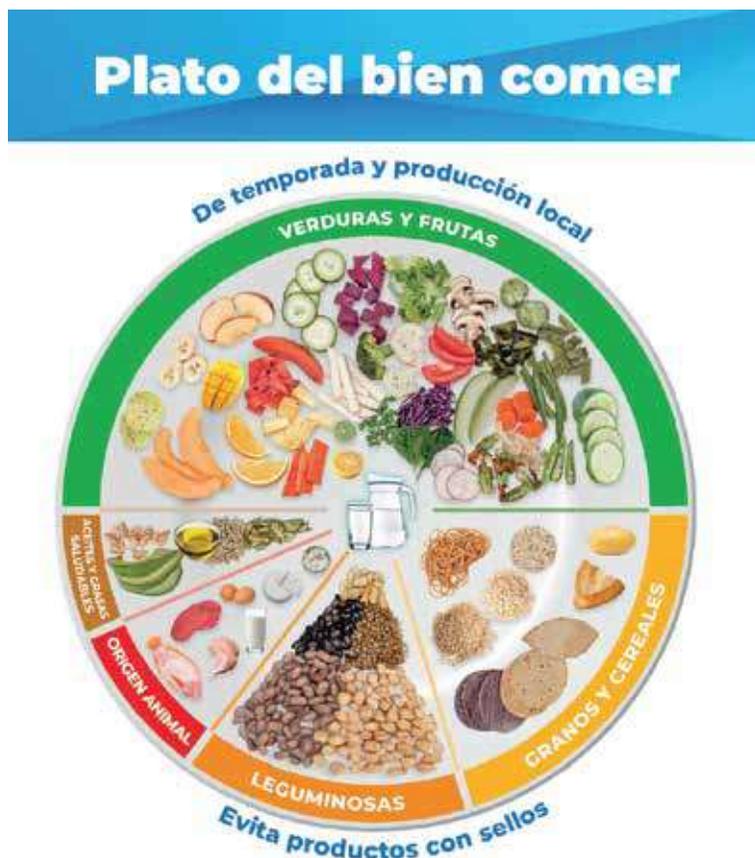


Figura 1. Plato del Bien Comer  
Fuente: Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana 2023.  
NOM-043-SSA2-2012

El cálculo de macro y micronutrientes se realizó con el apoyo del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes<sup>3</sup>, se tomó en cuenta el peso neto del alimento, excluyendo las partes no comestibles (por ejemplo, el hueso del pollo).

### Bibliografía

- 1.FAO/OMS/ONU. Human energy requirements. Report of a Joint. Expert Consultation. Roma 2004.
- 2.Secretaría de Salud. SSA. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. 2013. Disponible en: [https://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013](https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013). Consultado el 20 de febrero de 2018.
- 3.Pérez AB, Palacios B, Castro AL. Flores I. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 4ta. Edición. Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Editorial: Ogali. México. 2014.

## Requerimientos diarios de energía en niñas, niños y adolescentes\*

Hombres				Mujeres							
Edad en años	Peso kg	kcal/kg/día	kcal/día**	Edad en años	Peso kg	kcal/kg/día	kcal/día**	Promedio	Desayuno 25%**	Aporte (kcal) promedio del desayuno por grupo de edad	
6-7	21.7	73	1575	6-7	21.7	73	1575	1500	375	6-8 años	390
7-8	24	71	1700	7-8	24	71	1700	1625	405		
8-9	26.7	69	1825	8-9	26.7	69	1825	1762.5	440	8-9 años	440
9-10	29.7	67	1975	9-10	29.7	67	1975	1912.5	480	9-12 años	520
10-11	33.3	65	2150	10-11	33.3	65	2150	2075	520		
11-15	37.5	62	2350	11-12	37.5	62	2350	2250	565		

Fuente: Modificado de FAO/OMS/ONU. Human energy requirements. Report of a Joint. Expert Consultation. Roma 2004.

\*Requerimientos estimados para niñas, niños y adolescentes con actividad física moderada, estos pueden variar de acuerdo con la actividad física.

\*\*Números redondeados al más cercano.



# Aguascalientes

## Ceviche de coliflor



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

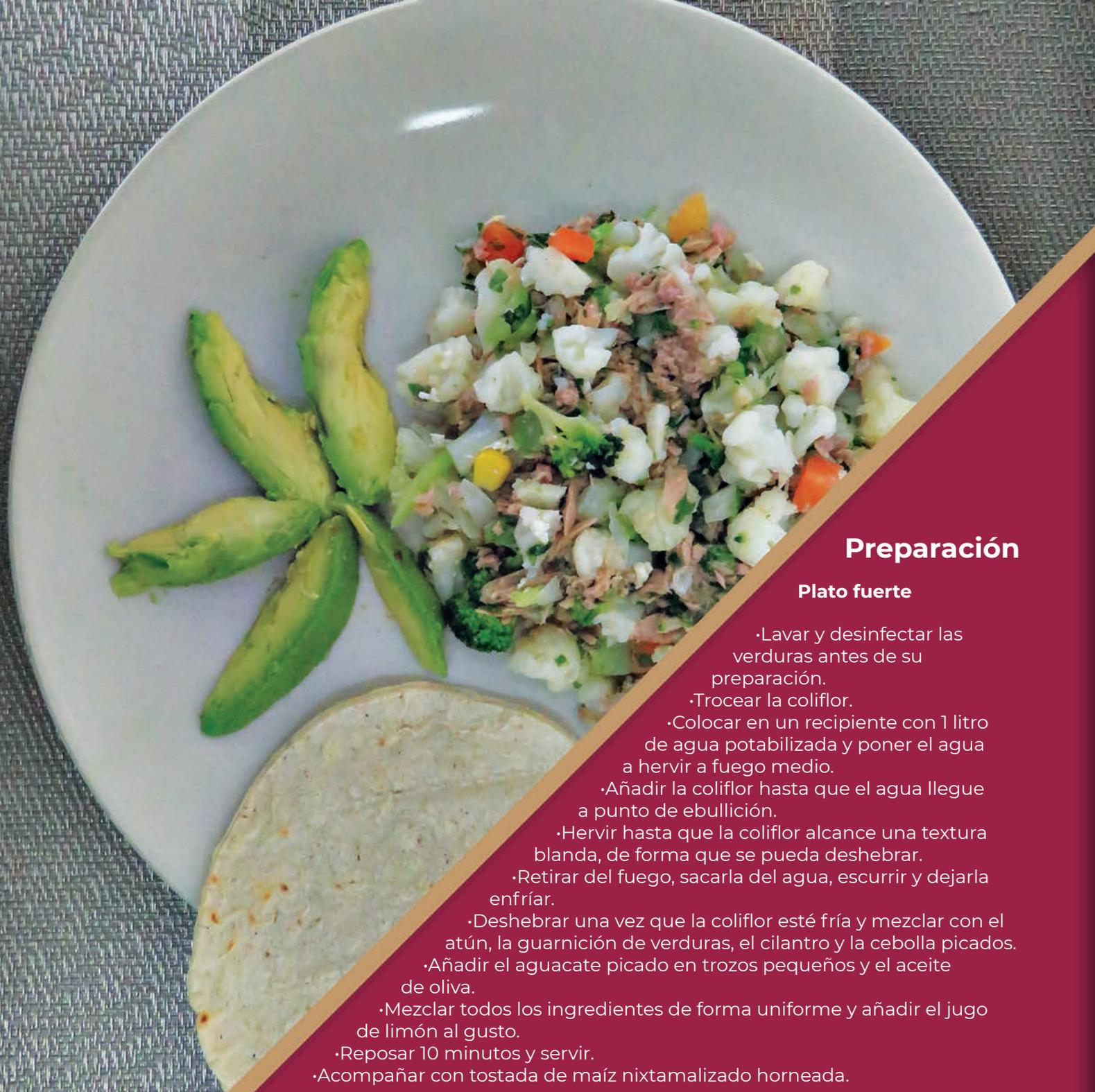
**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



# Aguascalientes

## Ceviche de coliflor

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Ceviche de coliflor</b>			
Coliflor cruda	2 tazas	2 tazas	2 tazas
Zanahoria picada cruda	¼ de taza	¼ de taza	½ taza
Chícharo sin vaina	20 g	20 g	24 g
Atún en agua drenado	46 g	46 g	66 g
Cilantro crudo picado	24 g	24 g	24 g
Cebolla cruda picada	29 g	29 g	29 g
Jugo de limón	50 ml	50 ml	50 ml
Aceite de oliva	½ cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Aguate hass	⅓ de pieza	⅓ de pieza	⅓ de pieza
Tostada horneada de maíz nixtamalizado	1 pieza	2 piezas	3 piezas
<b>Bebida</b>			
Mango petacón	½ pieza	½ pieza	½ pieza
<b>Complemento</b>			
Manzana	1 pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar las verduras antes de su preparación.
- Trocear la coliflor.
- Colocar en un recipiente con 1 litro de agua potabilizada y poner el agua a hervir a fuego medio.
- Añadir la coliflor hasta que el agua llegue a punto de ebullición.
- Hervir hasta que la coliflor alcance una textura blanda, de forma que se pueda deshebrar.
- Retirar del fuego, sacarla del agua, escurrir y dejarla enfriar.
- Deshebrar una vez que la coliflor esté fría y mezclar con el atún, la guarnición de verduras, el cilantro y la cebolla picados.
- Añadir el aguacate picado en trozos pequeños y el aceite de oliva.
- Mezclar todos los ingredientes de forma uniforme y añadir el jugo de limón al gusto.
- Reposar 10 minutos y servir.
- Acompañar con tostada de maíz nixtamalizado horneada.

### Bebida

Agua de mango.

- Lavar y picar en trozos pequeños el mango y colocarlo en la licuadora.
- Añadir 250 ml de agua natural potabilizada y licuar (sin azúcar).

### Complemento

Manzana

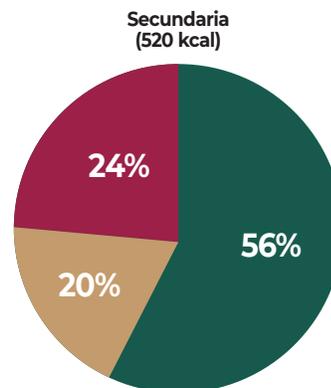
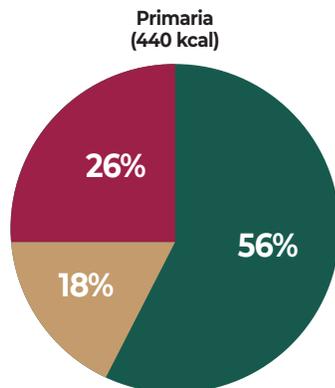
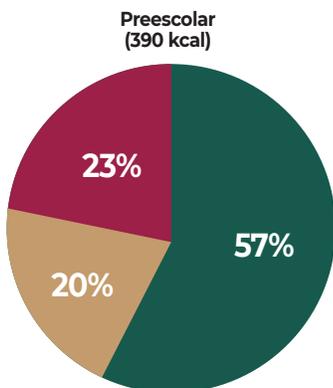
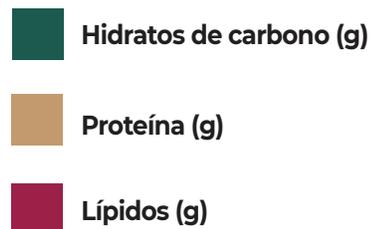
- Lavar perfectamente la fruta.

# Aguascalientes

Ceviche de coliflor

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	380.41	444.76	522.70
Fibra (g)	9.98	10.98	13.10
Hidratos de carbono (g)	54.28	62.28	73.04
Proteína (g)	18.57	19.57	26.18
Lípidos (g)	9.89	13.04	13.98
AG Saturados (g)	1.15	1.50	1.50
AG Monoinsaturados (g)	2.25	4.10	4.10
AG Poliinsaturados (g)	0.80	1.00	1.00
Colesterol (mg)	14.00	14.00	20.00
Calcio (mg)	5.18	5.18	7.40
Hierro NO HEM (mg)	1.57	1.57	1.73
Hierro (mg)	0.70	0.70	1.00
Sodio (mg)	161.98	161.98	229.60
% de adecuación	97.54	101.08	100.52





# Aguascalientes

Nopales rellenos bañados  
en salsa de chile pasilla



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Aguascalientes

## Nopales rellenos bañados en salsa de chile pasilla

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Nopales rellenos bañados en salsa de chile pasilla</b>			
Nopal	70 g	70 g	70 g
Queso fresco	30 g	30 g	30 g
Frijol promedio cocido	⅓ de taza	⅓ de taza	⅓ de taza
Atún en agua drenado	20 g	25 g	25 g
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla blanca	12 g	12 g	12 g
Chile serrano	9 g	9 g	9 g
Cilantro	6 g	6 g	6 g
Tomate verde	5 piezas	5 piezas	5 piezas
Aceite	1 cucharadita	1 ½ cucharadita	1 ½ cucharadita
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Chiles pasilla	10 g	10 g	10 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla	12 g	12 g	12 g
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	2 piezas
<b>Bebida</b>			
Agua natural	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Complemento</b>			
Mango petacón	½ pieza	¾ de pieza	¾ de pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar las verduras antes de su preparación.
- Picar finamente el jitomate, la cebolla, el chile serrano y el cilantro.
- Asar el nopal en el comal con el aceite.
- Abrir por la mitad a lo largo del nopal.
- Mezclar el queso, el atún y el pico de gallo.
- Rellenar el nopal con la mezcla anterior.

### Salsa

- Lavar y asar los tomates.
- Remojar el chile pasilla en agua caliente.
- Licuar tomates asados y el chile pasilla con el ajo y la cebolla.
- Sazonar.
- Bañar el nopal con la salsa y servir con los frijoles cocidos.
- Acompañar con tortilla de maíz nixtamalizado calentada al comal.

### Complemento

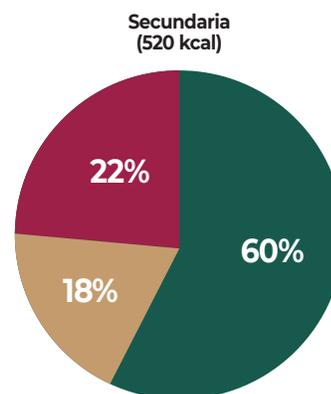
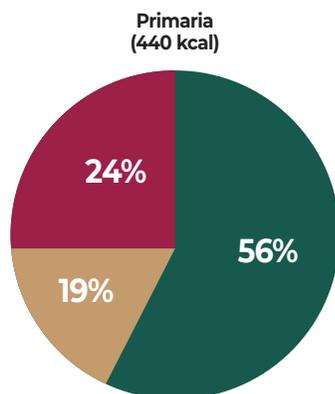
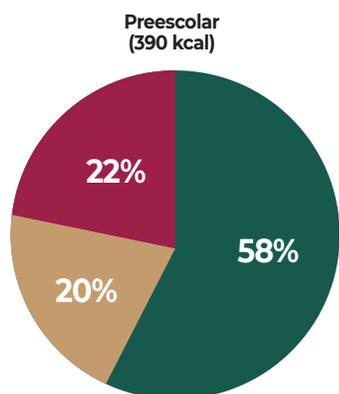
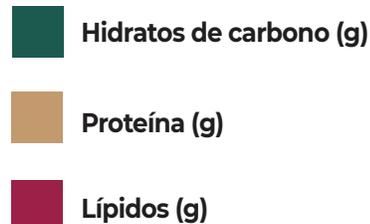
- Mango
- Lavar y picar la fruta.

# Aguascalientes

Nopales rellenos bañados en salsa de chile pasilla

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	399.83	456.19	520.69
Fibra (g)	12.19	12.79	13.39
Hidratos de carbono (g)	57.93	64.38	77.98
Proteína (g)	20.32	21.89	23.29
Lípidos (g)	9.65	12.35	12.85
AG Saturados (g)	0.40	0.60	0.60
AG Monoinsaturados (g)	2.90	4.35	4.35
AG Poliinsaturados (g)	1.50	2.25	2.25
Colesterol (mg)	6.00	7.50	7.50
Calcio (mg)	266.22	266.78	325.58
Hierro NO HEM (mg)	3.68	3.73	4.53
Hierro (mg)	0.38	0.45	0.45
Sodio (mg)	184.47	201.38	201.38
% de adecuación	102.52	103.68	100.13





# Aguascalientes

## Tostada de pollo y verduras



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

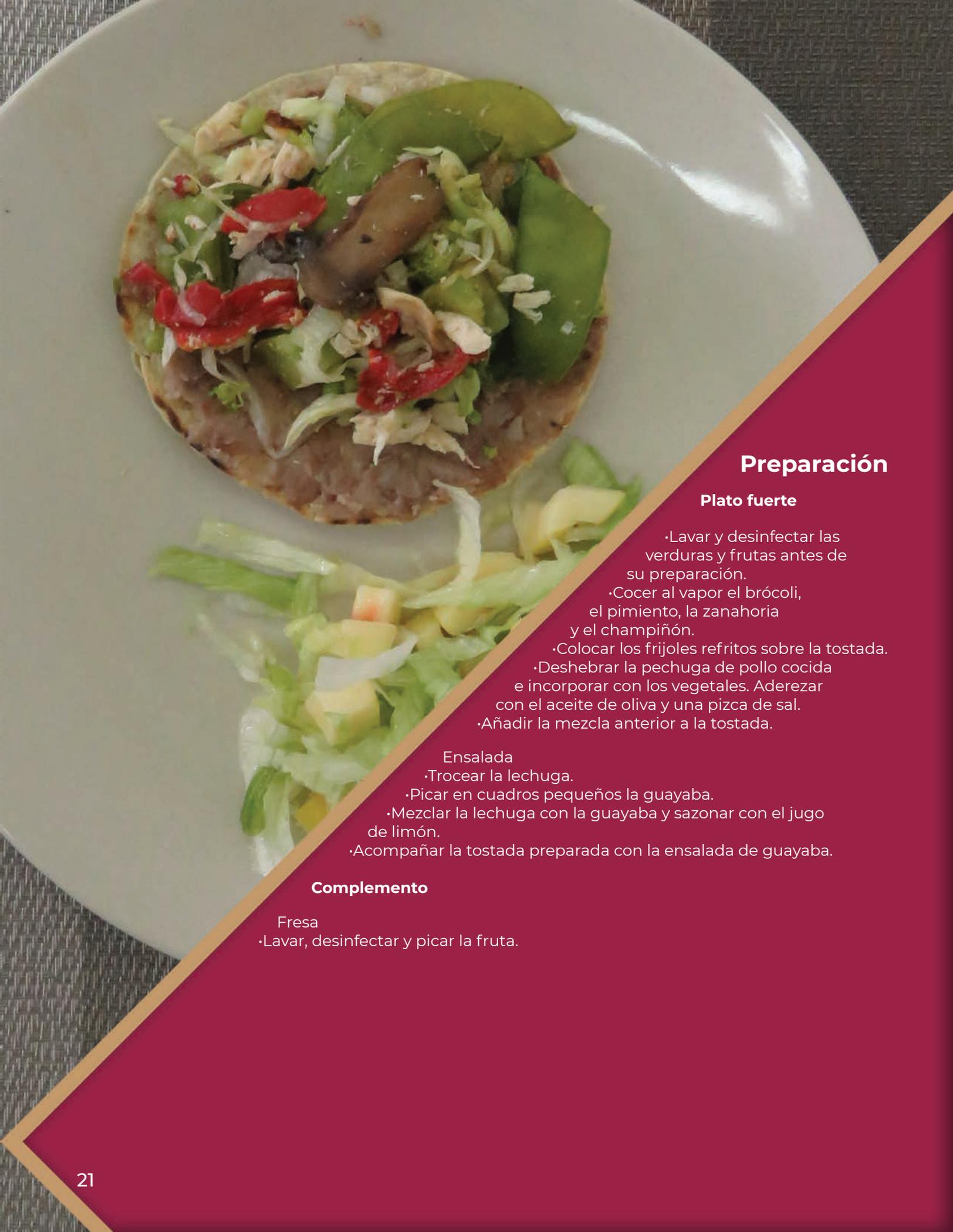
# Aguascalientes

## Tostada de pollo y verduras

### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Tostada de pollo y verduras</b>			
Tostada de maíz horneada	1 pieza	1 pieza	2 piezas
Pechuga de pollo sin piel cocida	23 g	27 g	30 g
Brócoli	44 g	44 g	44 g
Pimiento	34 g	34 g	34 g
Zanahoria	32 g	32 g	32 g
Champiñón	21 g	21 g	35 g
Frijoles refritos caseros	15 g	15 g	38 g
Lechuga	1 taza	1 taza	1 taza
Aceite de oliva	1 ½ cucharadita	1 ½ cucharadita	1 ½ cucharadita
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Guayaba	3 piezas	3 piezas	3 piezas
Limón	17 g	17 g	17 g
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	1 taza	1 taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Fresa	½ taza	1 taza	1 taza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar las verduras y frutas antes de su preparación.
- Cocer al vapor el brócoli, el pimiento, la zanahoria y el champiñón.
- Colocar los frijoles refritos sobre la tostada.
- Deshebrar la pechuga de pollo cocida e incorporar con los vegetales. Aderezar con el aceite de oliva y una pizca de sal.
- Añadir la mezcla anterior a la tostada.

### Ensalada

- Trocear la lechuga.
- Picar en cuadros pequeños la guayaba.
- Mezclar la lechuga con la guayaba y sazonar con el jugo de limón.
- Acompañar la tostada preparada con la ensalada de guayaba.

### Complemento

#### Fresa

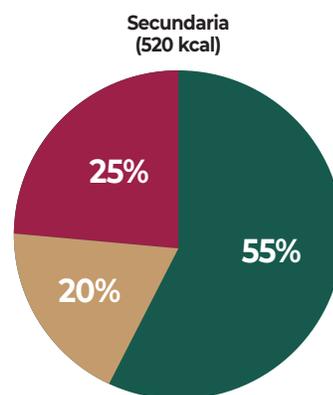
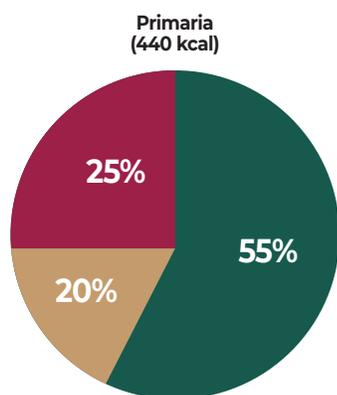
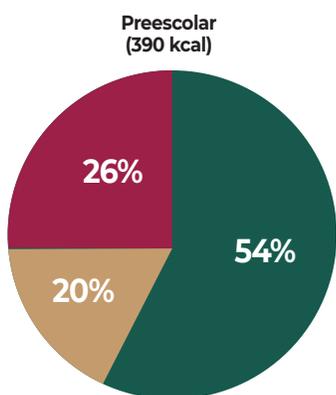
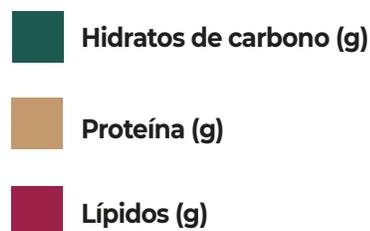
- Lavar, desinfectar y picar la fruta.

# Aguascalientes

Tostada de pollo y verduras

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	400.73	438.26	518.42
Fibra (g)	14.65	16.30	19.69
Hidratos de carbono (g)	53.60	59.95	71.90
Proteína (g)	20.15	22.21	25.71
Lípidos (g)	11.75	12.18	14.22
AG Saturados (g)	1.05	1.05	1.05
AG Monoinsaturados (g)	5.55	5.55	5.55
AG Poliinsaturados (g)	0.60	0.60	0.60
Colesterol (mg)	21.33	24.79	27.10
Calcio (mg)	304.93	305.51	305.90
Hierro NO HEM (mg)	1.75	2.10	2.14
Hierro (mg)	0.23	0.27	0.30
Sodio (mg)	304.53	307.45	380.50
% de adecuación	102.75	99.60	99.70





# Baja California

Calabazas con queso fresco  
y frijoles



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

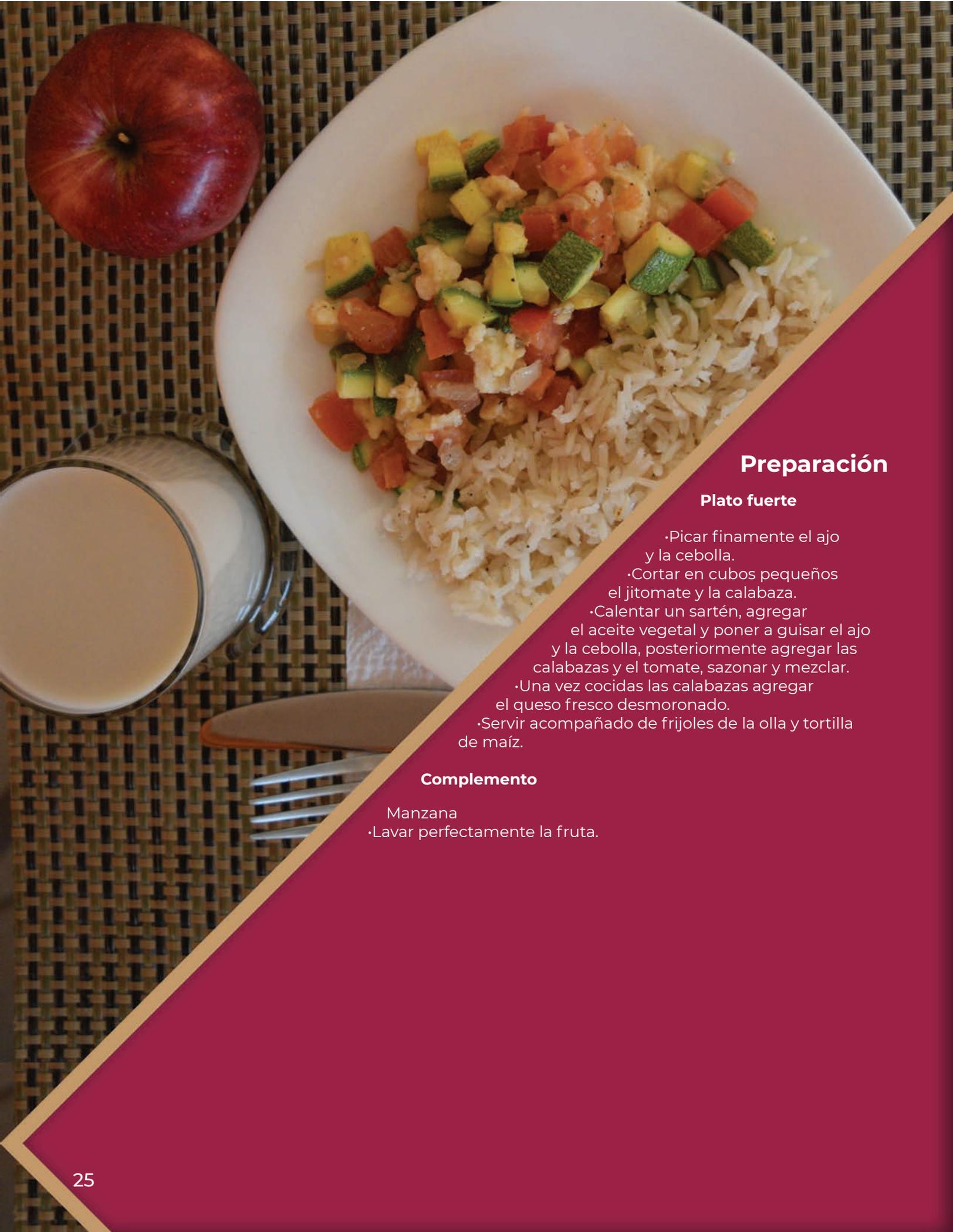
**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Baja California

## Calabazas con queso fresco y frijoles

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Calabazas con queso fresco y frijoles</b>			
Calabaza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Queso fresco	30 g	40 g	50 g
Aceite	1 cucharadita	1 ½ cucharadita	1 ½ cucharadita
Frijol promedio cocido	¼ de taza	¼ de taza	¼ de taza
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	2 piezas
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	1 taza	1 taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Manzana	1 pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Picar finamente el ajo y la cebolla.
- Cortar en cubos pequeños el jitomate y la calabaza.
- Calentar un sartén, agregar el aceite vegetal y poner a guisar el ajo y la cebolla, posteriormente agregar las calabazas y el tomate, sazonar y mezclar.
- Una vez cocidas las calabazas agregar el queso fresco desmoronado.
- Servir acompañado de frijoles de la olla y tortilla de maíz.

### Complemento

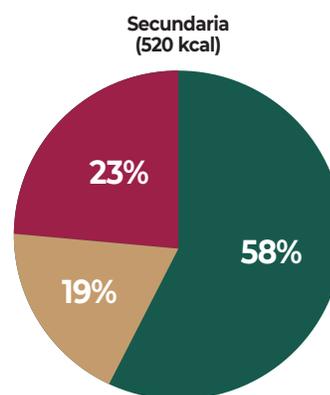
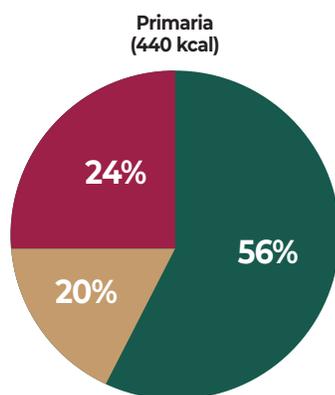
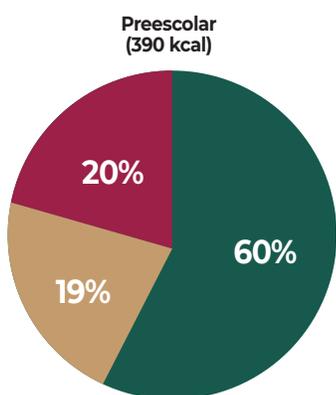
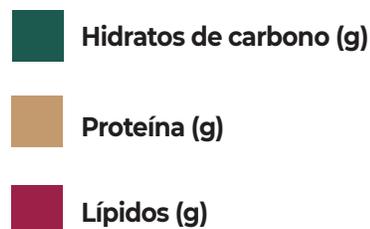
- Manzana
- Lavar perfectamente la fruta.

# Baja California

## Calabazas con queso fresco y frijoles

### Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	406.92	443.82	522.72
Fibra (g)	10.05	10.05	10.65
Hidratos de carbono (g)	61.32	61.82	75.92
Proteína (g)	20.66	22.18	25.11
Lípidos (g)	8.78	11.98	13.18
AG Saturados (g)	0.40	0.60	0.60
AG Monoinsaturados (g)	2.90	4.35	4.35
AG Poliinsaturados (g)	1.50	2.25	2.25
Colesterol (mg)	4.00	4.00	4.00
Calcio (mg)	566.00	634.40	761.60
Hierro NO HEM (mg)	2.73	2.73	3.53
Hierro (mg)	0.08	0.10	0.13
Sodio (mg)	242.75	242.75	242.75
% de adecuación	104.34	100.87	100.52





# Baja California

Nopales con huevo



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

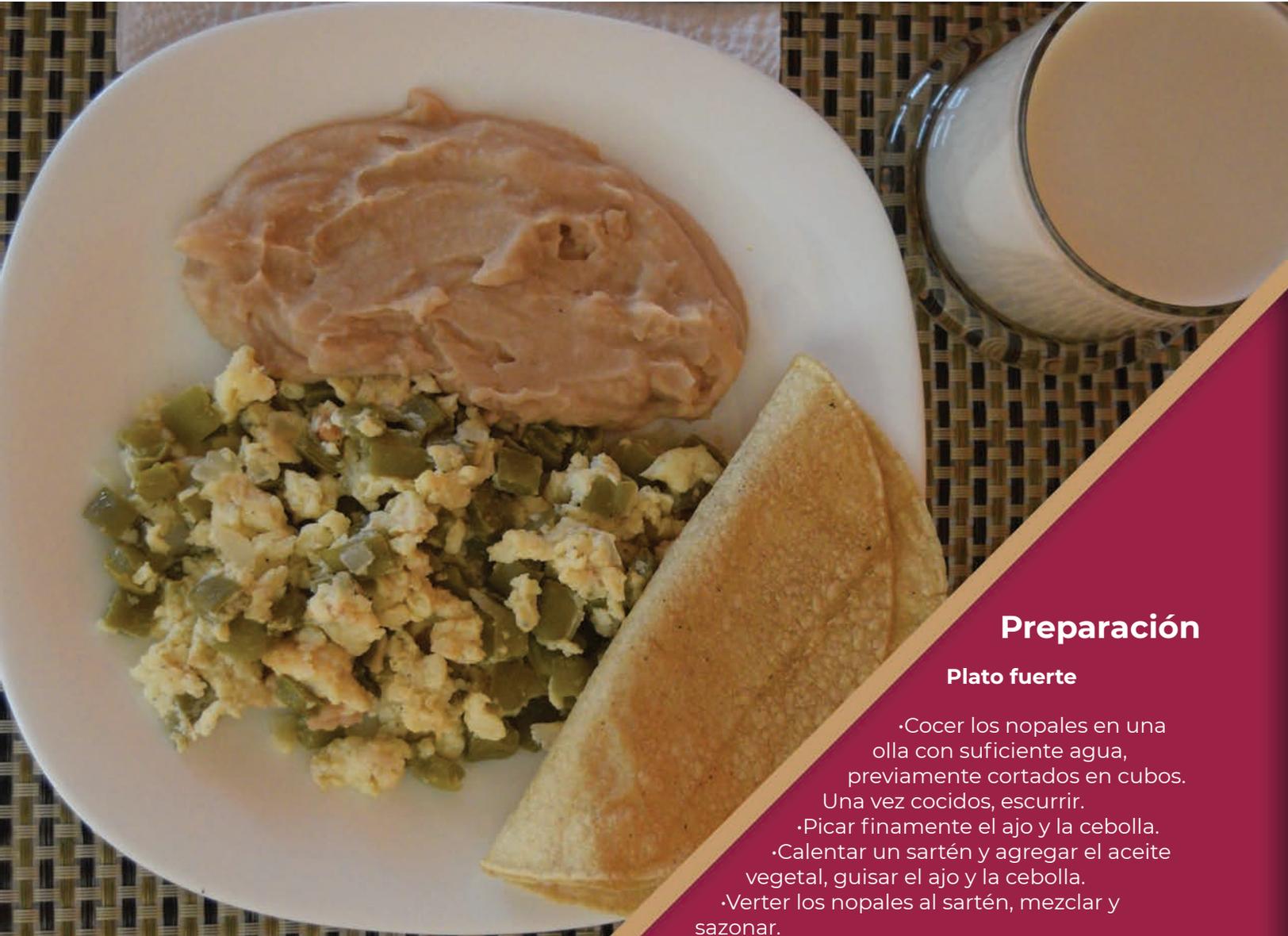
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



## Baja California

### Nopales con huevo

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Nopales con huevo</b>			
Nopal	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Huevo fresco	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla blanca rebanada	17 g	17 g	17 g
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	2 piezas
Frijol promedio cocido	¼ de taza	⅓ de taza	½ taza
Sal y pimienta	Una pizca	Una pizca	Una pizca
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	1 taza	1 taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Plátano	½ pieza	½ pieza	½ pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Cocer los nopales en una olla con suficiente agua, previamente cortados en cubos. Una vez cocidos, escurrir.
- Picar finamente el ajo y la cebolla.
- Calentar un sartén y agregar el aceite vegetal, guisar el ajo y la cebolla.
- Verter los nopales al sartén, mezclar y sazonar.
- Batir los huevos en un plato hondo, salpimentar y agregar al sartén donde están los nopales.
- Mezclar hasta que el huevo esté bien cocido.
- Servir en un plato, acompañado de frijoles molidos y tortilla de maíz.

### Complemento

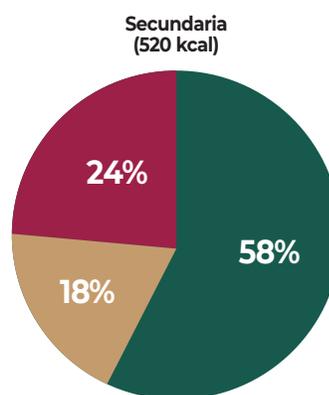
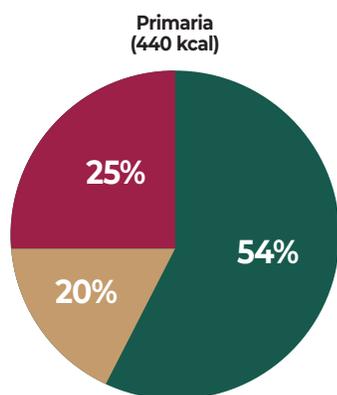
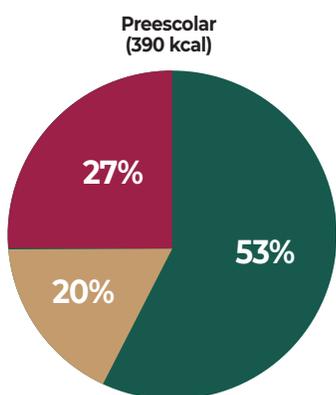
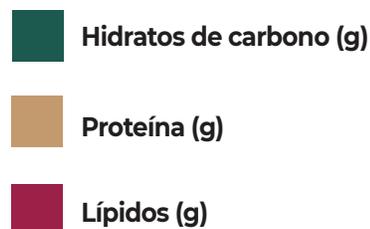
- Plátano
- Lavar la fruta.

# Baja California

Nopales con huevo

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	409.72	438.85	538.67
Fibra (g)	8.75	10.63	12.60
Hidratos de carbono (g)	54.32	59.42	77.92
Proteína (g)	20.48	22.38	24.28
Lípidos (g)	12.28	12.41	14.43
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	2.90
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	1.50
Colesterol (mg)	190.10	190.10	190.10
Calcio (mg)	345.20	345.20	365.10
Hierro NO HEM (mg)	2.23	2.68	3.43
Hierro (mg)	0.80	0.80	0.80
Sodio (mg)	519.15	519.40	734.45
% de adecuación	105.06	99.74	103.59





# Baja California

Tacos de pescado con pico de gallo



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Baja California

## Tacos de pescado con pico de gallo

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Tacos de pescado con pico de gallo</b>			
Filete de pescado	60 g	76 g	92 g
Tortilla de maíz	2 piezas	2 piezas	3 piezas
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla blanca	15 g	15 g	15 g
Chile California	7 g	7 g	7 g
Cilantro	12 g	12 g	12 g
Col/repollo	1 taza	1 taza	1 taza
Zanahoria	¼ de taza	½ taza	½ taza
Limón	34 g	34 g	34 g
Aceite	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita
Sal y pimienta	Una pizca	Una pizca	Una pizca
<b>Bebida</b>			
Limón	34 g	34 g	34 g
<b>Complemento</b>			
Plátano	1 pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Partir el filete de pescado en tiras, agregar sal y pimienta.
- Calentar un sartén a fuego medio y agregar el aceite vegetal.
- Dorar el pescado hasta que esté completamente cocido.
- Calentar las tortillas de maíz.
- Armar los taquitos y servir con el pico de gallo y repollo.

### Pico de gallo

- Rebanar el repollo finamente, rallar la zanahoria, picar en cubos pequeños el jitomate, la cebolla, el chile California y picar finamente el cilantro.
- Mezclar todos los vegetales en un recipiente y sazonar.

### Bebida

- Agua de limón.
- Exprimir el jugo de limón y agregar agua al gusto, no agregar azúcar.

### Complemento

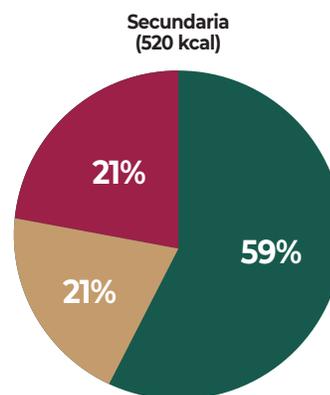
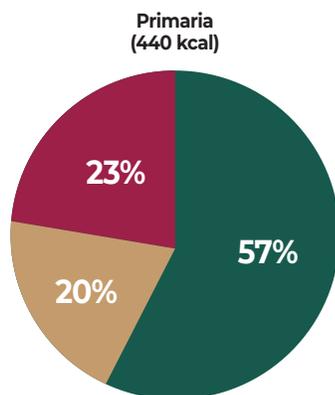
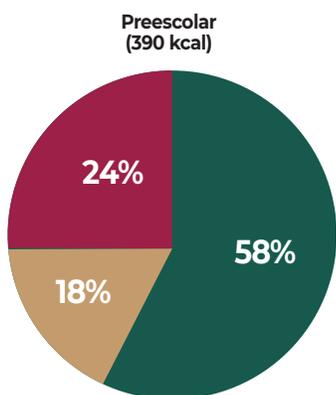
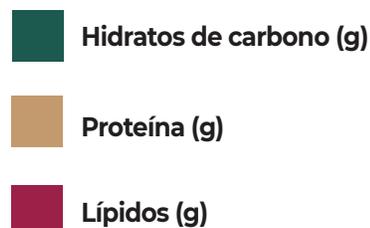
- Plátano
- Lavar perfectamente el plátano.

# Baja California

Tacos de pescado con pico de gallo

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	408.26	432.76	511.06
Fibra (g)	7.29	8.19	8.79
Hidratos de carbono (g)	59.31	61.46	75.06
Proteína (g)	18.59	21.89	26.29
Lípidos (g)	10.74	11.04	11.74
AG Saturados (g)	0.60	0.60	0.60
AG Monoinsaturados (g)	4.35	4.35	4.35
AG Poliinsaturados (g)	2.25	2.25	2.25
Colesterol (mg)	28.80	36.48	44.16
Calcio (mg)	128.25	131.09	192.73
Hierro NO HEM (mg)	3.04	3.14	3.94
Hierro (mg)	0.15	0.19	0.23
Sodio (mg)	165.85	178.81	191.77
% de adecuación	104.68	98.35	98.28





# Baja California Sur

## Albóndigas de pescado en caldillo



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Baja California Sur

## Albóndigas de pescado en caldillo



Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Albóndigas de pescado en caldillo</b>			
Filete de pescado molido	40 g	40 g	60 g
Zanahoria	32 g	32 g	32 g
Calabaza	27 g	27 g	27 g
Chayote	30 g	30 g	30 g
Chile poblano	16 g	16 g	16 g
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cilantro	12 g	12 g	12 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Pimienta	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Orégano	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Huevo fresco	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Chícharo	20 g	20 g	20 g
Tortilla de maíz	2 piezas	2 piezas	3 piezas
<b>Bebida</b>			
Agua natural	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Complemento</b>			
Sandía	1 taza	1 ½ taza	1 ½ taza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Cortar en cubos pequeños la cebolla, jitomate, chile poblano y picar finamente el ajo.
- Picar en cubos medianos zanahoria, calabaza, chayote y reservar.
- Verter el aceite vegetal en una olla caliente y sofreír la cebolla, el jitomate, el chile poblano y el ajo.
- Agregar agua natural y dejar hervir.
- Incorporar al pescado molido, la cebolla finamente picada, una pizca de sal y pimienta, el orégano, el huevo, mezclar y moldear las albóndigas.
- Colocar las verduras en la olla de acuerdo con el orden de cocción (primero la zanahoria y hasta el último la calabaza).
- Dejar cocinar a punto medio y agregar las albóndigas.
- Sazonar el caldo con sal y pimienta.
- Agregar cilantro.
- Servir acompañado de tortilla de maíz nixtamalizado.

### Complemento

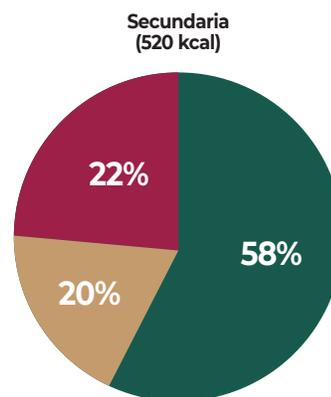
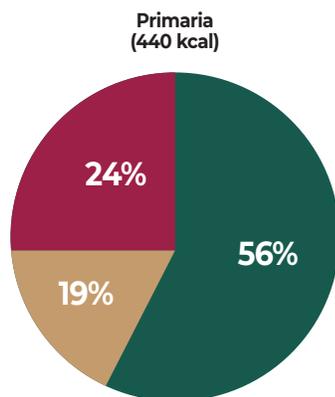
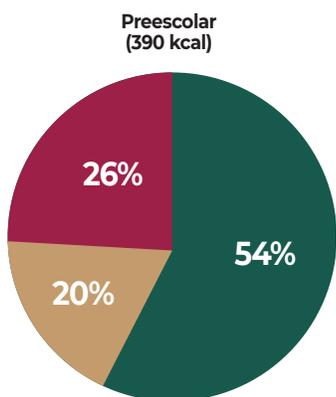
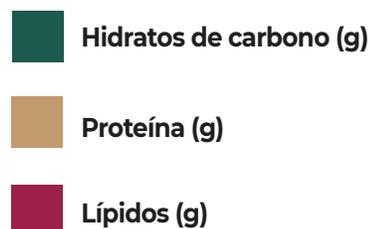
- Sandía
- Lavar y picar en cubos la sandía fresca.

# Baja California Sur

Albóndigas de pescado en caldillo

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	410.73	437.83	519.58
Fibra (g)	6.82	7.12	7.72
Hidratos de carbono (g)	55.54	61.59	75.19
Proteína (g)	20.75	21.25	26.40
Lípidos (g)	11.73	11.83	12.58
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	2.90
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	1.50
Colesterol (mg)	205.30	205.30	214.90
Calcio (mg)	148.00	148.00	210.35
Hierro NO HEM (mg)	3.63	3.78	4.58
Hierro (mg)	0.90	0.90	0.95
Sodio (mg)	210.35	210.35	226.55
% de adecuación	105.32	99.51	99.92





# Baja California Sur

Caldo de verduras, papa  
y queso fresco



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

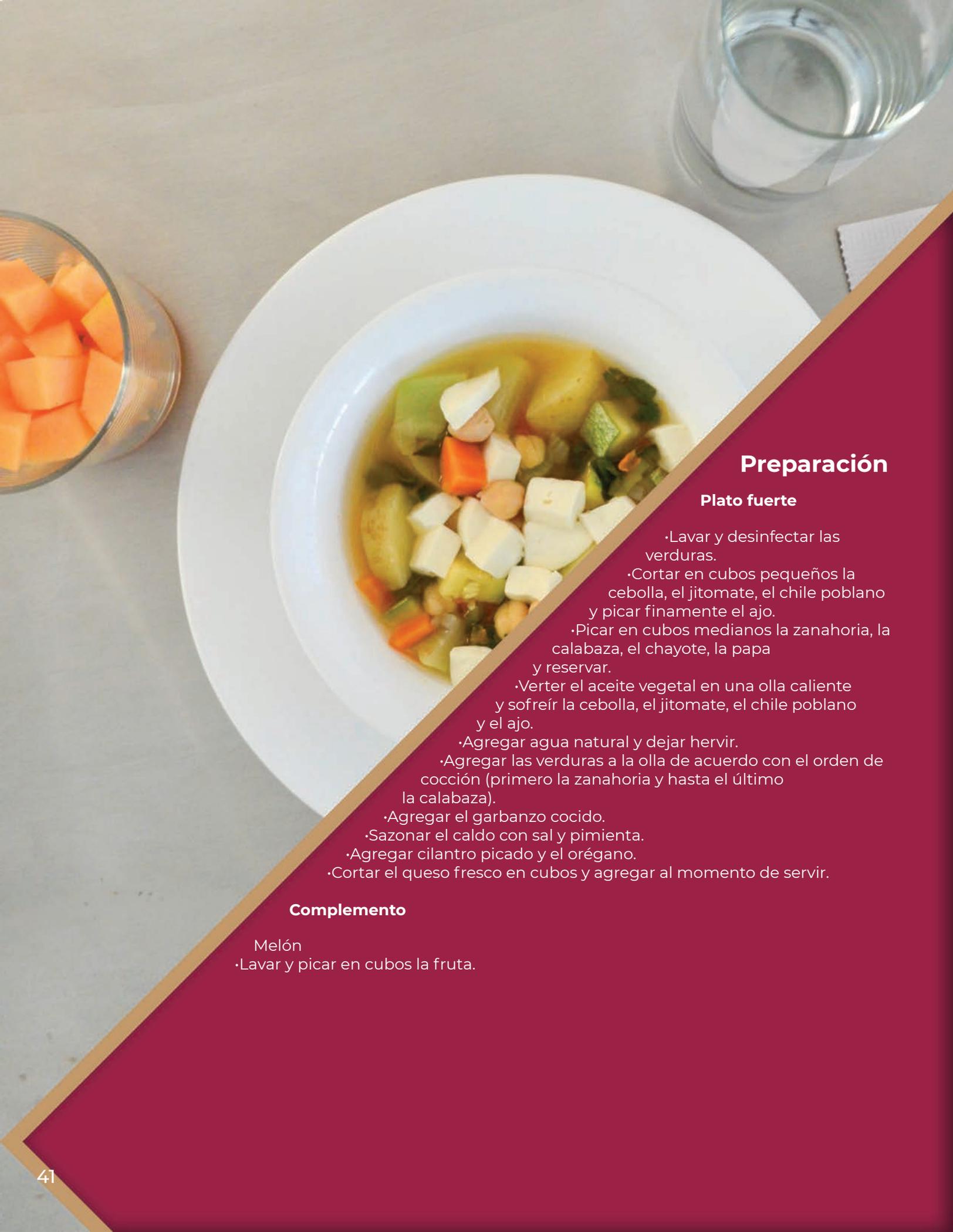
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



## Baja California Sur

### Caldo de verduras, papa y queso fresco

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Caldo de verduras, papa y queso fresco</b>			
Queso fresco	52 g	80 g	80 g
Papa	68 g	68 g	102 g
Garbanzo cocido	41 g	41 g	70 g
Zanahoria	32 g	32 g	64 g
Calabaza alargada	45 g	45 g	45 g
Chayote	50 g	50 g	50 g
Chile poblano	16 g	16 g	16 g
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Jitomate	Una pieza	Una pieza	Una pieza
Cilantro	12 g	12 g	12 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Pimienta	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Orégano	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
<b>Bebida</b>			
Agua natural	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Complemento</b>			
Melón picado	1 taza	1 taza	1 taza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Cortar en cubos pequeños la cebolla, el jitomate, el chile poblano y picar finamente el ajo.
- Picar en cubos medianos la zanahoria, la calabaza, el chayote, la papa y reservar.
- Verter el aceite vegetal en una olla caliente y sofreír la cebolla, el jitomate, el chile poblano y el ajo.
- Agregar agua natural y dejar hervir.
- Agregar las verduras a la olla de acuerdo con el orden de cocción (primero la zanahoria y hasta el último la calabaza).
- Agregar el garbanzo cocido.
- Sazonar el caldo con sal y pimienta.
- Agregar cilantro picado y el orégano.
- Cortar el queso fresco en cubos y agregar al momento de servir.

### Complemento

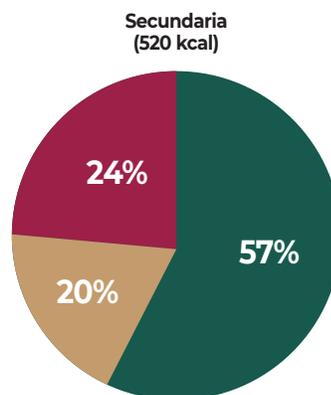
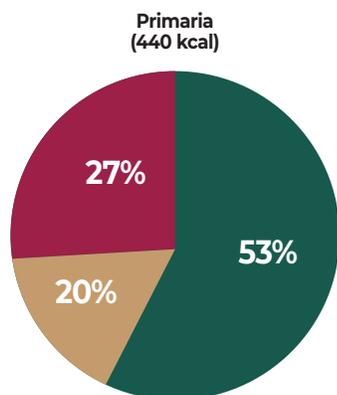
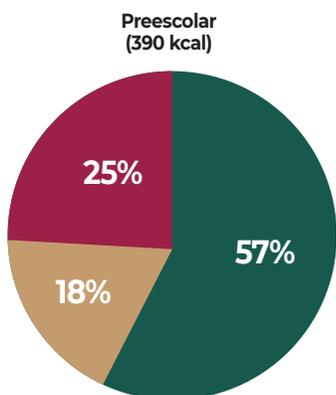
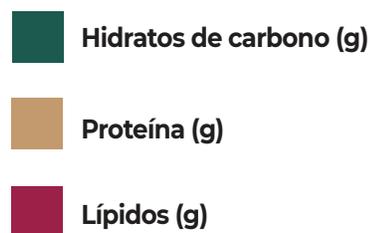
- Melón
- Lavar y picar en cubos la fruta.

# Baja California Sur

Caldo de verduras, papa y queso fresco

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	390.92	431.24	520.73
Fibra (g)	10.29	10.29	14.00
Hidratos de carbono (g)	55.77	57.17	74.05
Proteína (g)	17.66	21.93	25.44
Lípidos (g)	10.80	12.76	13.65
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	2.90
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	1.50
Colesterol (mg)	0.00	0.00	0.00
Calcio (mg)	359.18	550.70	552.45
Hierro NO HEM (mg)	3.29	3.29	4.33
Hierro (mg)	0.13	0.20	0.20
Sodio (mg)	121.70	121.70	124.88
% de adecuación	100.24	98.01	100.14





# Baja California Sur

Tostadas de machaca  
de pescado



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Baja California Sur

## Tostadas de machaca de pescado

### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Tostadas de machaca de pescado</b>			
Filete de pescado	60 g	76 g	90 g
Chile poblano	16 g	16 g	16 g
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Aceite	1 cucharadita	1 ½ cucharadita	1 ½ cucharadita
Frijoles refritos caseros	19 g	19 g	22 g
Lechuga	1 taza	1 taza	1 taza
Pepino con cáscara	52 g	52 g	52 g
Zanahoria	32 g	32 g	32 g
Tostada de maíz horneada	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Pimienta	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Orégano	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Arroz al vapor	¼ de taza	¼ de taza	½ taza
<b>Bebida</b>			
Agua natural	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Complemento</b>			
Papaya	¾ de taza	1 taza	1 taza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Cortar en cubos pequeños la cebolla, el jitomate, el chile poblano y picar finamente el ajo.
- Verter el aceite vegetal en un sartén caliente y sofreír la cebolla, el jitomate, el chile poblano y el ajo.
- Agregar el filete de pescado y dorar por ambos lados, una vez cocido, desmenuzar el pescado y salpimentar. Agregar el orégano.
- Picar la lechuga y rallar el pepino y la zanahoria y reservar.
- Untar el frijol a las tostadas de maíz, agregar la machaca de pescado y encima añadir la lechuga, pepino y zanahoria.
- Servir acompañado de arroz al vapor.

### Complemento

Papaya

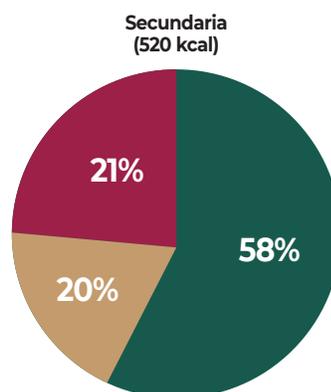
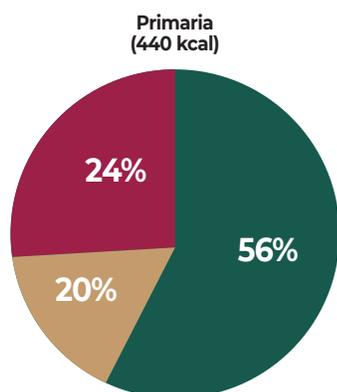
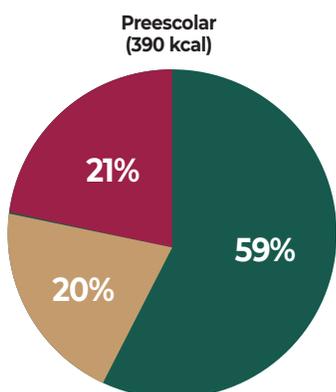
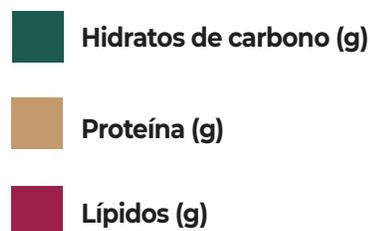
- Lavar y picar en cubos la fruta.

# Baja California Sur

Tostadas de machaca de pescado

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	391.09	442.12	517.62
Fibra (g)	9.49	10.12	10.57
Hidratos de carbono (g)	58.07	61.50	75.36
Proteína (g)	19.12	22.32	26.25
Lípidos (g)	9.15	11.88	12.36
AG Saturados (g)	0.40	0.60	0.60
AG Monoinsaturados (g)	2.90	4.35	4.35
AG Poliinsaturados (g)	1.50	2.25	2.25
Colesterol (mg)	28.80	36.48	43.20
Calcio (mg)	12.05	14.89	18.78
Hierro NO HEM (mg)	2.30	2.32	3.02
Hierro (mg)	0.15	0.19	0.23
Sodio (mg)	225.10	238.06	261.25
% de adecuación	100.28	100.48	99.54





# Campeche

Tortita de chaya



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



# Campeche

## Tortita de chaya

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Tortita de chaya</b>			
Huevo fresco	1 pieza	1 pieza	1 ½ pieza
Chaya	1 taza	1 taza	2 tazas
Harina de maíz	18 g	18 g	18 g
Aceite de canola	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita
Arroz crudo	15 g	20 g	20 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Zanahoria	32 g	32 g	32 g
Calabaza	45 g	45 g	45 g
Aceite de canola	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita
Cebolla blanca rebanada	17 g	17 g	17 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	1 taza	1 taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Manzana	1 pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar la chaya y cortar en tiras pequeñas.
- Colocar en un recipiente el huevo y batir, posteriormente, agregar la chaya y mezclar agregando de poco a poco la harina evitando que se formen grumos. Sazonar.
- Calentar un sartén y colocar el aceite, esperar unos minutos para después colocar las tortitas y cocinar.

### Arroz con verduras

- Lavar y picar en cubos pequeños la zanahoria y la calabaza.
- Picar muy finamente el ajo y la cebolla.
- Enjuagar el arroz hasta que el agua salga transparente.
- Sofreír el arroz con el aceite, la cebolla y el ajo, posteriormente, agregarle agua.
- Incorporar las verduras, una vez que suelte el primer hervor, tapar y dejar cocer a fuego bajo hasta que el agua se haya evaporado.
- Servir junto a las tortitas de chaya.

### Complemento

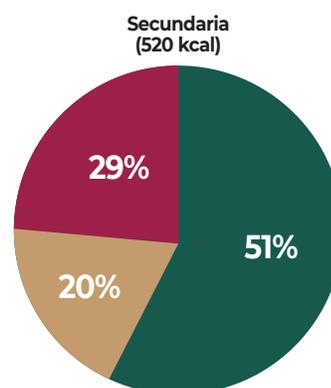
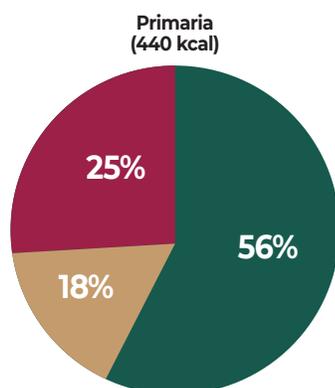
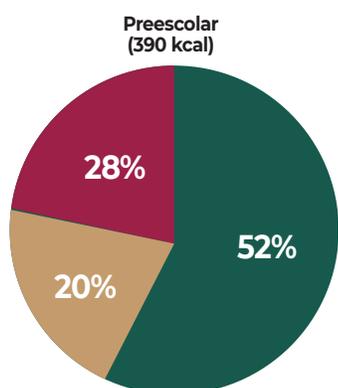
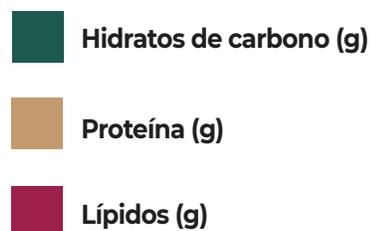
- Manzana
- Lavar y picar la fruta.

# Campeche

Tortita de chaya

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	401.35	448.22	510.52
Fibra (g)	6.15	7.40	8.70
Hidratos de carbono (g)	52.25	63.07	65.42
Proteína (g)	19.96	20.68	25.13
Lípidos (g)	12.51	12.58	16.48
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	2.90
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	1.50
Colesterol (mg)	190.10	190.10	283.15
Calcio (mg)	351.85	352.30	363.95
Hierro NO HEM (mg)	3.53	3.63	5.28
Hierro (mg)	0.80	0.80	1.20
Sodio (mg)	421.15	421.20	452.00
% de adecuación	102.91	101.87	98.18





# Campeche

## Lentejas con verduras



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

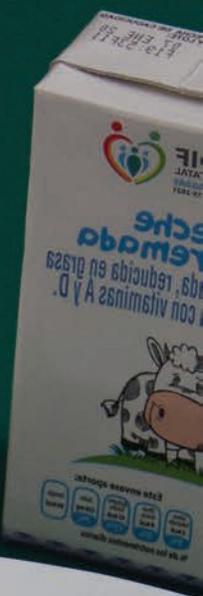
**SNDIF**

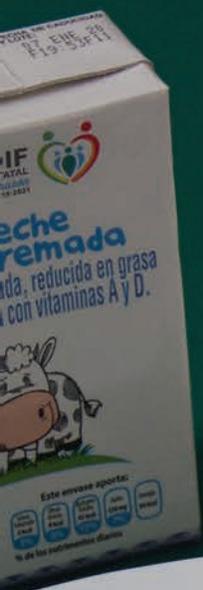
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Campeche

## Lenteja con verduras

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Lentejas con verduras</b>			
Lenteja cruda	28 g	28 g	52 g
Agua	La necesaria	La necesaria	La necesaria
Calabaza	45 g	45 g	45 g
Chayote	50 g	50 g	50 g
Aceite de canola	7 g	7 g	10 g
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	220 ml	220 ml	245 ml
<b>Complemento</b>			
Manzana	½ pieza	½ pieza	½ pieza





## Preparación

### Plato fuerte

- Cocinar en una olla las lentejas junto con el agua y la sal.
- Lavar y picar la calabaza y el chayote.
- Sofreír con el aceite el jitomate, la cebolla, el ajo y licuar.
- Agregar la mezcla de jitomate y cebolla a la olla, después del primer hervor.
- Añadir las verduras y dejar cocinar.
- Servir en un plato hondo y acompañar con tortilla de maíz.

### Complemento

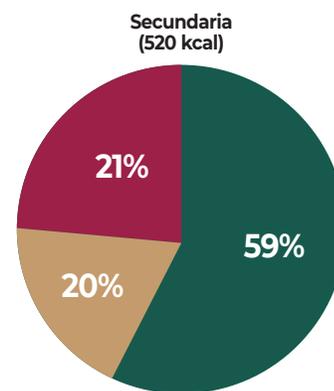
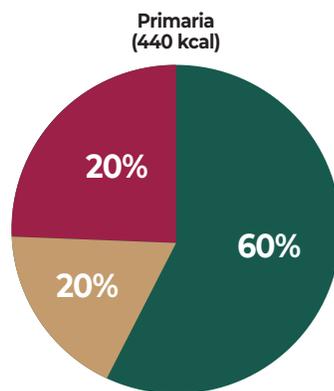
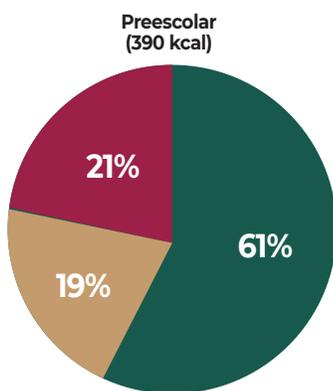
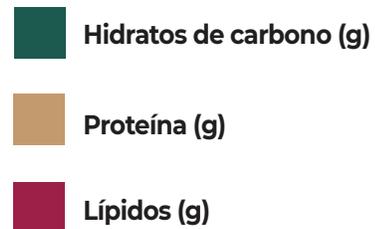
- Manzana
- Lavar la fruta.

# Campeche

Lentejas con verduras

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	403.77	441.47	521.27
Fibra (g)	13.81	15.95	21.30
Hidratos de carbono (g)	61.08	66.47	76.97
Proteína (g)	19.14	21.78	26.28
Lípidos (g)	9.21	9.83	12.03
AG Saturados (g)	0.60	0.64	0.80
AG Monoinsaturados (g)	4.35	4.64	5.80
AG Poliinsaturados (g)	2.25	2.40	3.00
Colesterol (mg)	3.60	4.00	4.00
Calcio (mg)	330.60	360.80	360.80
Hierro NO HEM (mg)	3.81	4.33	5.63
Hierro (mg)	0.00	0.00	0.00
Sodio (mg)	231.33	244.35	245.40
% de adecuación	103.53	100.33	100.24





# Campeche

## Carne con verduras guisadas



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

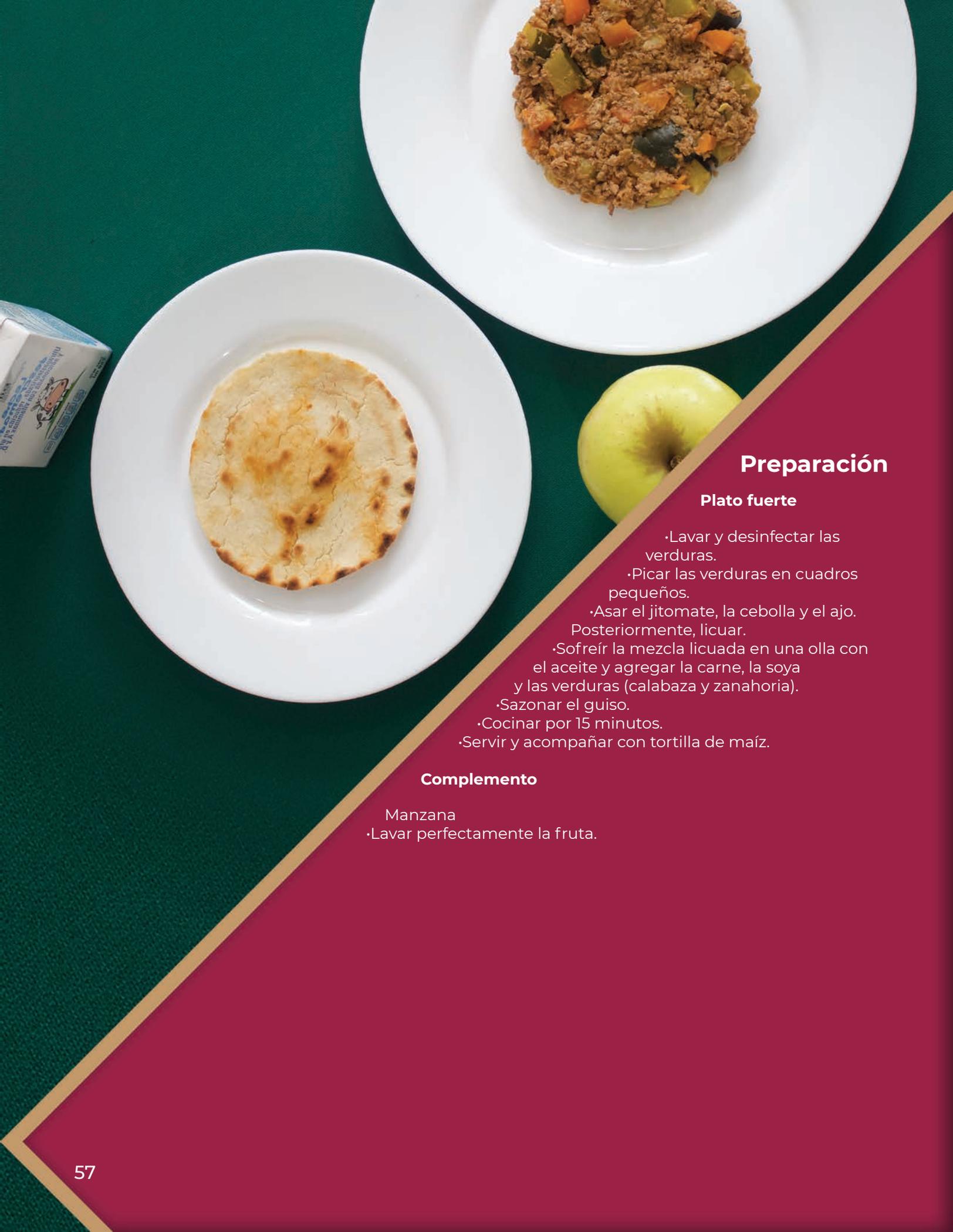
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



# Campeche

## Carne con verduras guisadas

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Carne con verduras guisadas</b>			
Soya cocida, drenada	14 g	14 g	28 g
Molida regular de res (10% grasa)	30 g	30 g	45 g
Aceite de canola	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Calabaza	45 g	45 g	45 g
Zanahoria	64 g	64 g	96 g
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Tortilla de maíz	1 pieza	2 piezas	2 piezas
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	1 taza	1 taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Plátano	1 pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Picar las verduras en cuadros pequeños.
- Asar el jitomate, la cebolla y el ajo. Posteriormente, licuar.
- Sofreír la mezcla licuada en una olla con el aceite y agregar la carne, la soya y las verduras (calabaza y zanahoria).
- Sazonar el guiso.
- Cocinar por 15 minutos.
- Servir y acompañar con tortilla de maíz.

### Complemento

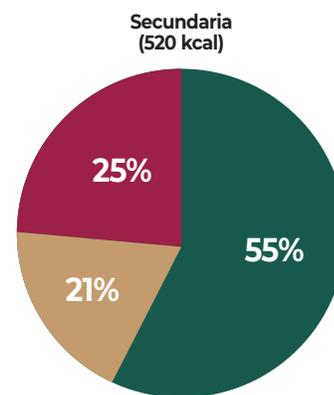
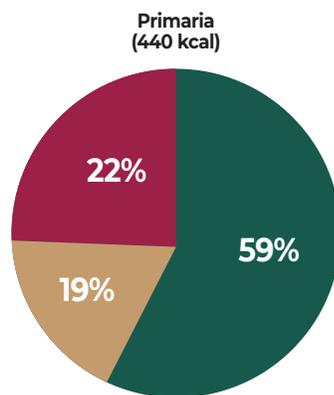
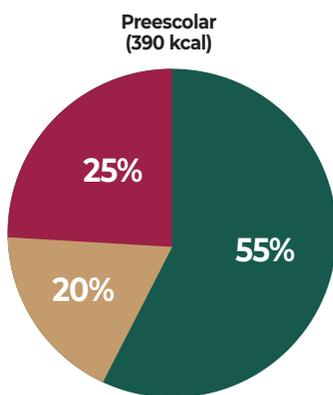
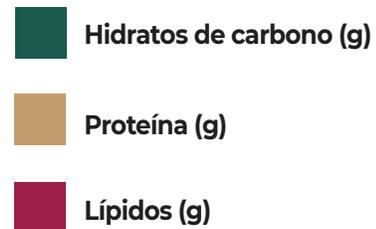
- Manzana
- Lavar perfectamente la fruta.

# Campeche

Carne con verduras guisadas

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	391.50	456.00	517.87
Fibra (g)	8.25	8.85	10.60
Hidratos de carbono (g)	53.62	67.22	70.77
Proteína (g)	19.83	21.23	26.68
Lípidos (g)	10.86	11.36	14.23
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	2.90
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	1.50
Colesterol (mg)	23.50	23.50	33.25
Calcio (mg)	364.40	423.20	425.00
Hierro NO HEM (mg)	2.51	3.31	4.13
Hierro (mg)	0.90	0.90	1.35
Sodio (mg)	261.90	261.90	271.80
% de adecuación	100.38	103.64	99.59





# Ciudad de México

Sope de frijoles  
con nopales



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

## Ciudad de México

### Sope de frijoles con nopales

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Sope de frijoles con nopales</b>			
Harina de maíz	36 g	36 g	45 g
Agua	La necesaria	La necesaria	La necesaria
Aceite de girasol	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Frijoles refritos caseros	22 g	23 g	37 g
Nopal crudo	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Jitomate	28 g	28 g	28 g
Queso fresco	20 g	40 g	60 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	1 taza	1 taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Plátano	½ pieza	½ pieza	½ pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar, picar y cocer el nopal.
- Colocar la harina de maíz con el agua y la sal en un tazón mediano.
- Mezclar uniformemente para formar una masa suave.
- Amasa durante unos 2 minutos.
- Formar el sope y cocer en el comal. Con el aceite dorar un poco el sope.
- Untar los frijoles y añadir nopales.
- Acompañar con cebolla, queso fresco y jitomate.

### Complemento

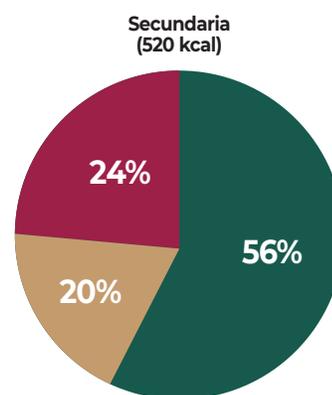
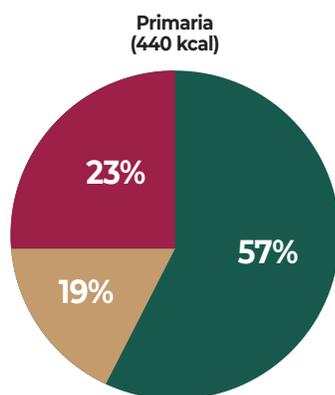
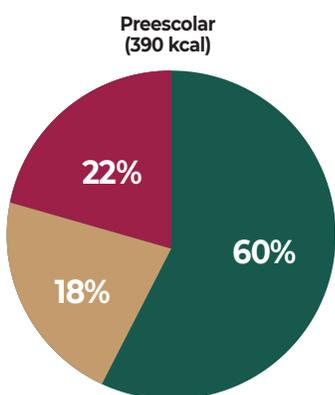
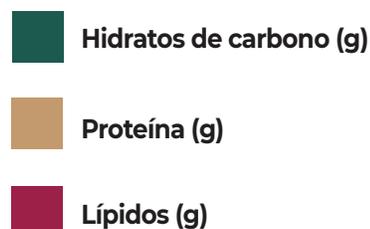
- Plátano
- Lavar la fruta y partir la mitad.

# Ciudad de México

Sope de frijoles con nopales

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	403.32	432.12	514.37
Fibra (g)	9.18	9.18	11.45
Hidratos de carbono (g)	60.86	61.86	71.92
Proteína (g)	18.01	21.06	25.78
Lípidos (g)	9.76	11.16	13.73
AG Saturados (g)	0.50	0.50	0.50
AG Monoinsaturados (g)	1.00	1.00	1.00
AG Poliinsaturados (g)	3.30	3.30	3.30
Colesterol (mg)	4.00	4.00	4.00
Calcio (mg)	489.20	626.00	775.40
Hierro NO HEM (mg)	3.31	3.31	3.96
Hierro (mg)	0.05	0.10	0.15
Sodio (mg)	315.15	315.15	363.00
% de adecuación	103.42	98.21	98.92





# Ciudad de México

## Quesadilla de alverjón



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

## Ciudad de México

### Quesadilla de alverjón

#### Ingredientes

#### Cantidad (peso neto, redondeado)

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Quesadilla de alverjón</b>			
Alverjón o chícharo seco cocido	49 g	49 g	67 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Nopal crudo	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Epazote	Dos hojas	Dos hojas	Tres hojas
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Queso panela	60 g	80 g	80 g
Aceite de girasol	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Tortilla de maíz	2 piezas	2 piezas	3 piezas
<b>Bebida</b>			
Agua natural	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Complemento</b>			
Naranja	1 pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar previamente los ingredientes que lo requieran.
- Picar y cocer el nopal. Sazonar.
- Guisar el nopal con cebolla y los cubos de queso panela.
- Formar la quesadilla con la tortilla de maíz y el alverjón.
- Añadir a la quesadilla el epazote y dorar un poco con el aceite.
- Servir con los nopales con queso.

### Complemento

Naranja

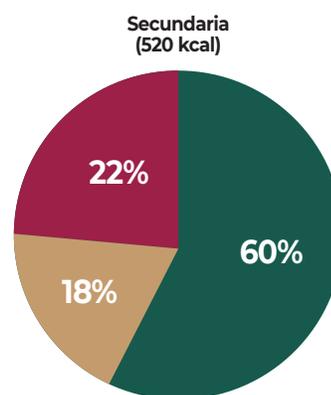
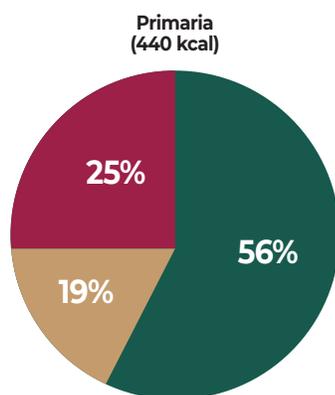
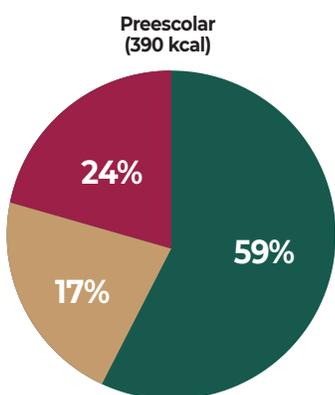
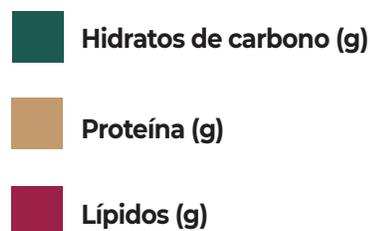
- Lavar perfectamente la fruta.

# Ciudad de México

Quesadilla de alverjón

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	403.12	431.92	520.26
Fibra (g)	5.70	5.70	6.30
Hidratos de carbono (g)	59.22	60.22	77.96
Proteína (g)	17.53	20.58	23.62
Lípidos (g)	10.68	12.08	12.66
AG Saturados (g)	0.50	0.50	0.50
AG Monoinsaturados (g)	1.00	1.00	1.00
AG Poliinsaturados (g)	3.30	3.30	3.30
Colesterol (mg)	0.00	0.00	0.00
Calcio (mg)	528.00	664.80	723.60
Hierro NO HEM (mg)	2.88	2.88	3.94
Hierro (mg)	0.15	0.20	0.20
Sodio (mg)	117.25	117.25	117.65
% de adecuación	103.36	98.16	100.05





# Ciudad de México

## Tinga de pollo



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Ciudad de México

## Tinga de pollo

### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Tinga de pollo</b>			
Pechuga de pollo sin piel cocida	36 g	42 g	42 g
Caldo de pollo	1 taza	1 taza	1 taza
Zanahoria	64 g	64 g	64 g
Cebolla blanca	29 g	29 g	29 g
Jitomate	Una pieza	Una pieza	Una pieza
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Aceite	1 ½ cucharadita	1 ½ cucharadita	1 ½ cucharadita
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Hojas de laurel	Una hoja	Una hoja	Una hoja
Nopal crudo	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Orégano	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	2 piezas
<b>Bebida</b>			
Agua natural	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Complemento</b>			
Naranja	2 piezas	2 piezas	2 piezas



## Preparación

### Plato fuerte

- Deshebrar el pollo cocido.
- Lavar y desinfectar los vegetales.
- Pelar la zanahoria y rallarla.
- Filetear la cebolla.
- Lavar y licuar con muy poca agua el jitomate con el ajo y parte de la cebolla (17 g).
- Colocar en una cacerola limpia el aceite para acitronar la cebolla fileteada restante y la zanahoria rallada, mover constantemente.
- Posteriormente agregar el pollo, la salsa de jitomate, hojas de laurel y sal.
- Hervir.
- Servir.

### Nopales

- Lavar y cortar en cuadros el nopal.
- Cocer con una pizca de sal.
- Drenar los nopales y agregar el orégano.
- Servir la tinga con los nopales, los frijoles y tortilla de maíz.

### Complemento

#### Naranja

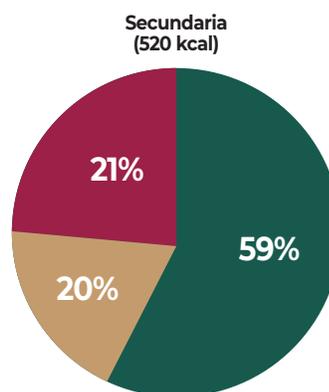
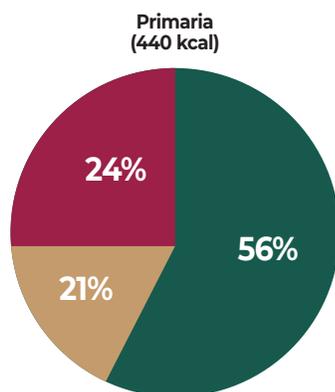
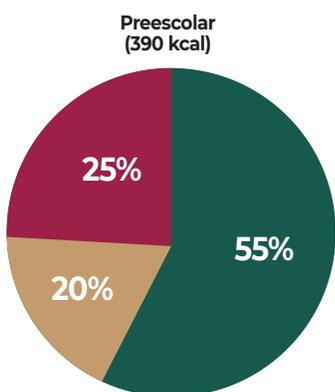
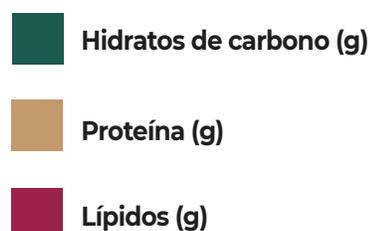
- Lavar perfectamente la fruta.

# Ciudad de México

Tinga de pollo

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	388.97	439.94	540.04
Fibra (g)	14.35	15.35	20.10
Hidratos de carbono (g)	53.43	61.43	79.63
Proteína (g)	19.85	22.59	27.39
Lípidos (g)	10.65	11.54	12.44
AG Saturados (g)	0.60	0.60	0.60
AG Monoinsaturados (g)	4.35	4.35	4.35
AG Poliinsaturados (g)	2.25	2.25	2.25
Colesterol (mg)	27.72	32.34	32.34
Calcio (mg)	4.68	5.46	5.46
Hierro NO HEM (mg)	2.11	2.11	3.01
Hierro (mg)	0.36	0.42	0.42
Sodio (mg)	256.40	260.30	260.80
% de adecuación	99.74	99.99	103.85





# Chiapas

Sopa de chipilín con bolitas



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

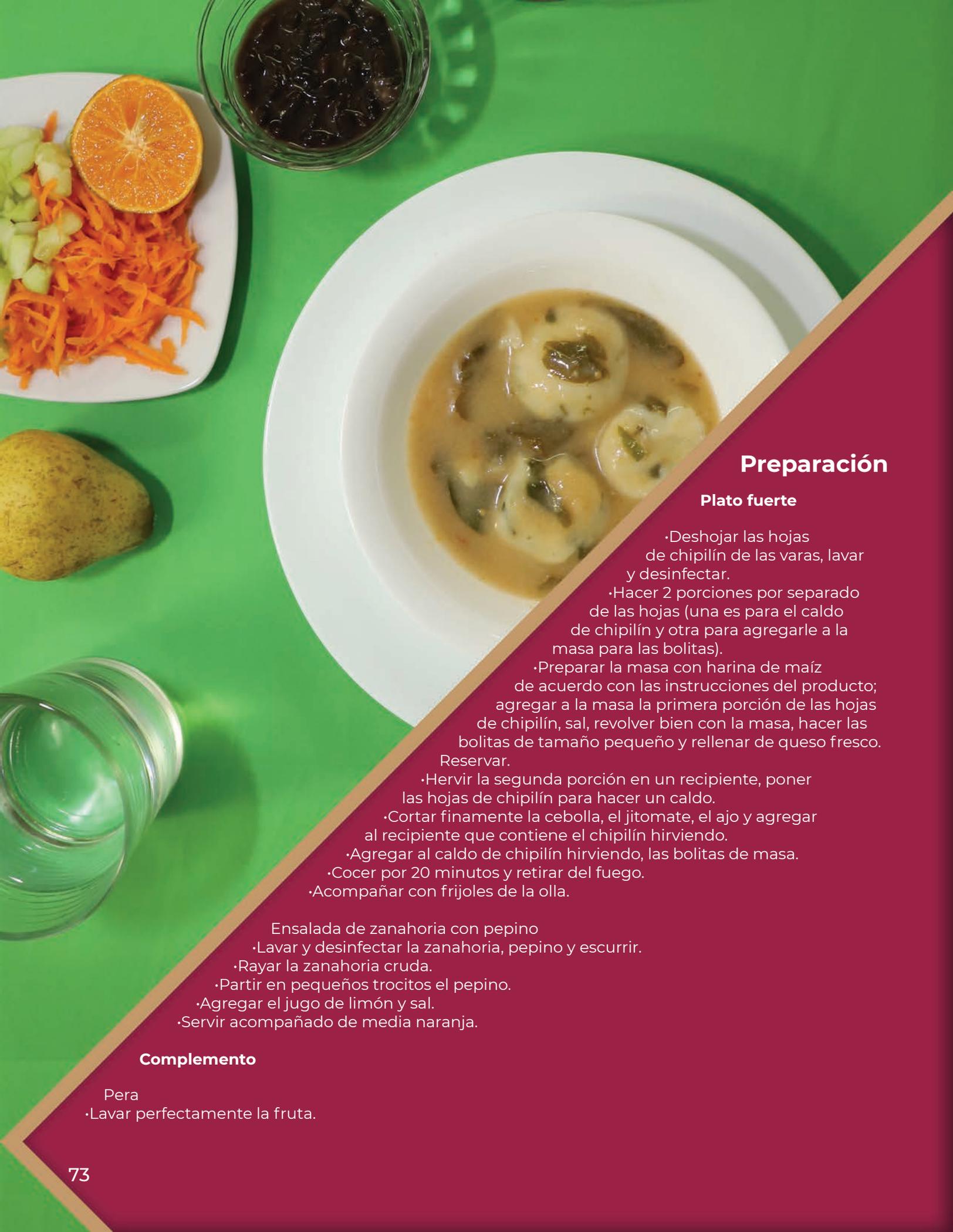
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Chiapas

## Sopa de chipilín con bolitas



Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Sopa de chipilín con bolitas</b>			
Zanahoria	32 g	32 g	64 g
Pepino con cáscara	52 g	52 g	104 g
Naranja	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Limón	17 g	17 g	17 g
Hojas de chipilín	1 taza	1 taza	1 taza
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Jitomate	Una pieza	Una pieza	Una pieza
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Frijol promedio cocido	½ taza	½ taza	½ taza
Queso fresco	40 g	64 g	80 g
Harina de maíz	14 g	14 g	23 g
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
<b>Bebida</b>			
Agua natural	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Complemento</b>			
Pera	½ pieza	½ pieza	½ pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Deshojar las hojas de chipilín de las varas, lavar y desinfectar.
- Hacer 2 porciones por separado de las hojas (una es para el caldo de chipilín y otra para agregarle a la masa para las bolitas).
- Preparar la masa con harina de maíz de acuerdo con las instrucciones del producto; agregar a la masa la primera porción de las hojas de chipilín, sal, revolver bien con la masa, hacer las bolitas de tamaño pequeño y rellenar de queso fresco. Reservar.
- Hervir la segunda porción en un recipiente, poner las hojas de chipilín para hacer un caldo.
- Cortar finamente la cebolla, el jitomate, el ajo y agregar al recipiente que contiene el chipilín hirviendo.
- Agregar al caldo de chipilín hirviendo, las bolitas de masa.
- Cocer por 20 minutos y retirar del fuego.
- Acompañar con frijoles de la olla.

### Ensalada de zanahoria con pepino

- Lavar y desinfectar la zanahoria, pepino y escurrir.
- Rayar la zanahoria cruda.
- Partir en pequeños trocitos el pepino.
- Agregar el jugo de limón y sal.
- Servir acompañado de media naranja.

### Complemento

Pera

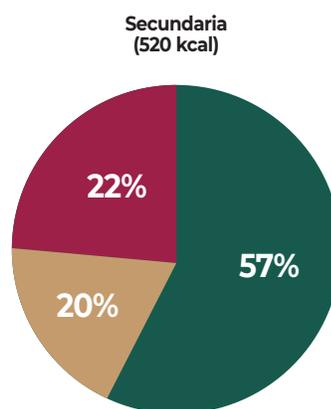
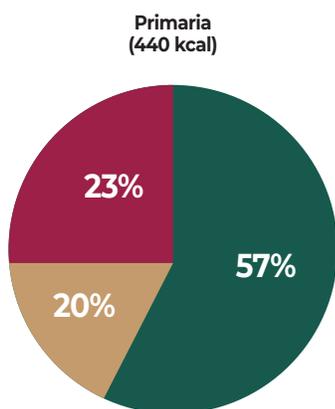
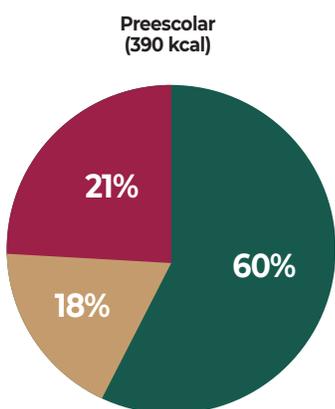
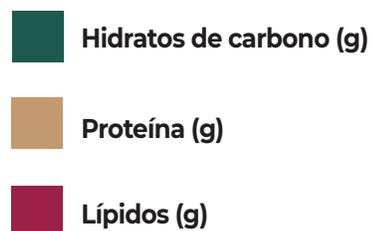
- Lavar perfectamente la fruta.

# Chiapas

Sopa de chipilín con bolitas

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	404.82	439.38	516.32
Fibra (g)	16.01	16.01	18.01
Hidratos de carbono (g)	61.10	62.30	73.95
Proteína (g)	18.64	22.30	26.24
Lípidos (g)	9.54	11.22	12.84
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	2.90
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	1.50
Colesterol (mg)	0.00	0.00	0.00
Calcio (mg)	293.76	457.92	579.96
Hierro NO HEM (mg)	4.87	4.87	5.77
Hierro (mg)	0.10	0.16	0.20
Sodio (mg)	119.22	119.22	119.67
% de adecuación	103.80	99.86	99.29





# Chiapas

Sardina en caldo con hojas  
de momo y verduras



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

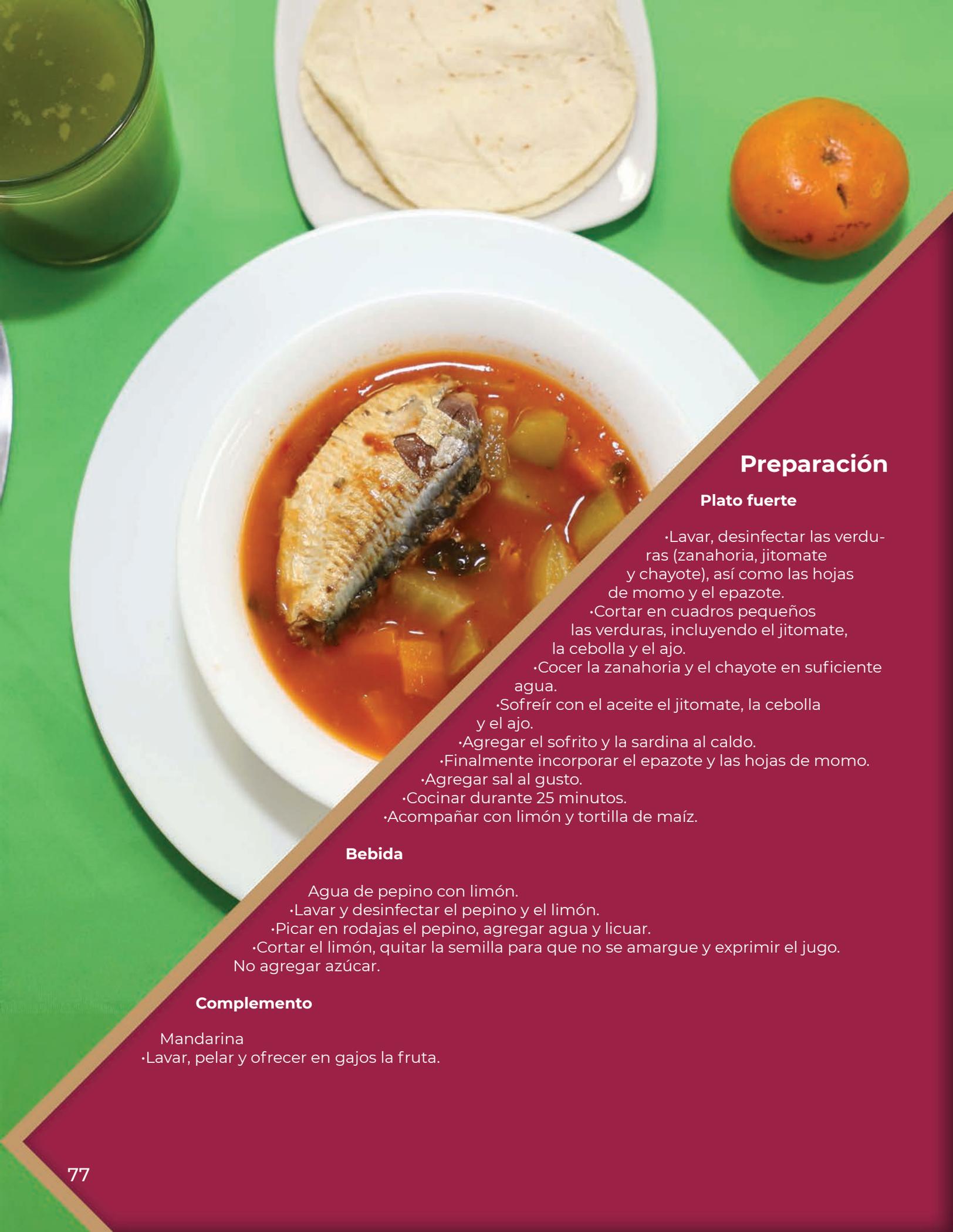
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



## Chiapas

### Sardina en caldo con hojas de momo y verduras

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Sardina en caldo con hojas de momo y verduras</b>			
Sardina en aceite	36 g	54 g	65 g
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Hoja de momo	Dos hojas	Dos hojas	Dos hojas
Epazote	Una hoja	Una hoja	Una hoja
Jitomate	Una pieza	Una pieza	Una pieza
Zanahoria	64 g	64 g	64 g
Chayote	50 g	50 g	50 g
Limón	34 g	34 g	34 g
Tortilla de maíz	2 piezas	2 piezas	3 piezas
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
<b>Bebida</b>			
Pepino con cáscara rebanado	104 g	104 g	104 g
Limón	34 g	34 g	34 g
Agua	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Complemento</b>			
Mandarina	1 pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar, desinfectar las verduras (zanahoria, jitomate y chayote), así como las hojas de momo y el epazote.
- Cortar en cuadros pequeños las verduras, incluyendo el jitomate, la cebolla y el ajo.
- Cocer la zanahoria y el chayote en suficiente agua.
- Sofreír con el aceite el jitomate, la cebolla y el ajo.
- Agregar el sofrito y la sardina al caldo.
- Finalmente incorporar el epazote y las hojas de momo.
- Agregar sal al gusto.
- Cocinar durante 25 minutos.
- Acompañar con limón y tortilla de maíz.

### Bebida

- Agua de pepino con limón.
- Lavar y desinfectar el pepino y el limón.
  - Picar en rodajas el pepino, agregar agua y licuar.
  - Cortar el limón, quitar la semilla para que no se amargue y exprimir el jugo. No agregar azúcar.

### Complemento

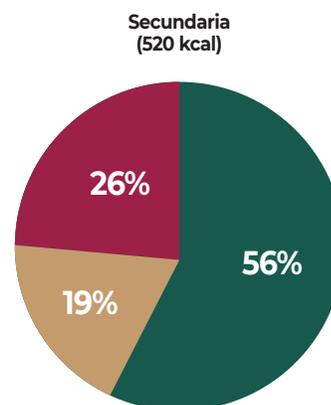
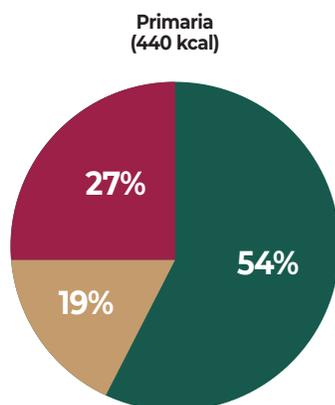
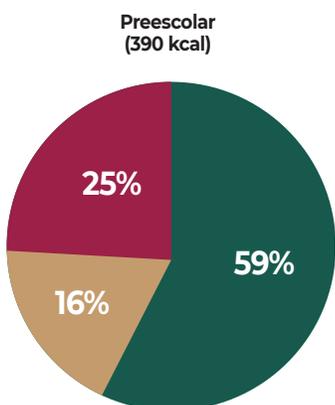
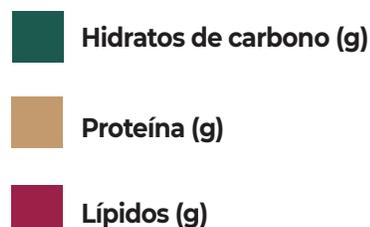
- Mandarina
- Lavar, pelar y ofrecer en gajos la fruta.

# Chiapas

Sardina en caldo con hojas de momo y verduras

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	401.12	437.37	523.62
Fibra (g)	7.20	7.20	7.80
Hidratos de carbono (g)	59.47	59.47	73.07
Proteína (g)	15.88	20.33	24.40
Lípidos (g)	11.08	13.13	14.86
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	2.90
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	1.50
Colesterol (mg)	51.10	76.65	91.98
Calcio (mg)	255.10	323.85	423.90
Hierro NO HEM (mg)	2.78	2.78	3.58
Hierro (mg)	1.10	1.65	1.98
Sodio (mg)	306.15	397.05	451.59
% de adecuación	102.85	99.40	100.70





# Chiapas

Estofado de carne de res  
con verduras



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



# Chiapas

## Estofado de carne de res con verduras

### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

Preescolar  
(390 kcal)

Primaria  
(440 kcal)

Secundaria  
(520 kcal)

### Estofado de carne de res con verduras

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Falda de res	66 g	70 g	83 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Zanahoria	32 g	64 g	64 g
Chayote	50 g	100 g	100 g
Hojas de laurel	2 hojas	2 hojas	2 hojas
Tomillo	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Orégano	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Pimienta gorda	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Canela	Una raja chica	Una raja chica	Una raja chica
Vinagre blanco	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	2 pieza
Aceituna verde sin hueso	4 piezas	5 piezas	5 piezas
Círuela pasa deshuesada	2 piezas	2 piezas	2 piezas
<b>Bebida</b>			
Agua simple	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Complemento</b>			
Plátano	1 pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar muy bien la carne y ponerla a cocer con el ajo y la cebolla y reservar. (La carne de res que proporciona el paquete de desayunos escolares, ya está cocida).
- Lavar, desinfectar y picar la zanahoria y el chayote y el jitomate.
- Sofreír las verduras con el aceite.
- Agregar el sofrito y las hojas de laurel a la carne.
- Continuar mezclando los ingredientes y agregar agua suficiente o caldo de la carne de res.
- Agregar las especias y sazonar.
- Agregar las aceitunas y la ciruela pasa.
- Mezclar adecuadamente para que todos los ingredientes se incorporen.
- Hervir hasta que se reduzca un poco el caldo.
- Finalmente, colocar el vinagre.
- Acompañar con tortilla de maíz.

### Complemento

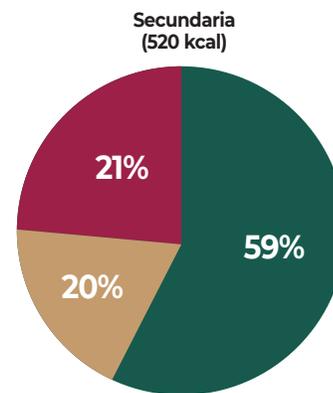
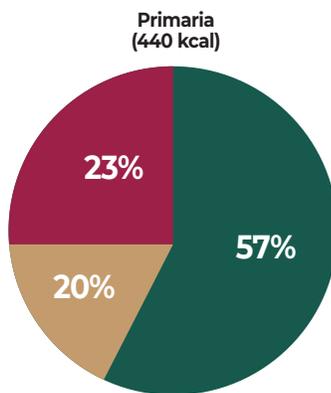
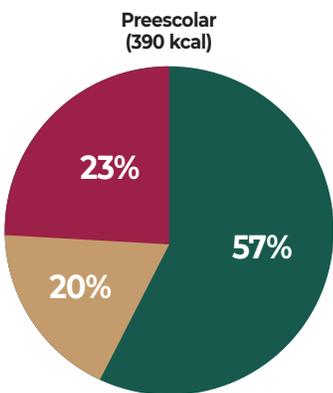
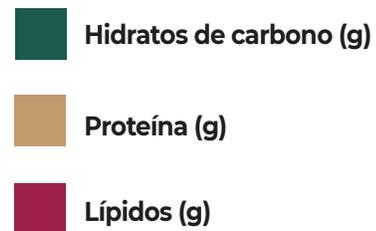
- Plátano
- Lavar la fruta.

# Chiapas

Estofado de carne de res con verduras

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	393.30	423.31	501.81
Fibra (g)	7.36	9.11	9.71
Hidratos de carbono (g)	55.81	60.29	73.89
Proteína (g)	19.79	21.26	25.62
Lípidos (g)	10.10	10.79	11.53
AG Saturados (g)	0.65	0.70	0.70
AG Monoinsaturados (g)	4.70	5.06	5.06
AG Poliinsaturados (g)	1.60	1.62	1.62
Colesterol (mg)	31.20	32.76	39.00
Calcio (mg)	64.80	65.10	125.10
Hierro NO HEM (mg)	1.90	2.15	2.95
Hierro (mg)	1.20	1.26	1.50
Sodio (mg)	444.85	504.45	512.45
% de adecuación	100.85	96.21	96.50





# Chihuahua

## Lentejas rancheras



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Chihuahua

## Lentejas rancheras

### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Lentejas rancheras</b>			
Lentejas cocidas	69 g	99 g	129 g
Quelite crudo	33 g	33 g	33 g
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Aceite	1 ½ cucharadita	1 ½ cucharadita	2 cucharaditas
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Chile jalapeño	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Pimienta	Una pizca	Una pizca	Una pizca
<b>Bebida</b>			
Leche descremada en polvo	20 g	20 g	20 g
Pinole	8 g	8 g	8 g
<b>Complemento</b>			
Manzana	½ pieza	½ pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

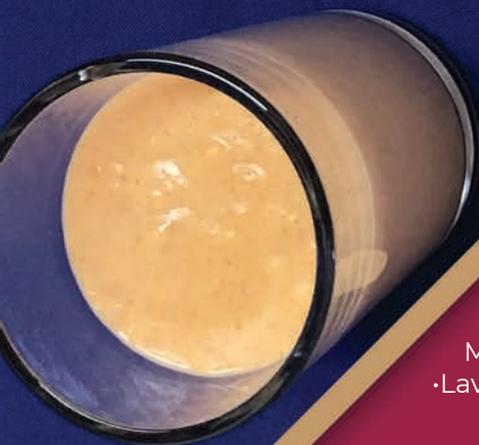
- Lavar y desinfectar todos los vegetales.
- Picar finamente los quelites. Cortar finamente el jitomate, el chile jalapeño, la cebolla y el ajo.
- Sofreír con el aceite el ajo, la cebolla, el chile jalapeño, el jitomate y los quelites, salpimentar.
- Mezclar en una olla el sofrito junto con la lenteja cocida y su caldo, calentar y servir.
- Acompañar con tortilla de maíz.

### Bebida

- Leche descremada con pinole.
- Rehidratar la leche en polvo de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
  - Agregar el pinole a la leche.

### Complemento

- Manzana
- Lavar perfectamente la fruta.

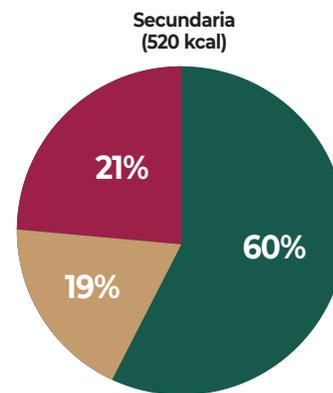
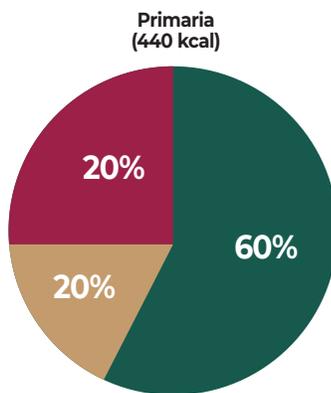
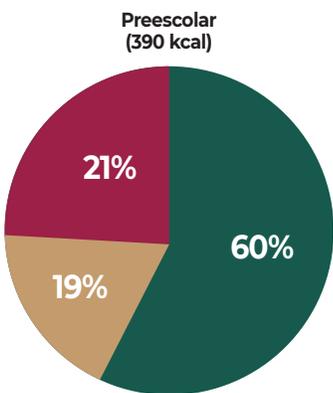
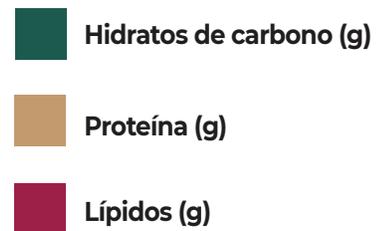


# Chihuahua

## Lentejas Rancheras

### Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	396.83	432.71	521.99
Fibra (g)	9.79	12.13	15.77
Hidratos de carbono (g)	59.19	65.19	78.54
Proteína (g)	18.80	21.50	24.35
Lípidos (g)	9.43	9.55	12.27
AG Saturados (g)	0.60	0.60	0.80
AG Monoinsaturados (g)	4.35	4.35	5.80
AG Poliinsaturados (g)	2.25	2.25	3.00
Colesterol (mg)	4.02	4.02	4.02
Calcio (mg)	317.34	317.34	317.34
Hierro NO HEM (mg)	5.42	6.41	7.50
Hierro (mg)	0.00	0.00	0.00
Sodio (mg)	225.62	226.22	226.82
% de adecuación	101.75	98.34	100.38





# Chihuahua

## Enfrijoladas serreñas



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

## Chihuahua

### Enfrijoladas serreñas

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Enfrijoladas serreñas</b>			
Frijol promedio cocido	65 g	65 g	86 g
Huevo fresco	44 g	44 g	44 g
Nopal crudo	67 g	67 g	67 g
Tortilla de maíz	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Queso fresco	20 g	20 g	40 g
Lechuga	1 taza	1 taza	1 taza
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Pepino con cáscara	31 g	31 g	31 g
Aceite	½ cucharadita	½ cucharadita	1 cucharadita
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
<b>Bebida</b>			
Agua	1 taza	1 taza	1 taza
Hierbabuena	5 g	5 g	5 g
<b>Complemento</b>			
Melón	½ taza	1 taza	1 taza



## Preparación

### Plato fuerte

- Licuar el frijol con un poco de caldo donde se cocieron y reservar.
- Lavar y cortar en cubitos pequeños el jitomate, la cebolla y el nopal.
- Sofreír con el aceite el jitomate, la cebolla y el nopal, una vez cocido el nopal agregar el huevo. Sazonar.
- Calentar las tortillas y los frijoles molidos.
- Hacer las enfrijoladas con el relleno de huevo con verdura y bañar con el frijol licuado.
- Distribuir el queso encima de las enfrijoladas.
- Picar la lechuga y el pepino para acompañar las enfrijoladas.

### Bebida

- Té de hierbabuena
- Hervir el agua, al romper el hervor agregar la hierbabuena, apartar del fuego.
- Enfriar y servir. No agregar azúcar.

### Complemento

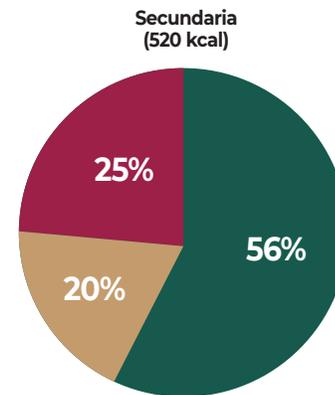
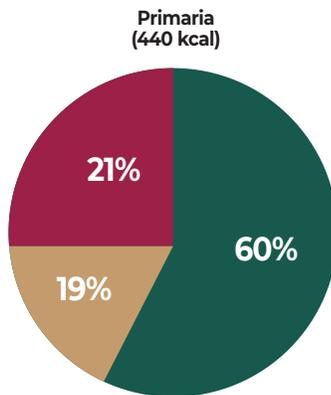
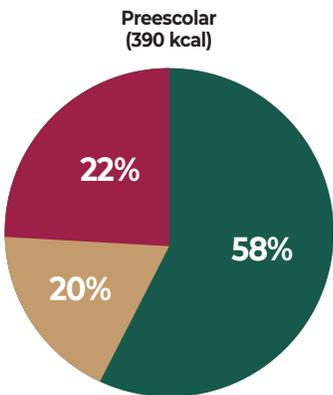
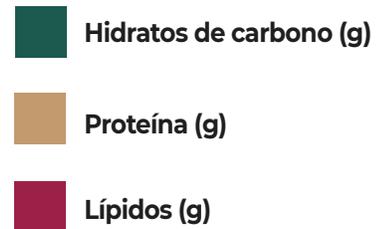
- Melón
- Lavar y picar la fruta.

# Chihuahua

## Enfrioladas serreñas

### Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	420.36	450.51	530.93
Fibra (g)	11.82	12.52	14.39
Hidratos de carbono (g)	61.32	67.87	73.97
Proteína (g)	20.56	21.21	26.16
Lípidos (g)	10.32	10.47	14.49
AG Saturados (g)	0.20	0.20	0.40
AG Monoinsaturados (g)	1.45	1.45	2.90
AG Poliinsaturados (g)	0.75	0.75	1.50
Colesterol (mg)	186.10	186.10	186.10
Calcio (mg)	277.70	277.70	414.50
Hierro NO HEM (mg)	4.31	4.46	4.91
Hierro (mg)	0.85	0.85	0.90
Sodio (mg)	178.60	178.60	178.85
% de adecuación	107.78	102.39	102.10





# Chihuahua

## Tortitas norteañas



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

## Chihuahua

### Tortitas norteñas

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Tortitas norteñas</b>			
Atún en agua drenado	33 g	33 g	50 g
Avena en hojuelas	20 g	20 g	20 g
Chile chilaca	25 g	25 g	25 g
Huevo fresco	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Nopal crudo	67 g	67 g	67 g
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	2 piezas
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Sal y pimienta	Una pizca	Una pizca	Una pizca
<b>Bebida</b>			
Tuna	1 pieza	2 piezas	2 piezas
Agua	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Complemento</b>			
Durazno amarillo	2 piezas	2 piezas	2 piezas



## Preparación

### Plato fuerte

- Tatemar el chile chilaca, limpiar, desvenar y cortar finamente.
- Mezclar el atún, las hojuelas de avena cruda, el chile chilaca y el huevo en un recipiente y salpimentar.
- Calentar en un sartén el aceite, formar dos tortitas con la mezcla de atún, sofreír por los dos lados y servir.
- Cortar finamente en cubitos el jitomate, la cebolla, el ajo y el nopal, sofreír, sazonar al gusto y servir.
- Acompañar con tortilla de maíz.

### Bebida

- Agua de tuna
- Licuar la tuna junto con el agua, servir. No agregar azúcar.

### Complemento

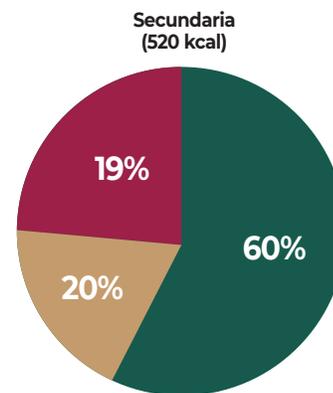
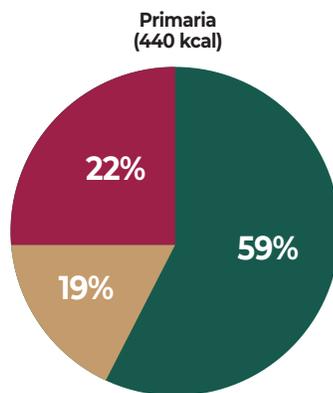
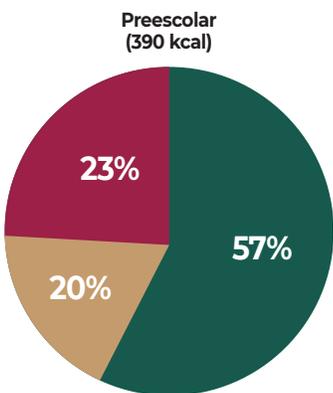
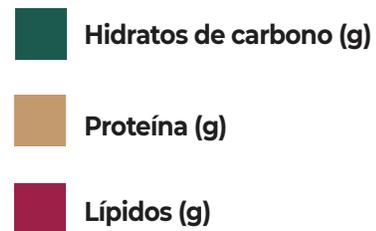
- Durazno
- Lavar perfectamente la fruta.

# Chihuahua

## Tortitas norteñas

### Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	406.87	438.42	521.27
Fibra (g)	10.95	13.45	14.05
Hidratos de carbono (g)	58.47	65.07	78.67
Proteína (g)	20.23	20.73	26.38
Lípidos (g)	10.23	10.58	11.23
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	2.90
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	1.50
Colesterol (mg)	103.05	103.05	108.05
Calcio (mg)	84.55	84.55	145.20
Hierro NO HEM (mg)	3.73	3.93	4.73
Hierro (mg)	0.90	0.90	1.15
Sodio (mg)	260.55	260.55	316.90
% de adecuación	104.33	99.64	100.24





# Coahuila

**Gorditas de maíz rellenas  
de cortadillo de res con frijoles**



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

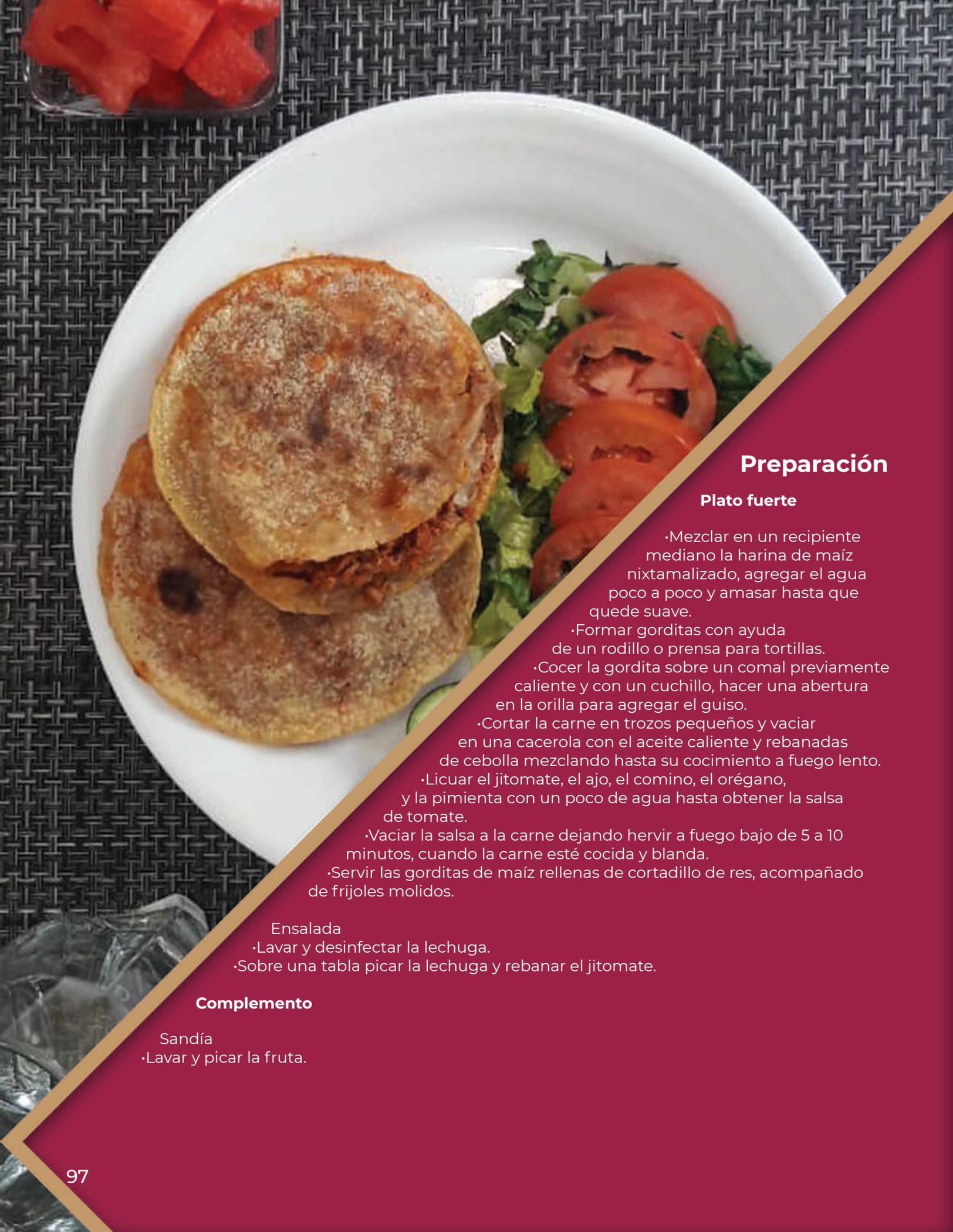
**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Coahuila

## Gorditas de maíz rellenas de cortadillo de res con frijoles

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Gorditas de maíz rellenas de cortadillo de res con frijoles</b>			
Harina de maíz	36 g	36 g	50 g
Agua	La necesaria	La necesaria	La necesaria
Frijol promedio cocido	60 g	60 g	60 g
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Carne de res, promedio	26 g	45 g	60 g
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Comino	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Orégano	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Pimienta	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Lechuga	1 taza	1 taza	1 taza
Jitomate	23 g	23 g	23 g
<b>Bebida</b>			
Agua natural	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Complemento</b>			
Sandía	¾ taza	1 taza	1 taza



## Preparación

### Plato fuerte

- Mezclar en un recipiente mediano la harina de maíz nixtamalizado, agregar el agua poco a poco y amasar hasta que quede suave.
- Formar gorditas con ayuda de un rodillo o prensa para tortillas.
- Cocer la gordita sobre un comal previamente caliente y con un cuchillo, hacer una abertura en la orilla para agregar el guiso.
- Cortar la carne en trozos pequeños y vaciar en una cacerola con el aceite caliente y rebanadas de cebolla mezclando hasta su cocimiento a fuego lento.
- Licuar el jitomate, el ajo, el comino, el orégano, y la pimienta con un poco de agua hasta obtener la salsa de tomate.
- Vaciar la salsa a la carne dejando hervir a fuego bajo de 5 a 10 minutos, cuando la carne esté cocida y blanda.
- Servir las gorditas de maíz rellenas de cortadillo de res, acompañado de frijoles molidos.

### Ensalada

- Lavar y desinfectar la lechuga.
- Sobre una tabla picar la lechuga y rebanar el jitomate.

### Complemento

#### Sandía

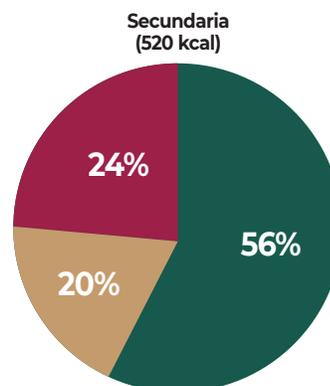
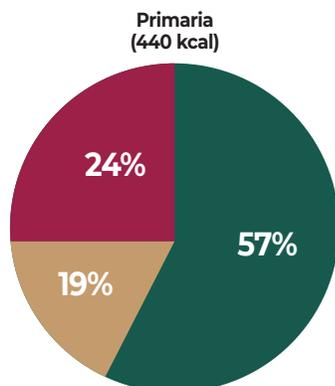
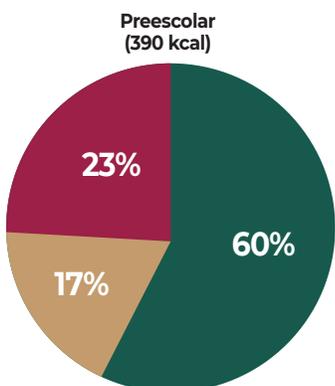
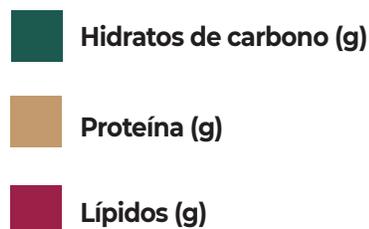
- Lavar y picar la fruta.

# Coahuila

Gorditas de maíz rellenas  
de cortadillo de res con frijoles

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	393.34	440.56	520.46
Fibra (g)	11.92	12.07	13.43
Hidratos de carbono (g)	59.29	62.31	73.19
Proteína (g)	16.73	21.01	25.47
Lípidos (g)	9.92	11.92	13.98
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	2.90
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	1.50
Colesterol (mg)	16.58	29.25	39.00
Calcio (mg)	53.46	55.80	77.76
Hierro NO HEM (mg)	4.87	4.94	5.98
Hierro (mg)	0.77	1.35	1.80
Sodio (mg)	135.83	148.50	158.97
% de adecuación	100.86	100.13	100.09





# Coahuila

Enchiladas rojas con queso  
y ensalada de lechuga



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Coahuila

## Enchiladas rojas con queso y ensalada de lechuga

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Enchiladas rojas con queso y ensalada</b>			
Queso panela	56 g	68 g	100 g
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Tortilla roja para enchilada	3 piezas	3 piezas	3 piezas
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Lechuga	1 taza	1 taza	1 taza
Jitomate	28 g	28 g	28 g
Pepino con cáscara	31 g	31 g	31 g
<b>Bebida</b>			
Melón	½ taza	½ taza	1 taza
Agua natural	La necesaria	La necesaria	La necesaria
<b>Complemento</b>			
Manzana	¼ de pieza	½ pieza	½ pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar la lechuga, el jitomate y el pepino.
- Picar la lechuga, rebanar el jitomate y cortar en rodajas el pepino.
- Rallar el queso panela con ayuda de un rallador.
- Picar finamente la cebolla y mezclar con el queso.
- Precalentar las tortillas en un comal con el aceite, una vez calientes, ir agregando queso en cada tortilla para hacer los rollitos.
- Servir las enchiladas acompañadas de ensalada de lechuga con jitomate y rebanadas de pepino.

### Bebida

- Agua de melón
- Lavar y desinfectar el melón.
  - Retirar la cáscara y las semillas del melón.
  - Licuar el melón con el agua natural purificada.
  - Vaciar en un vaso, mezclar con una cuchara y servir. No agregar azúcar.

### Complemento

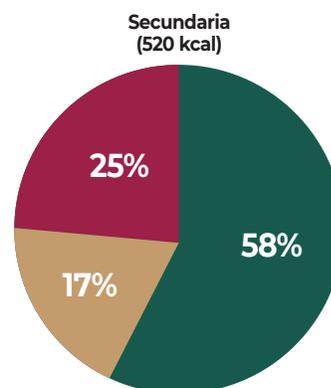
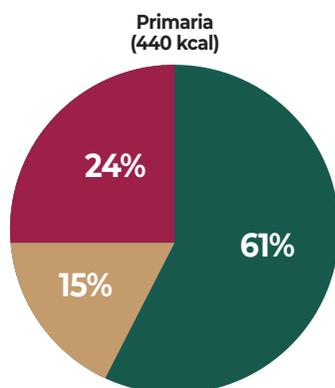
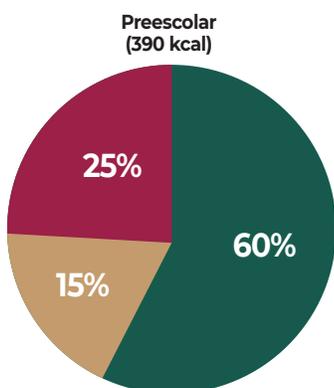
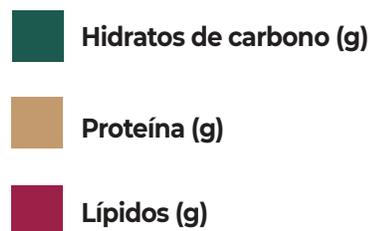
- Manzana
- Lavar perfectamente la fruta.

# Coahuila

Enchiladas rojas con queso  
y ensalada de lechuga

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	398.95	439.18	517.01
Fibra (g)	5.09	6.04	6.74
Hidratos de carbono (g)	60.46	66.36	74.91
Proteína (g)	14.64	16.57	22.10
Lípidos (g)	10.95	11.94	14.33
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	2.90
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	1.50
Colesterol (mg)	0.00	0.00	0.00
Calcio (mg)	559.44	641.52	860.40
Hierro NO HEM (mg)	3.19	3.24	3.39
Hierro (mg)	0.14	0.17	0.25
Sodio (mg)	232.50	232.50	232.50
% de adecuación	102.29	100.00	99.43





# Coahuila

Machaca de res con huevo



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Coahuila

## Machaca de res con huevo

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Machaca de res con huevo</b>			
Huevo fresco	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Carne de res seca	11 g	11 g	13 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Jitomate	1 ¼ pieza	1 ¼ pieza	1 ¼ pieza
Aceite de canola	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Frijol promedio cocido	¼ de taza	¼ de taza	½ taza
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
<b>Bebida</b>			
Agua natural	La necesaria	La necesaria	La necesaria
Sandía	¾ de taza	¾ de taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Manzana roja	½ pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Picar la cebolla, el ajo y el jitomate (1 pieza, reservar  $\frac{1}{4}$  de pieza en rebanadas).
- En una cacerola calentar el aceite y vaciar los ingredientes cocinando por 3 minutos.
- Agregar la carne seca y sofreír por 2 minutos más.
- Batir el huevo en un recipiente aparte y vaciar en la carne seca con vegetales. Sazonar.
- Mezclar todos los ingredientes y dejar cocer por 7 minutos.
- Servir y acompañar con frijoles molidos, rebanadas de jitomate y tortilla de maíz.

### Bebida

- Agua de sandía
- Lavar la sandía.
- Retirar la cáscara y las semillas de la sandía.
- Licuarla con el agua natural purificada.
- Servir. No agregar azúcar.

### Complemento

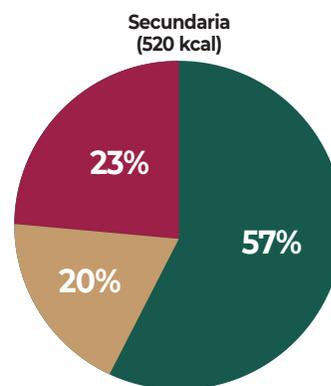
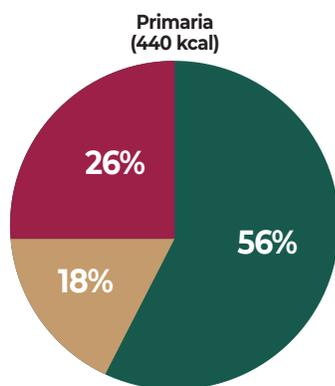
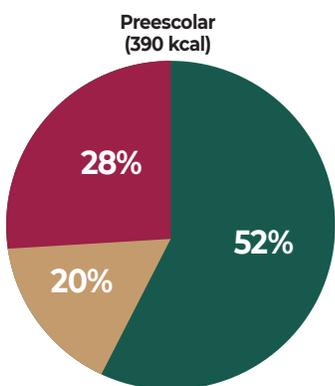
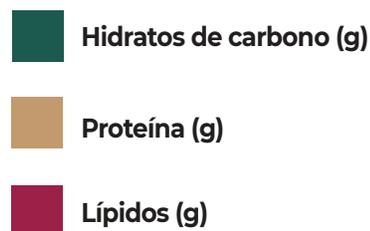
- Manzana
- Lavar perfectamente la fruta.

# Coahuila

Machaca de res con huevo

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	396.20	442.45	522.89
Fibra (g)	8.68	10.58	14.48
Hidratos de carbono (g)	51.03	61.88	75.12
Proteína (g)	20.08	20.23	25.70
Lípidos (g)	12.42	12.67	13.29
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	2.90
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	1.50
Colesterol (mg)	186.10	186.10	186.10
Calcio (mg)	92.30	92.30	94.34
Hierro NO HEM (mg)	2.47	2.62	3.59
Hierro (mg)	1.90	1.90	2.12
Sodio (mg)	560.15	560.15	637.01
% de adecuación	101.59	100.56	100.56





# Colima

Chilaquiles verdes con nopales



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

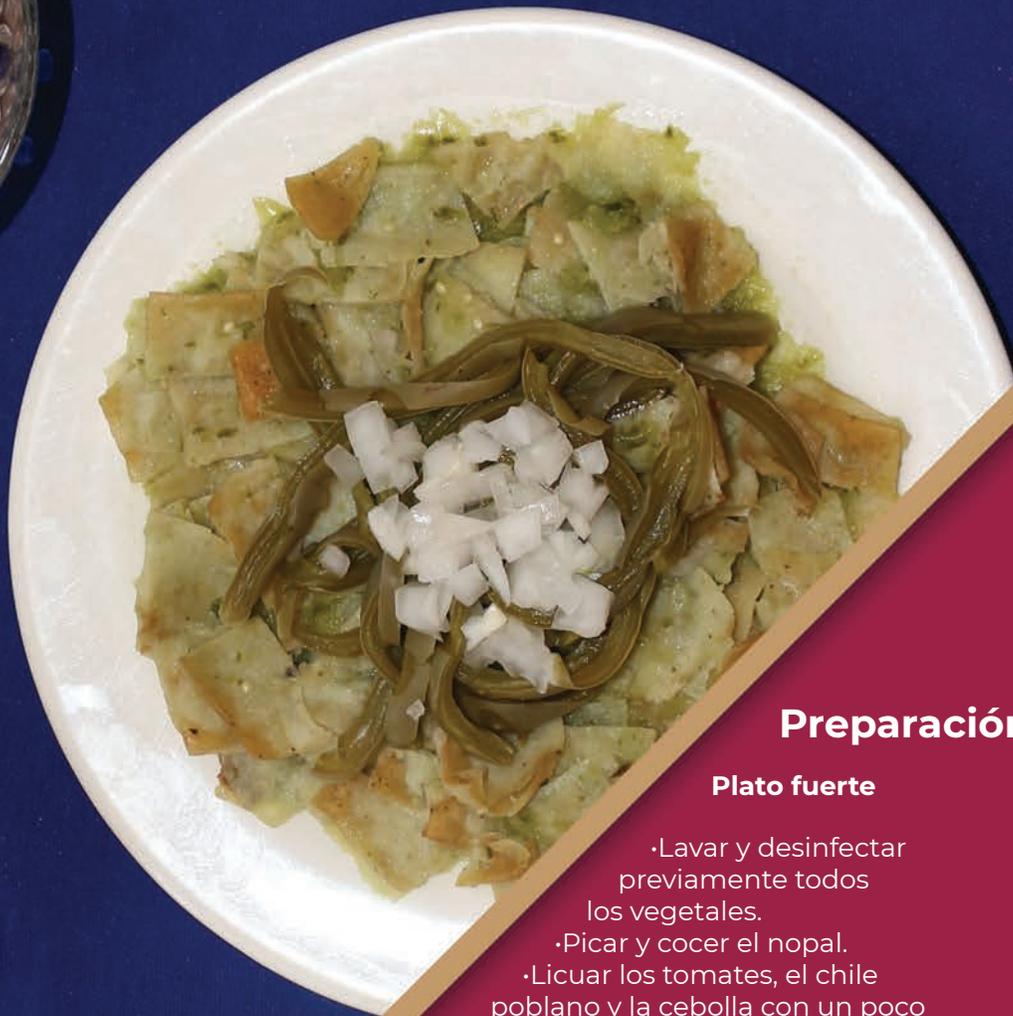


## Colima

### Chilaquiles verdes con nopales

Ingredientes Cantidad (peso neto, redondeado)

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Chilaquiles verdes con nopales</b>			
Totopos de maíz horneados	20 g	20 g	38 g
Frijol promedio cocido	¼ de taza	⅓ de taza	⅓ de taza
Tomate verde	5 piezas	5 piezas	5 piezas
Chile poblano	32 g	32 g	32 g
Cebolla blanca para la salsa	17 g	17 g	17 g
Nopal crudo	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla blanca, para servir	6 g	6 g	6 g
Aceite	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita
Crema	8 g	8 g	15 g
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	196 ml	196 ml	196 ml
<b>Complemento</b>			
Guayaba	1 pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar previamente todos los vegetales.
- Picar y cocer el nopal.
- Licuar los tomates, el chile poblano y la cebolla con un poco de agua hasta lograr una salsa uniforme.
- Sofreír la salsa con el aceite y cocinar a fuego medio-bajo hasta que hierva. Apagar el fuego una vez cocido.
- Colocar los totopos sobre la salsa y revolver hasta que se incorporen.
- Servir en un plato. Agregar encima tiritas de nopal cocido y cebolla picada. Acompañar con frijoles y crema.

### Complemento

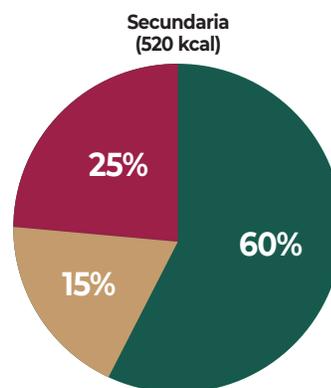
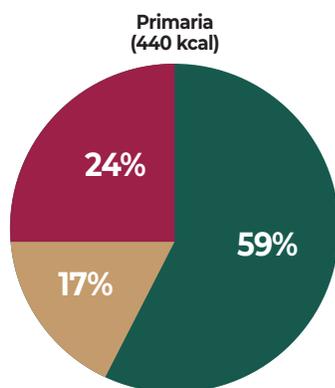
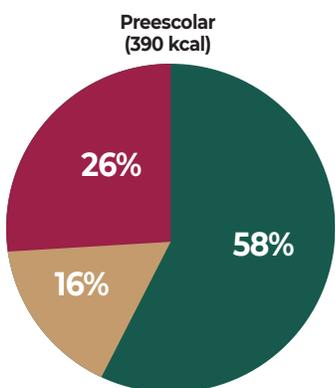
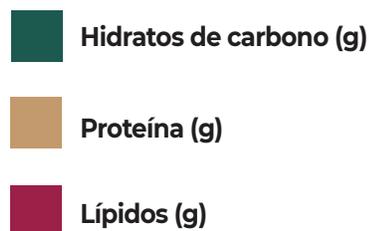
- Guayaba
- Lavar perfectamente la fruta.

# Colima

Chilaquiles verdes con nopales

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	407.10	436.23	530.16
Fibra (g)	11.35	13.23	15.03
Hidratos de carbono (g)	59.58	64.68	80.13
Proteína (g)	15.96	17.86	19.66
Lípidos (g)	11.66	11.79	14.56
AG Saturados (g)	1.65	1.65	2.70
AG Monoinsaturados (g)	4.35	4.35	4.35
AG Poliinsaturados (g)	2.25	2.25	2.25
Colesterol (mg)	8.55	8.55	13.90
Calcio (mg)	241.60	241.60	241.60
Hierro NO HEM (mg)	3.04	3.49	3.49
Hierro (mg)	0.00	0.00	0.00
Sodio (mg)	101.30	101.55	101.55
% de adecuación	104.38	99.14	101.95





# Colima

## Sopes mexicanos



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

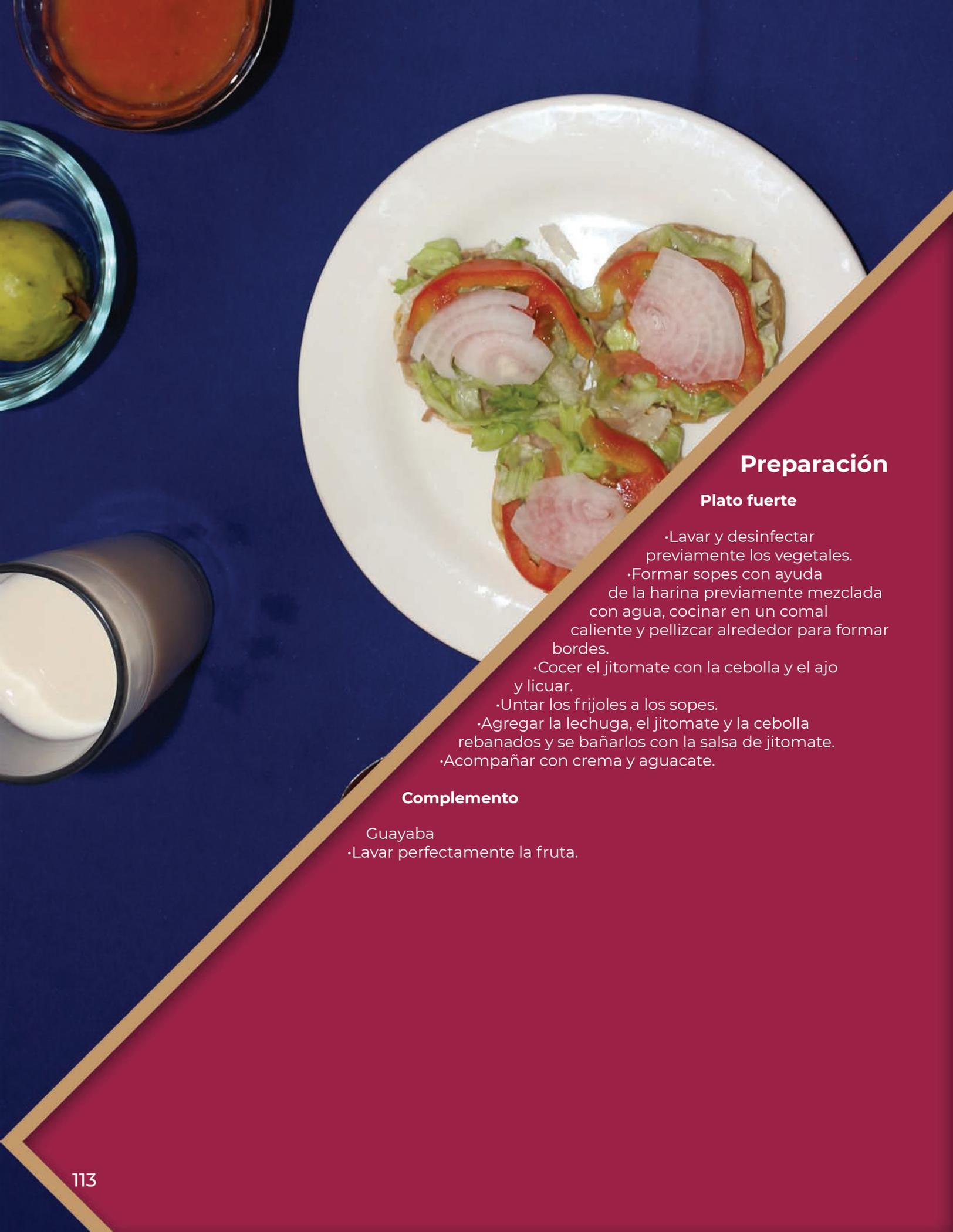
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



## Colima

### Sopes mexicanos

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Sopes mexicanos</b>			
Harina de maíz	27 g	31 g	36 g
Frijoles refritos caseros	¼ de taza	¼ de taza	⅓ de taza
Jitomate para salsa	Una pieza	Una pieza	Una pieza
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla blanca para salsa	17 g	17 g	17 g
Lechuga	1 taza	1 taza	1 taza
Jitomate para servir	28 g	28 g	28 g
Cebolla blanca para servir	12 g	12 g	12 g
Crema	-	15 g	15 g
Aguacate hass	⅓ de pieza	⅓ de pieza	⅓ de pieza
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	1 taza	1 taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Guayaba	1 pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

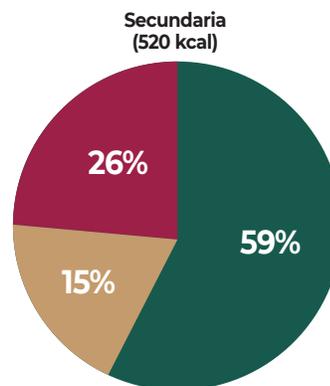
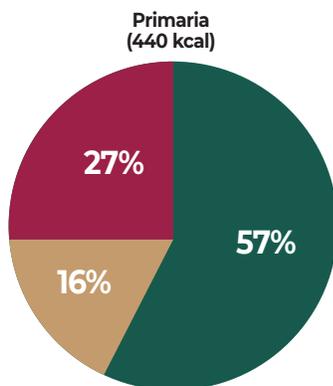
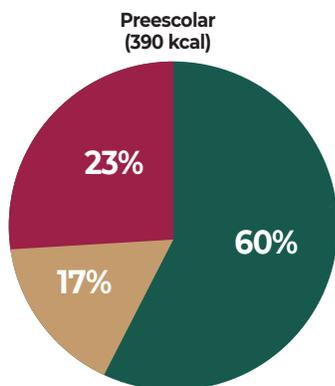
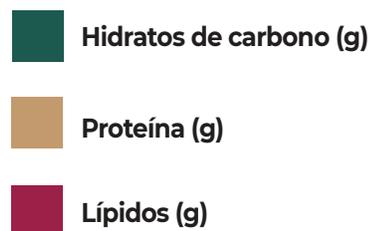
- Lavar y desinfectar previamente los vegetales.
- Formar sopes con ayuda de la harina previamente mezclada con agua, cocinar en un comal caliente y pellizcar alrededor para formar bordes.
- Cocer el jitomate con la cebolla y el ajo y licuar.
- Untar los frijoles a los sopes.
- Agregar la lechuga, el jitomate y la cebolla rebanados y se bañarlos con la salsa de jitomate.
- Acompañar con crema y aguacate.

### Complemento

- Guayaba
- Lavar perfectamente la fruta.

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	393.57	444.27	523.52
Fibra (g)	11.86	12.20	16.09
Hidratos de carbono (g)	58.71	63.53	77.85
Proteína (g)	16.98	17.32	19.46
Lípidos (g)	10.09	13.43	14.92
AG Saturados (g)	0.80	2.90	2.90
AG Monoinsaturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Poliinsaturados (g)	0.60	0.60	0.60
Colesterol (mg)	4.00	14.70	14.70
Calcio (mg)	339.80	344.84	352.40
Hierro NO HEM (mg)	2.82	3.08	3.52
Hierro (mg)	0.00	0.00	0.00
Sodio (mg)	296.95	297.13	368.50
% de adecuación	100.92	100.97	100.68





# Colima

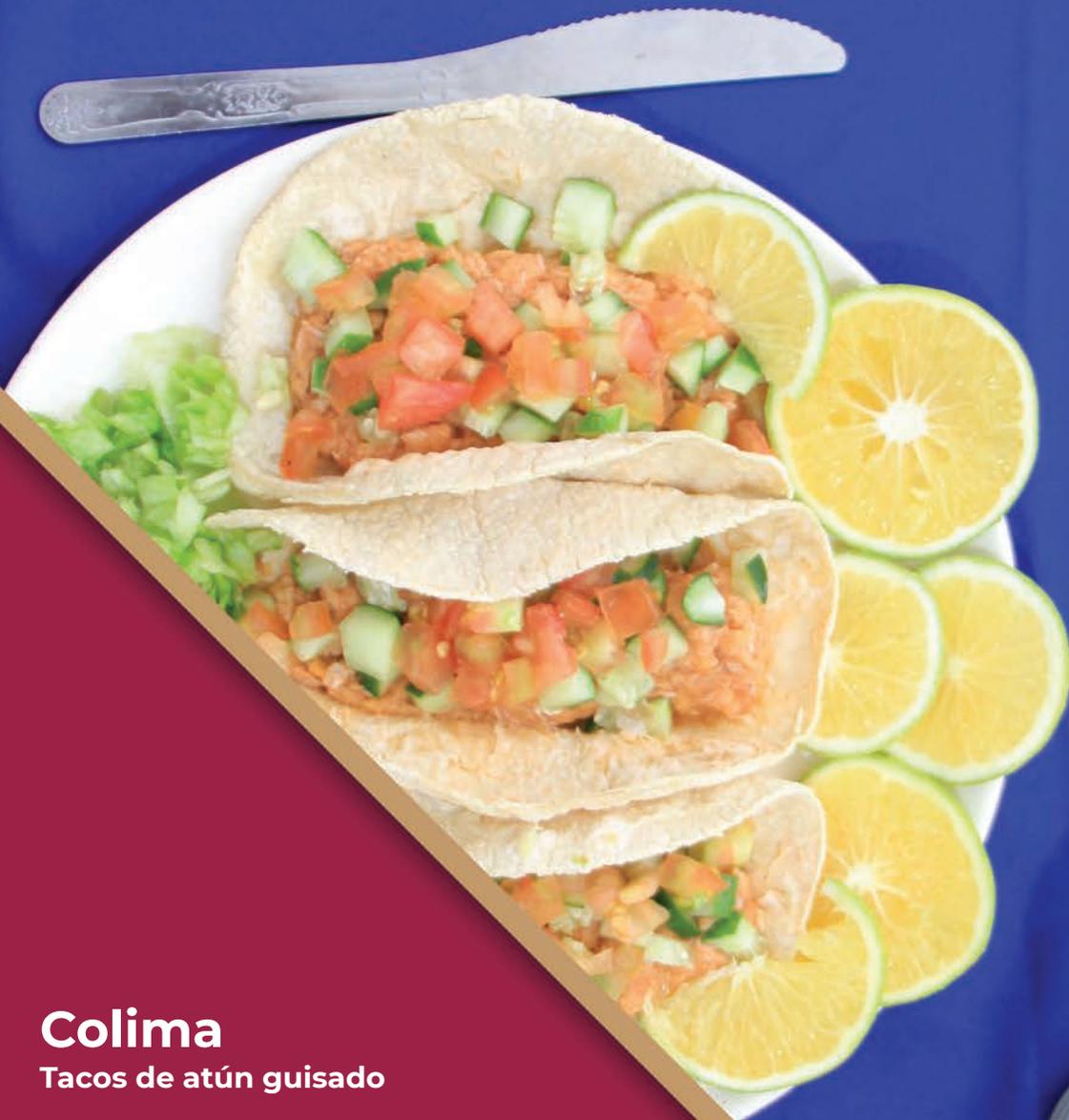
## Tacos de atún guisado



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

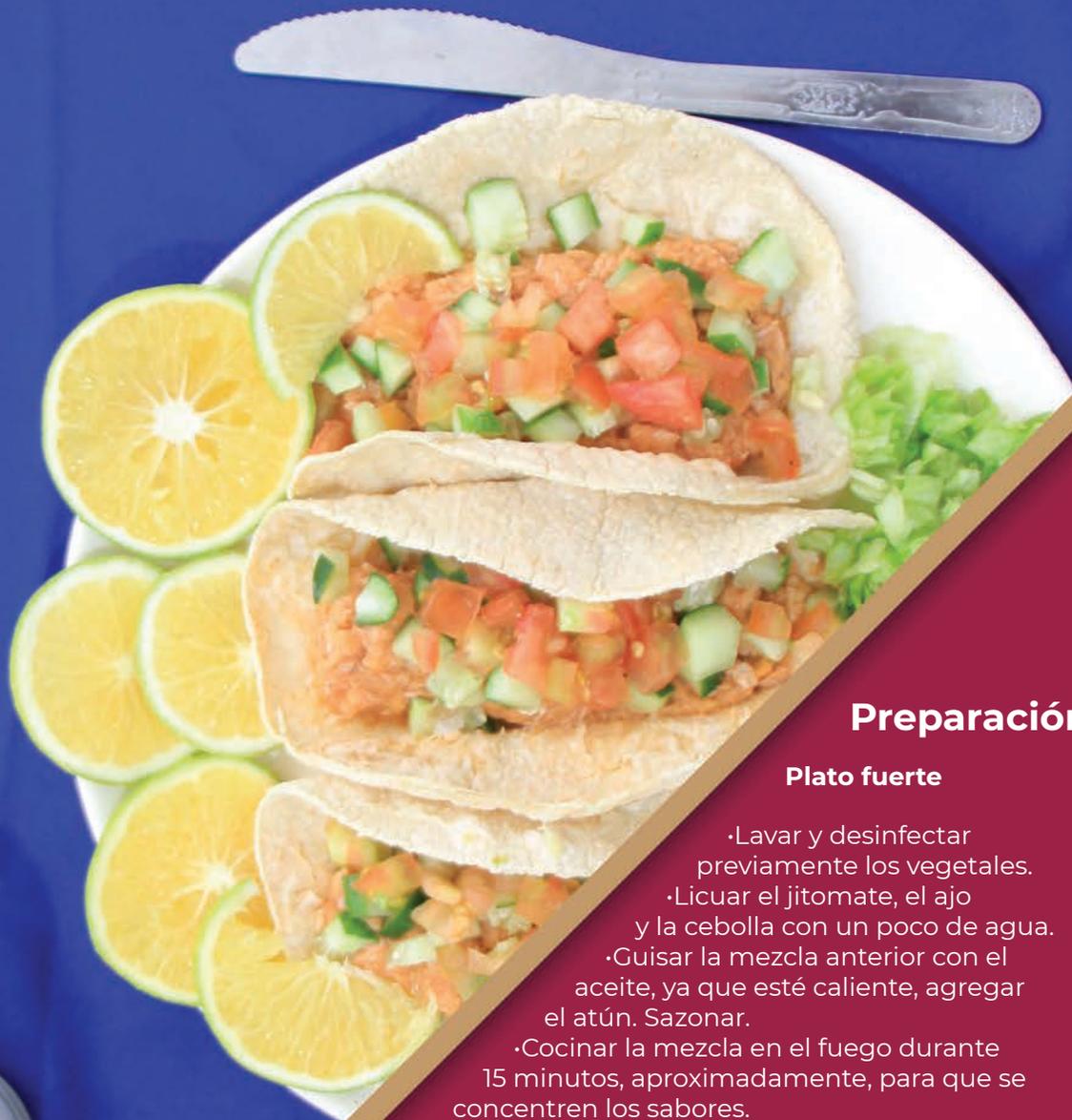
**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



## Colima

### Tacos de atún guisado

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Tacos de atún guisado</b>			
Tortilla de maíz	2 piezas	2 piezas	3 piezas
Atún en agua drenado	33 g	33 g	43 g
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Lechuga	Una taza	Una taza	Una taza
Pepino con cáscara	52 g	52 g	52 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Aguacate hass	29 g	44 g	58 g
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	¾ de taza	1 taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Naranja	1 pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar previamente los vegetales.
- Licuar el jitomate, el ajo y la cebolla con un poco de agua.
- Guisar la mezcla anterior con el aceite, ya que esté caliente, agregar el atún. Sazonar.
- Cocinar la mezcla en el fuego durante 15 minutos, aproximadamente, para que se concentren los sabores.
- Formar los tacos con la tortilla de maíz, el atún y el aguacate.
- Acompañar con ensalada de lechuga y pepino.

### Complemento

- Naranja
- Lavar perfectamente la fruta.
  - Rebanar y decorar el platillo.

# Colima

Tacos de atún guisado

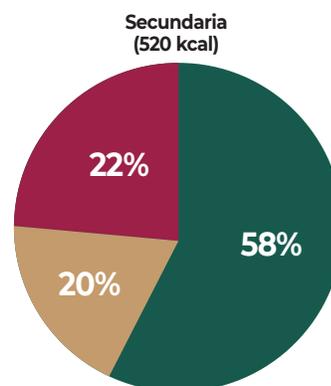
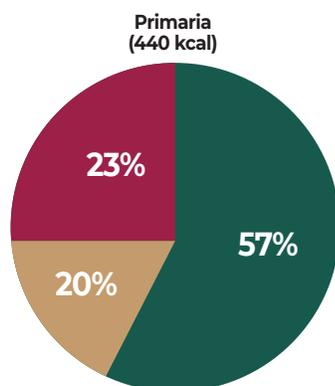
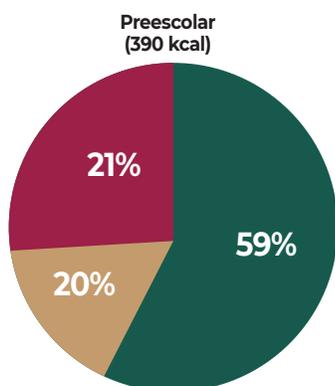
## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	414.39	450.32	540.55
Fibra (g)	6.59	6.59	7.19
Hidratos de carbono (g)	61.15	64.65	78.77
Proteína (g)	20.29	22.57	26.69
Lípidos (g)	9.85	11.28	13.19
AG Saturados (g)	0.80	1.00	1.20
AG Monoinsaturados (g)	3.10	3.20	3.30
AG Poliinsaturados (g)	1.80	1.95	2.10
Colesterol (mg)	13.00	14.00	17.00
Calcio (mg)	347.80	423.30	483.21
Hierro NO HEM (mg)	2.67	2.67	3.47
Hierro (mg)	0.50	0.50	0.65
Sodio (mg)	325.30	357.73	392.46
% de adecuación	106.25	102.34	103.95

 Hidratos de carbono (g)

 Proteína (g)

 Lípidos (g)





# Durango

Sopes de picadillo  
de res en salsa



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



## Durango

### Sopes de picadillo de res en salsa

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Sopes de picadillo de res en salsa</b>			
Harina de maíz	36 g	36 g	45 g
Carne de res molida	30 g	30 g	45 g
Jitomate para el picadillo	Una pieza	Una pieza	Una pieza
Chile jalapeño	23 g	23 g	23 g
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Jitomate para la ensalada	23 g	23 g	23 g
Lechuga	Una taza	Una taza	Una taza
Pepino con cáscara	26 g	26 g	26 g
Zanahoria	32 g	32 g	64 g
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Frijoles refritos caseros	19 g	19 g	19 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Pimienta	Una pizca	Una pizca	Una pizca
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	¾ de taza	¾ de taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Papaya picada	½ taza	½ taza	1 taza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar previamente los vegetales.
- Picar la cebolla, el chile jalapeño, el jitomate.
- Colocar el aceite en una sartén, una vez caliente agregar la carne molida, la cebolla, el chile jalapeño, el jitomate y sazonar.
- Cocinar a fuego alto hasta que la carne esté cocida. La carne deberá obtener un ligero tono dorado.

### Sopes

- Amasar la harina de maíz con un poco de agua tibia hasta que quede suave y húmeda.
- Hacer bolitas pequeñas y colocar en la prensa de tortillas hasta que quede en forma de gordita.
- Colocar cada gordita en el comal precalentado a fuego medio-bajo. Una vez afuera con los dedos pellizcar cada una por toda la orilla para dar la forma de sope y reservar.

### Ensalada mixta

- Cortar la lechuga en trozos medianos.
- Pelar y rallar las zanahorias.
- Rebanar en rodajas el jitomate y pepino.
- Revolver todos los ingredientes y reservar.
- Colocar los frijoles en el sope.
- Agregar el picadillo y acompañar con ensalada mixta.

### Complemento

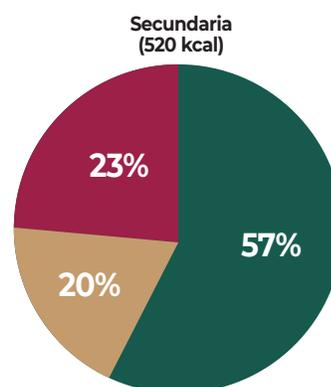
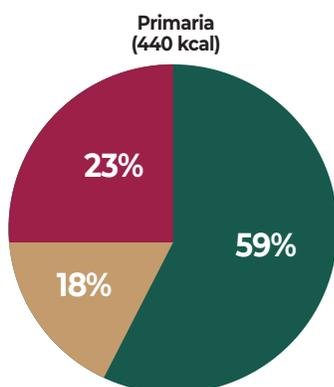
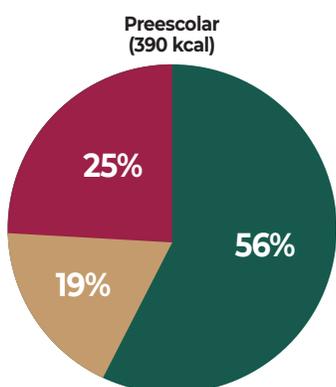
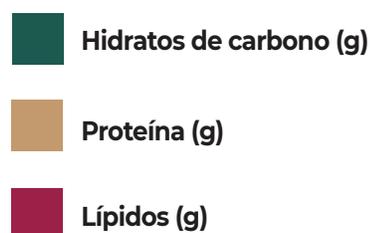
- Papaya
- Lavar y picar la fruta.

# Durango

Sopes de picadillo de res en salsa

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	417.51	446.96	538.51
Fibra (g)	10.93	12.18	13.93
Hidratos de carbono (g)	58.60	65.45	77.37
Proteína (g)	20.03	20.43	26.78
Lípidos (g)	11.45	11.50	13.55
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	2.90
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	1.50
Colesterol (mg)	22.50	22.50	33.25
Calcio (mg)	280.50	280.50	370.40
Hierro NO HEM (mg)	3.76	3.81	4.56
Hierro (mg)	0.90	0.90	1.35
Sodio (mg)	291.35	291.35	333.05
% de adecuación	107.05	101.58	103.56





# Durango

Consomé de pollo  
con verduras



Gobierno de  
**México**

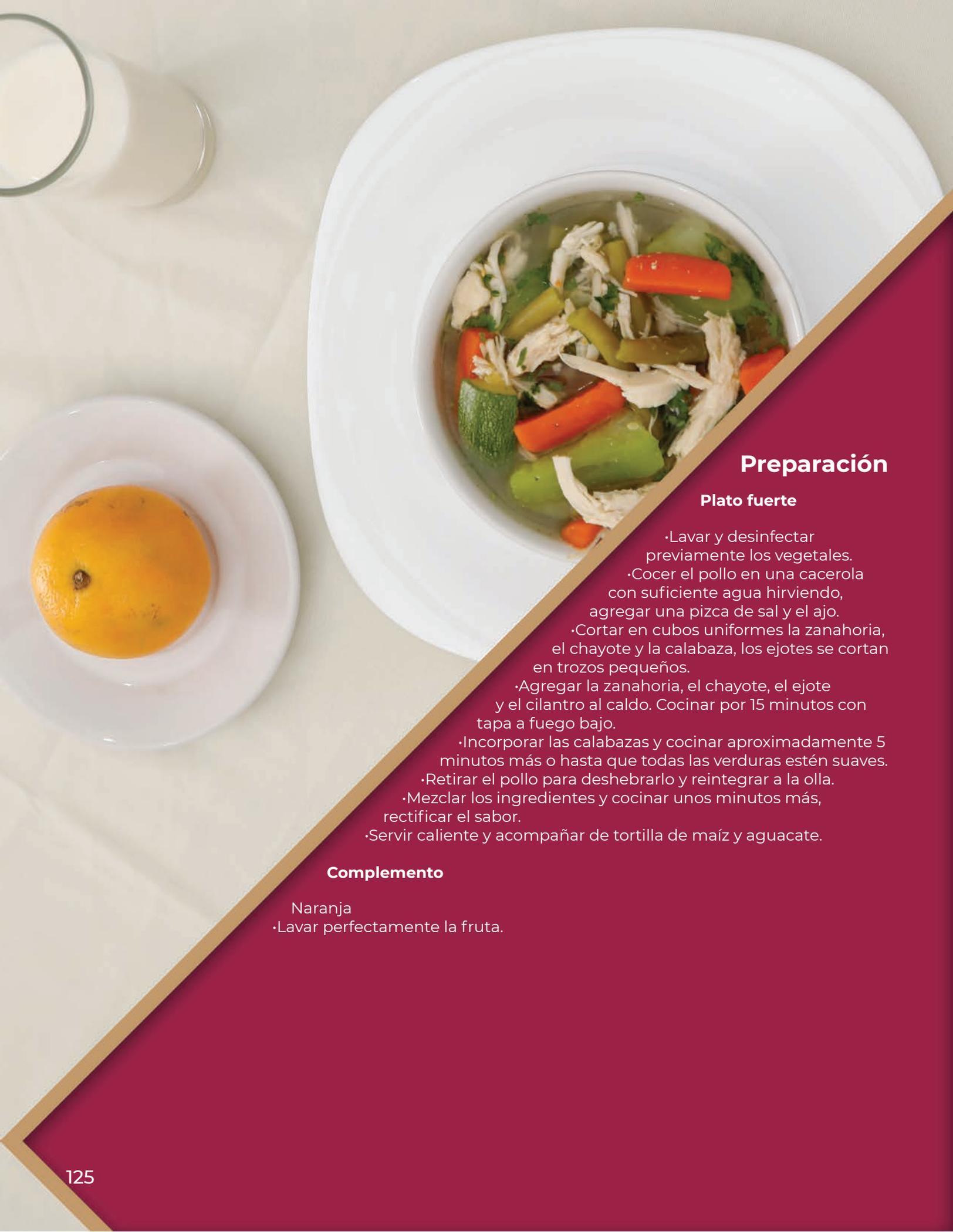
**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Durango

## Consomé de pollo con verduras

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Consomé de pollo con verduras</b>			
Pechuga de pollo sin piel	30 g	38 g	45 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Zanahoria	64 g	64 g	64 g
Chayote	100 g	100 g	100 g
Calabaza	46 g	46 g	91 g
Ejotes	63 g	63 g	63 g
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	2 piezas
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Cilantro	Una rama	Una rama	Una rama
Aguacate hass	64 g	87 g	87 g
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	¾ de taza	1 taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Naranja	1 pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar previamente los vegetales.
- Cocer el pollo en una cacerola con suficiente agua hirviendo, agregar una pizca de sal y el ajo.
- Cortar en cubos uniformes la zanahoria, el chayote y la calabaza, los ejotes se cortan en trozos pequeños.
- Agregar la zanahoria, el chayote, el ejote y el cilantro al caldo. Cocinar por 15 minutos con tapa a fuego bajo.
- Incorporar las calabazas y cocinar aproximadamente 5 minutos más o hasta que todas las verduras estén suaves.
- Retirar el pollo para deshebrarlo y reintegrar a la olla.
- Mezclar los ingredientes y cocinar unos minutos más, rectificar el sabor.
- Servir caliente y acompañar de tortilla de maíz y aguacate.

### Complemento

- Naranja
- Lavar perfectamente la fruta.

# Durango

Consomé de pollo con verduras

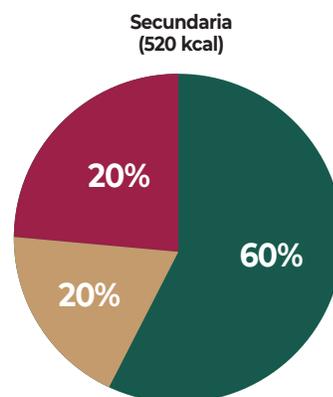
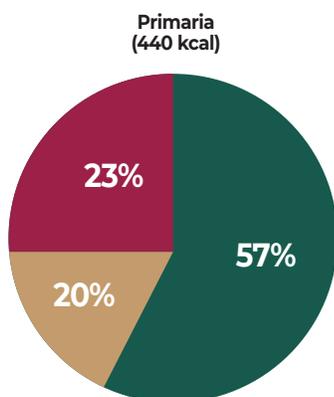
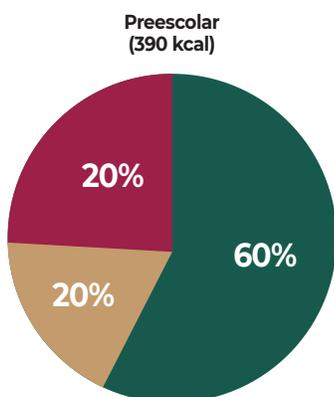
## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	390.24	436.30	520.15
Fibra (g)	10.50	10.50	11.80
Hidratos de carbono (g)	58.24	62.05	77.35
Proteína (g)	19.57	22.05	26.25
Lípidos (g)	8.78	11.10	11.75
AG Saturados (g)	0.88	1.20	1.20
AG Monoinsaturados (g)	0.44	0.60	0.60
AG Poliinsaturados (g)	0.66	0.90	0.90
Colesterol (mg)	18.70	23.63	27.55
Calcio (mg)	288.50	364.80	424.40
Hierro NO HEM (mg)	2.15	2.15	3.20
Hierro (mg)	0.20	0.25	0.30
Sodio (mg)	233.22	270.80	275.40
% de adecuación	100.06	99.16	100.03

 Hidratos de carbono (g)

 Proteína (g)

 Lípidos (g)





# Durango

Salpicón de pollo, nopales  
y lentejas



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

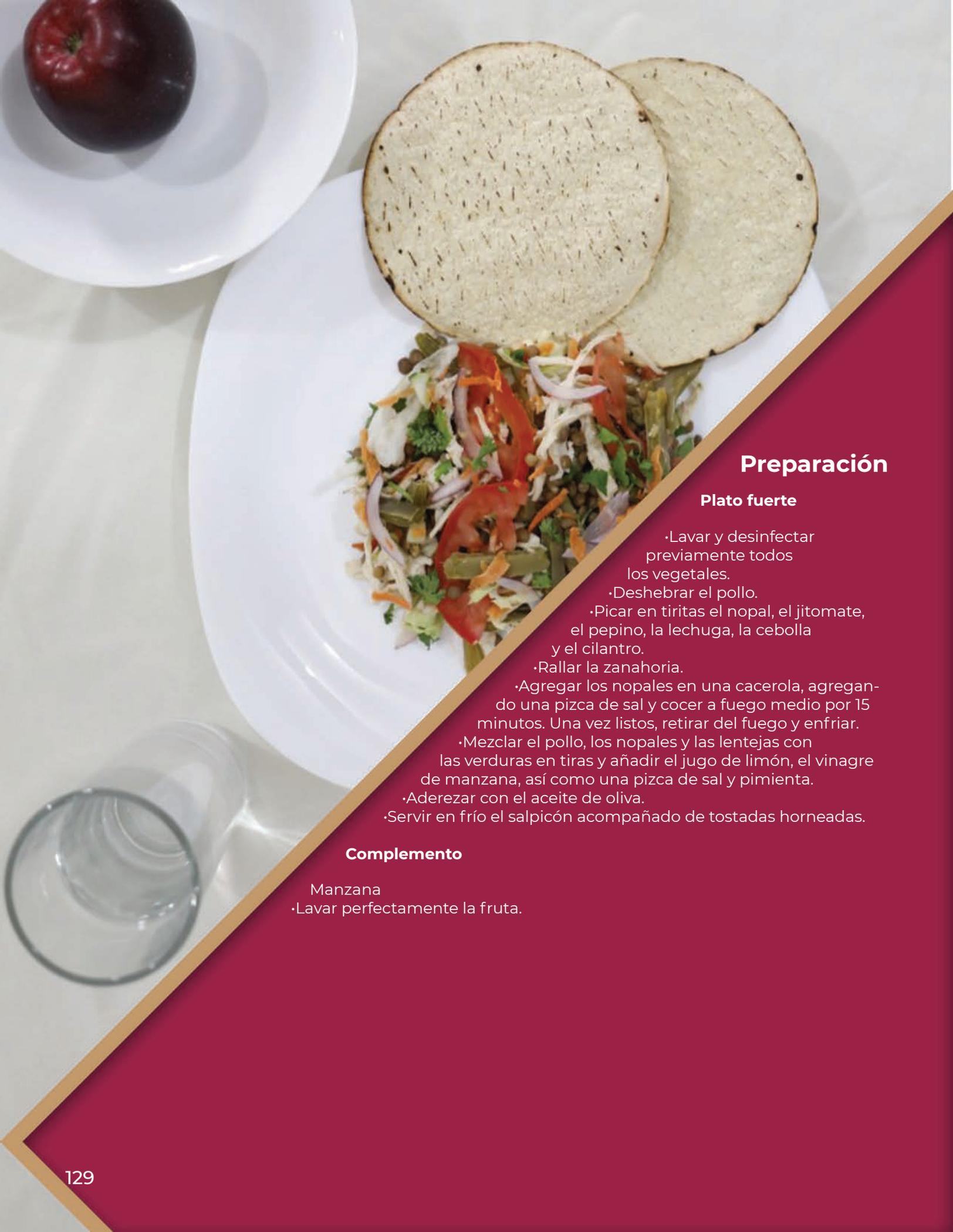
# Durango

## Salpicón de pollo, nopales y lentejas

### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Salpicón de pollo, nopales y lentejas</b>			
Pechuga de pollo sin piel cocida	30 g	36 g	45 g
Nopal	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Lenteja cocida	50 g	59 g	59 g
Jitomate	57 g	57 g	57 g
Cebolla blanca	15 g	15 g	15 g
Zanahoria	64 g	64 g	64 g
Pepino con cáscara	52 g	52 g	52 g
Lechuga	1 taza	1 taza	1 taza
Cilantro	24 g	24 g	24 g
Vinagre de manzana	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita
Limón	34 g	34 g	34 g
Tostada de maíz horneada	2 piezas	2 piezas	3 piezas
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Pimienta	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 ½ cucharadita	2 cucharaditas
<b>Bebida</b>			
Agua natural	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Complemento</b>			
Manzana	1 pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar previamente todos los vegetales.
- Deshebrar el pollo.
- Picar en tiritas el nopal, el jitomate, el pepino, la lechuga, la cebolla y el cilantro.
- Rallar la zanahoria.
- Agregar los nopales en una cacerola, agregando una pizca de sal y cocer a fuego medio por 15 minutos. Una vez listos, retirar del fuego y enfriar.
- Mezclar el pollo, los nopales y las lentejas con las verduras en tiras y añadir el jugo de limón, el vinagre de manzana, así como una pizca de sal y pimienta.
- Aderezar con el aceite de oliva.
- Servir en frío el salpicón acompañado de tostadas horneadas.

### Complemento

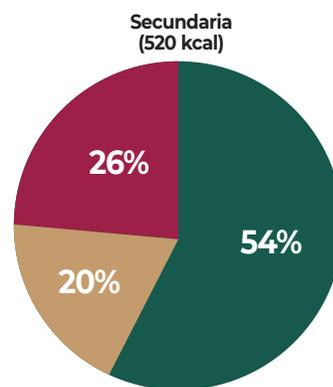
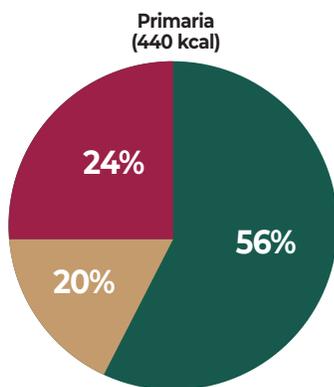
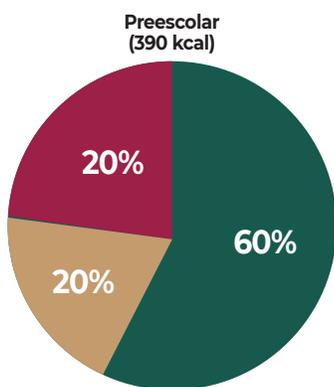
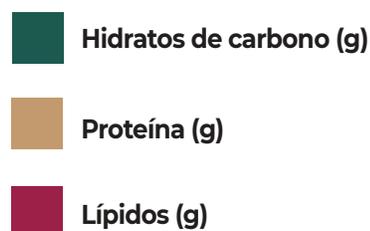
- Manzana
- Lavar perfectamente la fruta.

# Durango

Salpicón de pollo, nopales y lentejas

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	391.65	435.23	513.26
Fibra (g)	14.63	15.41	16.41
Hidratos de carbono (g)	58.99	60.99	68.99
Proteína (g)	19.38	22.02	25.63
Lípidos (g)	8.69	11.47	14.98
AG Saturados (g)	0.70	1.05	1.40
AG Monoinsaturados (g)	3.70	5.55	7.40
AG Poliinsaturados (g)	0.40	0.60	0.80
Colesterol (mg)	23.10	27.72	34.65
Calcio (mg)	3.90	4.68	5.85
Hierro NO HEM (mg)	3.59	3.92	3.92
Hierro (mg)	0.30	0.36	0.45
Sodio (mg)	137.45	141.55	147.40
% de adecuación	100.42	98.92	98.70





# Guanajuato

Largas tradicionales  
de Corralejo



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Guanajuato

## Largas tradicionales de Corralejo

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Largas tradicionales de Corralejo</b>			
Nopal cocido	½ taza	½ taza	½ taza
Cilantro	18 g	18 g	18 g
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Jitomate	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Masa de maíz	68 g	68 g	90 g
Frijoles refritos caseros	19 g	23 g	23 g
Pechuga de pollo sin piel cocida	23 g	30 g	30 g
Xoconostle	23 g	23 g	23 g
Lechuga	1 taza	1 taza	1 taza
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Aceite	1 ½ cucharadita	1 ½ cucharadita	1 ½ cucharadita
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	¾ taza	¾ taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Naranja	1 pieza	1 pieza	2 piezas



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar las frutas y verduras.
- Formar una tortilla grande (larga) con la masa de maíz.
- Picar la cebolla, el jitomate y el cilantro.
- Integrar los nopales con la cebolla, el jitomate y el cilantro.
- Sazonar.
- Desmenuzar el pollo.
- Picar la lechuga (previamente desinfectada).
- Pelar y picar el xoconostle en cuadros.
- Dorar un poco la larga con el aceite.
- Untarle los frijoles, agregarle lechuga, ponerle el pollo desmenuzado y decorar con el xoconostle.
- Acompañar con nopales.

### Complemento

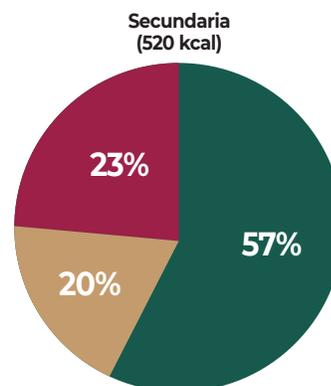
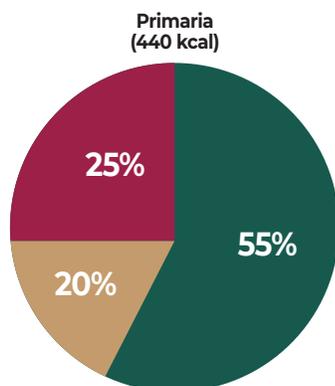
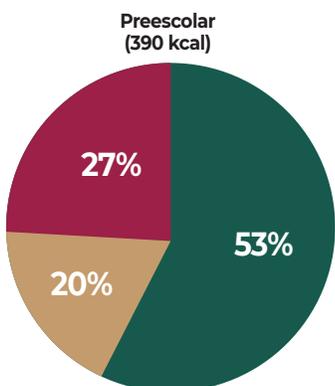
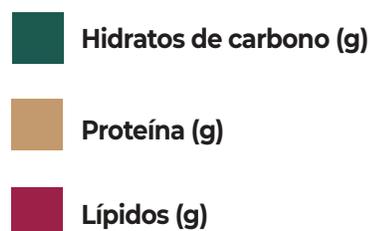
- Naranja
- Lavar la fruta y cortarla en cuatro partes iguales.

# Guanajuato

Largas tradicionales  
de Corralejo

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	390.88	446.91	503.96
Fibra (g)	10.34	12.54	13.29
Hidratos de carbono (g)	51.84	61.40	71.53
Proteína (g)	19.61	22.69	25.59
Lípidos (g)	11.68	12.28	12.83
AG Saturados (g)	0.60	0.60	0.60
AG Monoinsaturados (g)	4.35	4.35	4.35
AG Poliinsaturados (g)	2.25	2.25	2.25
Colesterol (mg)	20.33	26.10	27.10
Calcio (mg)	276.68	277.65	368.90
Hierro NO HEM (mg)	2.49	2.59	2.94
Hierro (mg)	0.23	0.30	0.30
Sodio (mg)	284.63	301.35	332.85
% de adecuación	100.23	101.57	96.92





# Guanajuato

Tinga verde  
de xoconostle



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Guanajuato

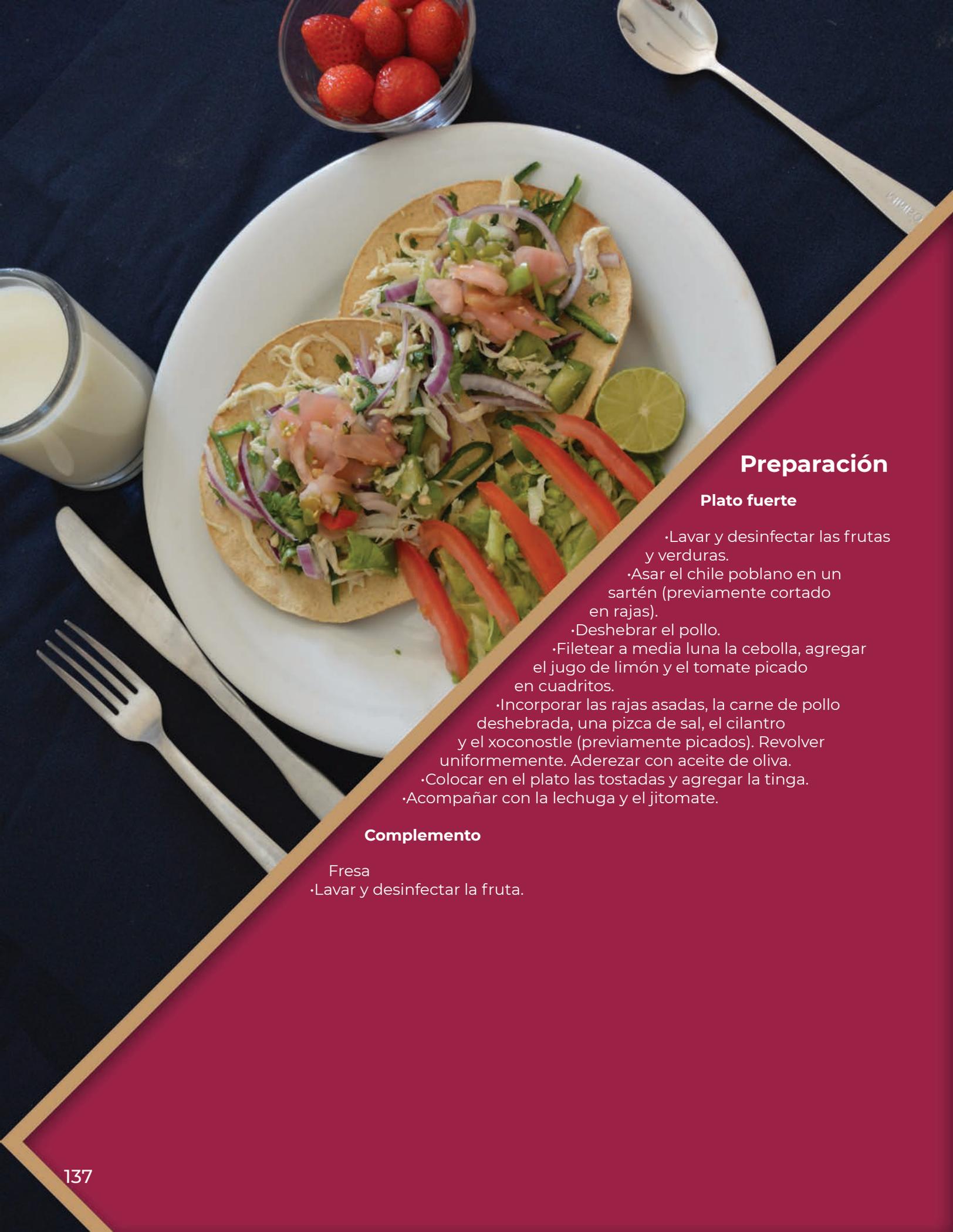
## Tinga verde de xoconostle



### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Tinga verde de xoconostle</b>			
Chile poblano	32 g	32 g	32 g
Pechuga de pollo sin piel cocida	30 g	39 g	48 g
Lechuga	½ taza	½ taza	½ taza
Jitomate	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Cebolla morada	29 g	29 g	29 g
Limón	34 g	34 g	34 g
Tomate verde	3 piezas	3 piezas	4 piezas
Tostada de maíz horneada	2 piezas	2 piezas	3 piezas
Xoconostle	21 g	21 g	21 g
Cilantro	24 g	24 g	24 g
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 ½ cucharadita	2 cucharaditas
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	1 taza	1 taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Fresa	1 taza	1 taza	1 taza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar las frutas y verduras.
- Asar el chile poblano en un sartén (previamente cortado en rajas).
- Deshebrar el pollo.
- Filetear a media luna la cebolla, agregar el jugo de limón y el tomate picado en cuadritos.
- Incorporar las rajas asadas, la carne de pollo deshebrada, una pizca de sal, el cilantro y el xoconostle (previamente picados). Revolver uniformemente. Aderezar con aceite de oliva.
- Colocar en el plato las tostadas y agregar la tinga.
- Acompañar con la lechuga y el jitomate.

### Complemento

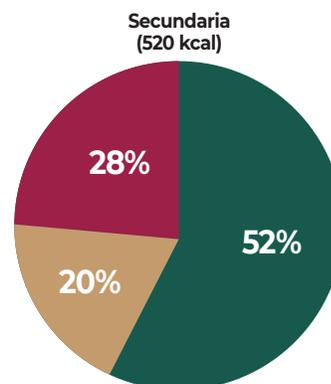
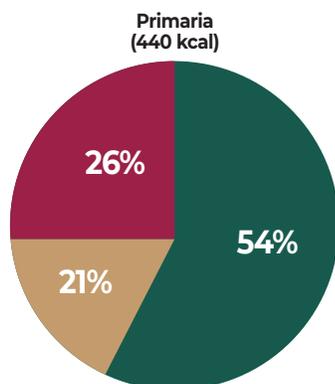
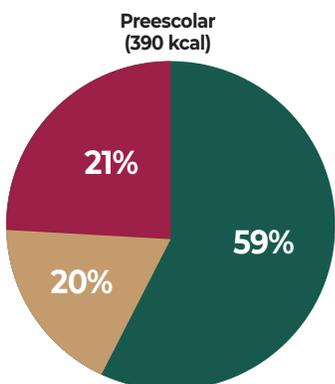
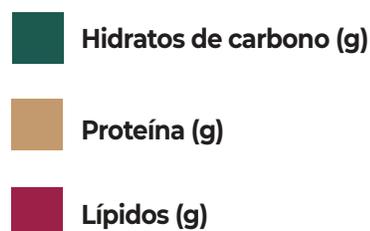
- Fresa
- Lavar y desinfectar la fruta.

# Guanajuato

Tinga verde  
de xoconostle

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	387.95	424.13	505.64
Fibra (g)	9.37	9.37	10.79
Hidratos de carbono (g)	57.04	57.04	65.82
Proteína (g)	19.13	21.74	25.35
Lípidos (g)	9.25	12.11	15.66
AG Saturados (g)	0.40	0.60	0.80
AG Monoinsaturados (g)	2.90	4.35	5.80
AG Poliinsaturados (g)	1.50	2.25	3.00
Colesterol (mg)	27.10	34.03	40.96
Calcio (mg)	305.90	307.07	308.24
Hierro NO HEM (mg)	3.30	3.30	3.38
Hierro (mg)	0.30	0.39	0.48
Sodio (mg)	262.25	268.10	273.95
% de adecuación	99.47	96.39	97.24





# Guanajuato

## Ensalada mixta de atún



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Guanajuato

## Ensalada mixta de atún

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Ensalada mixta de atún</b>			
Atún en agua drenado	33 g	40 g	40 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Pasta integral cruda	20 g	25 g	35 g
Jitomate	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Pepino con cáscara	52 g	52 g	52 g
Zanahoria	64 g	64 g	64 g
Mayonesa	2 cucharaditas	3 cucharaditas	3 cucharaditas
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	¾ de taza	¾ de taza	1 taza
Avena en hojuelas	15 g	15 g	20 g
<b>Complemento</b>			
Manzana	1 pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar las frutas y verduras.
- Cocer la pasta integral.
- Picar el jitomate y el pepino en cuadros.
- Rallar la zanahoria.
- Mezclar el atún, la pasta integral, el jitomate, el pepino y la zanahoria con la mayonesa y sazonar.

### Bebida

- Calentar la leche y agregar la avena en hojuelas. No agregar azúcar.

### Complemento

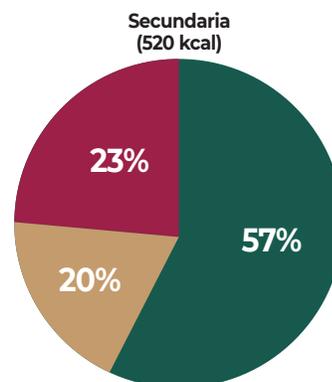
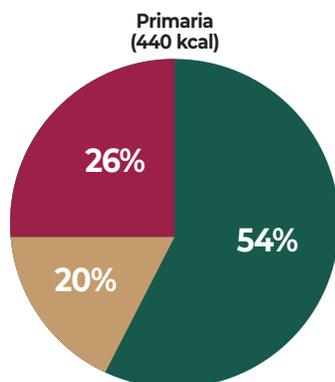
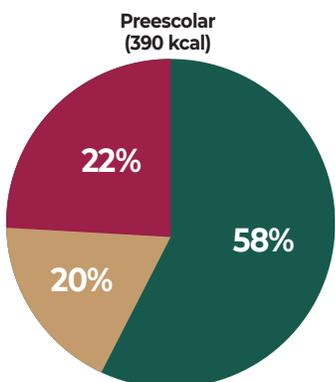
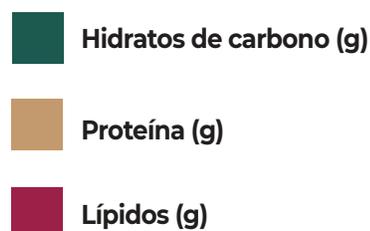
- Manzana
- Lavar y desinfectar la fruta.

# Guanajuato

Ensalada mixta  
de atún

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	393.13	451.49	527.07
Fibra (g)	7.25	7.35	8.05
Hidratos de carbono (g)	56.98	60.80	74.38
Proteína (g)	20.10	22.58	26.83
Lípidos (g)	9.43	13.11	13.59
AG Saturados (g)	1.20	1.80	1.80
AG Monoinsaturados (g)	4.40	6.60	6.60
AG Poliinsaturados (g)	1.40	2.10	2.10
Colesterol (mg)	37.20	51.30	52.30
Calcio (mg)	248.40	251.74	335.04
Hierro NO HEM (mg)	1.80	1.93	2.38
Hierro (mg)	0.50	0.60	0.60
Sodio (mg)	381.25	431.99	464.49
% de adecuación	100.80	102.61	101.36





# Guerrero

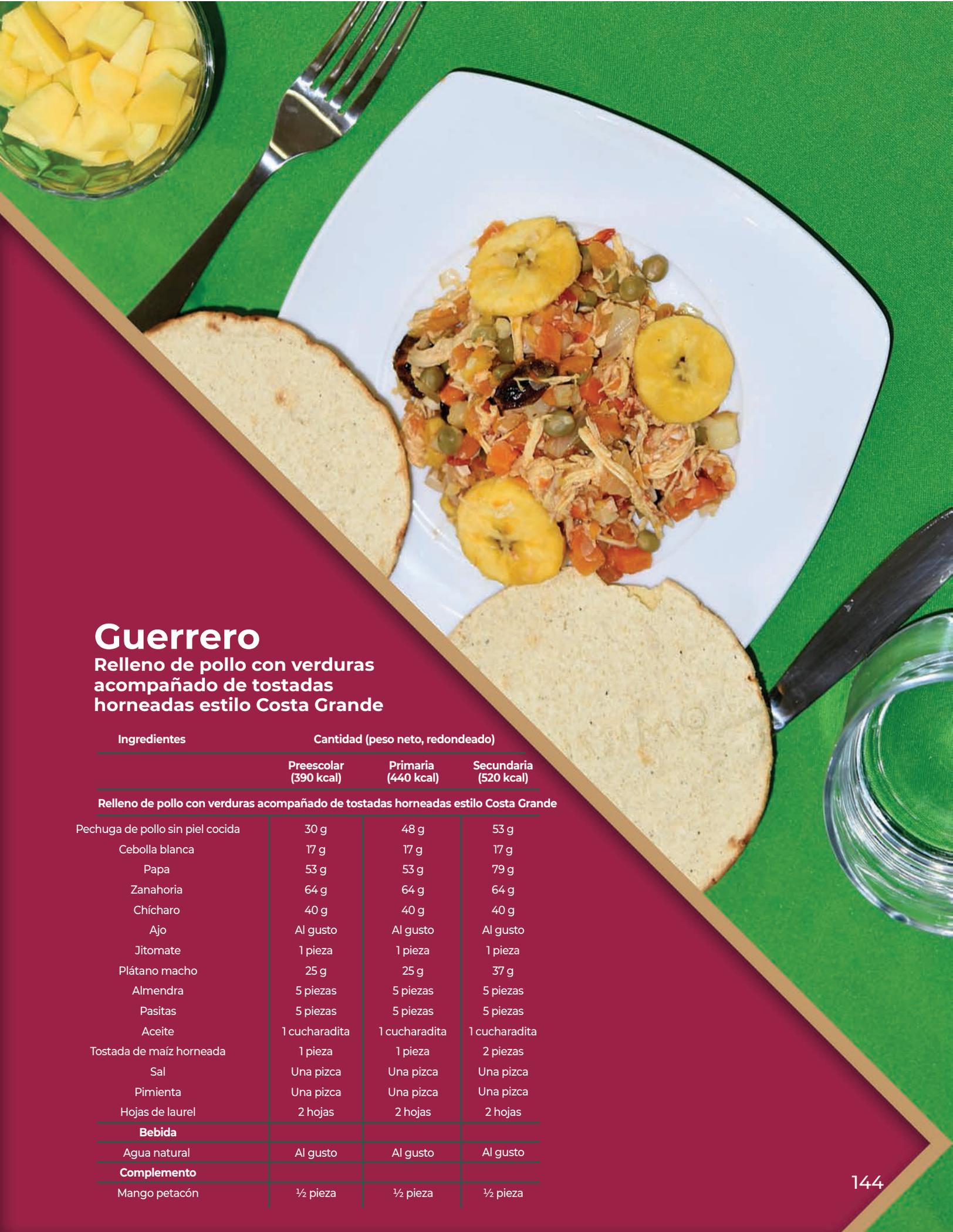
Relleno de pollo con verduras  
acompañado de tostadas  
horneadas estilo Costa Grande



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



# Guerrero

## Relleno de pollo con verduras acompañado de tostadas horneadas estilo Costa Grande

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)

### Relleno de pollo con verduras acompañado de tostadas horneadas estilo Costa Grande

Pechuga de pollo sin piel cocida	30 g	48 g	53 g
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Papa	53 g	53 g	79 g
Zanahoria	64 g	64 g	64 g
Chícharo	40 g	40 g	40 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Plátano macho	25 g	25 g	37 g
Almendra	5 piezas	5 piezas	5 piezas
Pasitas	5 piezas	5 piezas	5 piezas
Aceíte	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Tostada de maíz horneada	1 pieza	1 pieza	2 piezas
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Pimienta	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Hojas de laurel	2 hojas	2 hojas	2 hojas
<b>Bebida</b>			
Agua natural	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Complemento</b>			
Mango petacón	½ pieza	½ pieza	½ pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar los ingredientes necesarios.
- Desmenuzar el pollo.
- Picar la papa y la zanahoria.
- Cocer la papa, la zanahoria y el chícharo. Drenar las verduras y reservar.
- Sofreír con el aceite la cebolla, el ajo y jitomate (previamente picados en cuadritos).
- Agregar al sofrito, las almendras, las pasas y el plátano macho (picado, previamente, en rodajas).
- Colocar el pollo desmenuzado, sazonar con pimienta molida y laurel.
- Incorporar las verduras cocidas (papa, zanahoria y chícharo).
- Servir y acompañar con tostada de maíz horneada.

### Complemento

Mango

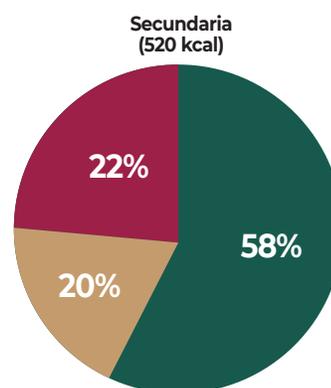
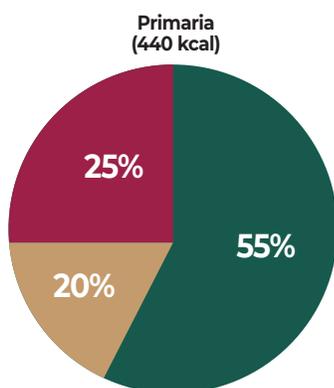
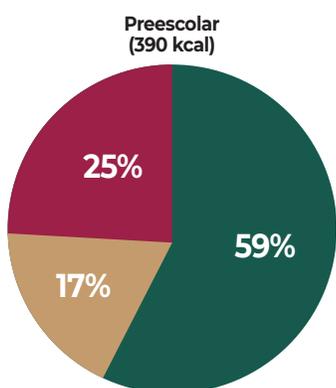
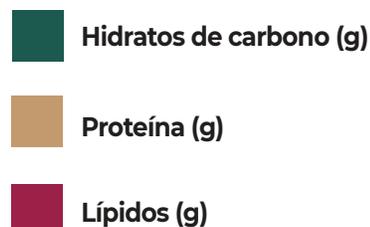
- Lavar el mango, pelar y cortar en cuadritos. Servir en un recipiente.

# Guerrero

Relleno de pollo con verduras  
acompañado de tostadas  
horneadas estilo Costa Grande

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	408.76	436.12	515.79
Fibra (g)	10.35	10.35	12.23
Hidratos de carbono (g)	59.90	59.90	74.90
Proteína (g)	17.00	22.22	25.10
Lípidos (g)	11.24	11.96	12.87
AG Saturados (g)	0.65	0.65	0.65
AG Monoinsaturados (g)	5.05	5.05	5.05
AG Poliinsaturados (g)	2.15	2.15	2.15
Colesterol (mg)	23.10	36.96	40.43
Calcio (mg)	8.60	10.94	13.88
Hierro NO HEM (mg)	1.78	1.78	1.93
Hierro (mg)	0.30	0.48	0.53
Sodio (mg)	139.25	150.95	155.45
% de adecuación	104.81	99.12	99.19





# Guerrero

## Garbanzos con acelgas



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



## Guerrero

### Garbanzos con acelgas

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Garbanzos con acelgas</b>			
Carbano cocido	33 g	33 g	66 g
Tomate verde	3 piezas	3 piezas	3 piezas
Pechuga de pollo sin piel cocida	30 g	30 g	30 g
Acelga cruda	1 taza	1 taza	1 taza
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite	1 ½ cucharadita	1 ½ cucharadita	1 ½ cucharadita
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Tortilla de maíz	1 pieza	2 piezas	2 piezas
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	¾ de taza	¾ de taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Melón	1 taza	1 taza	1 taza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar previamente frutas y verduras.
- Deshebrar el pollo y reservar.
- Picar finamente la cebolla y el ajo.
- Picar el tomate.
- Sofreír en el aceite la cebolla, el ajo y el tomate verde, sazonar con poca sal, tapar y dejar cocer.
- Agregar los garbanzos (previamente cocidos), junto con la pechuga desmenuzada, un poco de caldo de pollo y las acelgas troceadas, dejar cocer a fuego lento.
- Servir y acompañar con tortillas de maíz.

### Complemento

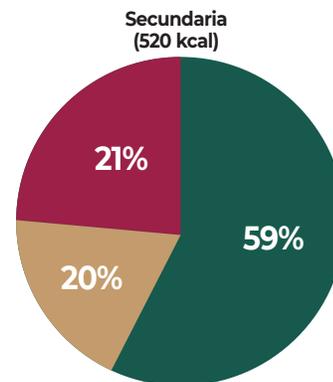
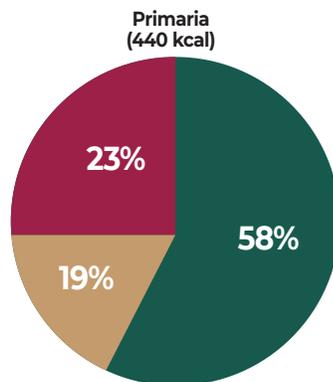
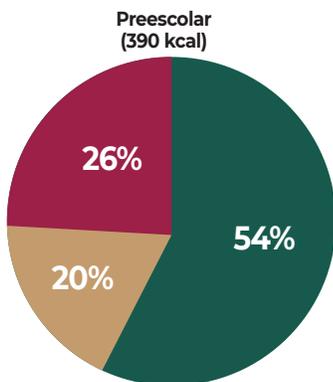
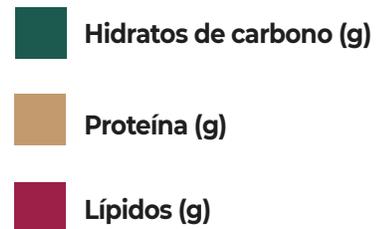
- Melón
- Lavar y picar la fruta.

# Guerrero

Garbanzos con acelgas

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	377.78	442.28	518.72
Fibra (g)	7.88	8.48	11.00
Hidratos de carbono (g)	50.74	64.34	76.31
Proteína (g)	19.32	20.72	25.74
Lípidos (g)	10.84	11.34	12.28
AG Saturados (g)	0.60	0.60	0.60
AG Monoinsaturados (g)	4.35	4.35	4.35
AG Poliinsaturados (g)	2.25	2.25	2.25
Colesterol (mg)	26.10	26.10	27.10
Calcio (mg)	289.20	348.00	423.50
Hierro NO HEM (mg)	3.58	4.38	5.34
Hierro (mg)	0.30	0.30	0.30
Sodio (mg)	232.45	232.45	266.15
% de adecuación	96.87	100.52	99.75





# Guerrero

Quesadilla de requesón  
con flor de calabaza y ensalada



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Guerrero

## Quesadilla de requesón con flor de calabaza y ensalada

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Prescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Quesadilla de requesón con flor de calabaza y ensalada</b>			
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	2 piezas
Requesón promedio	50 g	67 g	84 g
Flor de calabaza	1 taza	1 taza	1 taza
Epazote	1 hoja	1 hoja	1 hoja
Lechuga	1 taza	1 taza	1 taza
Espinaca	1 taza	1 taza	1 taza
Zanahoria	¼ de taza	¼ de taza	¼ de taza
Jícama	½ taza	½ taza	½ taza
<b>Bebida</b>			
Nopal crudo	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Maracuyá	3 piezas	3 piezas	3 piezas
Agua natural	La necesaria	La necesaria	La necesaria
<b>Complemento</b>			
Guayaba	3 piezas	3 piezas	3 piezas



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar las frutas y verduras.
- Rallar la zanahoria y jícama, trocear la lechuga y espinaca para hacer la ensalada.
- Cocer la flor de calabaza.
- Poner el requesón, la flor de calabaza y el epazote sobre la tortilla.
- Cocer un minuto por cada lado en el comal precalentado y retirar del fuego.
- Servir y acompañar con la ensalada.

### Bebida

- Agua de nopal con maracuyá.
- Lavar y picar el nopal.
  - Lavar y retirar la pulpa del maracuyá.
  - Licuar con el agua el nopal y el maracuyá. No agregar azúcar.

### Complemento

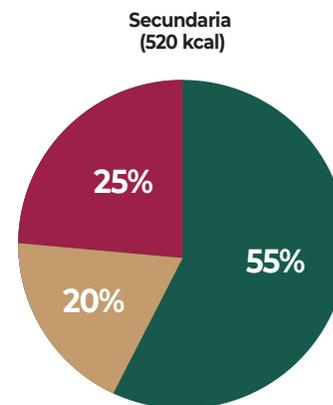
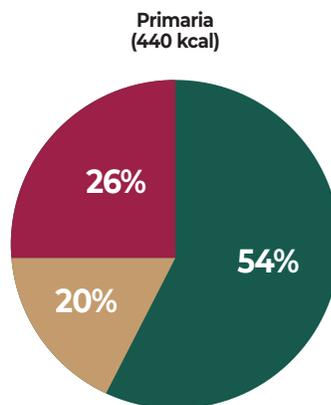
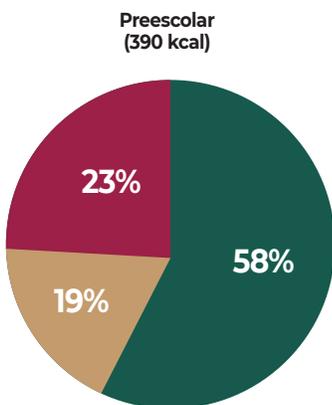
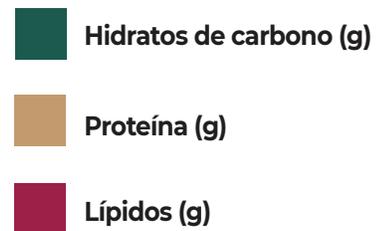
- Guayaba
- Lavar perfectamente la fruta.

# Guerrero

Quesadilla de requesón con flor de calabaza y ensalada

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	392.05	422.21	516.87
Fibra (g)	20.64	20.64	21.24
Hidratos de carbono (g)	56.66	57.18	71.30
Proteína (g)	18.92	21.44	25.36
Lípidos (g)	9.97	11.97	14.47
AG Saturados (g)	0.00	0.00	0.00
AG Monoinsaturados (g)	0.00	0.00	0.00
AG Poliinsaturados (g)	0.00	0.00	0.00
Colesterol (mg)	12.60	16.80	21.00
Calcio (mg)	105.12	120.56	194.80
Hierro NO HEM (mg)	5.17	5.17	5.97
Hierro (mg)	0.24	0.32	0.40
Sodio (mg)	196.56	262.08	327.60
% de adecuación	100.53	95.96	99.40





# Hidalgo

Huevo en hoja con enchiladas  
de chile rallado



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

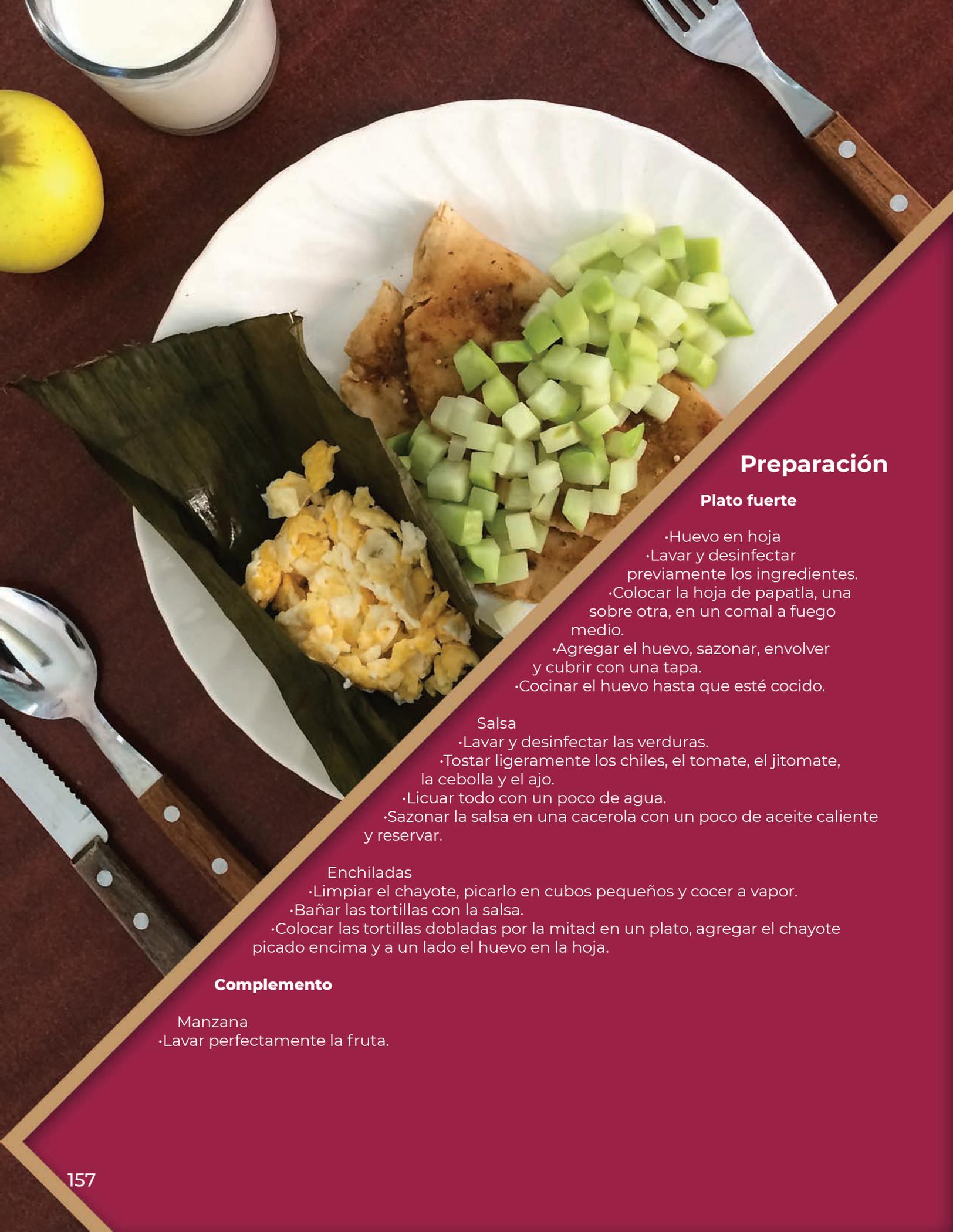
**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Hidalgo

## Huevo en hoja con enchiladas de chile rallado

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Huevo en hoja con enchiladas de chile rallado</b>			
Tortilla de maíz	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Huevo fresco	1 pieza	1 pieza	2 piezas
Chile rallado	5 g	5 g	5 g
Jitomate	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Tomate verde	3 piezas	3 piezas	3 piezas
Chayote crudo	100 g	100 g	100 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Hoja de papatla	2 hojas	2 hojas	4 hojas
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	1 taza	taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Manzana	½ pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Huevo en hoja
- Lavar y desinfectar previamente los ingredientes.
- Colocar la hoja de papatla, una sobre otra, en un comal a fuego medio.
- Agregar el huevo, sazonar, envolver y cubrir con una tapa.
- Cocinar el huevo hasta que esté cocido.

### Salsa

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Tostar ligeramente los chiles, el tomate, el jitomate, la cebolla y el ajo.
- Licuar todo con un poco de agua.
- Sazonar la salsa en una cacerola con un poco de aceite caliente y reservar.

### Enchiladas

- Limpiar el chayote, picarlo en cubos pequeños y cocer a vapor.
- Bañar las tortillas con la salsa.
- Colocar las tortillas dobladas por la mitad en un plato, agregar el chayote picado encima y a un lado el huevo en la hoja.

### Complemento

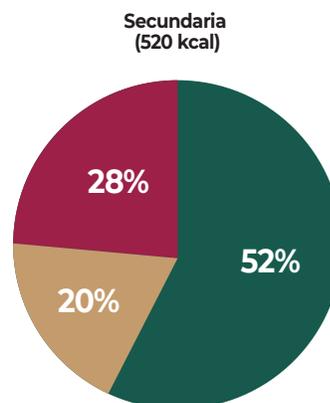
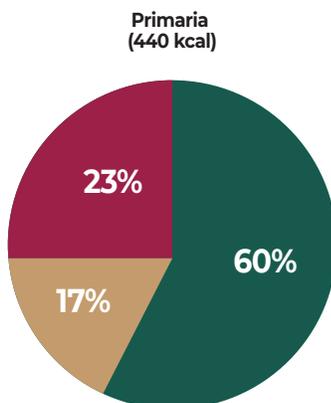
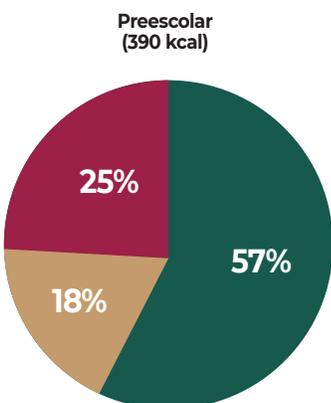
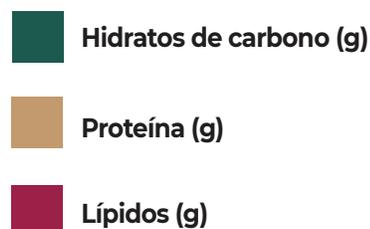
- Manzana
- Lavar perfectamente la fruta.

# Hidalgo

Huevo en hoja con enchiladas de chile rallado

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	418.57	449.47	512.27
Fibra (g)	7.51	8.81	8.81
Hidratos de carbono (g)	59.56	66.91	67.21
Proteína (g)	19.32	19.47	24.97
Lípidos (g)	11.45	11.55	15.95
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	2.90
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	1.50
Colesterol (mg)	190.10	190.10	376.20
Calcio (mg)	442.90	442.90	466.20
Hierro NO HEM (mg)	2.57	2.67	2.67
Hierro (mg)	0.80	0.80	1.60
Sodio (mg)	303.85	303.85	365.45
% de adecuación	107.33	102.15	98.51





# Hidalgo

Mixiote de caminantes  
y calabaza en salsa de guajillo



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Hidalgo

## Mixiote de caminantes y calabaza en salsa de guajillo



### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

Preescolar  
(390 kcal)

Primaria  
(440 kcal)

Secundaria  
(520 kcal)

### Mixiote de caminantes y calabaza en salsa de guajillo

Caminantes / Verdolagas	1 taza	1 taza	1 taza
Calabaza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Sardina en aceite	29 g	29 g	50 g
Chile guajillo	7 g	7 g	7 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Hoja de papatla	2 hojas	2 hojas	3 hojas
Hojas de laurel	1 hoja	1 hoja	1 hoja
Frijol promedio cocido	¼ de taza	¼ de taza	¼ de taza
Tortilla de maíz	1 pieza	2 piezas	2 piezas
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	¾ de taza	¾ de taza	¾ de taza
<b>Complemento</b>			
Naranja	1 pieza	1 pieza	2 piezas



## Preparación

### Plato fuerte

Para la salsa de guajillo

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Hervir el chile guajillo, el ajo y la cebolla en una cacerola con agua caliente.
- Licuar los chiles con un poco de agua hasta obtener una salsa.
- Sofreír la salsa en el aceite.
- Sazonar la salsa y reservar.

Para el mixiote

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Cortar la calabaza en medias lunas.
- Limpiar los caminantes quitando el exceso de tallo.
- Incorporar en la hoja de papatla un trozo de sardina, un poco de calabazas y un poco de caminantes, agregar salsa y la hoja de laurel, envolver.
- Cocer al vapor.
- Acompañar el mixiote con frijoles y tortilla de maíz.

### Complemento

Naranja

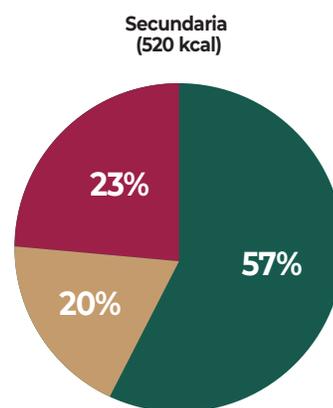
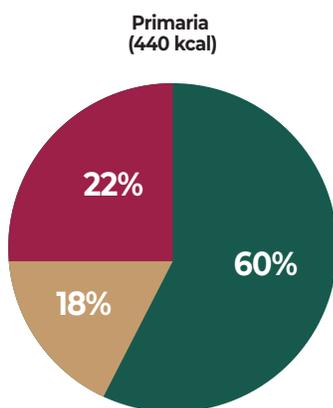
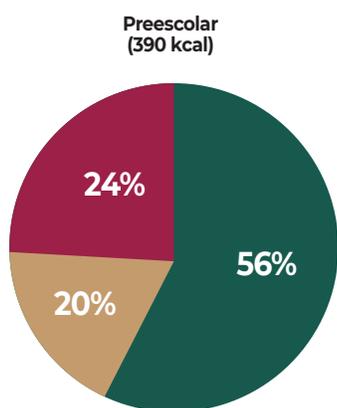
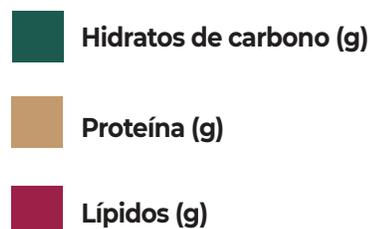
- Lavar perfectamente la fruta.

# Hidalgo

Mixiote de caminantes y calabaza en salsa de guajillo

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	384.35	448.85	532.05
Fibra (g)	7.95	8.55	10.40
Hidratos de carbono (g)	53.35	66.95	75.95
Proteína (g)	19.32	20.72	26.76
Lípidos (g)	10.41	10.91	13.47
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	2.90
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	1.50
Colesterol (mg)	43.88	43.88	74.54
Calcio (mg)	395.30	454.10	536.60
Hierro NO HEM (mg)	4.38	5.18	5.28
Hierro (mg)	0.88	0.88	1.54
Sodio (mg)	356.69	356.69	465.77
% de adecuación	98.55	102.01	102.32





# Hidalgo

Tostada de ensalada  
de nopales con salsa de chapulín



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Hidalgo

## Tostada de ensalada de nopales con salsa de chapulín

### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Tostada de ensalada de nopales con salsa de chapulín</b>			
Tostada de maíz horneada	2 piezas	3 piezas	3 piezas
Frijoles refritos caseros	38 g	38 g	75 g
Nopal crudo	1 pieza	1 pieza	1 ½ pieza
Cebolla blanca rebanada	17 g	17 g	17 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jitomate	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Cilantro	24 g	24 g	24 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Chapulines	15 g	18 g	18 g
Tomate verde	3 piezas	3 piezas	3 piezas
Chile morita	4 g	4 g	4 g
Aguacate hass	⅓ de pieza	⅓ de pieza	⅓ de pieza
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	¾ de taza	¾ de taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Guayaba	1 ½ pieza	1 ½ pieza	3 piezas



## Preparación

### Plato fuerte

#### Salsa de chapulín

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Tostar ligeramente los chiles, el tomate, el jitomate, los chapulines, la cebolla y el ajo.
- Licuar todo hasta obtener una salsa.
- Sazonar la salsa y reservar, en una cacerola con un poco de aceite caliente.

#### Tostadas

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Picar los nopales en rajas delgadas.
- Cortar el jitomate en cubos pequeños.
- Asar los nopales, una vez cocidos agregar el jitomate y sazonar.
- Picar finamente el cilantro.
- Colocar en la tostada un poco de frijoles, agregar los nopales cilantro picado y la salsa.
- Acompañar con aguacate.

### Complemento

#### Guayaba

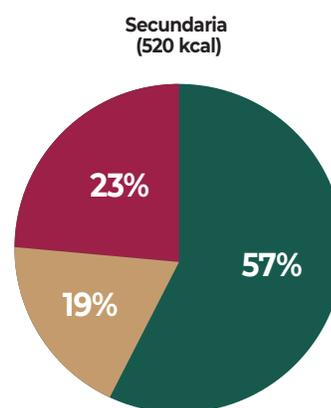
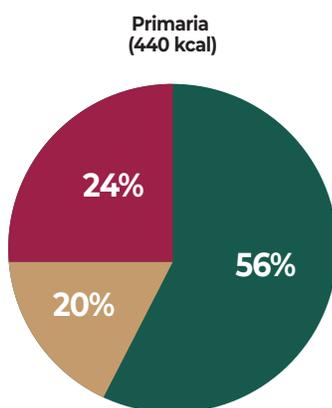
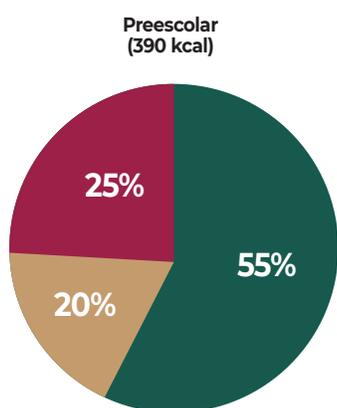
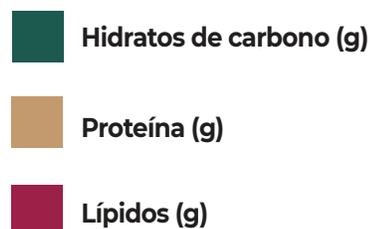
- Lavar perfectamente la fruta.

# Hidalgo

Tostada de ensalada de nopales con salsa de chapulín

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	379.39	428.94	536.87
Fibra (g)	13.59	14.59	22.44
Hidratos de carbono (g)	51.82	59.88	77.03
Proteína (g)	19.25	21.89	26.04
Lípidos (g)	10.57	11.32	13.85
AG Saturados (g)	0.80	0.80	0.80
AG Monoinsaturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Poliinsaturados (g)	0.60	0.60	0.60
Colesterol (mg)	3.00	3.00	4.00
Calcio (mg)	707.10	803.22	878.72
Hierro NO HEM (mg)	1.64	1.64	2.04
Hierro (mg)	0.00	0.00	0.00
Sodio (mg)	216.70	216.70	366.70
% de adecuación	97.28	97.49	103.24





# Jalisco

Frijoles de la olla con nopales  
a la mexicana



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

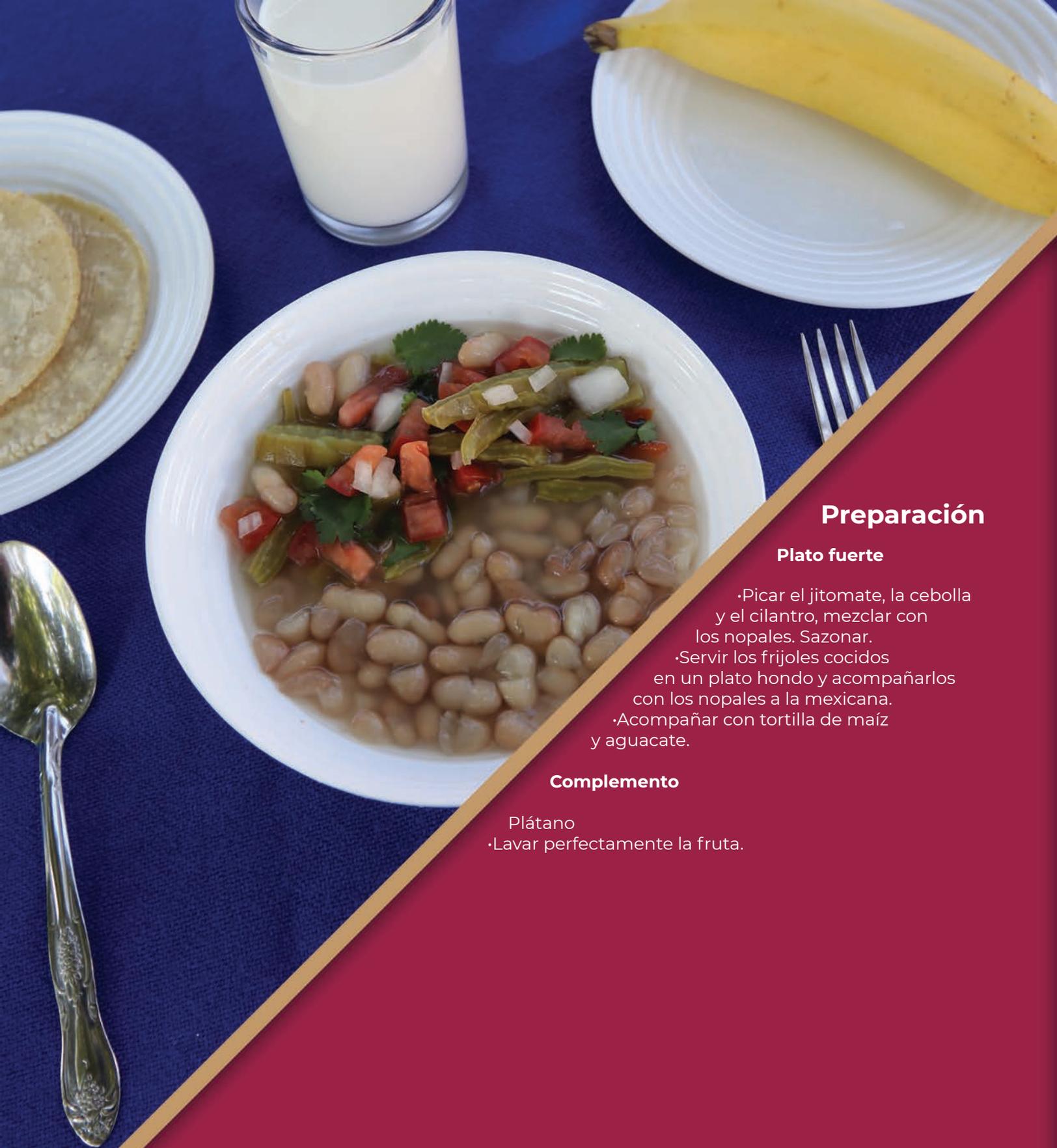
**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Jalisco

## Frijoles de la olla con nopales a la mexicana



Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Frijoles de la olla con nopales a la mexicana</b>			
Frijol promedio cocido	86 g	95 g	95 g
Jitomate	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Cilantro	18 g	18 g	18 g
Nopal cocido	½ taza	½ taza	½ taza
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	2 piezas
Aguacate hass	87 g	87 g	116 g
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	¾ de taza	1 taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Plátano	½ pieza	½ pieza	½ pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Picar el jitomate, la cebolla y el cilantro, mezclar con los nopales. Sazonar.
- Servir los frijoles cocidos en un plato hondo y acompañarlos con los nopales a la mexicana.
- Acompañar con tortilla de maíz y aguacate.

### Complemento

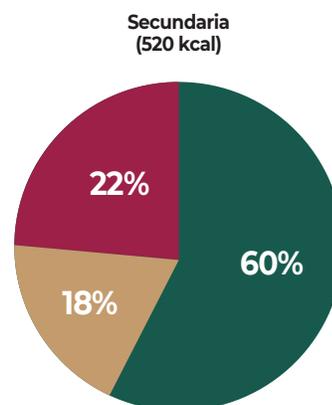
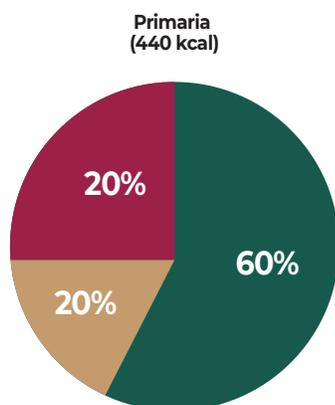
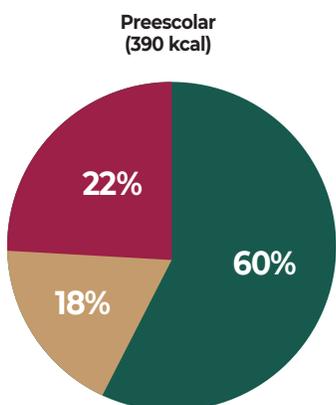
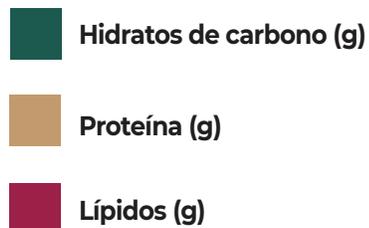
- Plátano
- Lavar perfectamente la fruta.

# Jalisco

Frijoles de la olla con nopales a la mexicana

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	402.28	435.13	529.08
Fibra (g)	12.41	13.16	13.76
Hidratos de carbono (g)	60.36	65.37	80.02
Proteína (g)	18.57	21.43	23.18
Lípidos (g)	9.62	9.77	12.92
AG Saturados (g)	1.20	1.20	1.60
AG Monoinsaturados (g)	0.60	0.60	0.80
AG Poliinsaturados (g)	0.90	0.90	1.20
Colesterol (mg)	3.00	4.00	4.00
Calcio (mg)	285.30	360.80	419.60
Hierro NO HEM (mg)	3.55	3.73	4.53
Hierro (mg)	0.00	0.00	0.00
Sodio (mg)	217.30	248.90	250.75
% de adecuación	103.15	100.00	101.75





# Jalisco

Caldo de verduras y pechuga  
de pollo deshebrada



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

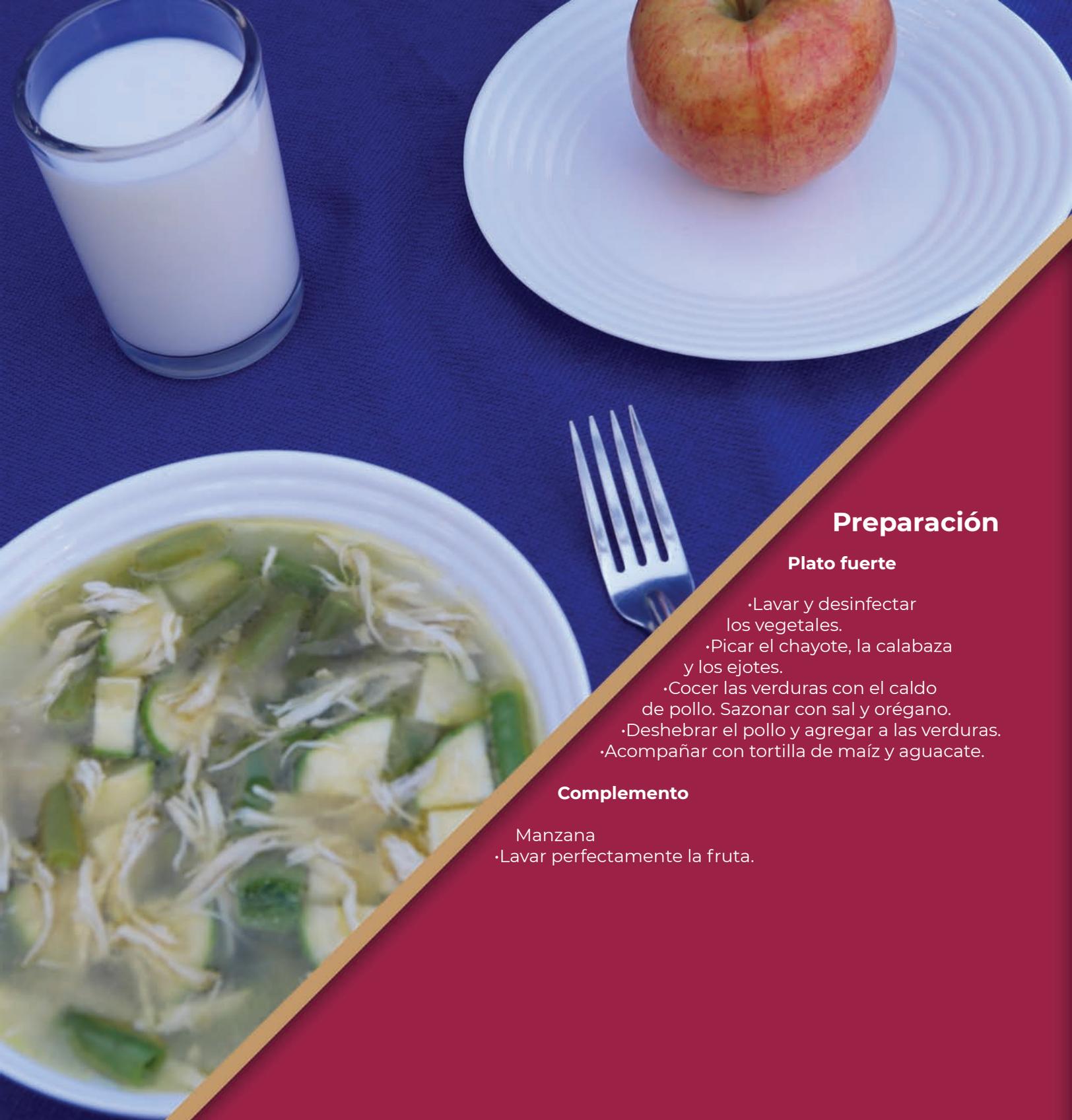
**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



# Jalisco

## Caldo de verduras y pechuga de pollo deshebrada

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Caldo de verduras y pechuga de pollo deshebrada</b>			
Pechuga de pollo sin piel cocida	30 g	30 g	40 g
Chayote	50 g	50 g	50 g
Calabaza	46 g	46 g	46 g
Orégano	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ejotes	32 g	32 g	32 g
Caldo de pollo	1 taza	1 taza	1 taza
Tortilla de maíz	2 piezas	2 piezas	3 piezas
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Aguacate hass	1/3 de pieza	1/3 pieza	1/3 pieza
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	3/4 de taza	1 taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Manzana	1 pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar los vegetales.
- Picar el chayote, la calabaza y los ejotes.
- Cocer las verduras con el caldo de pollo. Sazonar con sal y orégano.
- Deshebrar el pollo y agregar a las verduras.
- Acompañar con tortilla de maíz y aguacate.

### Complemento

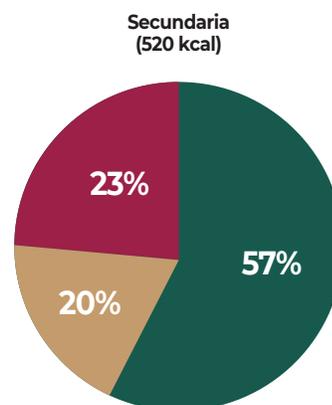
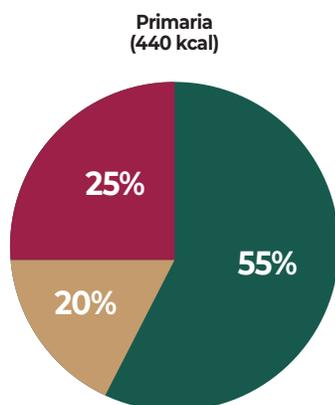
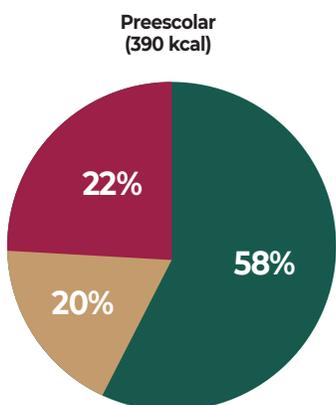
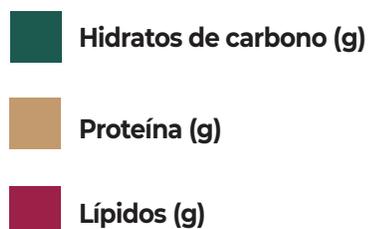
- Manzana
- Lavar perfectamente la fruta.

# Jalisco

Caldo de verduras y pechuga de pollo deshebrada

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	396.40	447.05	526.60
Fibra (g)	5.15	5.15	5.75
Hidratos de carbono (g)	57.83	61.85	75.45
Proteína (g)	19.90	22.35	26.62
Lípidos (g)	9.50	12.25	13.15
AG Saturados (g)	0.80	1.20	1.20
AG Monoinsaturados (g)	0.40	0.60	0.60
AG Poliinsaturados (g)	0.60	0.90	0.90
Colesterol (mg)	26.10	27.10	34.72
Calcio (mg)	348.00	423.50	483.59
Hierro NO HEM (mg)	2.40	2.40	3.20
Hierro (mg)	0.30	0.30	0.40
Sodio (mg)	997.15	1030.50	1036.94
% de adecuación	101.64	101.60	101.27





# Jalisco

Pechuga de pollo  
a la mexicana



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



# Jalisco

## Pechuga de pollo a la mexicana

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Pechuga de pollo a la mexicana</b>			
Pechuga de pollo sin piel cocida	30 g	30 g	42 g
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Aceite	1 ½ cucharadita	1 ½ cucharadita	2 cucharaditas
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Tortilla de maíz	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Arroz cocido al vapor	24 g	24 g	47 g
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	½ de taza	1 taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Papaya picada	½ de taza	1 taza	1 taza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar los vegetales.
- Deshebrar el pollo.
- Picar el jitomate y la cebolla.
- Calentar el aceite, agregar la pechuga de pollo deshebrada, el jitomate y la cebolla.
- Cocer a fuego lento mover constantemente.
- Sazonar agregando una pizca de sal, antes de alcanzar su cocción.
- Servir caliente y acompañar el platillo con tortilla de maíz y arroz al vapor.

### Complemento

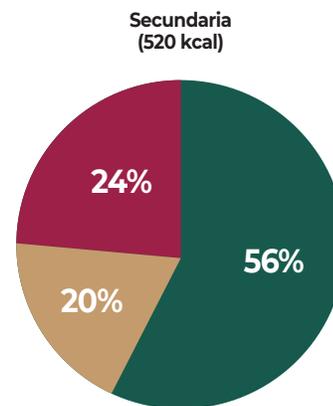
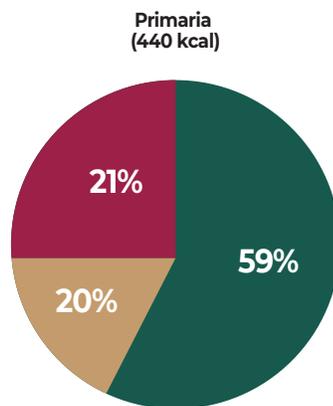
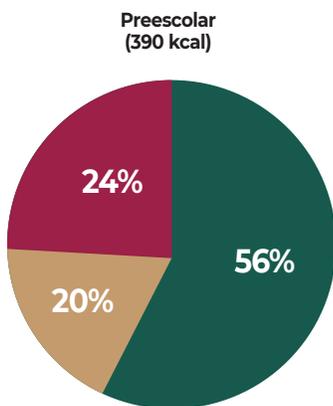
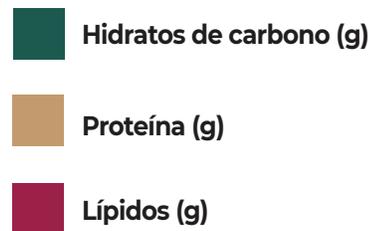
- Papaya
- Lavar y picar la fruta.

# Jalisco

Pechuga de pollo a la mexicana

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	395.27	445.92	515.91
Fibra (g)	4.20	5.45	5.50
Hidratos de carbono (g)	55.65	65.47	72.12
Proteína (g)	19.93	22.43	26.46
Lípidos (g)	10.33	10.48	13.51
AG Saturados (g)	0.60	0.60	0.80
AG Monoinsaturados (g)	4.35	4.35	5.80
AG Poliinsaturados (g)	2.25	2.25	3.00
Colesterol (mg)	26.10	27.10	36.34
Calcio (mg)	348.70	424.20	426.46
Hierro NO HEM (mg)	2.33	2.38	2.73
Hierro (mg)	0.30	0.30	0.42
Sodio (mg)	230.25	261.75	269.55
% de adecuación	101.35	101.35	99.21





# Estado de México

## Fajitas de pollo con verduras



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Estado de México

## Fajitas de pollo con verduras

### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Fajitas de pollo con verduras</b>			
Pechuga de pollo sin piel	30 g	39 g	51 g
Pimiento fresco	60 g	60 g	60 g
Cebolla blanca rebanada	29 g	29 g	29 g
Nopal crudo	67 g	67 g	67 g
Aceite	1 ½ cucharadita	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	2 piezas
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	1 taza	1 taza	1 taza
Papaya picada	½ taza	½ taza	½ taza
Avena en hojuelas	10 g	10 g	10 g
<b>Complemento</b>			
Piña	½ taza	½ taza	½ taza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar previamente los vegetales.
- Cortar en julianas la cebolla, el pimiento y el nopal.
- Cortar en tiras delgadas el pollo.
- Calentar el aceite y sofreír el pollo. Sazonar.
- Agregar la cebolla, el pimiento morrón y los nopales, rectificar sazón.
- Acompañar con tortilla de maíz.

### Bebida

- Licudo de papaya
- Lavar y pelar la papaya.
  - Licuar la papaya con la avena y la leche. No agregar azúcar.

### Complemento

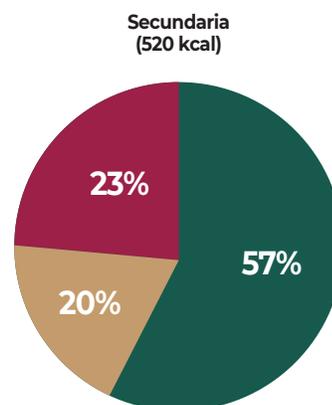
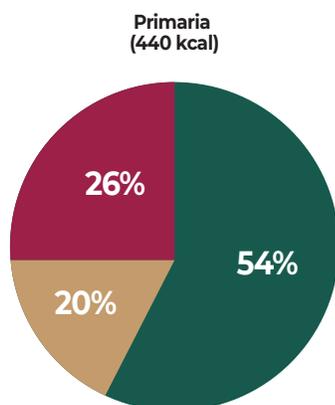
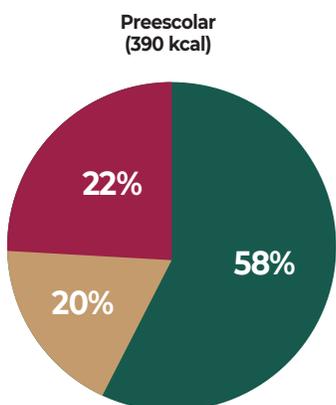
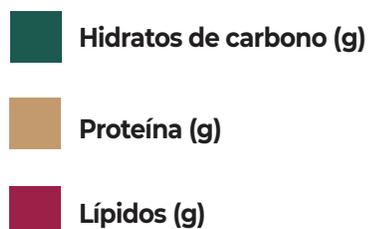
- Piña
- Lavar y pelar la fruta.

# Estado de México

Fajitas de pollo con verduras

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	405.65	436.79	512.81
Fibra (g)	7.24	7.24	7.84
Hidratos de carbono (g)	59.14	59.14	72.74
Proteína (g)	20.29	22.18	26.10
Lípidos (g)	9.77	12.39	13.05
AG Saturados (g)	0.60	0.80	0.80
AG Monoinsaturados (g)	4.35	5.80	5.80
AG Poliinsaturados (g)	2.25	3.00	3.00
Colesterol (mg)	19.70	24.41	30.69
Calcio (mg)	369.20	370.16	430.24
Hierro NO HEM (mg)	2.35	2.35	3.15
Hierro (mg)	0.20	0.26	0.34
Sodio (mg)	261.05	266.57	273.93
% de adecuación	104.01	99.27	98.62





# Estado de México

## Rollitos de espinaca con arroz y carne molida



Gobierno de  
**México**

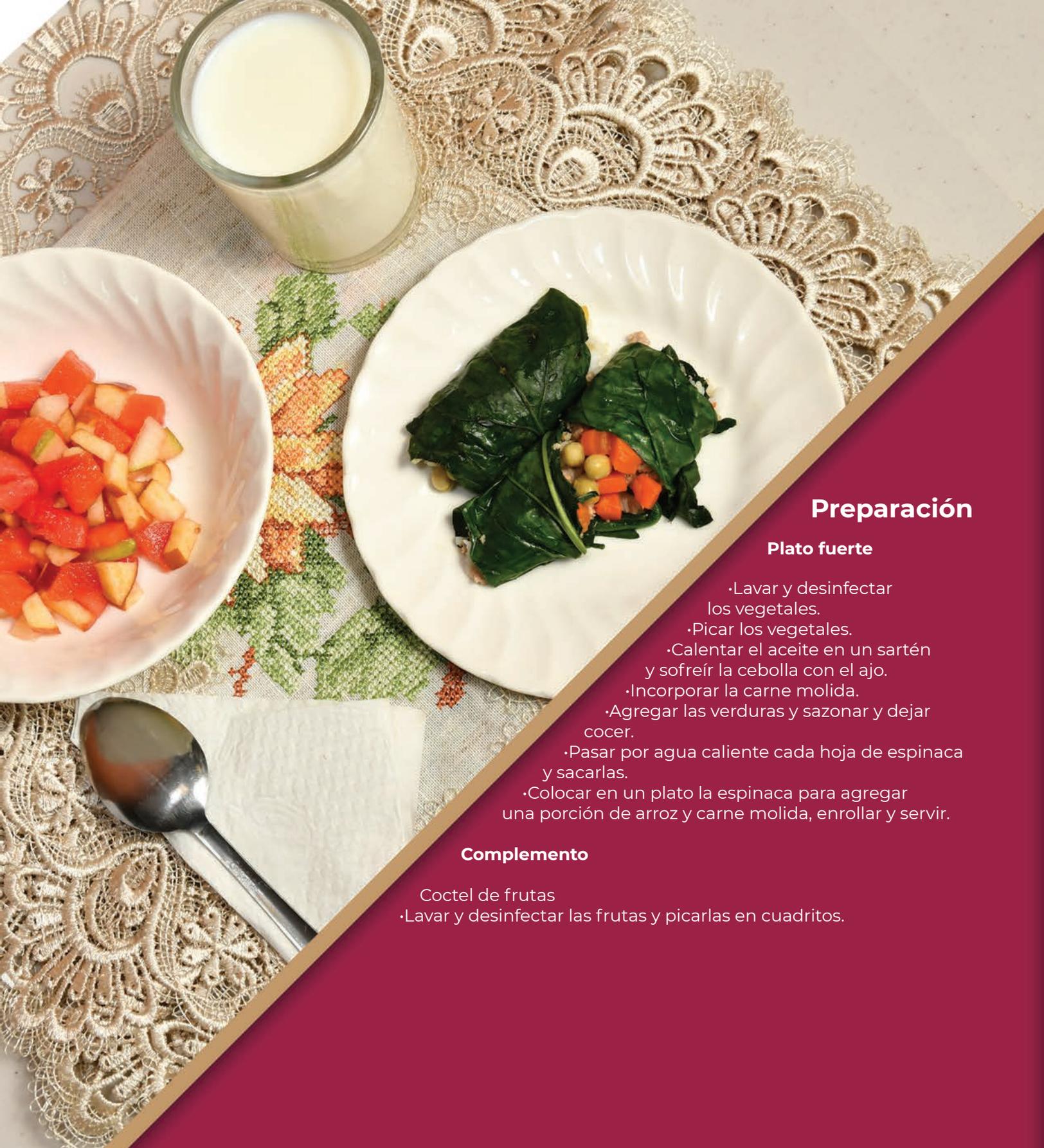
**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Estado de México

## Rollitos de espinaca con arroz y carne molida

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Rollitos de espinaca con arroz y carne molida</b>			
Arroz cocido al vapor	47 g	371 g	94 g
Carne de res molida (promedio)	30 g	36 g	53 g
Cebolla	17 g	17 g	17 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Espinaca	90 g	90 g	90 g
Zanahoria	32 g	64 g	64 g
Chícharo	20 g	20 g	40 g
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 ½ cucharadita
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	Una taza	Una taza	Una taza
<b>Complemento</b>			
Sandía	¼ de taza	¼ de taza	¼ de taza
Papaya	¼ de taza	¼ de taza	¼ de taza
Pera	¼ de pieza	¼ de pieza	¼ de pieza
Manzana	¼ de pieza	¼ de pieza	¼ de pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar los vegetales.
- Picar los vegetales.
- Calentar el aceite en un sartén y sofreír la cebolla con el ajo.
- Incorporar la carne molida.
- Agregar las verduras y sazonar y dejar cocer.
- Pasar por agua caliente cada hoja de espinaca y sacarlas.
- Colocar en un plato la espinaca para agregar una porción de arroz y carne molida, enrollar y servir.

### Complemento

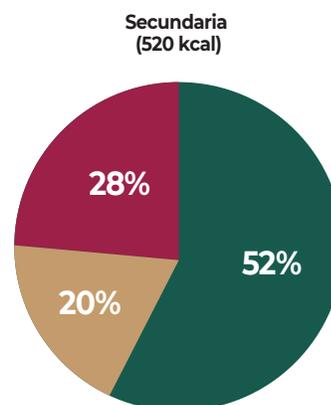
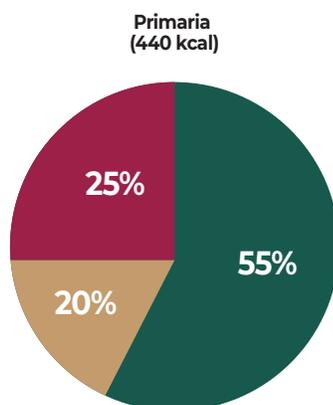
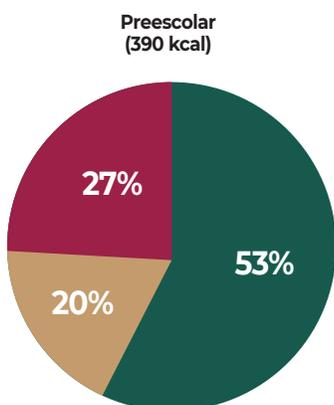
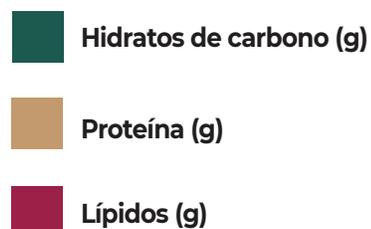
- Coctel de frutas
- Lavar y desinfectar las frutas y picarlas en cuadritos.

# Estado de México

Rollitos de espinaca con arroz  
y carne molida

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	382.23	431.34	528.43
Fibra (g)	7.98	8.93	10.08
Hidratos de carbono (g)	50.18	58.98	68.68
Proteína (g)	19.45	21.24	26.25
Lípidos (g)	11.53	12.28	16.53
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.60
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	4.35
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	2.25
Colesterol (mg)	23.50	27.40	38.13
Calcio (mg)	307.00	308.42	311.10
Hierro NO HEM (mg)	4.55	5.00	5.65
Hierro (mg)	0.90	1.08	1.58
Sodio (mg)	261.75	265.65	276.38
% de adecuación	98.01	98.03	101.62





# Estado de México

Arroz con lentejas y tacos  
de lechuga con pollo



Gobierno de  
**México**

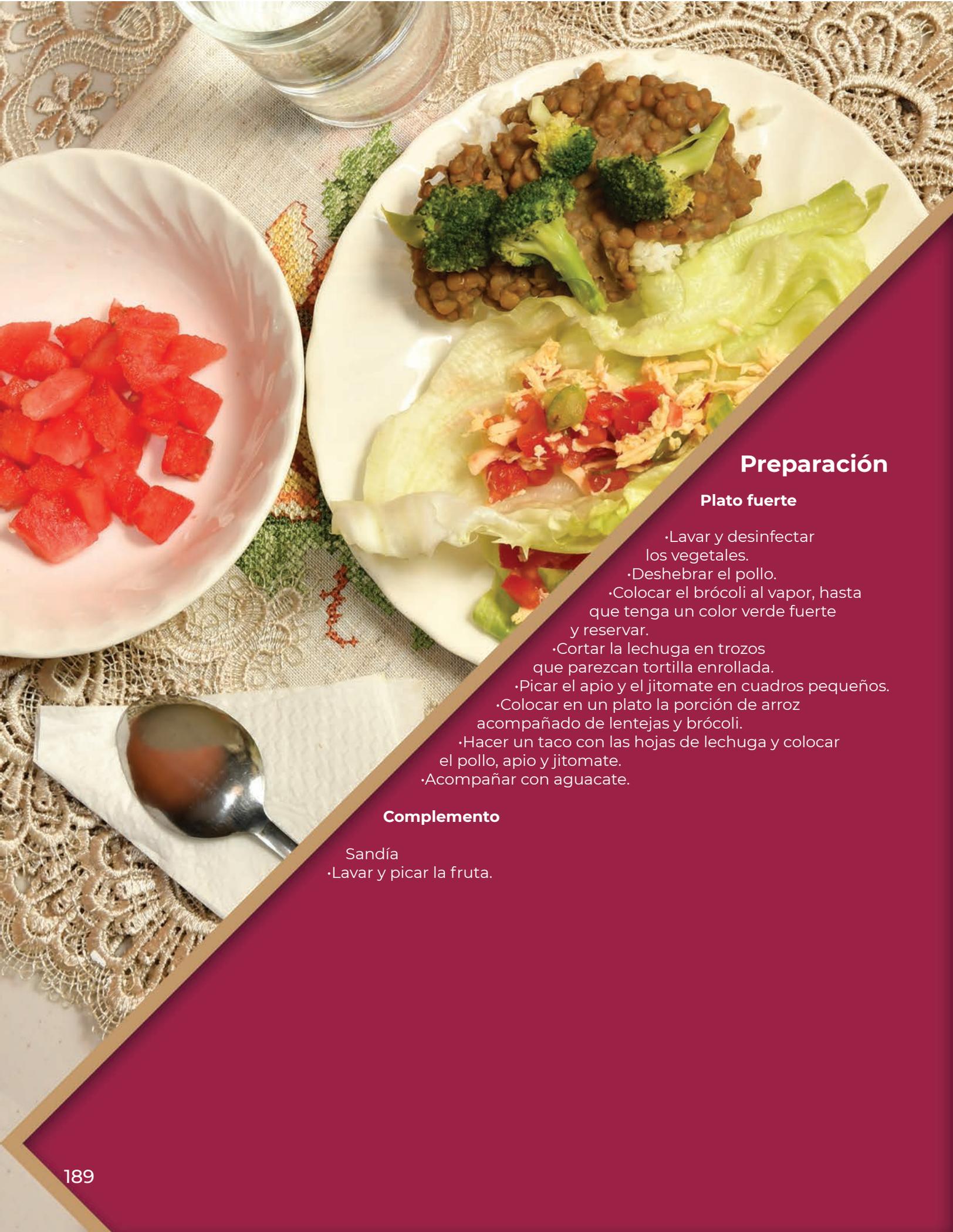
**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Estado de México

## Arroz con lentejas y tacos de lechuga con pollo

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Arroz con lentejas y tacos de lechuga con pollo</b>			
Arroz cocido al vapor	82 g	94 g	136 g
Lentejas cocidas	50 g	50 g	50 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Brócoli crudo	71 g	71 g	71 g
Pechuga de pollo sin piel cocida	30 g	30 g	30 g
Hojas de lechuga	41 g	41 g	41 g
Jitomate	½ taza	½ taza	½ taza
Aguacate hass	½ pieza	½ pieza	⅔ de pieza
Apio crudo	68 g	76 g	76 g
<b>Bebida</b>			
Agua natural	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Complemento</b>			
Sandía	1 taza	1 taza	1 taza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar los vegetales.
- Deshebrar el pollo.
- Colocar el brócoli al vapor, hasta que tenga un color verde fuerte y reservar.
- Cortar la lechuga en trozos que parezcan tortilla enrollada.
- Picar el apio y el jitomate en cuadros pequeños.
- Colocar en un plato la porción de arroz acompañado de lentejas y brócoli.
- Hacer un taco con las hojas de lechuga y colocar el pollo, apio y jitomate.
- Acompañar con aguacate.

### Complemento

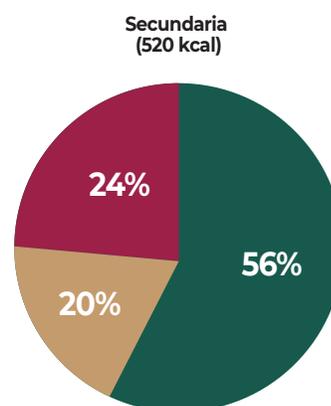
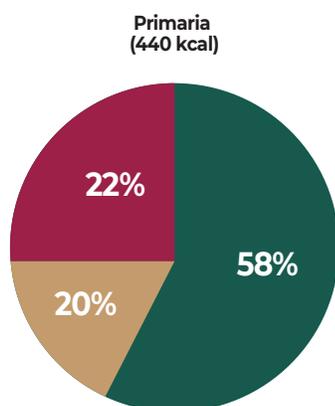
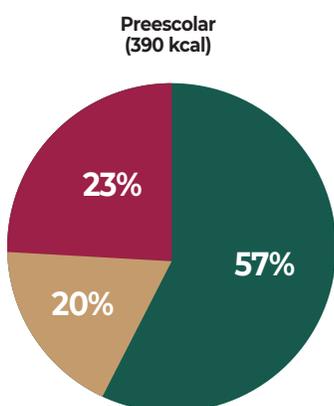
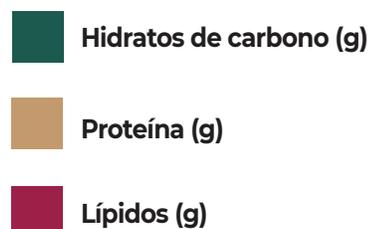
- Sandía
- Lavar y picar la fruta.

# Estado de México

Arroz con lentejas y tacos de lechuga con pollo

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	407.15	421.77	526.67
Fibra (g)	9.57	9.59	9.68
Hidratos de carbono (g)	57.78	61.10	74.12
Proteína (g)	20.74	21.01	26.70
Lípidos (g)	10.35	10.37	13.71
AG Saturados (g)	1.20	1.20	1.60
AG Monoinsaturados (g)	0.60	0.60	0.80
AG Poliinsaturados (g)	0.90	0.90	1.20
Colesterol (mg)	23.10	23.10	34.65
Calcio (mg)	6.35	6.70	9.91
Hierro NO HEM (mg)	4.47	4.64	5.27
Hierro (mg)	0.30	0.30	0.45
Sodio (mg)	142.30	142.30	153.90
% de adecuación	104.40	95.86	101.28





# Michoacán

Burritos de lenteja  
con verduras



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Michoacán

## Burritos de lenteja con verduras

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Burritos de lenteja con verduras</b>			
Lenteja cocida	50 g	59 g	174 g
Acelga	1 taza	1 taza	1 taza
Chícharo cocido	20 g	20 g	20 g
Zanahoria	32 g	32 g	32 g
Ejotes cocidos	32 g	32 g	32 g
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	2 piezas
Aceite	1 ½ cucharadita	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	1 taza	1 taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Melón	¾ de taza	¾ de taza	¾ de taza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar los vegetales.
- Picar los vegetales.
- Cocer la zanahoria.
- Machacar las lentejas hasta lograr una pasta y reservar.
- Sofreír la cebolla con el aceite, agregar el jitomate, sazonar y dejar cocer.
- Incorporar los chícharos, la zanahoria, los ejotes, la acelga y esperar a que suelte el hervor.
- Calentar la tortilla de maíz, untar las lentejas, rellenar con las verduras y enrollar.

### Complemento

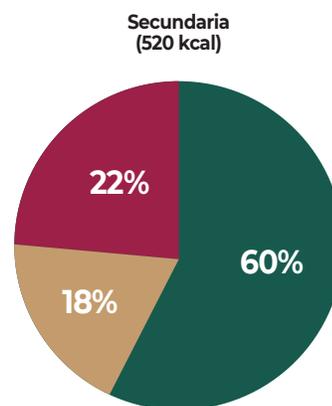
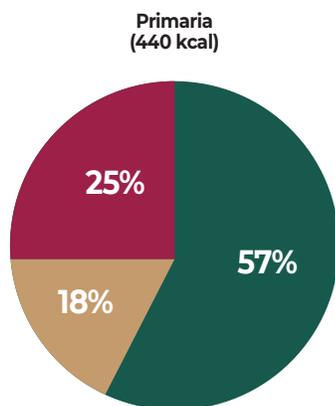
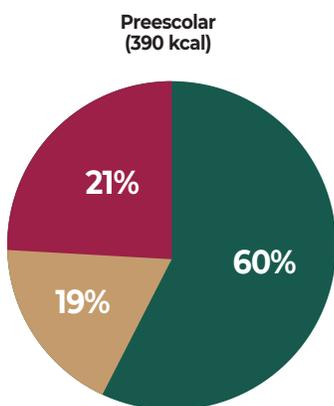
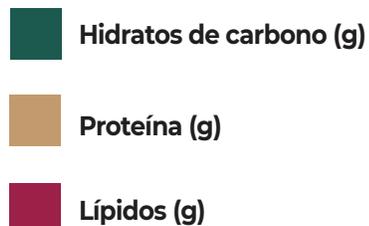
- Melón
- Lavar y picar la fruta.

# Michoacán

Burritos de lenteja con verduras

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	410.25	444.71	518.35
Fibra (g)	12.88	13.66	15.43
Hidratos de carbono (g)	61.60	63.60	78.00
Proteína (g)	19.13	20.03	22.78
Lípidos (g)	9.71	12.25	12.81
AG Saturados (g)	0.60	0.80	0.80
AG Monoinsaturados (g)	4.35	5.80	5.80
AG Poliinsaturados (g)	2.25	3.00	3.00
Colesterol (mg)	4.00	4.00	4.00
Calcio (mg)	360.80	360.80	419.60
Hierro NO HEM (mg)	4.71	5.04	6.33
Hierro (mg)	0.00	0.00	0.00
Sodio (mg)	127.00	127.20	127.50
% de adecuación	105.19	101.07	99.68





# Michoacán

## Hamburguesas de lenteja con avena y ensalada



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Michoacán

## Hamburguesas de lenteja con avena y ensalada

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Hamburguesas de lenteja con avena y ensalada</b>			
Lenteja cocida	½ taza	½ taza	¾ de taza
Avena en hojuelas	20 g	20 g	24 g
Nopal cocido	½ taza	½ taza	½ taza
Jitomate	1 ½ pieza	1 ½ pieza	1 ½ pieza
Cebolla blanca	34 g	34 g	34 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite de canola	1 ½ cucharadita	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Perejil	9 g	9 g	9 g
Pimienta	Una pizca	Una pizca	Una pizca
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	¾ de taza	¾ de taza	¾ de taza
<b>Complemento</b>			
Naranja	1 pieza	1 ½ pieza	1 ½ pieza





## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar los vegetales.
- Machacar las lentejas hasta formar una pasta y reservar.
- Hidratar la avena en agua caliente y drenar perfectamente.
- Picar la cebolla, el ajo y el perejil.
- Mezclar en un recipiente la pasta de lenteja, la avena, la mitad de la cebolla, sal y pimienta.
- Formar una bolita con la mezcla anterior, aplanar y cocer en una sartén con el aceite.
- Picar el jitomate y mezclar con los nopales, la cebolla restante y el perejil.
- Servir cada hamburguesa con nopales a la mexicana.

### Complemento

Naranja

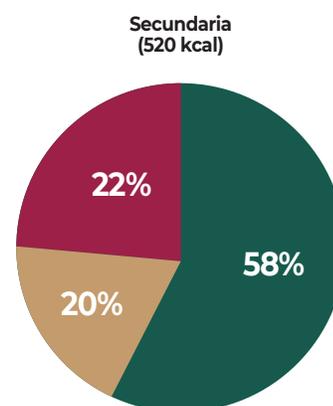
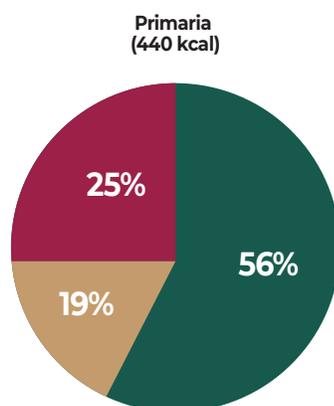
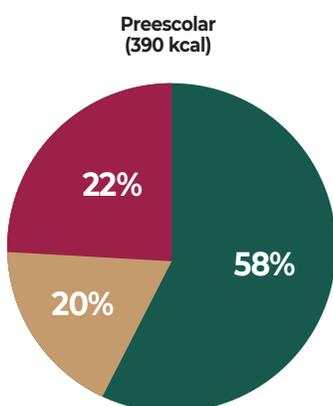
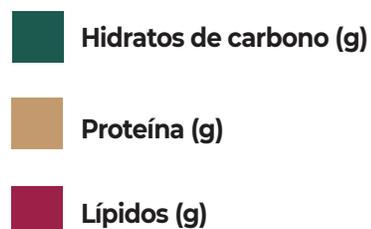
- Lavar y partir en rodajas la fruta.

# Michoacán

Hamburguesas de lenteja  
con avena y ensalada

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	406.03	448.38	523.80
Fibra (g)	14.45	15.38	19.68
Hidratos de carbono (g)	58.56	63.06	75.74
Proteína (g)	20.71	21.06	26.20
Lípidos (g)	9.89	12.44	12.90
AG Saturados (g)	0.60	0.80	0.80
AG Monoinsaturados (g)	4.35	5.80	5.80
AG Poliinsaturados (g)	2.25	3.00	3.00
Colesterol (mg)	3.00	3.00	3.00
Calcio (mg)	236.90	236.90	238.98
Hierro NO HEM (mg)	5.29	5.34	7.15
Hierro (mg)	0.00	0.00	0.00
Sodio (mg)	213.85	213.85	214.90
% de adecuación	104.11	101.90	100.73





# Michoacán

## Enfrijoladas rellenas de calabazas



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Michoacán

## Enfrijoladas rellenas de calabazas

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Enfrijoladas rellenas de calabazas</b>			
Tortilla de maíz	2 piezas	2 piezas	3 piezas
Frijol promedio cocido	65 g	65 g	86 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Calabaza	68 g	68 g	68 g
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Aceite	1 cucharadita	1 ½ cucharadita	1 ½ cucharadita
Queso fresco	30 g	40 g	40 g
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	¾ de taza	¾ de taza	¾ de taza
<b>Complemento</b>			
Naranja	½ pieza	½ pieza	½ pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar los ingredientes necesarios.
- Sofreír los frijoles con la mitad del aceite y licuar con el mismo caldo donde se cocieron. (No cocinar los frijoles con manteca).
- Picar la cebolla y la calabaza.
- Sofreír la cebolla y agregar las calabazas, sazonar y reservar.
- Calentar las tortillas.
- Remojar las tortillas en los frijoles licuados y servir rellenando con las calabazas, doblando por la mitad.
- Acompañar con queso fresco.

### Complemento

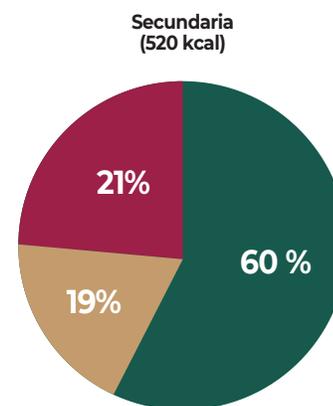
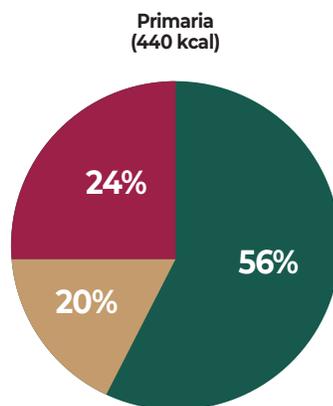
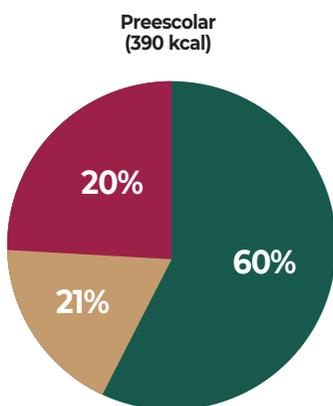
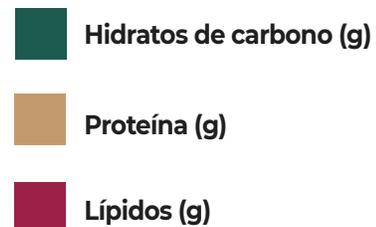
- Naranja
- Lavar y picar la fruta.

# Michoacán

Enfrijoladas rellenas de calabazas

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	411.17	448.07	541.70
Fibra (g)	9.10	9.10	11.58
Hidratos de carbono (g)	61.60	62.10	80.80
Proteína (g)	21.11	22.63	25.93
Lípidos (g)	8.93	12.13	12.76
AG Saturados (g)	0.40	0.60	0.60
AG Monoinsaturados (g)	2.90	4.35	4.35
AG Poliinsaturados (g)	1.50	2.25	2.25
Colesterol (mg)	3.00	3.00	3.00
Calcio (mg)	549.30	617.70	676.50
Hierro NO HEM (mg)	3.41	3.41	4.66
Hierro (mg)	0.08	0.10	0.10
Sodio (mg)	211.50	211.50	211.75
% de adecuación	105.43	101.83	104.17





# Morelos

Pozole de trigo  
con ensalada cítrica



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



# Morelos

## Pozole de trigo con ensalada cítrica

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Pozole de trigo con ensalada cítrica</b>			
Trigo	32 g	42 g	53 g
Chile guajillo	7 g	10 g	10 g
Pechuga de pollo sin piel	45 g	60 g	70 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla blanca rebanada	17 g	17 g	17 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Rábano	26 g	26 g	26 g
Lechuga	1 taza	1 taza	1 taza
Aguacate hass	½ pieza	½ pieza	½ pieza
<b>Bebida</b>			
Avena en hojuelas	10 g	10 g	15 g
Agua natural	La necesaria	La necesaria	La necesaria
Canela molida	Una pizca	Una pizca	Una pizca
<b>Complemento</b>			
Lechuga orejona	41 g	41 g	41 g
Naranja	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Mandarina	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Toronja	¼ de pieza	¼ de pieza	¼ de pieza
Granada roja	¼ de pieza	¼ de pieza	¼ de pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar previamente los vegetales.
- Cocer el trigo (previamente lavado) en una cacerola con agua, a fuego medio.
- Agregar el pollo para su cocción, una vez el trigo suavizado.
- Sazonar.
- Moler los chiles desvenados (previamente hervidos con el ajo y la cebolla al gusto).
- Sacar el pollo para deshebrarlo e incorporar nuevamente.
- Agregar a la olla el chile molido, rectificar sazón. Hervir por 15 minutos.
- Servir el pozole acompañado de lechuga, rábanos, aguacate y cebolla al gusto.

### Bebida

- Agua de avena.
- Remojar en agua la avena durante 10 minutos.
- Colocar en la licuadora la avena, la canela y el agua. No agregar azúcar.
- Servir en un vaso con hielo al gusto.

### Complemento

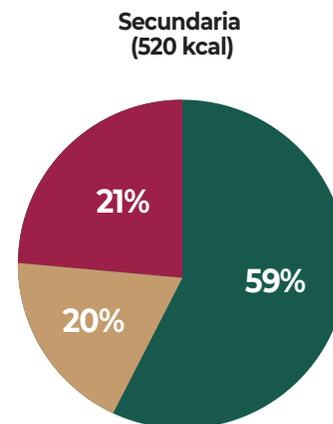
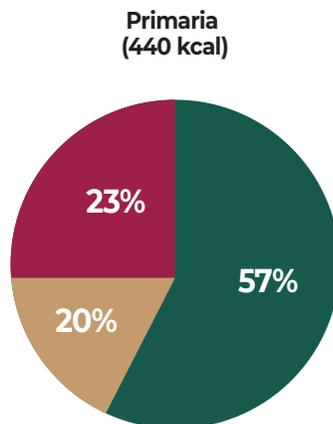
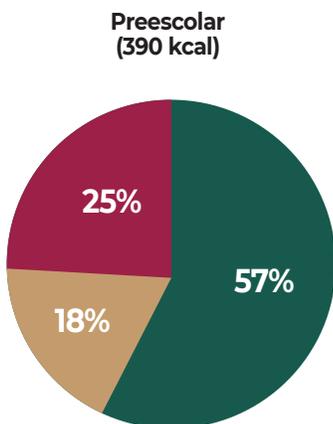
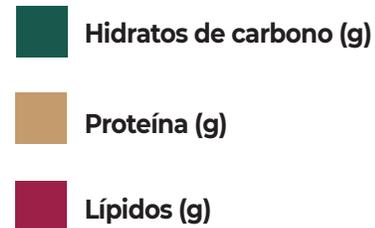
- Ensalada cítrica.
- Lavar y desinfectar previamente las frutas y verduras.
- Montar una cama de lechuga.
- Desgajar la naranja, mandarina y toronja.
- Colocar encima de la cama de lechuga y decorar con granos de granada.

# Morelos

Pozole de trigo con ensalada cítrica

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	412.24	464.09	530.57
Fibra (g)	7.09	7.44	8.29
Hidratos de carbono (g)	59.03	66.73	77.78
Proteína (g)	18.70	22.95	26.93
Lípidos (g)	11.26	11.71	12.41
AG Saturados (g)	1.20	1.20	1.20
AG Monoinsaturados (g)	0.60	0.60	0.60
AG Poliinsaturados (g)	0.90	0.90	0.90
Colesterol (mg)	23.55	31.40	36.58
Calcio (mg)	28.30	36.00	45.76
Hierro NO HEM (mg)	2.32	2.42	2.72
Hierro (mg)	0.30	0.40	0.47
Sodio (mg)	189.30	189.30	190.27
% de adecuación	105.70	105.47	102.03





# Morelos

Milanesa de avena  
con sopa de milpa



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Morelos

## Milanesa de avena con sopa de milpa

### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Milanesa de avena con sopa de milpa</b>			
Avena en hojuelas	40 g	48 g	60 g
Harina integral	10 g	10 g	10 g
Agua	La necesaria	La necesaria	La necesaria
Requesón promedio	32 g	42 g	42 g
Ajo en polvo	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Aceite	¾ de cucharadita	¾ de cucharadita	¾ de cucharadita
Chayote	50 g	50 g	50 g
Calabaza	23 g	23 g	23 g
Elote amarillo desgranado	42 g	42 g	42 g
Flor de calabaza	33 g	33 g	33 g
Mantequilla	¾ de cucharadita	¾ de cucharadita	¾ de cucharadita
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Ajo	Al gusto	17 g	17 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
<b>Bebida</b>			
Agua natural	1 taza	1 taza	1 taza
Té de caña	1 sobre	1 sobre	1 sobre
<b>Complemento</b>			
Mandarina	1 pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar los ingredientes.
- Mezclar la avena, el requesón y el ajo molido hasta lograr una masa compacta.
- Agregar la harina integral y el agua, para lograr el punto deseado.
- Sazonar la mezcla.
- Estirar con el rodillo la masa y formar las milanesas del tamaño deseado.
- Calentar el aceite en un sartén y colocar las milanesas 5 minutos de cada lado hasta su cocción.

### Sopa de milpa

- Lavar y picar los vegetales.
- Sofreír la cebolla y ajo con la mantequilla.
- Añadir agua suficiente y cocer los vegetales (el chayote, la calabaza y el elote) con la sal.
- Cuando estén tiernos colocar las flores y mezclar, retirar del fuego.

### Bebida

- Hervir el agua, una vez que haya soltado el hervor agregar el té de caña.
- Apagar y reposar por 5 minutos.
- No agregar azúcar. Consumir frío o caliente.

### Complemento

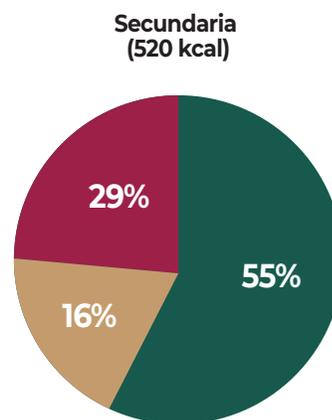
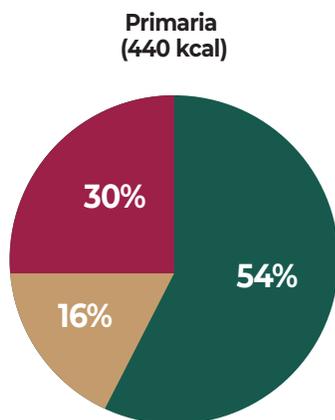
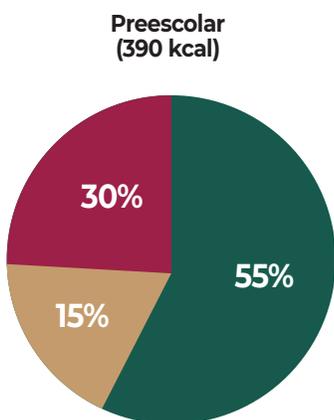
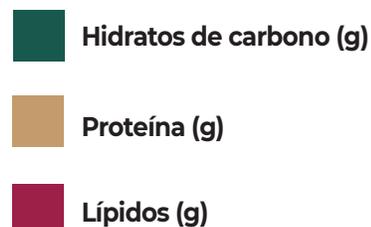
- Manzana
- Lavar perfectamente la fruta.

# Morelos

Milanesa de avena con sopa de milpa

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	414.63	464.72	511.58
Fibra (g)	8.80	9.60	10.80
Hidratos de carbono (g)	57.33	63.01	71.05
Proteína (g)	15.50	18.35	20.27
Lípidos (g)	13.71	15.48	16.26
AG Saturados (g)	1.95	1.95	1.95
AG Monoinsaturados (g)	2.83	2.83	2.83
AG Poliinsaturados (g)	1.18	1.18	1.18
Colesterol (mg)	14.98	17.60	17.60
Calcio (mg)	54.60	68.41	74.65
Hierro NO HEM (mg)	2.83	3.15	3.63
Hierro (mg)	0.15	0.20	0.20
Sodio (mg)	359.95	401.22	401.70
% de adecuación	106.31	105.62	98.38





# Morelos

## Huitzilin amachil



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

## Morelos

### Huitzilin amachil

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Huitzilin amachil</b>			
Amaranto tostado	16 g	16 g	16 g
Queso panela	20 g	20 g	30 g
Huevo fresco	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Epazote	1 hoja	1 hoja	1 hoja
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Chilacayote	68 g	68 g	68 g
Flor de calabaza	33 g	33 g	33 g
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Epazote	1 hoja	1 hoja	1 hoja
Frijol promedio cocido	43 g	65 g	65 g
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	¾ de taza	¾ de taza	1 taza
Canela molida	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Avena en hojuelas	10 g	10 g	15 g
<b>Complemento</b>			
Pera picada	½ taza	1 taza	1 taza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar los ingredientes necesarios.
- Picar finamente la cebolla, el epazote y en cuadros pequeños el queso panela.
- Agregar en un recipiente hondo el amaranto, el huevo, el epazote, la cebolla y ajo. Sazonar la mezcla.
- Mezclar hasta crear una masa homogénea y reposar la mezcla durante 10 minutos.
- Preparar las tortitas del mismo tamaño.
- Agregar el aceite en un sartén caliente.
- Cocinar las tortitas hasta que tomen un tono dorado.
- Acompañar con frijoles de la olla.

### Ensalada de chilacayote

- Lavar y desinfectar la verdura.
- Picar los ingredientes.
- Colocar una cacerola la flor de calabaza, el chilacayote y la cebolla a fuego lento.
- Agregar el epazote, una pizca de sal y cocinar durante 15 minutos.

### Bebida

#### Avena

- Calentar la leche y agregar la avena y la canela, dejar reposar por 10 minutos para que la avena se rehidrate. No agregar azúcar.

### Complemento

#### Pera

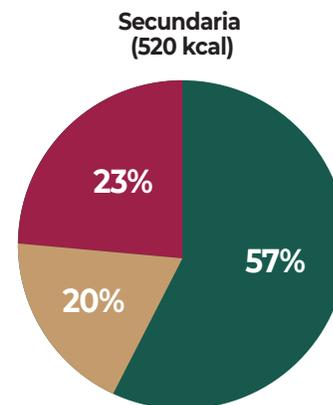
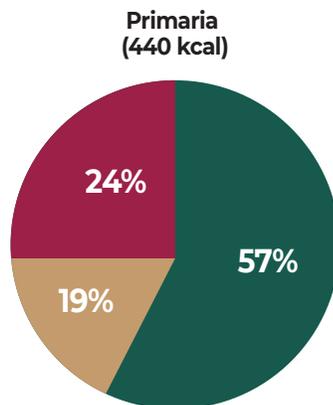
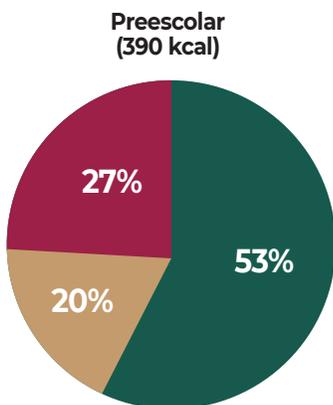
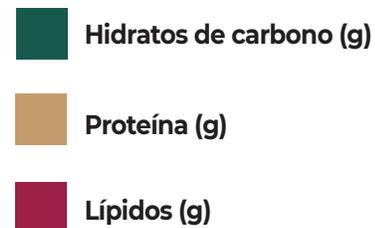
- Lavar y picar la fruta.

# Morelos

Huitzilil amachil

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	395.50	457.98	513.10
Fibra (g)	9.85	14.43	14.93
Hidratos de carbono (g)	52.72	65.82	72.64
Proteína (g)	19.70	21.60	26.03
Lípidos (g)	11.76	12.04	13.16
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	2.90
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	1.50
Colesterol (mg)	96.05	96.05	97.05
Calcio (mg)	427.65	427.65	574.15
Hierro NO HEM (mg)	2.49	3.14	3.34
Hierro (mg)	0.45	0.45	0.48
Sodio (mg)	358.70	358.95	390.65
% de adecuación	101.41	104.09	98.67





# Nayarit

## Ensalada de atún



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Nayarit

## Ensalada de atún

### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Ensalada de atún</b>			
Atún en agua drenado	50 g	58 g	66 g
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Pepino con cáscara	52 g	52 g	52 g
Zanahoria	64 g	64 g	64 g
Mayonesa	2 cucharaditas	3 cucharaditas	3 cucharaditas
Jitomate	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Tostada de maíz horneada	2 piezas	2 piezas	3 piezas
Limón	34 g	34 g	34 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Pimienta	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Arroz cocido al vapor	47 g	71 g	94 g
<b>Bebida</b>			
Agua natural	1 vaso	1 vaso	1 vaso
Limón	34 g	34 g	34 g
<b>Complemento</b>			
Plátano	½ pieza	½ pieza	½ pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar los ingredientes.
- Mezclar en un tazón grande el atún, el jitomate, la cebolla, el pepino y la zanahoria (previamente picados finamente) y la mayonesa.
- Exprimir el limón sobre la mezcla anterior, sazonar con sal al gusto y pimienta.
- Refrigerar la ensalada por al menos 30 minutos antes de servir para que los sabores se mezclen.
- Acompañar con tostada de maíz horneada y arroz al vapor.

### Bebida

- Agua de limón
- Exprimir el jugo del limón y disolver en el agua. No agregar azúcar.

### Complemento

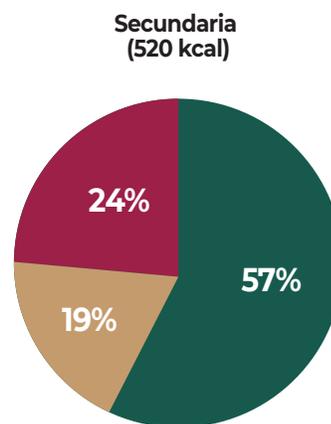
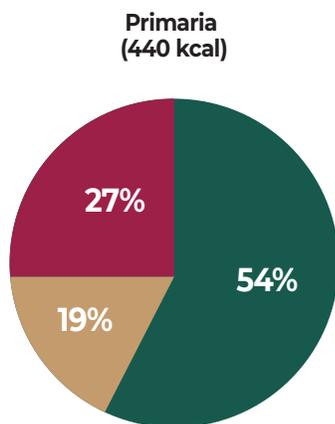
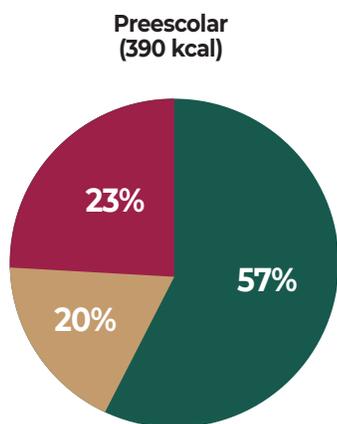
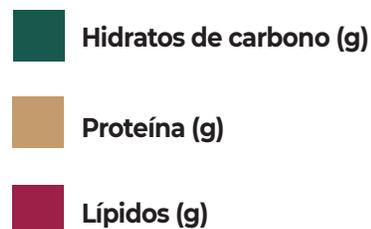
- Plátano
- Lavar la fruta y partir por la mitad.

# Nayarit

## Ensalada de atún

### Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	377.69	377.69	529.99
Fibra (g)	6.55	6.55	7.65
Hidratos de carbono (g)	54.17	54.17	75.67
Proteína (g)	18.46	18.46	24.91
Lípidos (g)	9.69	9.69	14.19
AG Saturados (g)	1.20	1.20	1.80
AG Monoinsaturados (g)	4.40	4.40	6.60
AG Poliinsaturados (g)	1.40	1.40	2.10
Colesterol (mg)	39.20	39.20	56.30
Calcio (mg)	6.95	6.95	10.20
Hierro NO HEM (mg)	1.43	1.43	2.13
Hierro (mg)	0.75	0.75	1.00
Sodio (mg)	341.23	341.23	425.38
% de adecuación	96.84	96.84	101.92





# Nayarit

## Ensalada de lentejas



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Nayarit

## Ensalada de lentejas



**Ingredientes** **Cantidad (peso neto, redondeado)**

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Ensalada de lentejas</b>			
Lentejas cocidas	149 g	178 g	198 g
Lechuga	1 taza	1 taza	1 taza
Zanahoria	64 g	64 g	64 g
Chícharo	20 g	20 g	20 g
Tostada de maíz horneada	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Limón	34 g	34 g	34 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Pimienta	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Aceite de oliva	1 ½ cucharadita	2 cucharaditas	2 cucharaditas
<b>Bebida</b>			
Jamaica	15 g	15 g	15 g
Agua natural	La necesaria	La necesaria	La necesaria
<b>Complemento</b>			
Papaya	½ taza	½ taza	1 taza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar los ingredientes.
- Picar la zanahoria y la lechuga.
- Cocer el chícharo y la zanahoria.
- Vaciar las lentejas en un tazón grande.
- Añadir todas las verduras a las lentejas junto con el limón, sal y pimienta al gusto.
- Aderezar la ensalada con aceite de oliva.
- Revolver y servir.

### Bebida

- Agua de jamaica
- Hervir la jamaica en suficiente agua, drenar el agua y dejar enfriar.
- No agregar azúcar.

### Complemento

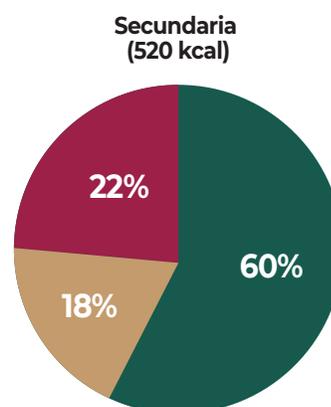
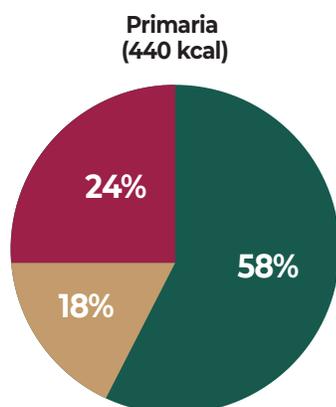
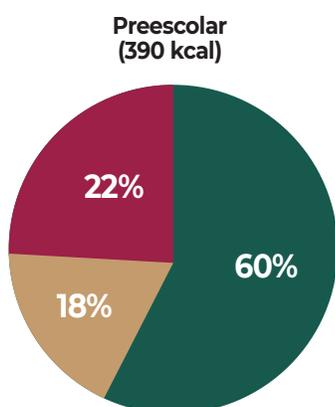
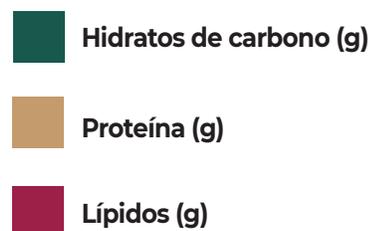
- Papaya
- Lavar y picar la fruta.

# Nayarit

## Ensalada de lentejas

### Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	383.07	441.45	494.82
Fibra (g)	17.77	20.11	22.92
Hidratos de carbono (g)	57.45	63.45	74.30
Proteína (g)	17.42	20.12	22.32
Lípidos (g)	9.29	11.91	12.04
AG Saturados (g)	1.05	1.40	1.40
AG Monoinsaturados (g)	5.55	7.40	7.40
AG Poliinsaturados (g)	0.60	0.80	0.80
Colesterol (mg)	0.00	0.00	0.00
Calcio (mg)	0.00	0.00	0.00
Hierro NO HEM (mg)	5.93	6.92	7.63
Hierro (mg)	0.00	0.00	0.00
Sodio (mg)	119.85	120.45	120.85
% de adecuación	98.22	100.33	95.16





# Nayarit

Ensalada de nopal a la mexicana  
con frijoles y panela



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Nayarit

## Ensalada de nopal a la mexicana con frijoles y panela

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Ensalada de nopal a la mexicana con frijoles y panela</b>			
Frijol promedio cocido	½ taza	½ taza	½ taza
Queso panela	20 g	20 g	30 g
Nopal cocido	1 taza	1 taza	1 taza
Jitomate	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Cebolla blanca	15 g	15 g	15 g
Limón	34 g	34 g	34 g
Aceite de oliva	1 ½ cucharadita	1 ½ cucharadita	1 ½ cucharadita
Sal y pimienta	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	2 piezas
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	¾ de taza	¾ de taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Sandía picada	½ taza	1 taza	1 taza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar todos los vegetales.
- Picar el jitomate, la cebolla y el queso.
- Exprimir el limón.
- Mezclar en un recipiente el jitomate y la cebolla, el jugo de limón, el aceite de oliva y los nopales.
- Sazonar al gusto con sal y pimienta.
- Servir los frijoles acompañados de queso panela y la ensalada de nopales.

### Complemento

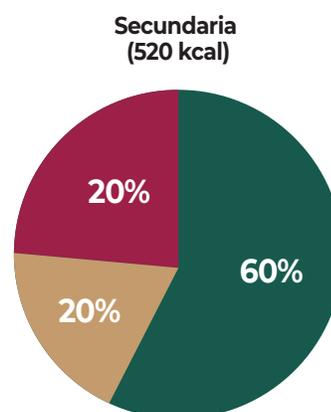
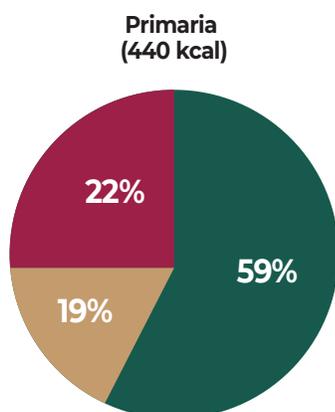
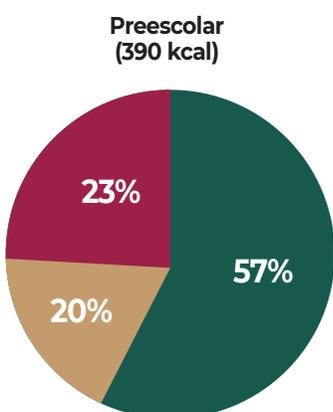
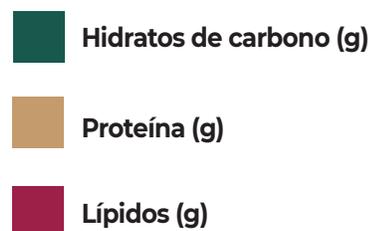
- Sandía
- Lavar y picar la fruta.

# Nayarit

Ensalada de nopal a la mexicana  
con frijoles y panela

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	412.43	439.53	539.63
Fibra (g)	12.35	12.65	13.25
Hidratos de carbono (g)	58.43	64.48	81.55
Proteína (g)	21.00	21.50	26.53
Lípidos (g)	10.53	10.63	11.93
AG Saturados (g)	1.05	1.05	1.05
AG Monoinsaturados (g)	5.55	5.55	5.55
AG Poliinsaturados (g)	0.60	0.60	0.60
Colesterol (mg)	3.00	3.00	4.00
Calcio (mg)	422.10	422.10	624.80
Hierro NO HEM (mg)	3.63	3.78	4.58
Hierro (mg)	0.05	0.05	0.08
Sodio (mg)	211.75	211.75	243.25
% de adecuación	105.75	99.89	103.77





# Nuevo León

## Gorditas con frijoles



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



## Nuevo León

### Gorditas con frijoles

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Gorditas con frijoles</b>			
Harina de maíz	36 g	40 g	54 g
Frijoles refritos caseros	38 g	38 g	45 g
Agua natural	La necesaria	La necesaria	La necesaria
Pechuga de pollo sin piel cocida	15 g	20 g	27 g
Lechuga	1 taza	1 taza	1 taza
Pepino con cáscara	52 g	52 g	52 g
Aguacate hass	1/3 de pieza	1/3 de pieza	1/3 de pieza
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	1 taza	1 taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Sandía	1/2 taza	1 taza	1 taza



## Preparación

### Plato fuerte

- Colocar la harina de maíz en un recipiente.
- Verter agua poco a poco, y al mismo tiempo, amasar hasta que tenga una consistencia suave y que no se pegue en las manos.
- Tomar porciones para formar una bolita y aplanar hasta formar la gordita.
- Cocer la gordita sobre un comal caliente y ya cocida, abrir a la mitad (no completamente) y reservar.
- Desmenuzar el pollo.
- Rellenar la gordita con los frijoles y el pollo.

### Ensalada

- Lavar, desinfectar y picar la lechuga finamente.
- Lavar y rallar el pepino.
- Mezclar la lechuga y el pepino.
- Servir las gorditas junto con la ensalada de pepino y el aguacate.

### Complemento

#### Sandía

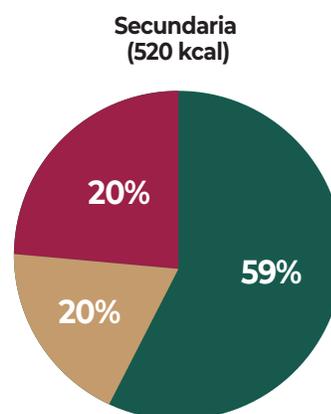
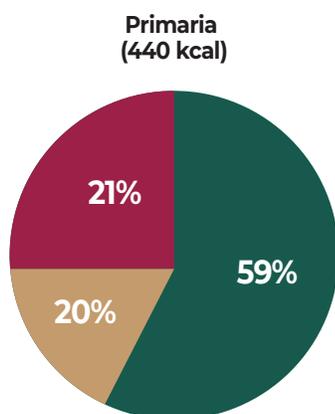
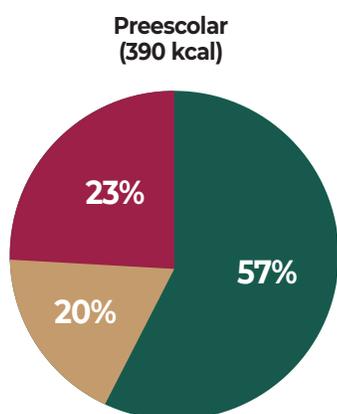
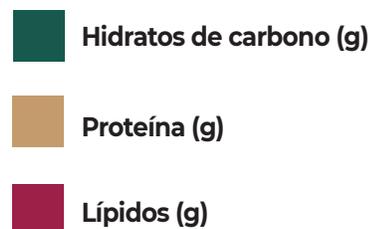
- Lavar, pelar y picar la fruta.

# Nuevo León

## Gorditas con frijoles

### Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	395.82	443.26	518.51
Fibra (g)	8.34	8.98	11.05
Hidratos de carbono (g)	56.15	64.92	76.93
Proteína (g)	20.26	22.41	26.35
Lípidos (g)	10.02	10.44	11.71
AG Saturados (g)	0.80	0.80	0.80
AG Monoinsaturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Poliinsaturados (g)	0.60	0.60	0.60
Colesterol (mg)	15.55	19.02	24.79
Calcio (mg)	354.35	359.98	381.11
Hierro NO HEM (mg)	3.29	3.70	4.74
Hierro (mg)	0.15	0.20	0.27
Sodio (mg)	259.75	262.86	292.15
% de adecuación	101.49	100.74	99.71





# Nuevo León

Huevo con nopales



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Nuevo León

## Huevo con nopales

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Huevo con nopales</b>			
Huevo fresco	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Nopal	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Frijol promedio cocido	¼ de taza	¼ de taza	½ taza
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Tortilla de maíz	1 pieza	2 piezas	2 piezas
Cilantro	12 g	12 g	12 g
Cebolla blanca	15 g	15 g	15 g
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	1 taza	1 taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Mandarina	1 pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar todos los vegetales.
- Cortar en cuadros pequeños el nopal y el jitomate.
- Colocar el aceite en una sartén, agregar el nopal, la cebolla, el cilantro y el jitomate a fuego medio, una vez cocido agregar el huevo y revolver. Sazonar.
- Servir en un plato el huevo con nopales y los frijoles. Acompañar con tortilla de maíz.

### Complemento

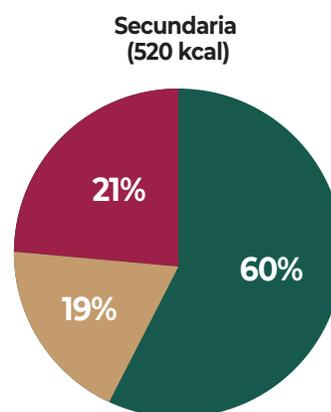
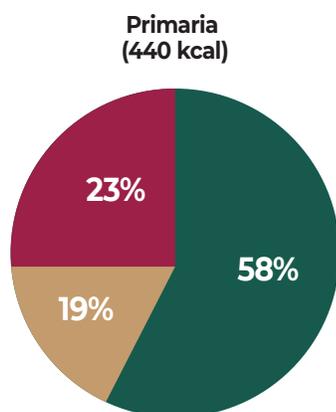
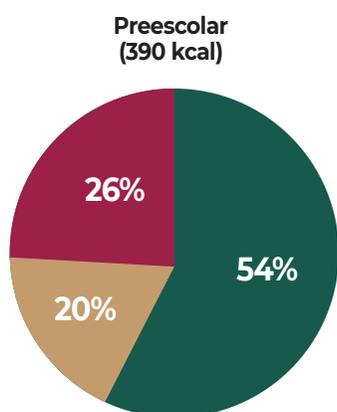
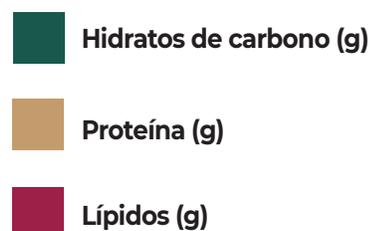
- Mandarina
- Lavar perfectamente la fruta.

# Nuevo León

Huevo con nopales

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	387.93	456.43	510.68
Fibra (g)	9.09	9.69	13.44
Hidratos de carbono (g)	52.94	66.54	76.74
Proteína (g)	19.10	21.50	24.30
Lípidos (g)	11.09	11.59	11.84
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	2.90
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	1.50
Colesterol (mg)	190.10	190.10	190.10
Calcio (mg)	384.10	442.90	442.90
Hierro NO HEM (mg)	2.84	3.64	4.54
Hierro (mg)	0.80	0.80	0.80
Sodio (mg)	304.15	304.25	304.35
% de adecuación	99.47	103.73	98.21





# Nuevo León

## Tacos de deshebrada



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

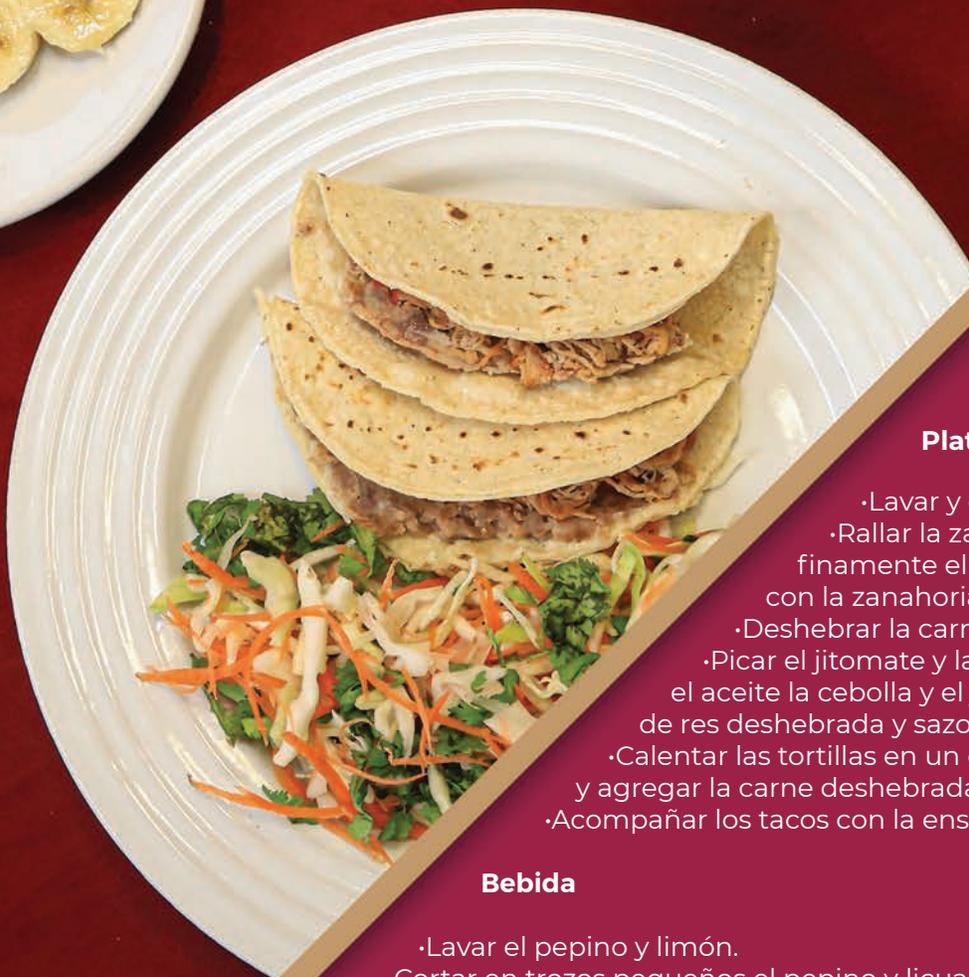
**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



## Nuevo León

### Tacos de deshebrada

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Tacos de deshebrada</b>			
Tortilla de maíz	2 piezas	2 piezas	3 piezas
Carne de res cocida	45 g	60 g	70 g
Cebolla blanca	15 g	15 g	15 g
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Frijoles refritos caseros	15 g	15 g	30 g
Col/repollo	35 g	35 g	35 g
Zanahoria	28 g	28 g	28 g
Cilantro	12 g	12 g	12 g
<b>Bebida</b>			
Limón	34 g	34 g	34 g
Agua natural	La necesaria	La necesaria	La necesaria
Pepino con cáscara	52 g	52 g	52 g
<b>Complemento</b>			
Plátano	½ pieza	½ pieza	½ pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar los vegetales.
- Rallar la zanahoria y la col. Picar finamente el cilantro y revolver con la zanahoria y la col.
- Deshebrar la carne de res.
- Picar el jitomate y la cebolla. Sofreír con el aceite la cebolla y el jitomate, agregar la carne de res deshebrada y sazonar.
- Calentar las tortillas en un comal, untar con los frijoles y agregar la carne deshebrada.
- Acompañar los tacos con la ensalada de repollo.

### Bebida

- Lavar el pepino y limón.
- Cortar en trozos pequeños el pepino y licuar.
- Extraer el jugo al limón.
- Agregar al agua natural el jugo de limón, el pepino. No agregar azúcar.
- Revolver hasta tener una mezcla homogénea.

### Complemento

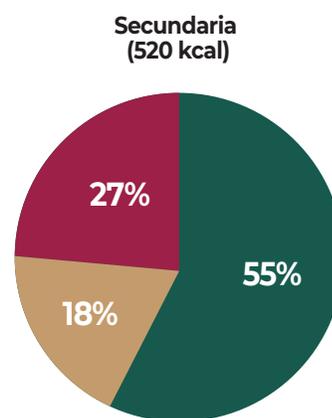
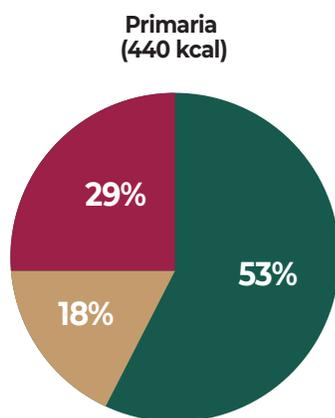
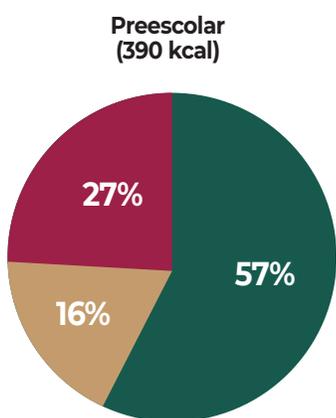
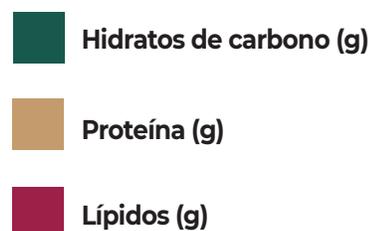
- Plátano
- Lavar, pelar y picar la fruta.

# Nuevo León

Tacos de deshebrada

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	401.62	427.52	528.81
Fibra (g)	7.66	7.66	9.68
Hidratos de carbono (g)	57.10	57.10	72.96
Proteína (g)	16.18	19.28	23.55
Lípidos (g)	12.06	13.56	15.87
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	2.90
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	1.50
Colesterol (mg)	29.25	39.00	45.44
Calcio (mg)	123.00	124.80	184.79
Hierro NO HEM (mg)	2.74	2.74	3.54
Hierro (mg)	1.35	1.80	2.10
Sodio (mg)	197.34	200.89	256.99
% de adecuación	102.98	97.16	101.69





# Oaxaca

Caldo de gallina de rancho  
con verduras acompañado  
de arroz con chepiles



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Oaxaca

## Caldo de gallina de rancho con verduras acompañado de arroz con chepiles



### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

Preescolar (390 kcal)      Primaria (440 kcal)      Secundaria (520 kcal)

### Caldo de gallina de rancho con verduras acompañado de arroz con chepiles

Brócoli	71 g	71 g	71 g
Zanahoria	64 g	64 g	64 g
Gallina cruda sin piel	40 g	56 g	64 g
Chepil	49 g	49 g	49 g
Arroz crudo	20 g	20 g	40 g
Aceite	$\frac{3}{4}$ de cucharadita	$\frac{3}{4}$ de cucharadita	$\frac{3}{4}$ de cucharadita
Cebolla blanca	34 g	34 g	34 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Hierbabuena	3 g	3 g	3 g
Agua natural	La necesaria	La necesaria	La necesaria
Aguacate hass	44 g	58 g	58 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	1 taza	1 taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Melón	1 taza	1 taza	1 taza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar previamente los vegetales.
- Agregar agua limpia en una olla y cocer la gallina con la mitad de la cebolla y el ajo y una pizca de sal.
- Cortar la zanahoria y el brócoli en cubos y agregar al caldo de gallina con hierbabuena.
- Picar la cebolla y el ajo restantes.
- Sofreír la cebolla y el ajo picado, poner a cocer con agua limpia el arroz.
- Agregar el chepil al arroz antes de apagar.
- Acompañar el caldo con arroz y aguacate.

### Complemento

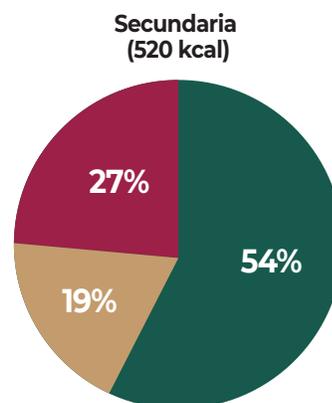
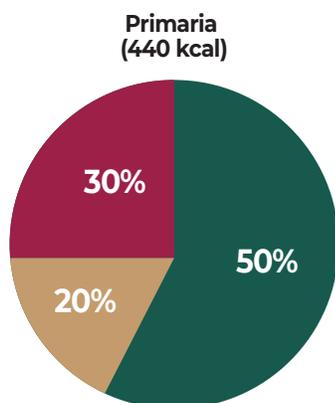
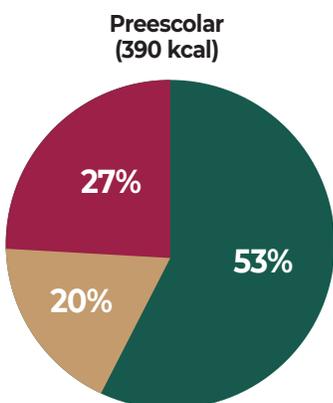
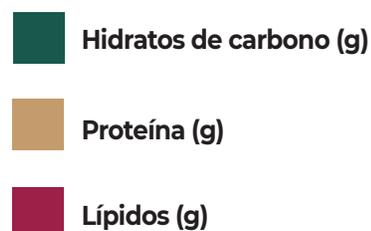
- Melón
- Lavar, pelar y picar la fruta.

# Oaxaca

Caldo de gallina de rancho con verduras acompañado de arroz con chepiles

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	408.87	442.11	521.07
Fibra (g)	7.40	7.40	7.40
Hidratos de carbono (g)	54.46	54.98	70.88
Proteína (g)	20.17	22.18	24.40
Lípidos (g)	12.27	14.83	15.55
AG Saturados (g)	0.90	1.10	1.10
AG Monoinsaturados (g)	2.48	2.58	2.58
AG Poliinsaturados (g)	1.58	1.73	1.73
Colesterol (mg)	25.20	33.68	37.92
Calcio (mg)	306.60	307.72	310.08
Hierro NO HEM (mg)	2.58	2.58	2.78
Hierro (mg)	0.20	0.28	0.32
Sodio (mg)	263.13	271.21	274.99
% de adecuación	104.84	100.48	100.21





# Oaxaca

Amarillo de conejo  
acompañado con verduras



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

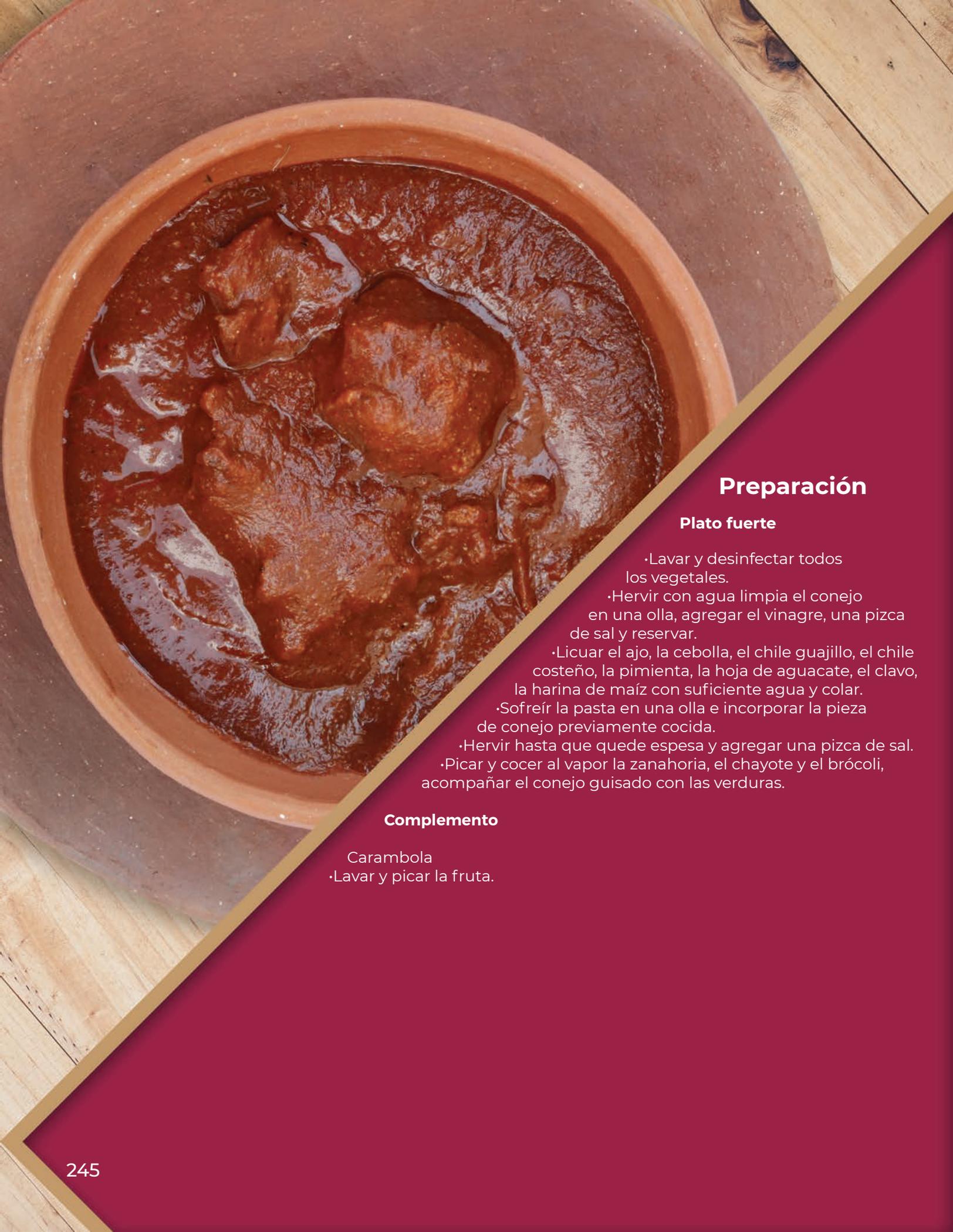
**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Oaxaca

## Amarillo de conejo acompañado con verduras

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Amarillo de conejo acompañado con verduras</b>			
Conejo	40 g	48 g	64 g
Agua natural	La necesaria	La necesaria	La necesaria
Hoja de aguacate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Chile costeño asado	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Chile guajillo asado	5 g	5 g	5 g
Pimienta	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Clavo	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Vinagre blanco	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Harina de maíz	18 g	27 g	36 g
Zanahoria	64 g	64 g	64 g
Chayote	100 g	100 g	100 g
Brócoli	36 g	36 g	36 g
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	1 taza	1 taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Carambolo o Carambola	1 ½ pieza	1 ½ pieza	1 ½ pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar todos los vegetales.
- Hervir con agua limpia el conejo en una olla, agregar el vinagre, una pizca de sal y reservar.
- Licuar el ajo, la cebolla, el chile guajillo, el chile costeño, la pimienta, la hoja de aguacate, el clavo, la harina de maíz con suficiente agua y colar.
- Sofreír la pasta en una olla e incorporar la pieza de conejo previamente cocida.
- Hervir hasta que quede espesa y agregar una pizca de sal.
- Picar y cocer al vapor la zanahoria, el chayote y el brócoli, acompañar el conejo guisado con las verduras.

### Complemento

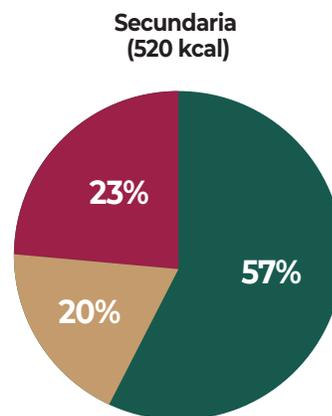
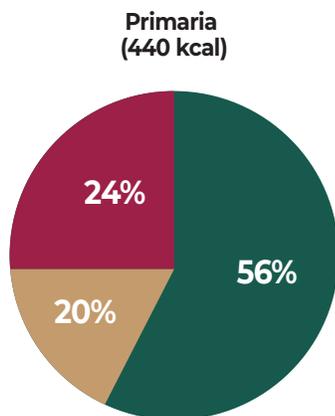
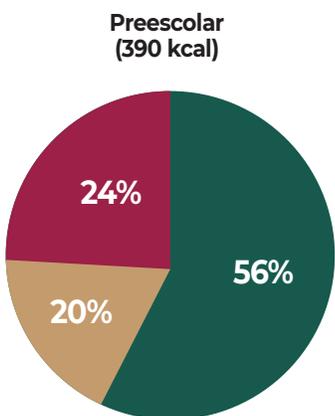
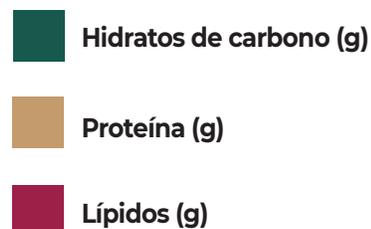
- Carambola
- Lavar y picar la fruta.

# Oaxaca

Amarillo de conejo acompañado con verduras

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	382.70	426.33	497.60
Fibra (g)	11.90	12.75	15.18
Hidratos de carbono (g)	53.10	59.90	70.49
Proteína (g)	19.45	21.60	25.25
Lípidos (g)	10.28	11.15	12.74
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	2.90
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	1.50
Colesterol (mg)	24.80	28.96	37.28
Calcio (mg)	333.00	346.76	361.68
Hierro NO HEM (mg)	2.86	3.51	4.29
Hierro (mg)	0.80	0.96	1.28
Sodio (mg)	257.25	260.46	266.43
% de adecuación	98.13	96.89	95.69





# Oaxaca

## Tamales de frijol bañados en salsa de chicatana



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Oaxaca

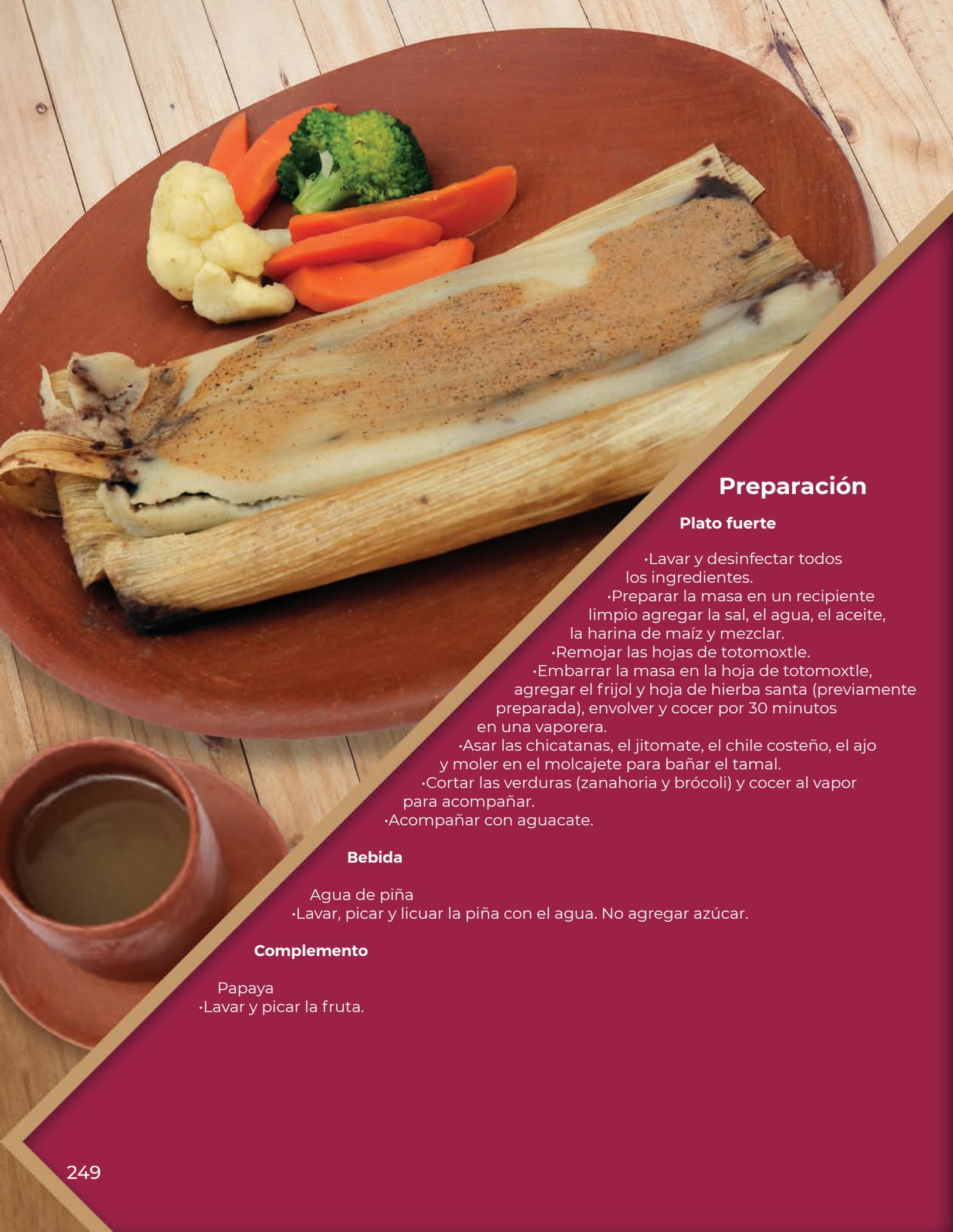
## Tamales de frijol bañados en salsa de chicatana



### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Tamales de frijol bañados en salsa de chicatana</b>			
Frijoles refritos caseros	19 g	30 g	38 g
Hierba santa	1 hoja	1 hoja	1 hoja
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Zanahoria	32 g	32 g	32 g
Brócoli	36 g	36 g	36 g
Hormiga chicatana	15 g	23 g	27 g
Chile costeño	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Aguacate hass	¼ de pieza	¼ de pieza	¼ de pieza
Hoja de totomoxtle	Dos hojas	Dos hojas	Dos hojas
Agua	La necesaria	La necesaria	La necesaria
Harina de maíz	36 g	36 g	45 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
<b>Bebida</b>			
Agua natural	La necesaria	La necesaria	La necesaria
Piña picada	62 g	62 g	62 g
<b>Complemento</b>			
Papaya	½ taza	½ taza	1 taza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar todos los ingredientes.
- Preparar la masa en un recipiente limpio agregar la sal, el agua, el aceite, la harina de maíz y mezclar.
- Remojar las hojas de totemoxtle.
- Embarrar la masa en la hoja de totemoxtle, agregar el frijol y hoja de hierba santa (previamente preparada), envolver y cocer por 30 minutos en una vaporera.
- Asar las chicanas, el jitomate, el chile costeño, el ajo y moler en el molcajete para bañar el tamal.
- Cortar las verduras (zanahoria y brócoli) y cocer al vapor para acompañar.
- Acompañar con aguacate.

### Bebida

Agua de piña

- Lavar, picar y licuar la piña con el agua. No agregar azúcar.

### Complemento

Papaya

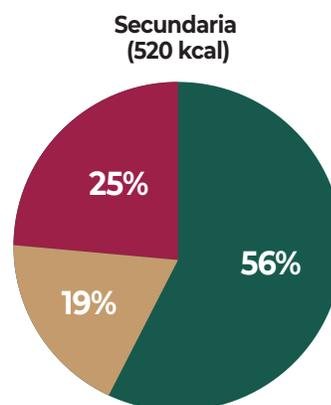
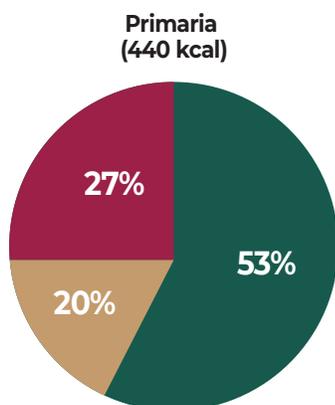
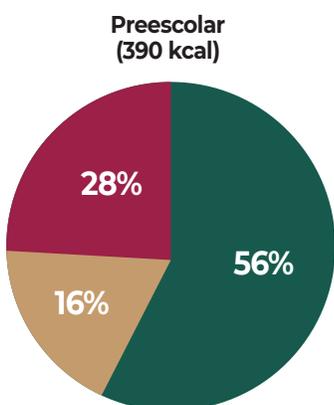
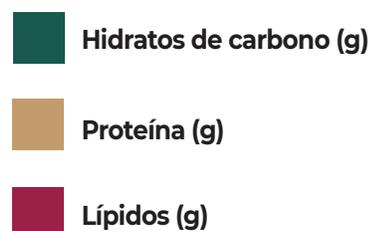
- Lavar y picar la fruta.

# Oaxaca

Tamales de frijol bañados en salsa de chicatana

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	407.84	441.87	524.54
Fibra (g)	11.29	12.35	15.16
Hidratos de carbono (g)	56.83	58.68	73.53
Proteína (g)	16.78	21.50	25.21
Lípidos (g)	12.60	13.47	14.40
AG Saturados (g)	1.00	1.00	1.00
AG Monoinsaturados (g)	3.20	3.20	3.20
AG Poliinsaturados (g)	1.95	1.95	1.95
Colesterol (mg)	0.00	0.00	0.00
Calcio (mg)	531.00	771.30	904.05
Hierro NO HEM (mg)	3.75	3.75	4.45
Hierro (mg)	0.00	0.00	0.00
Sodio (mg)	180.08	215.63	239.78
% de adecuación	104.57	100.42	100.87





# Puebla

Huevo con amaranto,  
rajas y ejotes



Gobierno de  
**México**

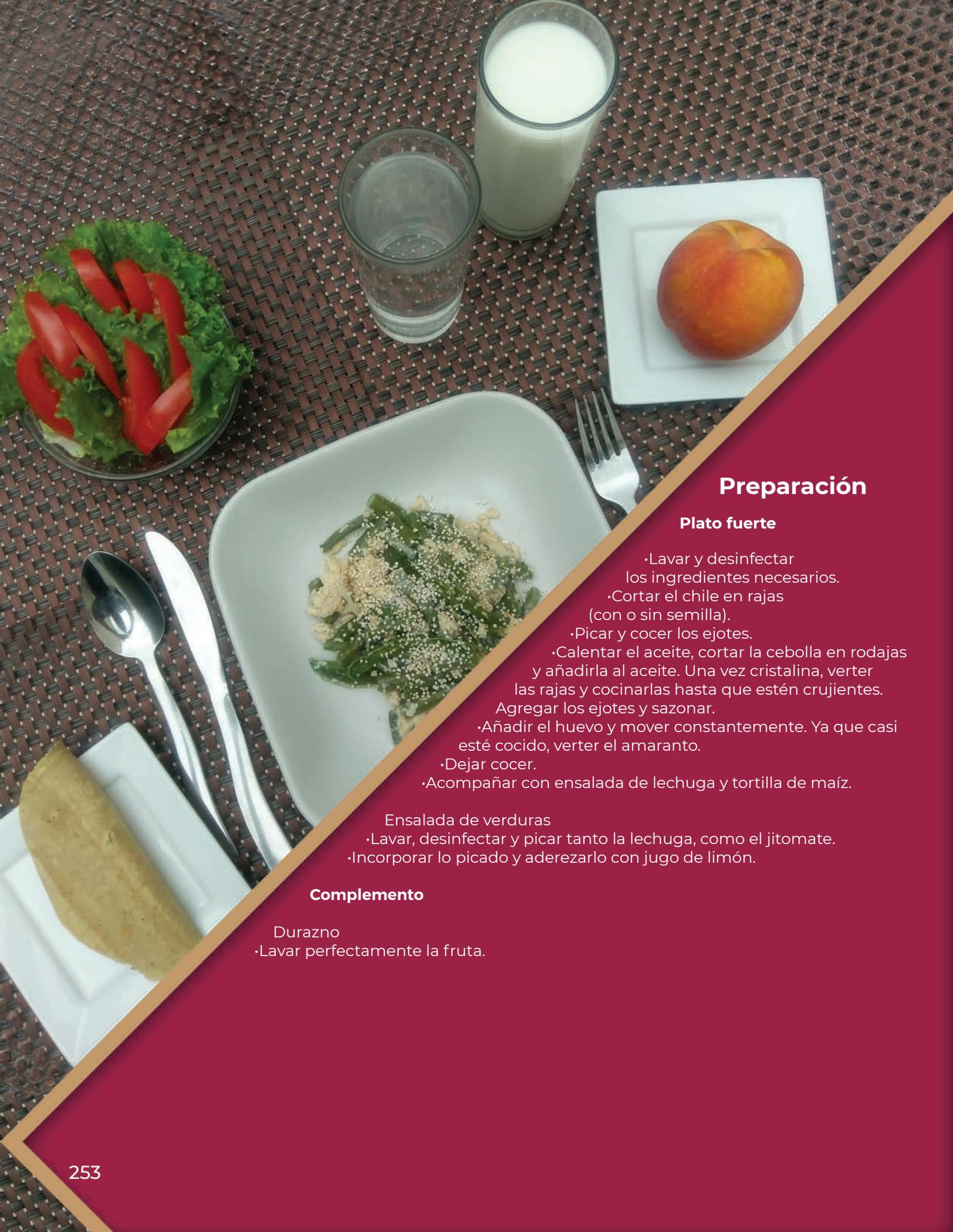
**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Puebla

## Huevo con amaranto, rajas y ejotes

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Huevo con amaranto, rajas y ejotes</b>			
Huevo	1 pieza	1 pieza	2 piezas
Amaranto tostado	8 g	16 g	16 g
Chile jalapeño	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Ejotes	63 g	63 g	63 g
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	2 piezas
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Jitomate	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Lechuga	1 taza	1 taza	1 taza
Limón	34 g	34 g	34 g
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	1 taza	1 taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Durazno amarillo	1 pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar los ingredientes necesarios.
- Cortar el chile en rajas (con o sin semilla).
- Picar y cocer los ejotes.
- Calentar el aceite, cortar la cebolla en rodajas y añadirla al aceite. Una vez cristalina, verter las rajas y cocinarlas hasta que estén crujientes. Agregar los ejotes y sazonar.
- Añadir el huevo y mover constantemente. Ya que casi esté cocido, verter el amaranto.
- Dejar cocer.
- Acompañar con ensalada de lechuga y tortilla de maíz.

### Ensalada de verduras

- Lavar, desinfectar y picar tanto la lechuga, como el jitomate.
- Incorporar lo picado y aderezarlo con jugo de limón.

### Complemento

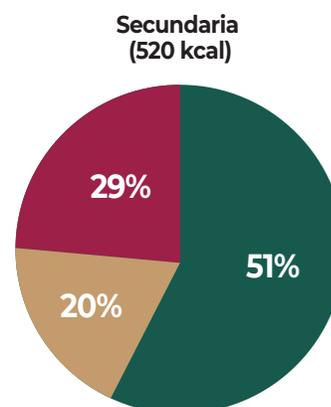
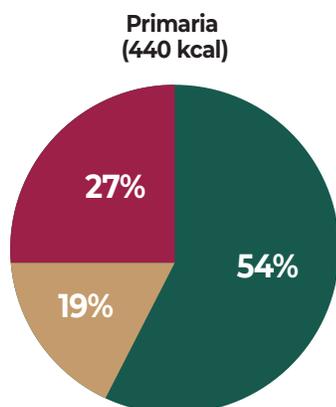
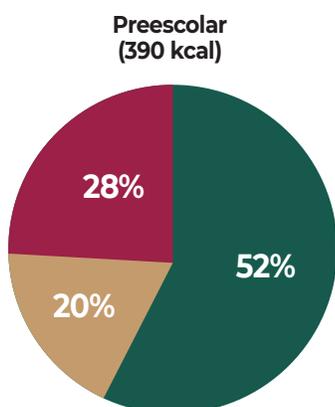
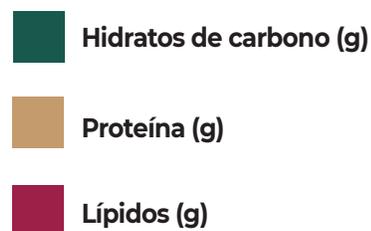
- Durazno
- Lavar perfectamente la fruta.

# Puebla

Huevo con amaranto, rajas y ejotes

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	409.15	442.60	569.90
Fibra (g)	6.91	7.71	8.31
Hidratos de carbono (g)	53.63	59.43	73.33
Proteína (g)	20.06	21.16	28.06
Lípidos (g)	12.71	13.36	18.26
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	2.90
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	1.50
Colesterol (mg)	190.10	190.10	376.20
Calcio (mg)	407.85	431.60	513.70
Hierro NO HEM (mg)	2.16	2.31	3.11
Hierro (mg)	0.80	0.80	1.60
Sodio (mg)	188.10	188.10	249.70
% de adecuación	104.91	100.59	109.60





# Puebla

## Guisado amarillo



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Puebla

## Guisado amarillo

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Guisado amarillo</b>			
Chambarete de res	25 g	25 g	43 g
Amaranto tostado	8 g	8 g	8 g
Ejotes	32 g	32 g	32 g
Zanahoria	32 g	32 g	32 g
Tomate verde	2 ½ piezas	2 ½ piezas	2 ½ piezas
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 ½ cucharadita
Chile guajillo	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Hoja santa	1 hoja	1 hoja	1 hoja
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Nopal	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Jitomate para la ensalada	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Cebolla blanca para la ensalada	17 g	17 g	17 g
Cilantro	18 g	18 g	18 g
Limón	34 g	34 g	34 g
Vinagre	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Orégano	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	2 piezas
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	¾ de taza	1 taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Manzana	1 pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Cocer la carne en agua con la cebolla, el ajo y una pizca de sal.
- Lavar y desinfectar las verduras (ejote, zanahoria, tomate y jitomate).
- Cocer el tomate y jitomate.
- Cortar en cuadros el ejote y la zanahoria y ponerlos a cocer.
- Hervir el chile.
- Licuar el amaranto, el tomate, el jitomate, el chile y el ajo.
- Sofreír en una cacerola con aceite lo licuado y agregar la hoja santa.
- Agregar agua de acuerdo al espesor que guste. Sazonar.
- Retirar la hoja santa una vez hervida la mezcla, agregar las verduras y la carne.
- Agregar, si se desea, cebolla picada y limón.
- Acompañar con ensalada de nopales y tortilla de maíz.

### Ensalada de nopales

- Lavar, desinfectar y cortar en cuadrillos los nopales y ponerlos a cocer durante 15 minutos, retirar del fuego y remojarlos en agua con hielo para detener su cocción.
- Lavar, desinfectar y cortar en cuadrillos el jitomate y la cebolla.
- Lavar, desinfectar y picar el cilantro.
- Incorporar todos los ingredientes.
- Agregar jugo de limón, el vinagre y el orégano.

### Complemento

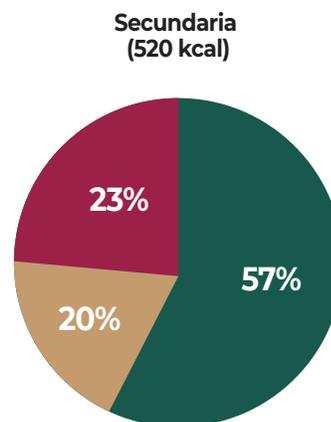
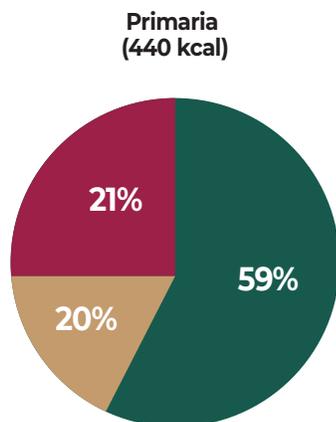
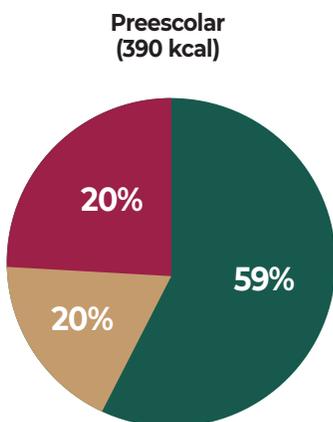
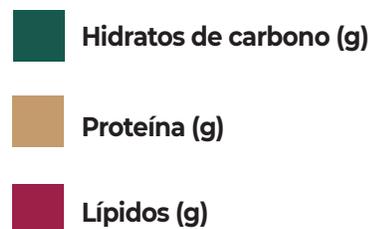
- Manzana
- Lavar perfectamente la fruta.

# Puebla

## Guisado amarillo

### Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	420.29	439.89	549.77
Fibra (g)	13.07	13.07	13.67
Hidratos de carbono (g)	62.21	65.18	78.78
Proteína (g)	20.63	22.33	27.47
Lípidos (g)	9.88	9.98	13.86
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.60
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	4.35
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	2.25
Colesterol (mg)	14.70	15.70	24.28
Calcio (mg)	311.30	386.80	447.25
Hierro NO HEM (mg)	3.41	3.41	4.21
Hierro (mg)	0.45	0.45	0.78
Sodio (mg)	320.00	361.50	361.75
% de adecuación	107.77	99.97	105.72





# Puebla

## Calabazas rellenas



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Puebla

## Calabazas rellenas



### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Calabazas rellenas</b>			
Calabaza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Arroz crudo	20 g	20 g	30 g
Atún en agua drenado	33 g	33 g	33 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Sal y pimienta	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Aceite	1 ½ cucharadita	1 ½ cucharadita	2 cucharaditas
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Brócoli	½ taza	½ taza	1 taza
Coliflor	1 taza	1 taza	1 taza
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	1 pieza
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	¾ de taza	¾ de taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Pera	½ pieza	½ pieza	½ pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar todos los ingredientes.
- Licuar el jitomate junto con la cebolla y el ajo.
- Sofreír la mezcla con el aceite y sazonar.
- Hervir el caldillo con suficiente agua.
- Ahuecar las calabazas.
- Cocer el arroz al vapor.
- Mezclar el arroz con el atún en un tazón.
- Rellenar las calabazas con lo mezclado, hasta la mitad. El sobrante de la mezcla puede agregarse al caldillo.
- Verter las calabazas ya rellenas en el caldillo, cuidando de que queden una al lado de la otra sin que el relleno se salga y dejar que se cuezan.
- Acompañar con verduras al vapor y tortilla de maíz.

### Verduras al vapor

- Limpiar el brócoli y la coliflor.
- Cortar la verdura en trozos pequeños de acuerdo con las líneas del tallo.
- Lavar y desinfectar los ramitos de las verduras. Poner a hervir en una cacerola honda muy poca agua y colocar un colador de tal manera que al poner las verduras estas no toquen el agua. Tapar y cocer por 5 minutos.

### Complemento

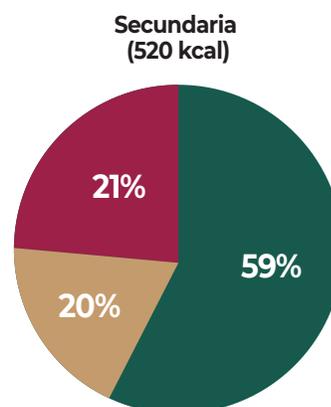
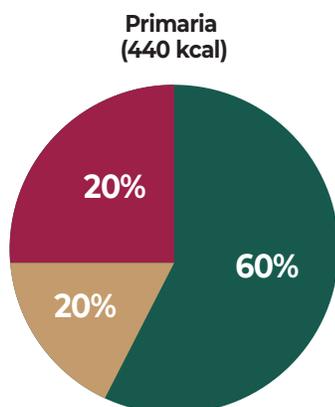
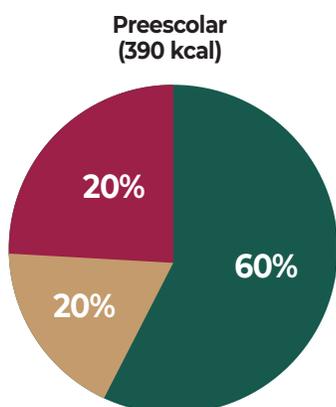
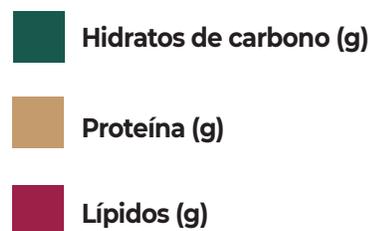
- Pera
- Lavar perfectamente la fruta.

# Puebla

## Calabazas rellenas

### Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	426.87	426.87	522.37
Fibra (g)	8.25	8.25	9.30
Hidratos de carbono (g)	64.30	64.30	77.07
Proteína (g)	21.43	21.43	26.23
Lípidos (g)	9.33	9.33	12.13
AG Saturados (g)	0.60	0.60	0.80
AG Monoinsaturados (g)	4.35	4.35	5.80
AG Poliinsaturados (g)	2.25	2.25	3.00
Colesterol (mg)	13.00	13.00	14.00
Calcio (mg)	290.80	290.80	367.20
Hierro NO HEM (mg)	2.53	2.53	2.93
Hierro (mg)	0.50	0.50	0.50
Sodio (mg)	407.40	407.40	439.00
% de adecuación	109.45	97.02	100.46





# Querétaro

## Huarache de nopal



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

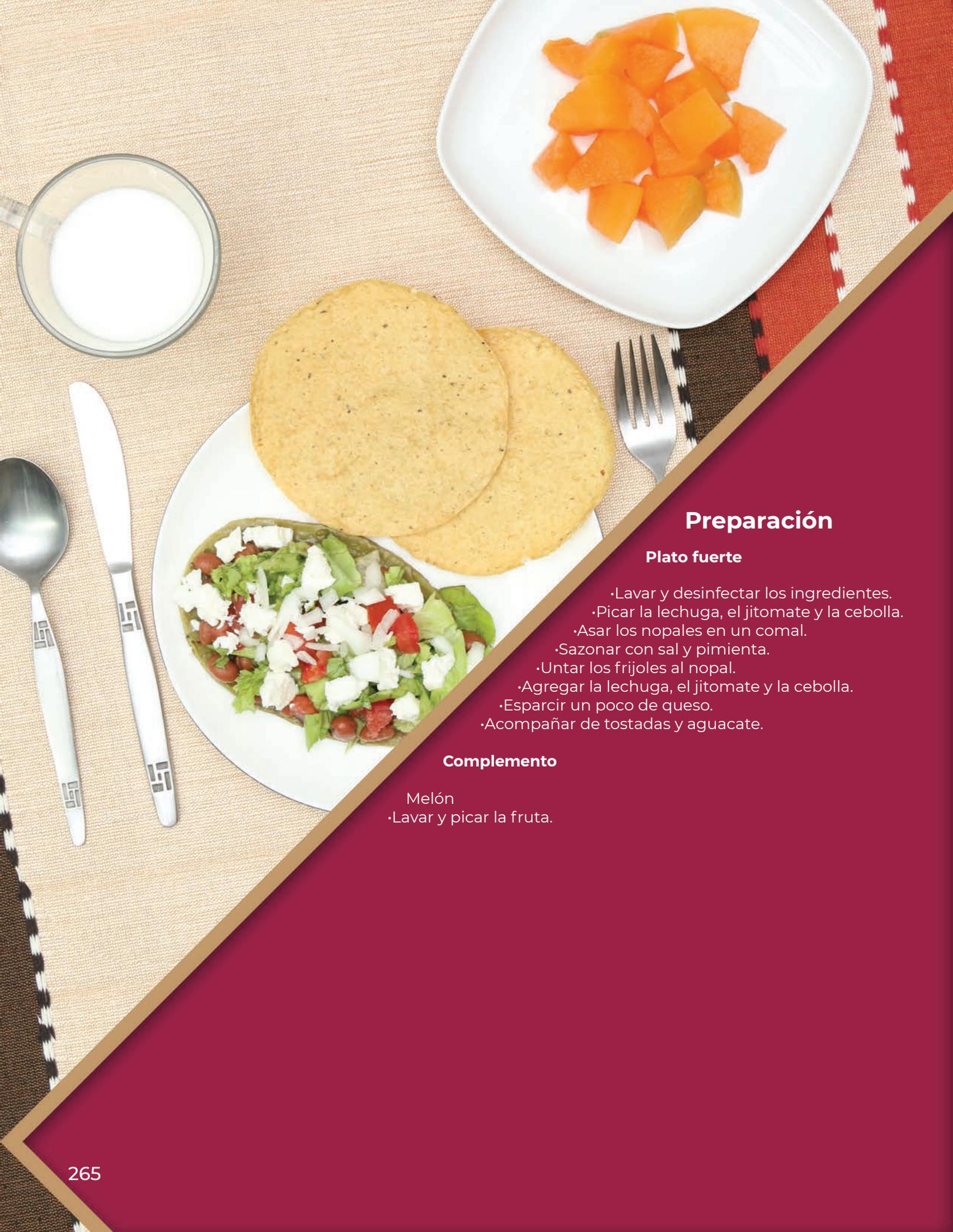
**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Querétaro

## Huarache de nopal

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Huarache de nopal</b>			
Nopal	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Lechuga	1 taza	1 taza	1 taza
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Jitomate	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Queso panela	20 g	30 g	40 g
Frijoles refritos caseros	38 g	38 g	56 g
Aguate hass	¼ de pieza	¼ de pieza	½ pieza
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Pimienta	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Tostada de maíz horneada	2 piezas	2 piezas	2 piezas
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	1 taza	1 taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Melón picado	1 taza	1 taza	1 taza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar los ingredientes.
- Picar la lechuga, el jitomate y la cebolla.
- Asar los nopales en un comal.
- Sazonar con sal y pimienta.
- Untar los frijoles al nopal.
- Agregar la lechuga, el jitomate y la cebolla.
- Esparcir un poco de queso.
- Acompañar de tostadas y aguacate.

### Complemento

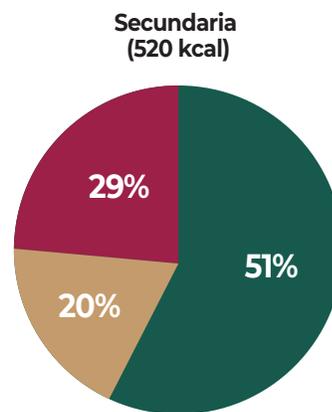
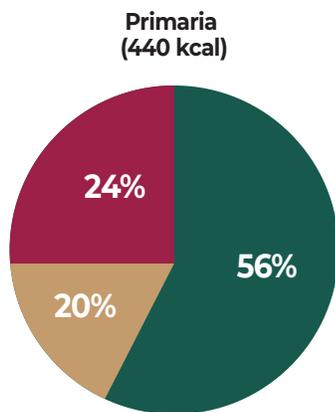
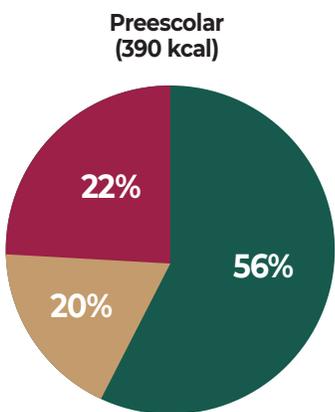
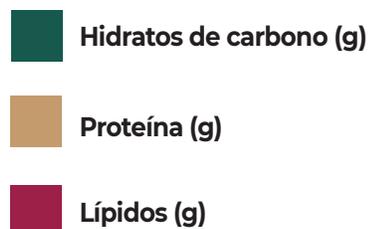
- Melón
- Lavar y picar la fruta.

# Querétaro

Huarache de nopal

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	409.12	438.24	506.72
Fibra (g)	12.07	12.07	13.85
Hidratos de carbono (g)	59.68	60.71	65.08
Proteína (g)	20.47	22.17	25.07
Lípidos (g)	9.84	11.86	16.24
AG Saturados (g)	0.60	0.80	1.20
AG Monoinsaturados (g)	0.30	0.40	0.60
AG Poliinsaturados (g)	0.45	0.60	0.90
Colesterol (mg)	4.00	4.00	4.00
Calcio (mg)	438.80	507.20	575.60
Hierro NO HEM (mg)	1.71	1.71	1.71
Hierro (mg)	0.05	0.08	0.10
Sodio (mg)	364.03	364.95	426.05
% de adecuación	104.90	99.60	97.45





# Querétaro

## Gorditas con frijol



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Querétaro

## Gorditas con frijol



Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Gorditas con frijol</b>			
Masa de maíz	90 g	113 g	135 g
Frijoles refritos caseros	38 g	38 g	38 g
Aguacate hass	1/3 de pieza	1/3 de pieza	1/3 de pieza
Jitomate	1/2 pieza	1/2 pieza	1/2 pieza
Cebolla blanca	12 g	12 g	12 g
Queso fresco	48 g	60 g	80 g
Cilantro	11 g	11 g	11 g
<b>Bebida</b>			
Agua natural	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Complemento</b>			
Tuna	2 piezas	2 piezas	2 piezas



## Preparación

### Plato fuerte

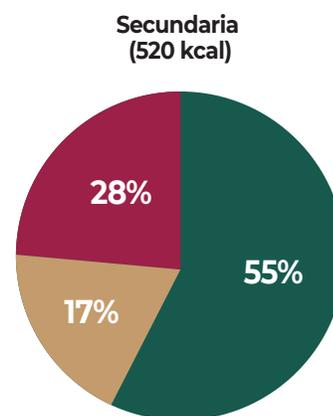
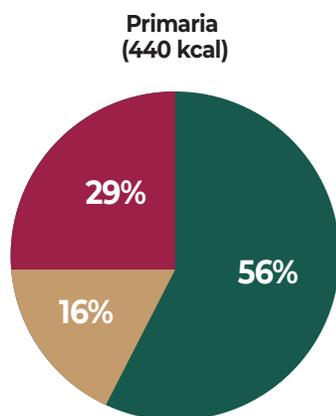
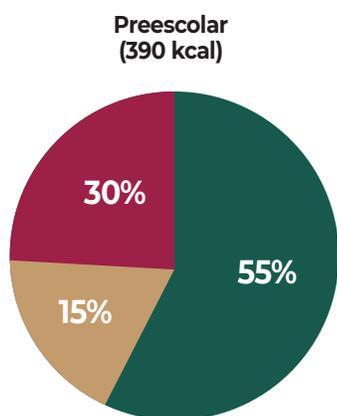
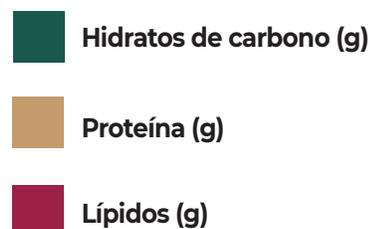
- Lavar y desinfectar los ingredientes.
- Picar el jitomate, la cebolla y el cilantro.
- Hacer pequeñas bolitas de masa y aplanar poco a poco hasta obtener la forma deseada.
- Cocinar la gordita por ambos lados en un comal caliente.
- Rellenar la gordita con el frijol, el jitomate, la cebolla, el queso y el cilantro.
- Acompañar de aguacate.

### Complemento

- Tuna
- Pelar la fruta.

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	403.80	456.93	521.58
Fibra (g)	12.76	13.51	14.26
Hidratos de carbono (g)	55.69	63.44	71.59
Proteína (g)	15.13	17.76	21.61
Lípidos (g)	13.39	14.68	16.53
AG Saturados (g)	0.80	0.80	0.80
AG Monoinsaturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Poliinsaturados (g)	0.60	0.60	0.60
Colesterol (mg)	0.00	0.00	0.00
Calcio (mg)	391.32	489.15	641.70
Hierro NO HEM (mg)	2.16	2.51	2.86
Hierro (mg)	0.12	0.15	0.20
Sodio (mg)	238.50	238.50	238.50
% de adecuación	103.54	103.85	100.30





# Querétaro

Revoltillo verde



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Querétaro

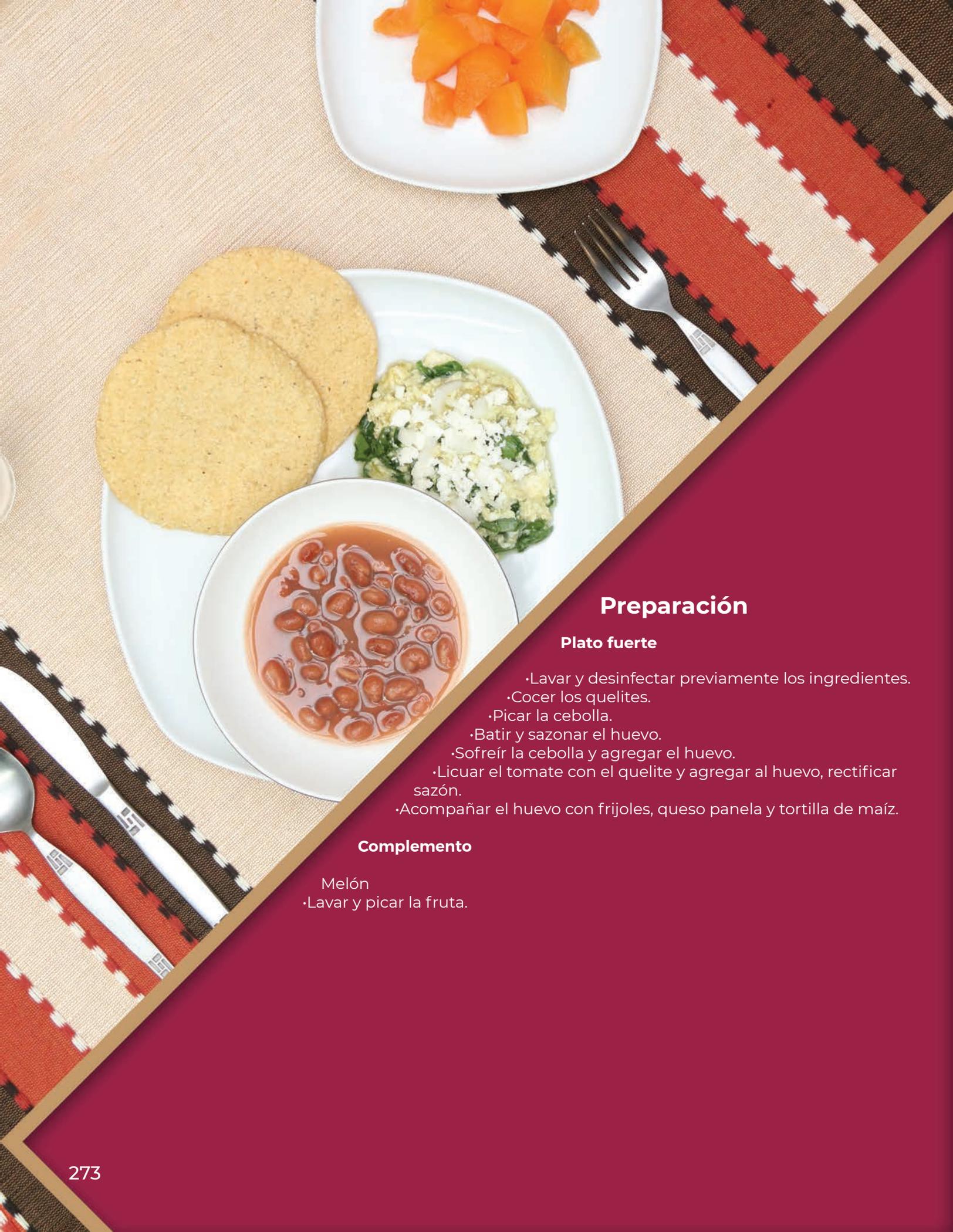
## Revoltillo verde



### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Revoltillo verde</b>			
Huevo fresco	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Tomate verde	3 piezas	3 piezas	3 piezas
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Frijoles refritos caseros	38 g	38 g	75 g
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Queso panela	20 g	20 g	30 g
Quelite	33 g	33 g	33 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Tortilla de maíz	2 piezas	3 piezas	3 piezas
<b>Bebida</b>			
Agua natural	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Complemento</b>			
Melón	1 taza	1 taza	1 taza



## Preparación

### Plato fuerte

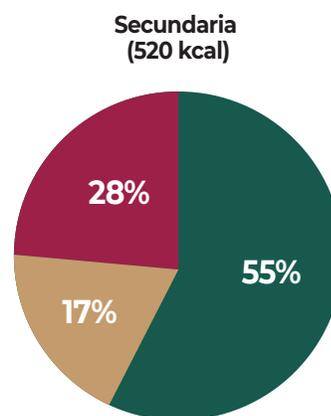
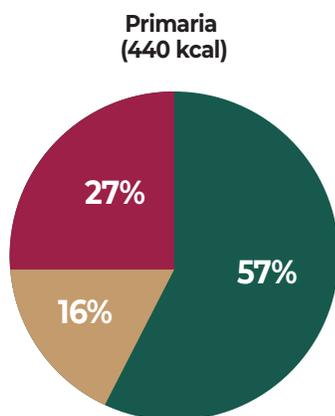
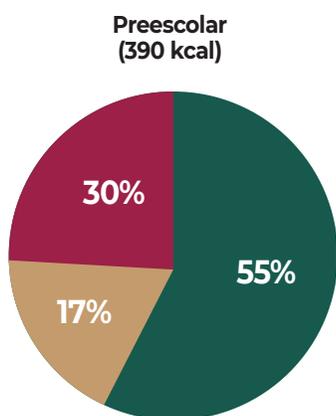
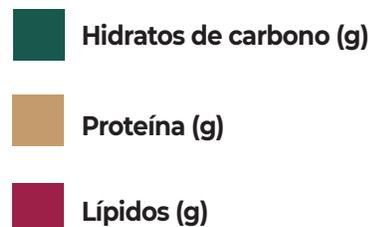
- Lavar y desinfectar previamente los ingredientes.
- Cocer los quelites.
- Picar la cebolla.
- Batir y sazonar el huevo.
- Sofreír la cebolla y agregar el huevo.
- Licuar el tomate con el quelite y agregar al huevo, rectificar sazón.
- Acompañar el huevo con frijoles, queso panela y tortilla de maíz.

### Complemento

- Melón
- Lavar y picar la fruta.

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	398.97	463.47	527.12
Fibra (g)	8.11	8.71	12.26
Hidratos de carbono (g)	52.51	66.11	72.26
Proteína (g)	16.97	18.37	21.95
Lípidos (g)	13.45	13.95	16.70
AG Saturados (g)	0.32	0.32	0.32
AG Monoinsaturados (g)	2.32	2.32	2.32
AG Poliinsaturados (g)	1.20	1.20	1.20
Colesterol (mg)	186.10	186.10	186.10
Calcio (mg)	277.70	336.50	404.90
Hierro NO HEM (mg)	3.37	4.17	4.17
Hierro (mg)	0.85	0.85	0.88
Sodio (mg)	296.35	296.35	414.85
% de adecuación	102.30	105.33	101.37





# Quintana Roo

Potaje de lentejas  
con verduras



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Quintana Roo

## Potaje de lentejas con verduras

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Potaje de lentejas con verduras</b>			
Lentejas crudas	35 g	35 g	49 g
Chicharo	20 g	20 g	20 g
Zanahoria	32 g	32 g	32 g
Ejotes	32 g	32 g	32 g
Aceite	1 ½ cucharadita	1 ½ cucharadita	2 cucharaditas
Calabaza	46 g	46 g	46 g
Chayote	50 g	50 g	50 g
Cebolla blanca	12 g	12 g	12 g
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Hierbas de olor	3 g	3 g	3 g
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	½ taza	1 taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Plátano	½ pieza	½ pieza	½ pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar todos los vegetales.
- Seleccionar (limpiar) y lavar las lentejas, cocerlas en una olla con suficiente agua caliente hasta que estén suaves, aproximadamente 40 minutos.
- Sofreír con el aceite en una sartén jitomate y cebolla picados y después agregar el sofrito a la olla de lentejas junto con hierbas de olor para condimentar.
- Picar las verduras (la calabaza, la zanahoria, el chayote y el ejote) en cuadros pequeños y agregar a la olla de lentejas junto con los chícharos. Al final sazonar con una pizca de sal.
- Servir el potaje de lentejas con verduras acompañado de tortilla de maíz.

### Complemento

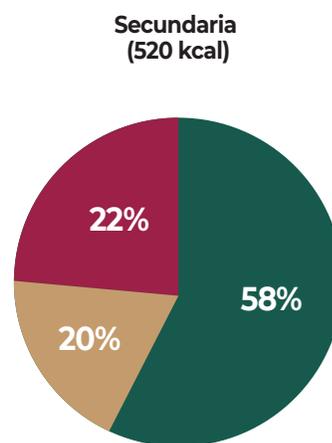
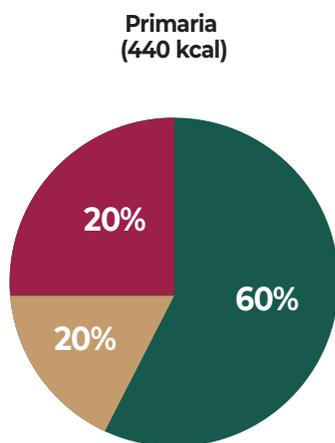
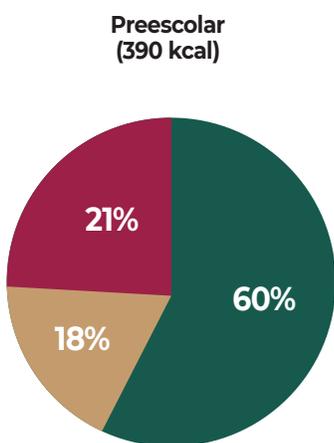
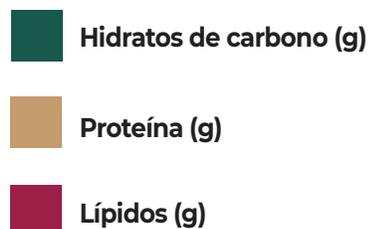
- Plátano
- Lavar perfectamente la fruta.

# Quintana Roo

## Potaje de lentejas con verduras

### Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	416.75	459.15	531.09
Fibra (g)	19.76	19.76	24.04
Hidratos de carbono (g)	62.65	68.60	77.00
Proteína (g)	19.21	23.41	27.01
Lípidos (g)	9.92	10.12	12.78
AG Saturados (g)	0.60	0.60	0.80
AG Monoinsaturados (g)	4.35	4.35	5.80
AG Poliinsaturados (g)	2.25	2.25	3.00
Colesterol (mg)	2.00	4.00	4.00
Calcio (mg)	209.80	360.80	360.80
Hierro NO HEM (mg)	4.85	4.85	5.89
Hierro (mg)	0.00	0.00	0.00
Sodio (mg)	181.55	244.55	245.39
% de adecuación	106.86	104.35	102.13





# Quintana Roo

Huevo con chaya  
y frijoles de la olla



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Quintana Roo

## Huevo con chaya y frijoles de la olla

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Huevo con chaya y frijoles de la olla</b>			
Frijoles de la olla	¼ de taza	¼ de taza	¼ de taza
Huevo fresco	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Chaya	1 taza	1 taza	1 taza
Aceite	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Chile dulce	½ taza	½ taza	½ taza
Epazote	1 hoja	1 hoja	1 hoja
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Tortilla de maíz	1 pieza	2 piezas	2 piezas
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	¾ de taza	¾ de taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Carambolo o Carambola	1 pieza	1 pieza	1 ½ pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar todos los productos.
- Lavar los huevos justo antes de utilizarlos y dejarlos escurrir.
- Picar en cuadros pequeños la chaya, el jitomate, la cebolla y el chile dulce. Sofreír con el aceite en una olla y agregar el huevo. Sazonar y revolver todo a fuego medio hasta que los huevos estén cocidos.
- Servir los huevos con chaya, acompañados de frijol y tortillas.

### Complemento

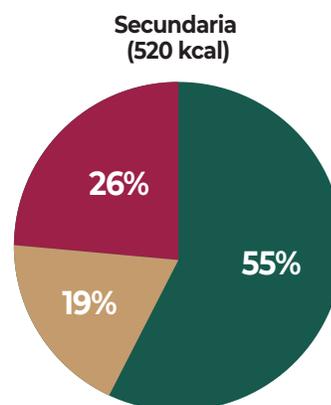
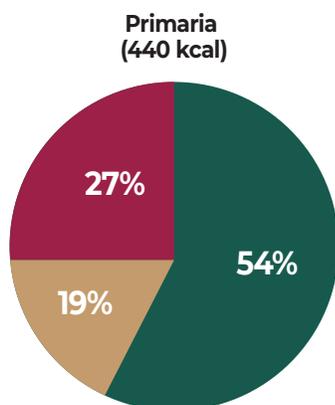
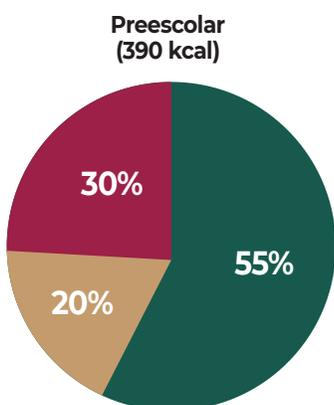
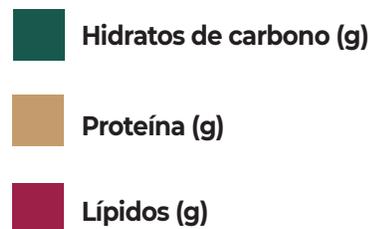
- Carambola
- Lavar y picar la fruta.

# Quintana Roo

## Huevo con chaya y frijoles de la olla

### Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	391.51	460.69	527.02
Fibra (g)	12.60	13.20	16.65
Hidratos de carbono (g)	48.90	62.50	72.32
Proteína (g)	19.41	21.98	25.73
Lípidos (g)	13.15	13.65	14.98
AG Saturados (g)	0.20	0.20	0.20
AG Monoinsaturados (g)	1.45	1.45	1.45
AG Poliinsaturados (g)	0.75	0.75	0.75
Colesterol (mg)	189.10	189.10	190.10
Calcio (mg)	308.60	367.40	442.90
Hierro NO HEM (mg)	3.19	3.99	4.13
Hierro (mg)	0.80	0.80	0.80
Sodio (mg)	450.10	450.10	540.85
% de adecuación	100.39	104.70	101.35





# Quintana Roo

Tamales de chaya con huevo  
y salsa



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Quintana Roo

## Tamales de chaya con huevo y salsa

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Tamales de chaya con huevo y salsa</b>			
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Huevo duro/cocido	½ pieza	½ pieza	¾ de pieza
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla blanca	15 g	15 g	15 g
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Chaya	1 taza	1 taza	1 taza
Chile dulce	½ taza	½ taza	½ taza
Hoja de plátano	Una hoja	Una hoja	Una hoja
Cilantro	14 g	14 g	14 g
Harina de maíz	36 g	42 g	45 g
Hierbas de olor	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Pepita molida	8 g	8 g	11 g
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	¾ de taza	¾ de taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Pitahaya	½ taza	½ taza	½ taza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar todos los productos.

#### Relleno

- Sofreír con la mitad del aceite el jitomate, el ajo, la cebolla y el chile dulce picados o licuados, sazonar con una cucharada de cilantro picado finamente, una pizca de sal y hierbas de olor al gusto.
- Cocer las hojas de chaya en agua caliente durante 5 minutos, escurrir y picarla finamente.

#### Tamales

- Mezclar la harina con suficiente agua hasta lograr la consistencia de masa, agregar el aceite restante, la chaya picada y revolver todo hasta integrarlo.
- Extender la masa sobre la hoja de plátano para preparar los tamales, después rellenar con la mitad de la salsa y el huevo cocido picado. Envolver la hoja perfectamente.
- Cocer el tamal en una olla a baño maría durante hora y media o hasta dos horas. Verificar su cocimiento y posteriormente retirar del fuego.
- Servir el tamal bañado con la salsa restante y con la pepita molida.

### Complemento

#### Pitahaya

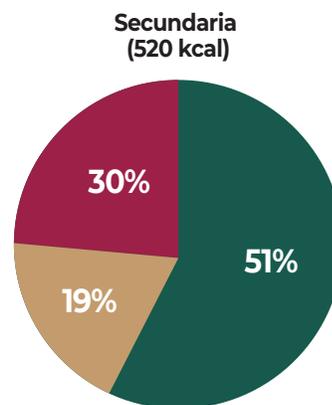
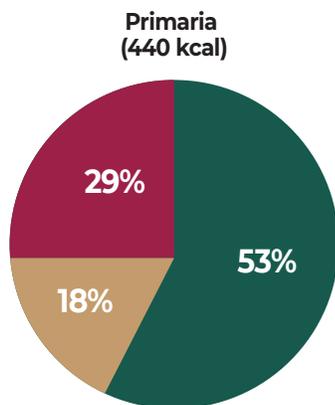
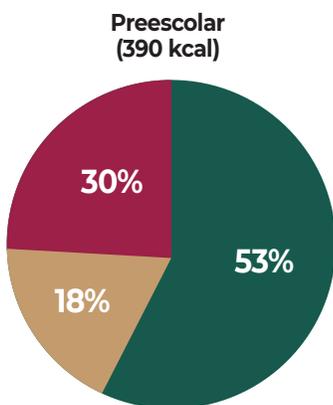
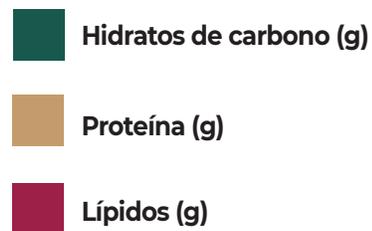
- Lavar perfectamente la fruta y picarla.

# Quintana Roo

## Tamales de chaya con huevo y salsa

### Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	423.57	443.82	515.62
Fibra (g)	8.56	9.07	9.41
Hidratos de carbono (g)	54.97	59.05	65.32
Proteína (g)	18.84	19.35	24.42
Lípidos (g)	14.26	14.47	17.41
AG Saturados (g)	1.00	1.00	1.30
AG Monoinsaturados (g)	3.90	3.90	4.40
AG Poliinsaturados (g)	2.95	2.95	3.68
Colesterol (mg)	96.05	96.05	143.58
Calcio (mg)	288.55	296.11	382.48
Hierro NO HEM (mg)	5.03	5.42	5.68
Hierro (mg)	0.40	0.40	0.60
Sodio (mg)	245.30	245.57	293.33
% de adecuación	108.61	100.87	99.16





# San Luis Potosí

Quesadillas de flor de calabaza  
con queso y huitlacoche  
a la mexicana



Gobierno de  
**México**

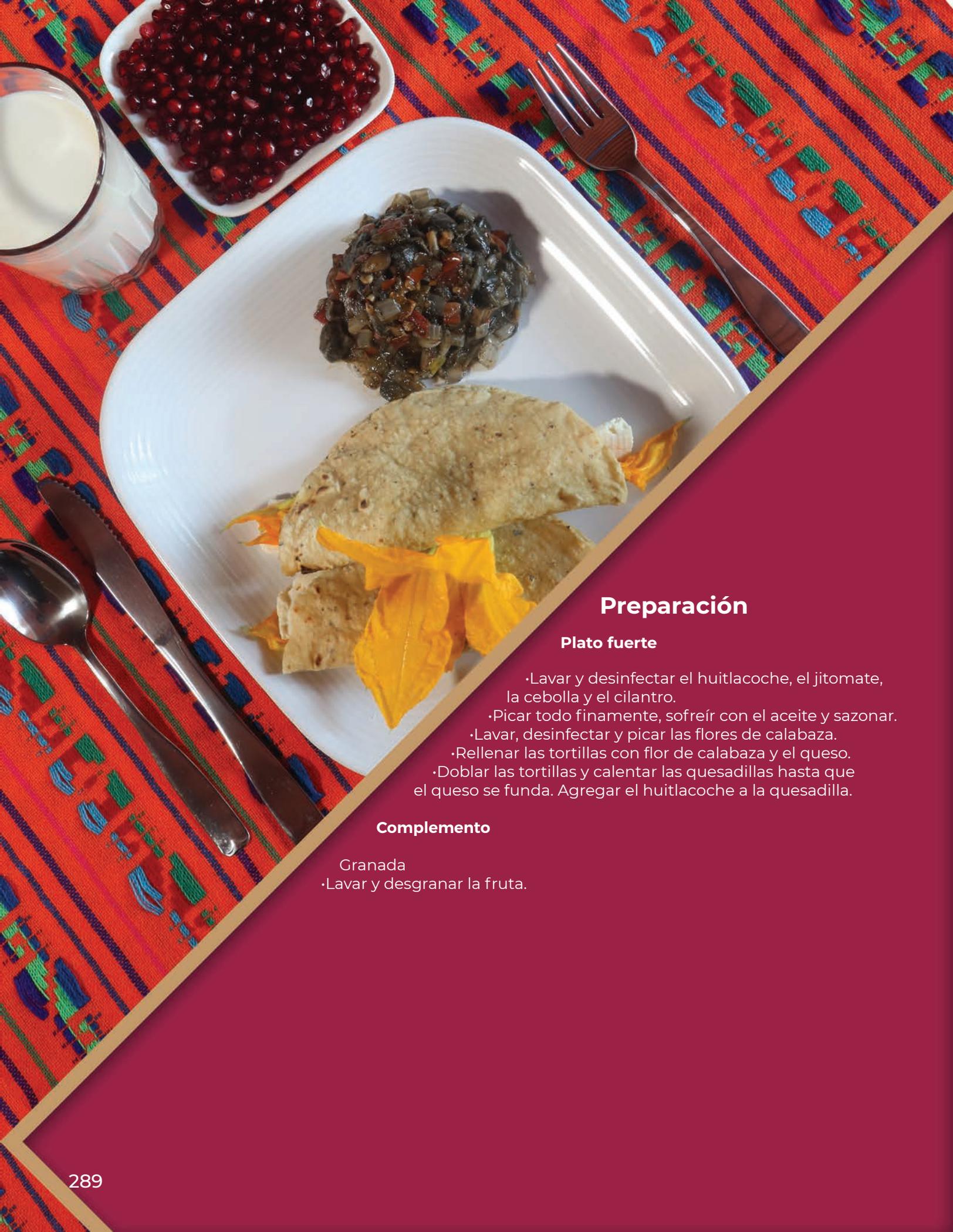
**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# San Luis Potosí

## Quesadillas de flor de calabaza con queso y huitlacoche a la mexicana

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Quesadillas de flor de calabaza con queso y huitlacoche a la mexicana</b>			
Tortilla de maíz	2 piezas	3 piezas	3 piezas
Queso fresco	40 g	48 g	72 g
Flor de calabaza	1 taza	2 tazas	2 tazas
Huitlacoche	66 g	66 g	66 g
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla blanca	15 g	15 g	15 g
Cilantro	12 g	12 g	12 g
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
<b>Bebida</b>			
Agua natural	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Complemento</b>			
Granada roja	1 pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar el huitlacoche, el jitomate, la cebolla y el cilantro.
- Picar todo finamente, sofreír con el aceite y sazonar.
- Lavar, desinfectar y picar las flores de calabaza.
- Rellenar las tortillas con flor de calabaza y el queso.
- Doblar las tortillas y calentar las quesadillas hasta que el queso se funda. Agregar el huitlacoche a la quesadilla.

### Complemento

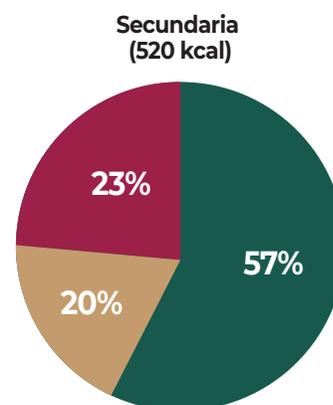
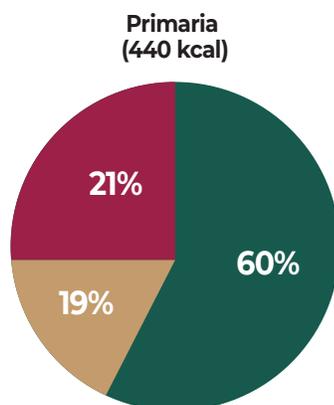
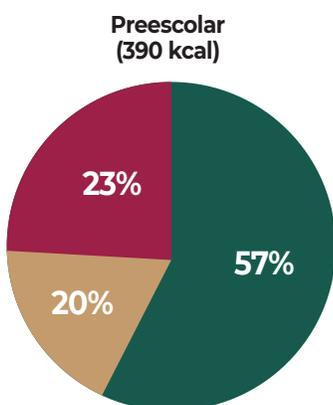
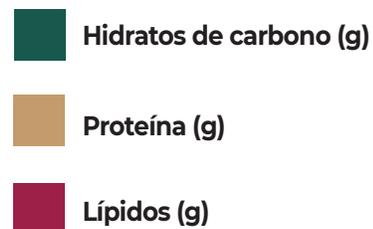
- Granada
- Lavar y desgranar la fruta.

# San Luis Potosí

Quesadillas de flor de calabaza con queso y huitlacoche a la mexicana

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	390.47	474.79	509.35
Fibra (g)	6.79	7.39	7.39
Hidratos de carbono (g)	56.09	71.19	72.39
Proteína (g)	19.51	22.43	26.09
Lípidos (g)	9.79	11.15	12.83
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	2.90
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	1.50
Colesterol (mg)	0.00	0.00	0.00
Calcio (mg)	391.20	504.72	668.88
Hierro NO HEM (mg)	2.96	3.99	3.99
Hierro (mg)	0.10	0.12	0.18
Sodio (mg)	123.35	123.35	123.35
% de adecuación	100.12	107.91	97.95





# San Luis Potosí

Nopales rellenos  
con queso panela



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

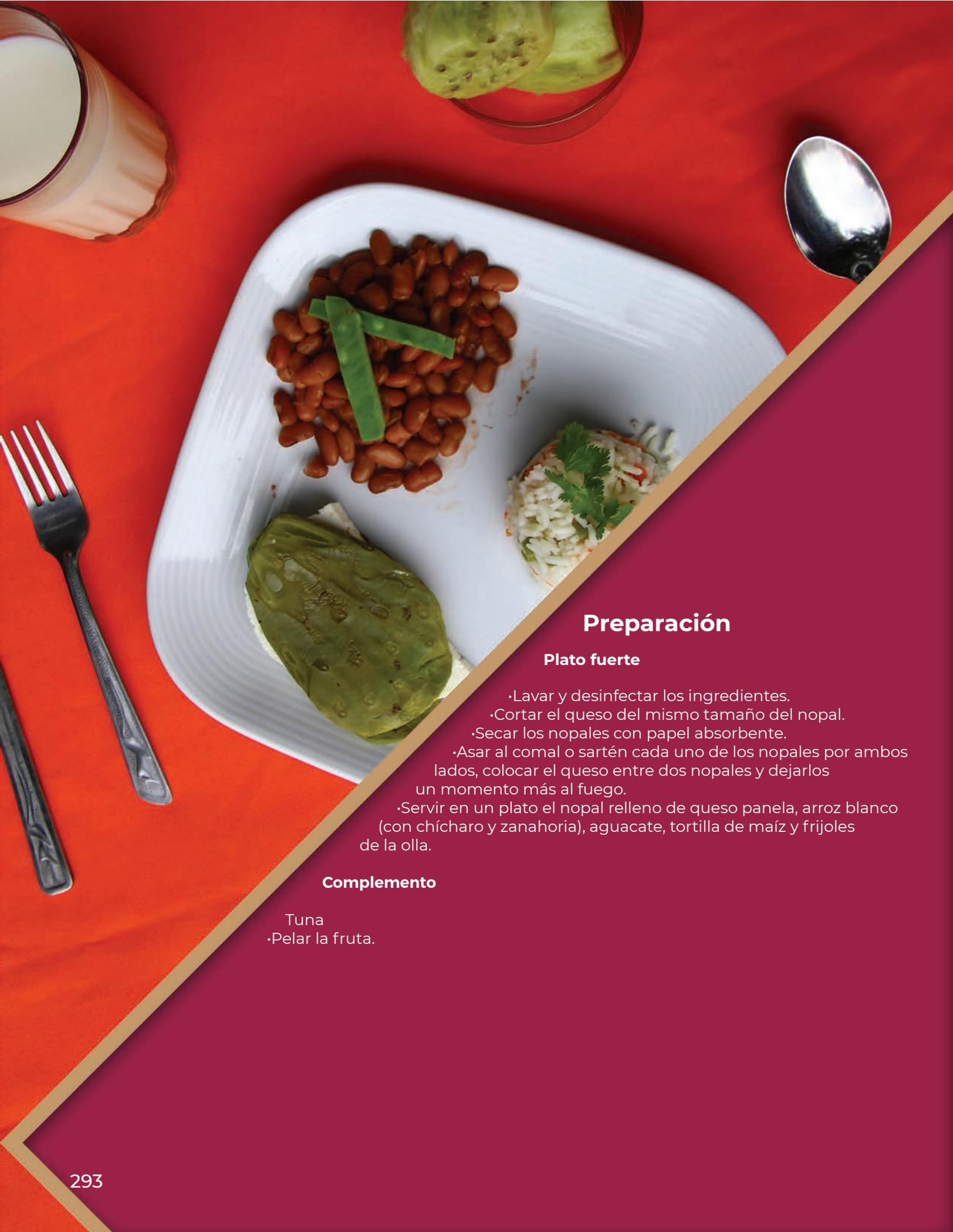
# San Luis Potosí

## Nopales rellenos con queso panela

### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Nopales rellenos con queso panela</b>			
Nopal crudo	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Queso panela	30 g	30 g	50 g
Arroz cocido	¼ de taza	¼ de taza	⅓ de taza
Aguacate hass	⅓ de pieza	½ pieza	½ pieza
Zanahoria	13 g	13 g	13 g
Chícharo	10 g	10 g	10 g
Frijol promedio cocido	¼ de taza	¼ de taza	⅓ de taza
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	1 pieza
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	¾ de taza	¾ de taza	¾ de taza
<b>Complemento</b>			
Tuna	1 pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar los ingredientes.
- Cortar el queso del mismo tamaño del nopal.
- Secar los nopales con papel absorbente.
- Asar al comal o sartén cada uno de los nopales por ambos lados, colocar el queso entre dos nopales y dejarlos un momento más al fuego.
- Servir en un plato el nopal relleno de queso panela, arroz blanco (con chícharo y zanahoria), aguacate, tortilla de maíz y frijoles de la olla.

### Complemento

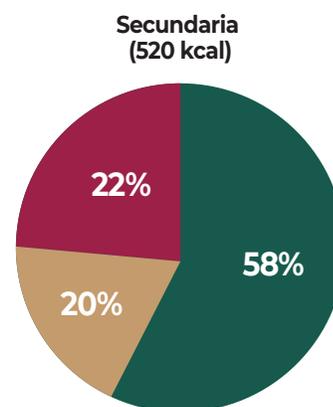
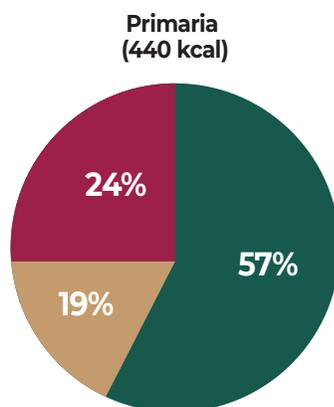
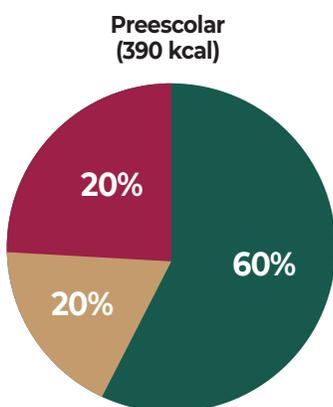
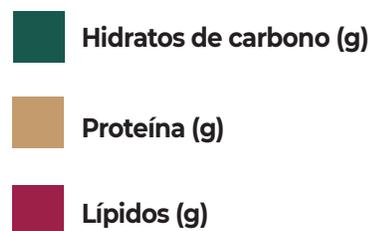
- Tuna
- Pelar la fruta.

# San Luis Potosí

## Nopales rellenos con queso panela

### Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	417.31	446.76	533.93
Fibra (g)	11.06	11.06	12.99
Hidratos de carbono (g)	63.11	64.16	76.91
Proteína (g)	20.82	21.17	26.67
Lípidos (g)	9.07	11.72	13.29
AG Saturados (g)	0.80	1.20	1.20
AG Monoinsaturados (g)	0.40	0.60	0.60
AG Poliinsaturados (g)	0.60	0.90	0.90
Colesterol (mg)	3.00	3.00	3.00
Calcio (mg)	491.90	491.90	629.40
Hierro NO HEM (mg)	3.59	3.59	4.39
Hierro (mg)	0.08	0.08	0.13
Sodio (mg)	98.70	100.55	100.80
% de adecuación	107.00	101.54	102.68





# San Luis Potosí

## Enchiladas rioverdenses



Gobierno de  
**México**

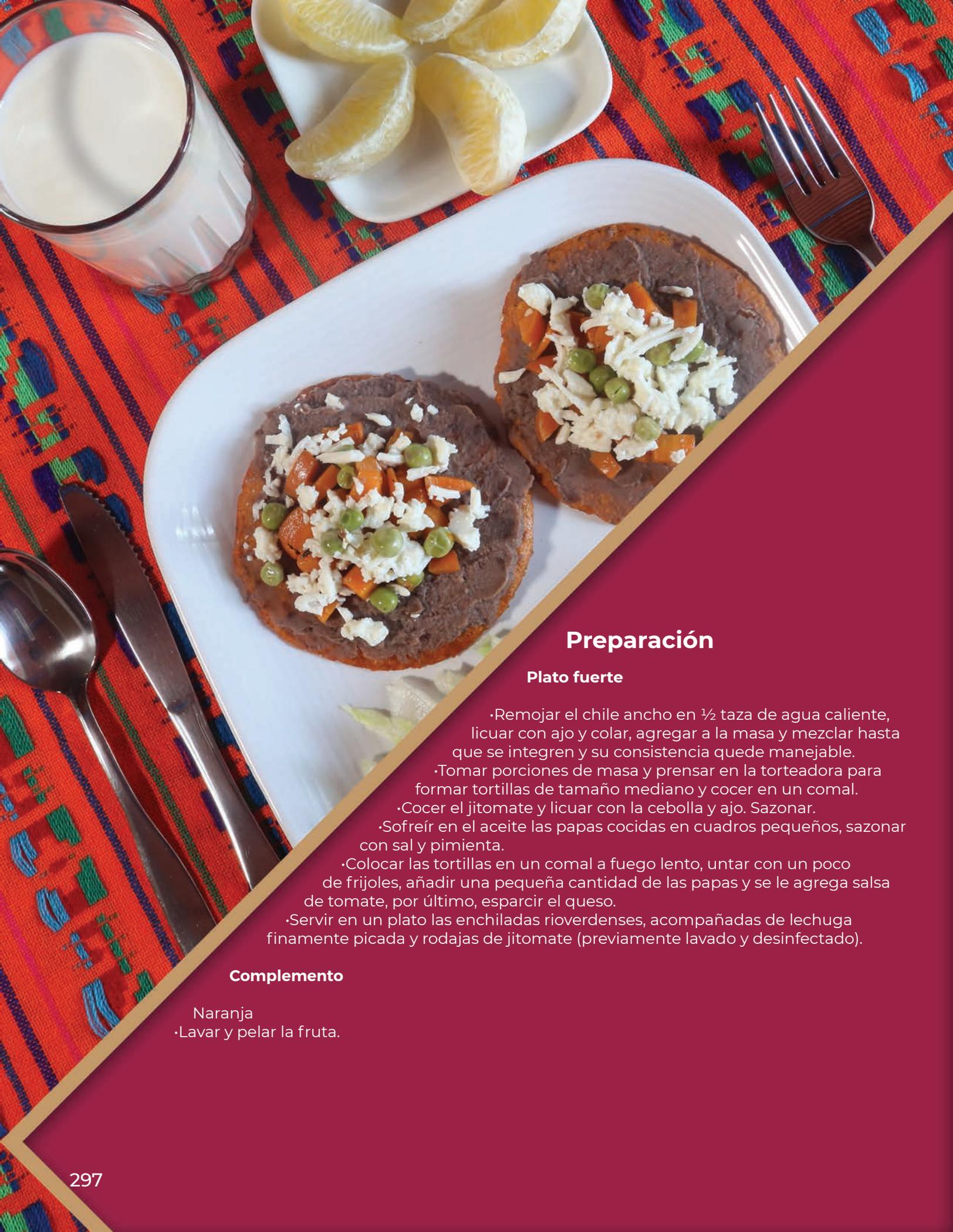
**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# San Luis Potosí

## Enchiladas rioverdenses

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Enchiladas rioverdenses</b>			
Masa de maíz	68 g	68 g	90 g
Chile ancho	4 g	4 g	4 g
Papa cocida	48 g	48 g	48 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Lechuga	1 taza	1 taza	1 taza
Cebolla blanca	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Queso fresco	24 g	40 g	40 g
Frijoles refritos, caseros	30 g	30 g	56 g
Sal y pimienta	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	¾ de taza	¾ de taza	¾ de taza
<b>Complemento</b>			
Naranja	1 pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Remojar el chile ancho en  $\frac{1}{2}$  taza de agua caliente, licuar con ajo y colar, agregar a la masa y mezclar hasta que se integren y su consistencia quede manejable.
- Tomar porciones de masa y prensar en la torteadora para formar tortillas de tamaño mediano y cocer en un comal.
- Cocer el jitomate y licuar con la cebolla y ajo. Sazonar.
- Sofreír en el aceite las papas cocidas en cuadros pequeños, sazonar con sal y pimienta.
- Colocar las tortillas en un comal a fuego lento, untar con un poco de frijoles, añadir una pequeña cantidad de las papas y se le agrega salsa de tomate, por último, esparcir el queso.
- Servir en un plato las enchiladas rioverdenses, acompañadas de lechuga finamente picada y rodajas de jitomate (previamente lavado y desinfectado).

### Complemento

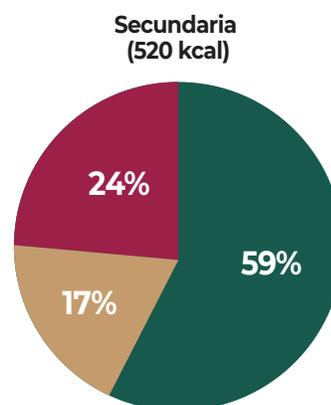
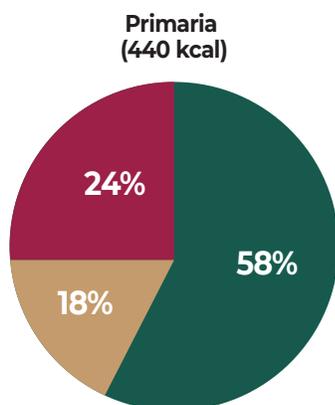
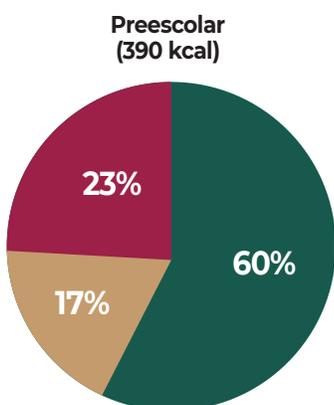
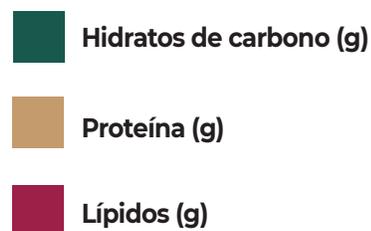
- Naranja
- Lavar y pelar la fruta.

# San Luis Potosí

Enchiladas rioverdenses

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	424.41	447.45	517.78
Fibra (g)	10.45	10.45	13.69
Hidratos de carbono (g)	63.82	64.62	75.73
Proteína (g)	17.82	20.26	22.50
Lípidos (g)	10.87	11.99	13.88
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	2.90
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	1.50
Colesterol (mg)	3.00	3.00	3.00
Calcio (mg)	440.36	549.80	565.55
Hierro NO HEM (mg)	2.29	2.29	2.64
Hierro (mg)	0.06	0.10	0.10
Sodio (mg)	391.05	391.05	474.00
% de adecuación	108.82	101.69	99.57





# San Luis Potosí

## Omelette de queso y nopales



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# San Luis Potosí

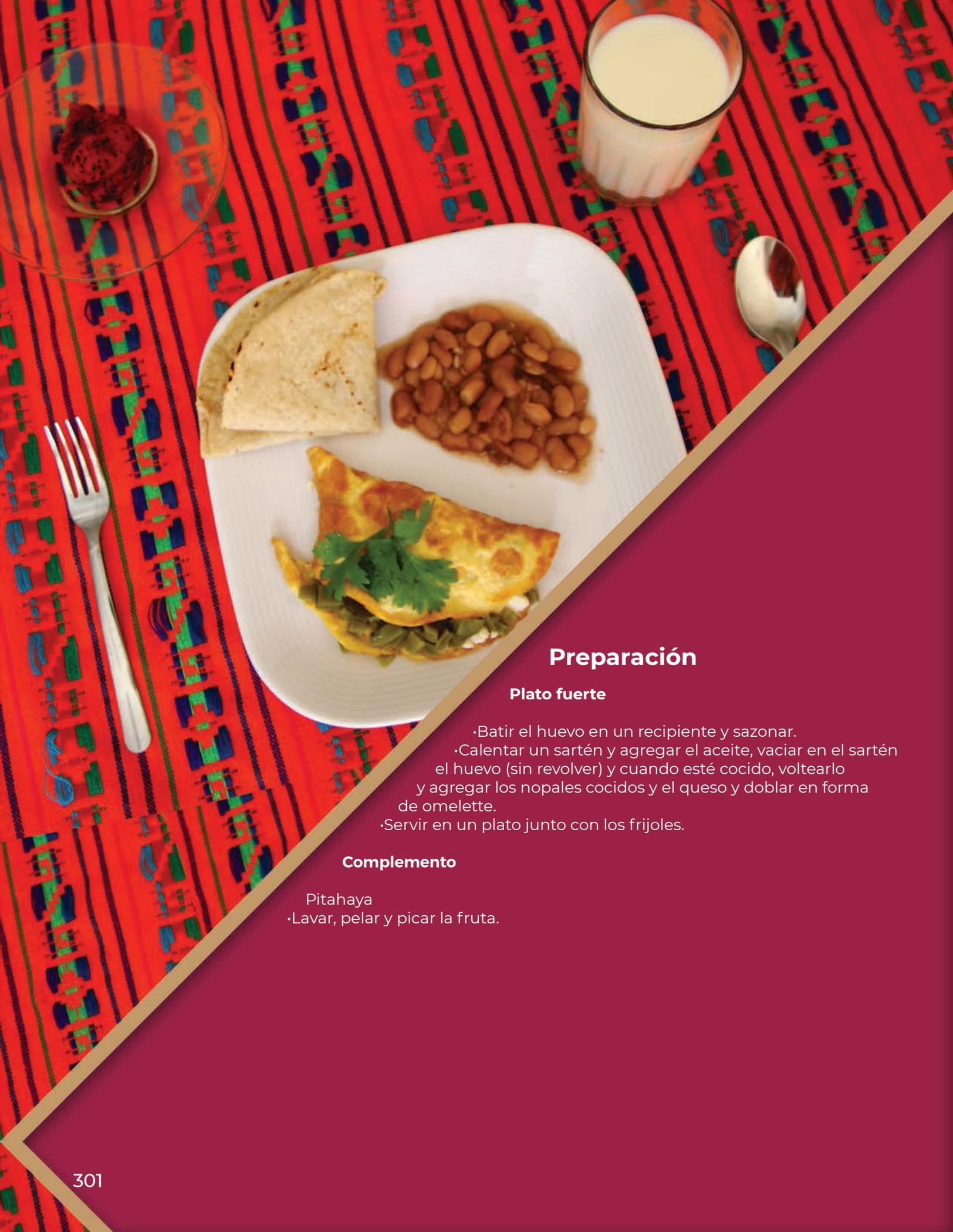
## Omelette de queso y nopales



### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Omelette de queso y nopales</b>			
Huevo	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Nopal cocido	½ taza	½ taza	½ taza
Queso fresco	20 g	20 g	30 g
Frijol promedio cocido	¼ de taza	¼ de taza	½ taza
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Tortilla de maíz	1 pieza	2 piezas	2 piezas
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	¾ de taza	¾ de taza	¾ de taza
<b>Complemento</b>			
Pitahaya	2 piezas	2 piezas	2 piezas



## Preparación

### Plato fuerte

- Batir el huevo en un recipiente y sazonar.
- Calentar un sartén y agregar el aceite, vaciar en el sartén el huevo (sin revolver) y cuando esté cocido, voltearlo y agregar los nopales cocidos y el queso y doblar en forma de omelette.
- Servir en un plato junto con los frijoles.

### Complemento

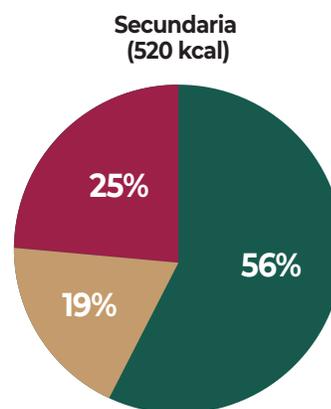
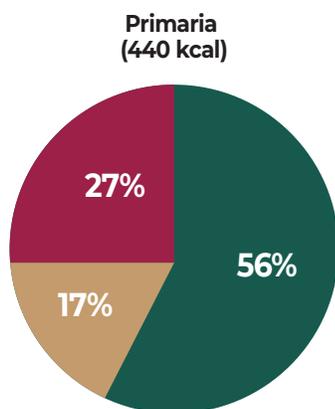
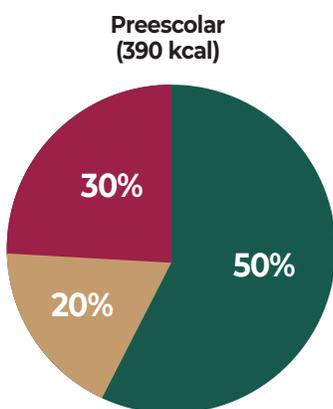
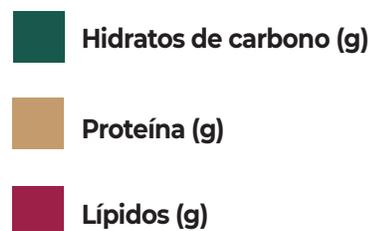
- Pitahaya
- Lavar, pelar y picar la fruta.

# San Luis Potosí

Omelette de queso y nopales

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	379.80	438.70	511.35
Fibra (g)	8.05	8.65	12.40
Hidratos de carbono (g)	47.68	61.28	71.98
Proteína (g)	19.15	19.15	24.48
Lípidos (g)	12.50	13.00	13.95
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	2.90
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	1.50
Colesterol (mg)	189.10	189.10	189.10
Calcio (mg)	445.40	504.20	572.60
Hierro NO HEM (mg)	4.15	4.95	5.85
Hierro (mg)	0.85	0.85	0.88
Sodio (mg)	272.85	272.85	273.35
% de adecuación	97.38	99.70	98.34





# San Luis Potosí

Bocoles rellenos de frijol  
con soya y cilantro



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# San Luis Potosí

## Bocoles rellenos de frijol con soya y cilantro

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Bocoles rellenos de frijol con soya y cilantro</b>			
Masa de maíz	90 g	90 g	105 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Frijoles refritos caseros	23 g	34 g	34 g
Soya cocida drenada	14 g	14 g	14 g
Cilantro picado	14 g	14 g	14 g
Corazón de palmito	33 g	33 g	33 g
Jitomate	¾ de pieza	¾ de pieza	¾ de pieza
Aceite	½ cucharadita	½ cucharadita	¾ de cucharadita
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Jícama picada	60 g	60 g	60 g
Queso fresco	20 g	20 g	30 g
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	¾ de taza	¾ de taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Sandía	¾ taza	¾ taza	¾ taza



## Preparación

### Plato fuerte

- Amasar la masa de maíz con sal.
- Mezclar el frijol con la soya y el cilantro finamente picados.
- Tomar una bolita de masa, tornearla con las manos en forma de gordita y después agregar el relleno (frijoles con soya y cilantro) cerrar y volver a tortear para terminar el bocol (gordita gruesa).
- Lavar y desinfectar el jitomate y la cebolla, picar en cubos pequeños.
- Lavar el palmito y picar, ir colocando en agua para que no se oxide, ya picado escurrir bien y sofreír inmediatamente en el aceite junto con el jitomate y cebolla, sazonar con poca sal.
- Servir en un plato el palmito a la mexicana espolvoreado con queso, el bocollito y la jícama.

### Complemento

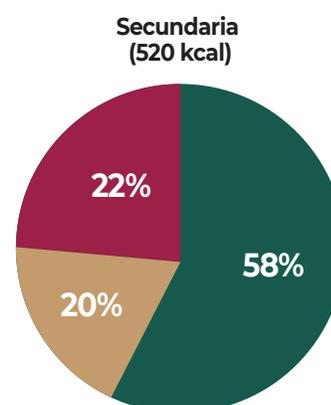
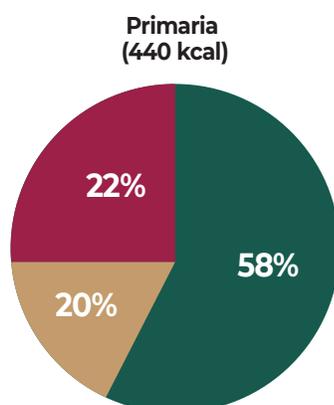
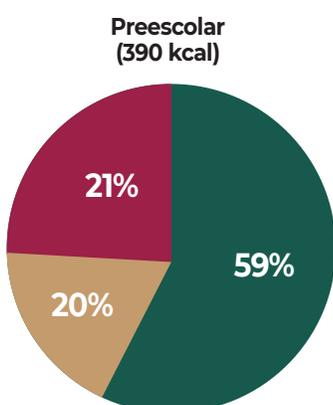
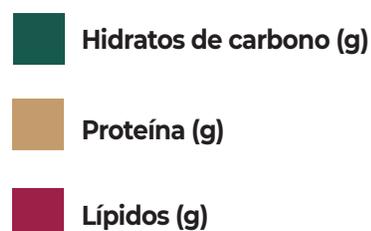
- Sandía
- Lavar, pelar y picar la fruta.

# San Luis Potosí

Bocoles rellenos de frijol con soya y cilantro

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	421.66	436.44	520.50
Fibra (g)	12.00	13.07	13.71
Hidratos de carbono (g)	61.95	63.65	74.86
Proteína (g)	21.42	22.04	26.44
Lípidos (g)	9.80	10.41	12.81
AG Saturados (g)	0.20	0.20	0.30
AG Monoinsaturados (g)	1.45	1.45	2.18
AG Poliinsaturados (g)	0.75	0.75	1.13
Colesterol (mg)	3.00	3.00	4.00
Calcio (mg)	426.30	426.30	580.60
Hierro NO HEM (mg)	4.37	4.37	4.68
Hierro (mg)	0.05	0.05	0.08
Sodio (mg)	165.75	201.30	232.80
% de adecuación	108.12	99.19	100.10





# Sinaloa

## Burritos de machaca y calabazas



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

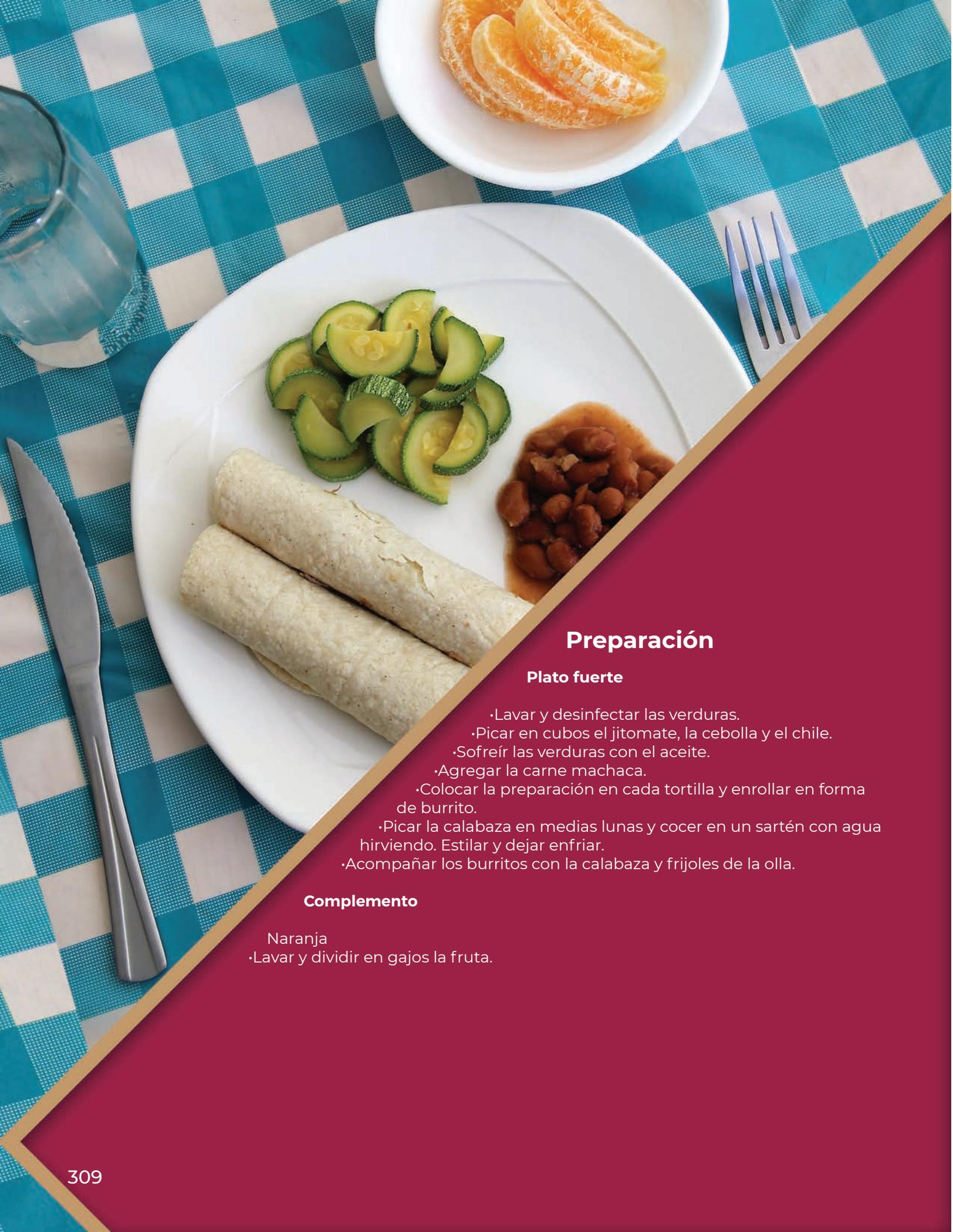
**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Sinaloa

## Burritos de machaca y calabazas

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Burritos de machaca y calabazas</b>			
Machaca	20 g	20 g	26 g
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla blanca	29 g	29 g	29 g
Chile jalapeño	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Calabaza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Aceite	1 cucharadita	1 ½ cucharadita	1 ¾ cucharadita
Tortilla de maíz	2 piezas	2 piezas	3 piezas
Frijol promedio cocido	¼ de taza	¼ de taza	¼ de taza
<b>Bebida</b>			
Agua natural	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Complemento</b>			
Naranja	1 pieza	2 piezas	2 piezas



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Picar en cubos el jitomate, la cebolla y el chile.
- Sofreír las verduras con el aceite.
- Agregar la carne machaca.
- Colocar la preparación en cada tortilla y enrollar en forma de burrito.
- Picar la calabaza en medias lunas y cocer en un sartén con agua hirviendo. Estilar y dejar enfriar.
- Acompañar los burritos con la calabaza y frijoles de la olla.

### Complemento

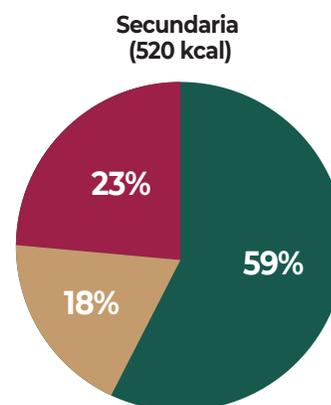
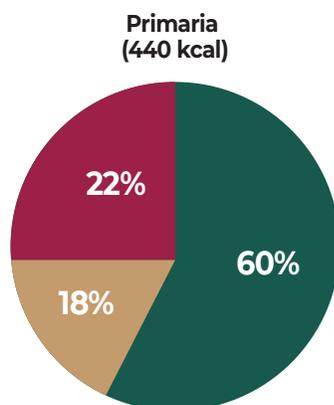
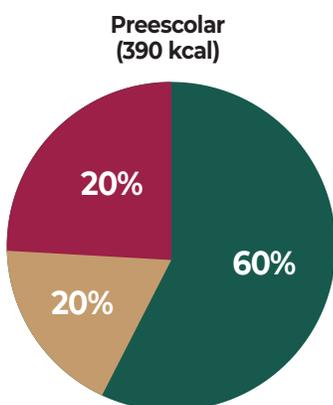
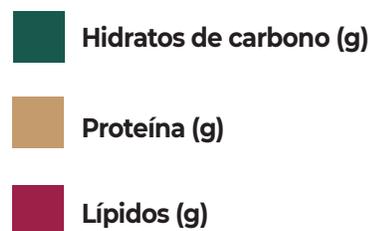
- Naranja
- Lavar y dividir en gajos la fruta.

# Sinaloa

Burritos de machaca y calabazas

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	385.00	447.20	540.35
Fibra (g)	10.43	12.28	12.88
Hidratos de carbono (g)	57.59	66.59	80.19
Proteína (g)	19.37	20.07	24.47
Lípidos (g)	8.58	11.18	13.53
AG Saturados (g)	0.40	0.60	0.70
AG Monoinsaturados (g)	2.90	4.35	5.08
AG Poliinsaturados (g)	1.50	2.25	2.63
Colesterol (mg)	32.10	32.10	42.80
Calcio (mg)	117.60	117.60	176.40
Hierro NO HEM (mg)	3.53	3.63	4.43
Hierro (mg)	0.00	0.00	0.00
Sodio (mg)	378.95	378.95	505.10
% de adecuación	98.72	101.64	103.91





# Sinaloa

Gorditas de res  
con verduras



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Sinaloa

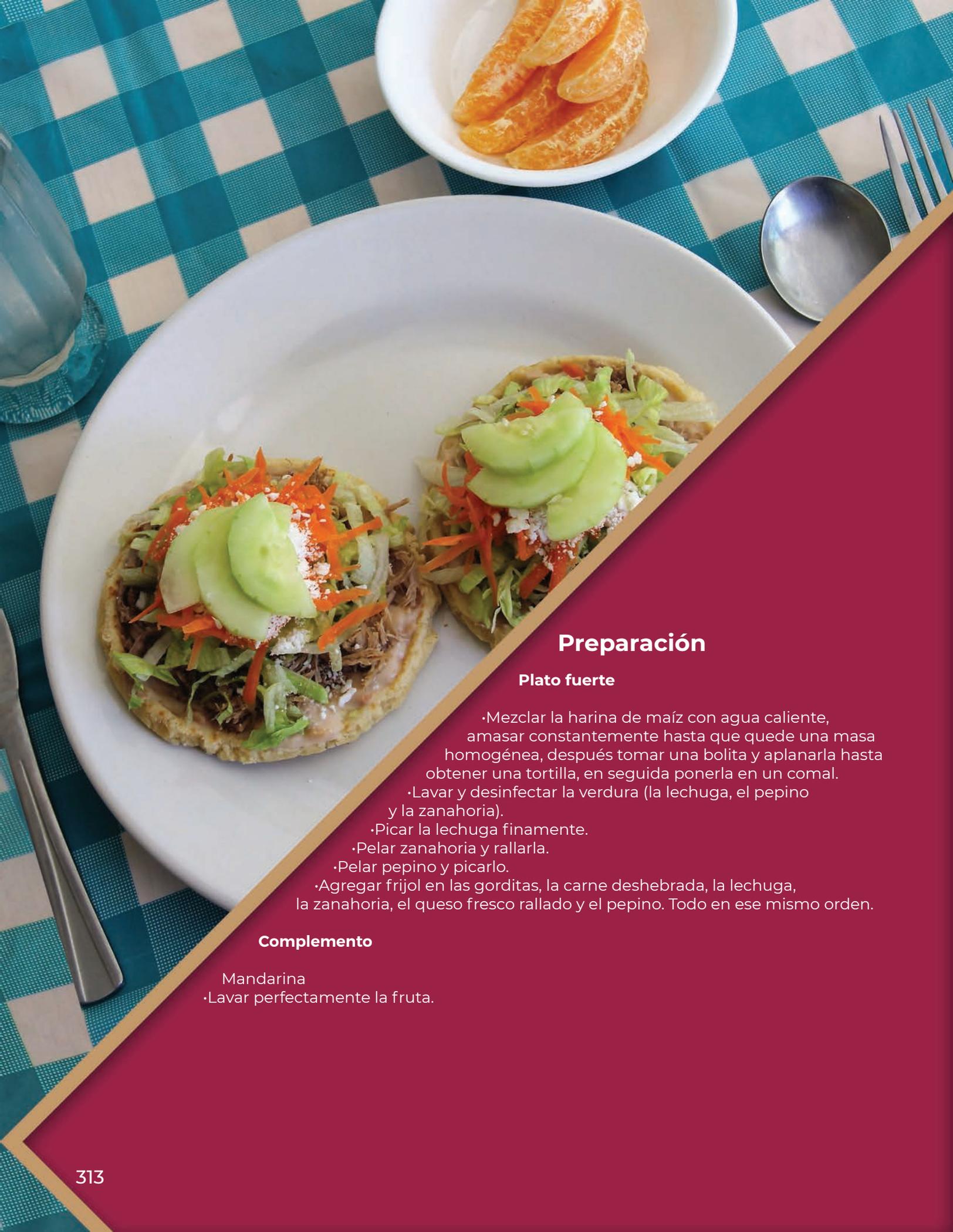
## Gorditas de res con verduras



### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Gorditas de res con verduras</b>			
Harina de maíz	36 g	45 g	54 g
Carne de res cocida deshebrada	30 g	40 g	51 g
Lechuga	1 taza	1 taza	1 taza
Pepino con cáscara	52 g	52 g	52 g
Zanahoria	32 g	32 g	32 g
Frijoles molidos caseros	38 g	38 g	56 g
Queso fresco	40 g	40 g	40 g
<b>Bebida</b>			
Agua natural	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Complemento</b>			
Mandarina	1 pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Mezclar la harina de maíz con agua caliente, amasar constantemente hasta que quede una masa homogénea, después tomar una bolita y aplanarla hasta obtener una tortilla, en seguida ponerla en un comal.
- Lavar y desinfectar la verdura (la lechuga, el pepino y la zanahoria).
- Picar la lechuga finamente.
- Pelar zanahoria y rallarla.
- Pelar pepino y picarlo.
- Agregar frijol en las gorditas, la carne deshebrada, la lechuga, la zanahoria, el queso fresco rallado y el pepino. Todo en ese mismo orden.

### Complemento

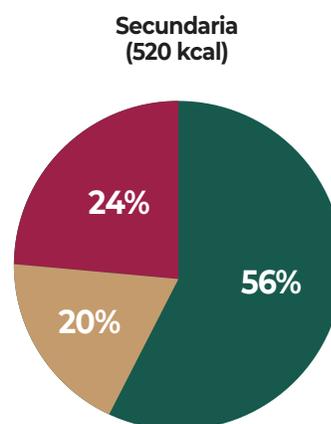
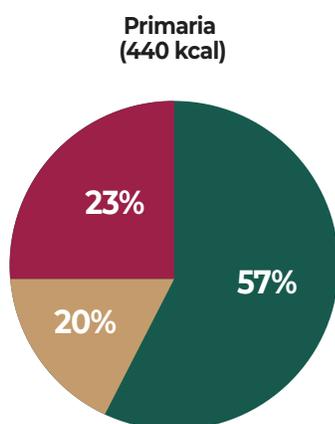
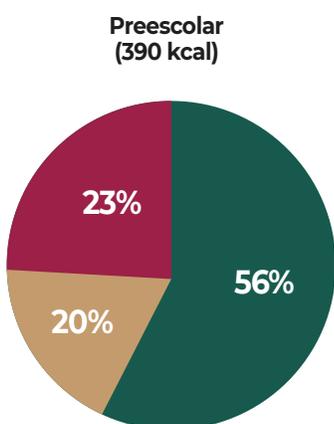
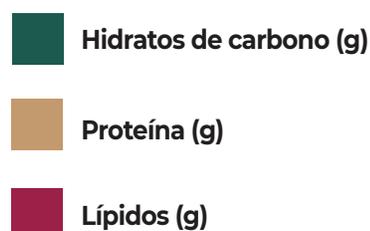
- Mandarina
- Lavar perfectamente la fruta.

# Sinaloa

Gorditas de res con verduras

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	384.97	435.82	513.36
Fibra (g)	11.62	12.47	15.10
Hidratos de carbono (g)	55.09	61.89	71.51
Proteína (g)	19.26	22.16	26.33
Lípidos (g)	9.73	11.07	13.56
AG Saturados (g)	0.00	0.00	0.00
AG Monoinsaturados (g)	0.00	0.00	0.00
AG Poliinsaturados (g)	0.00	0.00	0.00
Colesterol (mg)	19.50	25.94	33.15
Calcio (mg)	327.60	341.39	355.32
Hierro NO HEM (mg)	3.48	4.13	4.78
Hierro (mg)	1.00	1.30	1.63
Sodio (mg)	139.80	146.69	213.60
% de adecuación	98.71	99.05	98.72





# Sinaloa

## Ensalada de atún



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



# Sinaloa

## Ensalada de atún

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Ensalada de Atún</b>			
Atún en agua drenado	44 g	56 g	66 g
Zanahoria	55 g	55 g	55 g
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Lechuga	1 taza	1 taza	1 taza
Apio	1 taza	1 taza	1 taza
Limón	34 g	34 g	34 g
Pimienta	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Aguacate Hass	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Galleta integral	6 piezas	6 piezas	10 piezas
<b>Bebida</b>			
Agua natural	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Complemento</b>			
Piña picada	1 taza	1 taza	1 taza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar los vegetales.
- Lavar el exterior de la lata, abrirla y drenar su contenido en un recipiente.
- Cortar el apio y la lechuga, así como el jitomate en pequeños cuadros, pelar y rallar la zanahoria. Agregar la verdura en el recipiente con el atún.
- Agregar el aguacate, el jugo de limón y la pimienta a los ingredientes y revolver.
- Servir con las galletas integrales.

### Complemento

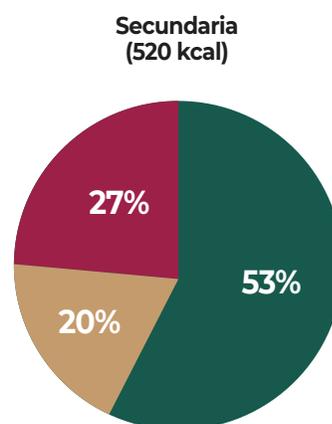
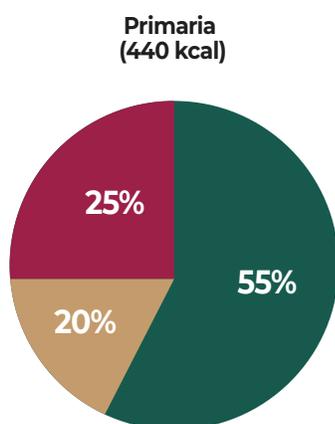
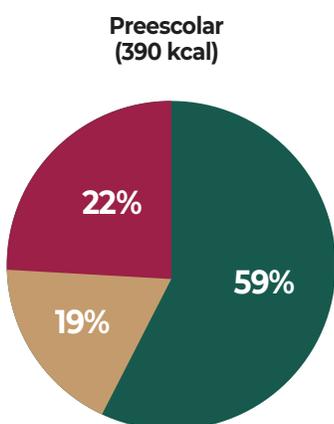
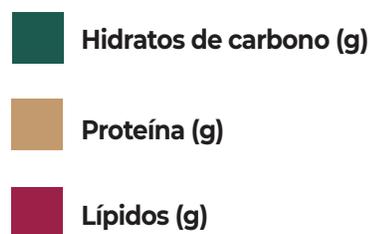
- Piña
- Lavar, pelar y picar la fruta.

# Sinaloa

## Ensalada de atún

### Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	383.22	413.60	509.71
Fibra (g)	8.44	8.44	8.84
Hidratos de carbono (g)	56.33	56.43	67.73
Proteína (g)	17.98	21.17	25.37
Lípidos (g)	9.55	11.47	15.26
AG Saturados (g)	0.90	1.20	1.50
AG Monoinsaturados (g)	3.30	4.40	5.50
AG Poliinsaturados (g)	1.05	1.40	1.75
Colesterol (mg)	31.45	41.20	50.25
Calcio (mg)	11.37	12.74	18.15
Hierro NO HEM (mg)	1.95	1.95	2.05
Hierro (mg)	0.67	0.85	1.00
Sodio (mg)	356.29	411.89	568.40
% de adecuación	98.26	94.00	98.02





# Sonora

## Calabazas con queso



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Sonora

## Calabazas con queso



### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

Preescolar (390 kcal)      Primaria (440 kcal)      Secundaria (520 kcal)

#### Calabazas con queso

Calabaza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Queso fresco	30 g	30 g	40 g
Aceite	1 ¼ cucharadita	1 ¼ cucharadita	1 ½ cucharadita
Frijol promedio cocido	¼ de taza	¼ de taza	¼ de taza
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	2 piezas
Pimienta	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
<b>Bebida</b>			
Leche descremada en polvo	23 g	23 g	23 g
Agua natural	La necesaria	La necesaria	La necesaria
<b>Complemento</b>			
Manzana	1 pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar los vegetales.
- Cortar las calabazas, el jitomate y la cebolla en trozos medianos.
- Sofreír en el aceite la cebolla y el jitomate, una vez cocidos, bajar el fuego, agregar las calabazas, sazonar y tapar.
- Servir las calabazas y acompañar con el queso, los frijoles y tortilla de maíz.

### Bebida

- Leche descremada
- Preparar la leche en polvo de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

### Complemento

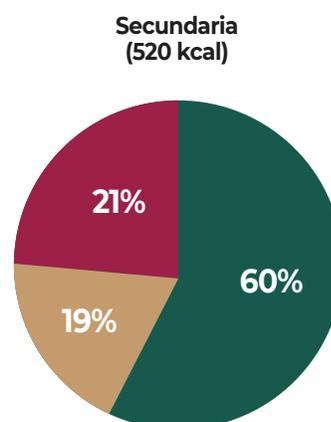
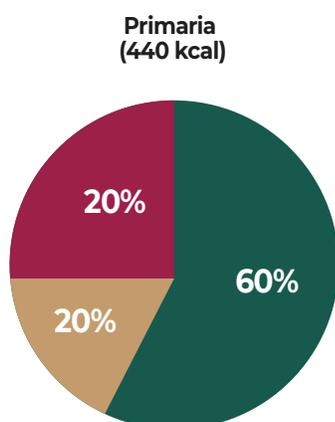
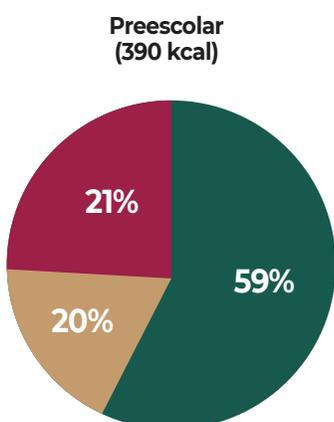
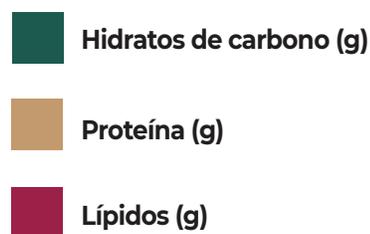
- Manzana
- Lavar perfectamente la fruta.

# Sonora

## Calabazas con queso

### Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	415.47	444.59	534.74
Fibra (g)	10.05	11.93	12.53
Hidratos de carbono (g)	61.19	66.29	80.39
Proteína (g)	20.67	22.57	25.49
Lípidos (g)	9.79	9.91	12.36
AG Saturados (g)	0.50	0.50	0.60
AG Monoinsaturados (g)	3.63	3.63	4.35
AG Poliinsaturados (g)	1.88	1.88	2.25
Colesterol (mg)	4.50	4.50	4.50
Calcio (mg)	546.75	546.75	673.95
Hierro NO HEM (mg)	2.73	3.18	3.98
Hierro (mg)	0.08	0.08	0.10
Sodio (mg)	237.55	237.80	237.80
% de adecuación	106.53	101.04	102.83





# Sonora

## Frijoles con verduras



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Sonora

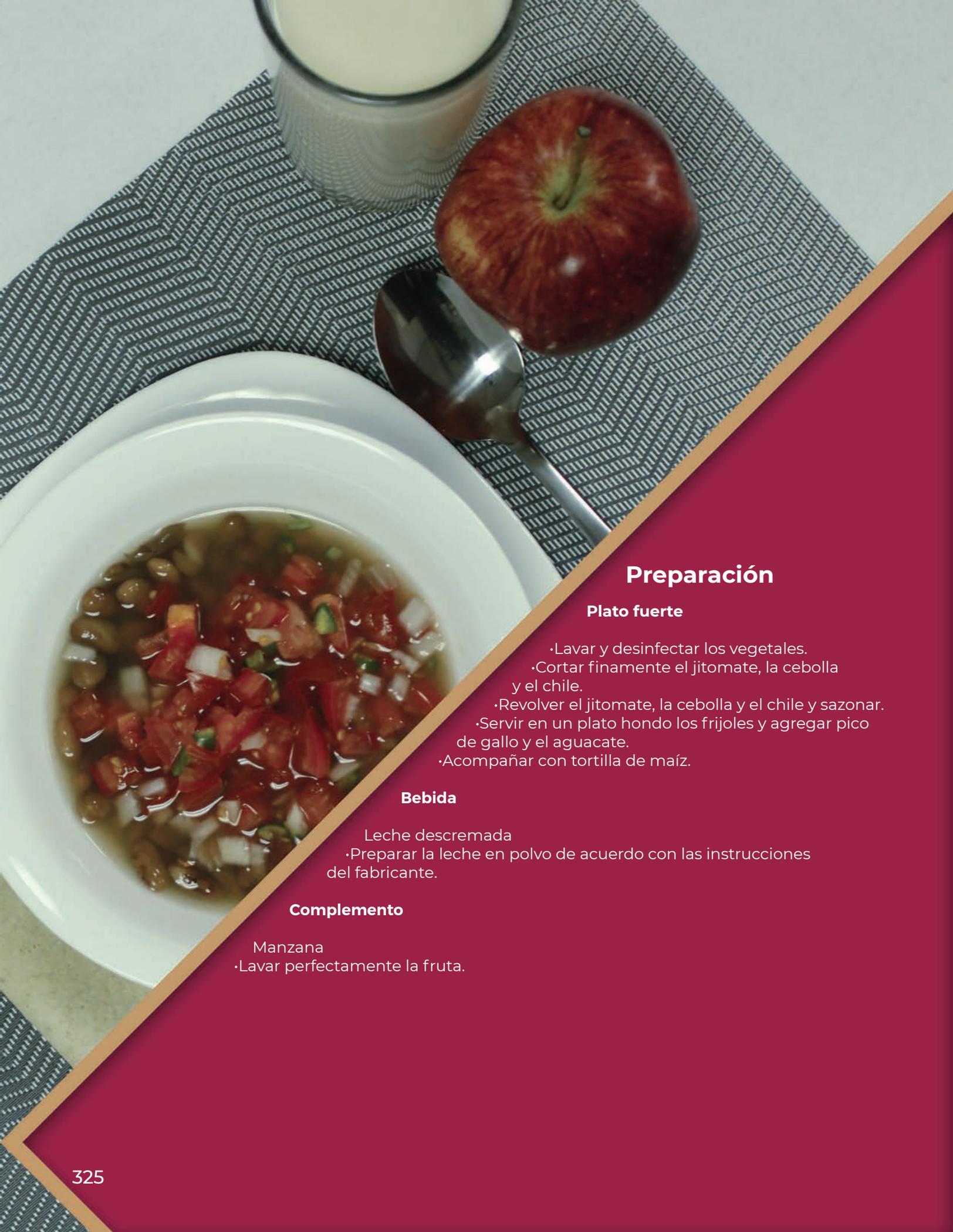
## Frijoles con verduras



### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Frijoles con verduras</b>			
Frijol promedio cocido	½ taza	½ taza	½ taza
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Chile verde local	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Pimienta	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Aguacate hass	½ pieza	⅔ de pieza	⅔ de pieza
<b>Bebida</b>			
Leche descremada en polvo	23 g	23 g	30 g
Agua natural	La necesaria	La necesaria	La necesaria
<b>Complemento</b>			
Manzana	½ pieza	½ pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar los vegetales.
- Cortar finamente el jitomate, la cebolla y el chile.
- Revolver el jitomate, la cebolla y el chile y sazonar.
- Servir en un plato hondo los frijoles y agregar pico de gallo y el aguacate.
- Acompañar con tortilla de maíz.

### Bebida

- Leche descremada
- Preparar la leche en polvo de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

### Complemento

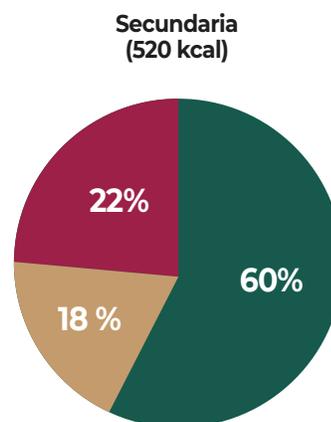
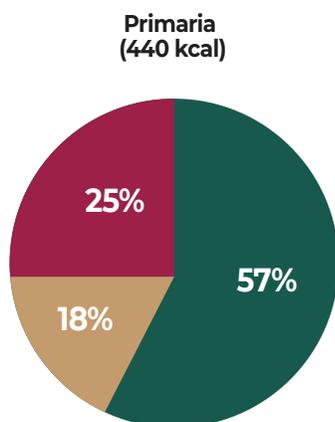
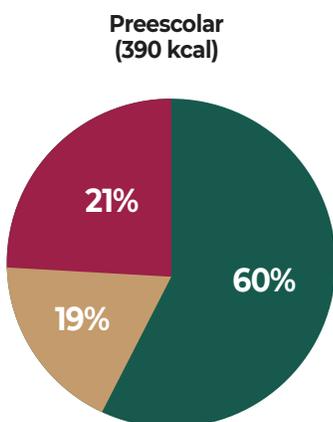
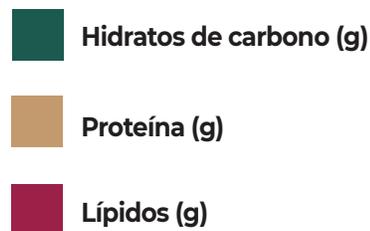
- Manzana
- Lavar perfectamente la fruta.

# Sonora

## Frijoles con verduras

### Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	416.66	446.11	503.86
Fibra (g)	11.47	11.47	12.77
Hidratos de carbono (g)	63.07	64.12	75.37
Proteína (g)	19.68	20.03	22.88
Lípidos (g)	9.52	12.17	12.32
AG Saturados (g)	1.20	1.60	1.60
AG Monoinsaturados (g)	0.60	0.80	0.80
AG Poliinsaturados (g)	0.90	1.20	1.20
Colesterol (mg)	4.50	4.50	6.00
Calcio (mg)	341.55	341.55	435.80
Hierro NO HEM (mg)	3.12	3.12	3.22
Hierro (mg)	0.00	0.00	0.00
Sodio (mg)	243.60	245.45	285.70
% de adecuación	106.83	101.39	96.90





# Sonora

## Tacos de barbacoa



Gobierno de  
**México**

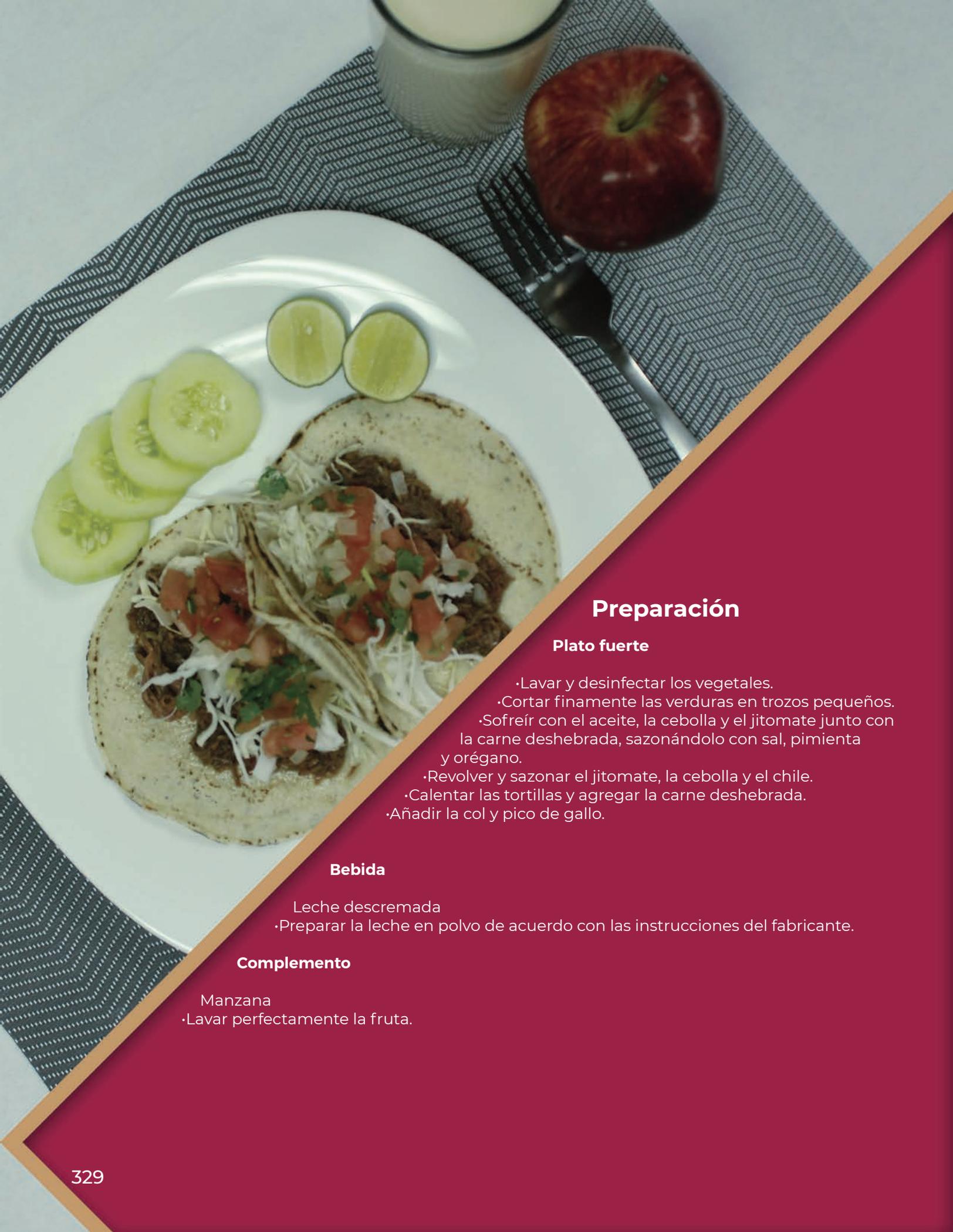
**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

## Sonora

### Tacos de barbacoa

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Tacos de barbacoa</b>			
Carne de res (promedio) deshebrada	30 g	40 g	50 g
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla blanca	17 g	17 g	17 g
Col cruda	56 g	56 g	56 g
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 ½ cucharadita
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Jitomate para el pico de gallo	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Cebolla blanca para el pico de gallo	17 g	17 g	17 g
Chile verde local para el pico de gallo	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Tortilla de maíz	1 pieza	2 piezas	2 piezas
Orégano	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Pimienta y sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
<b>Bebida</b>			
Leche descremada en polvo	23 g	23 g	30 g
Agua natural	La necesaria	La necesaria	La necesaria
<b>Complemento</b>			
Manzana	1 pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar los vegetales.
- Cortar finamente las verduras en trozos pequeños.
- Sofreír con el aceite, la cebolla y el jitomate junto con la carne deshebrada, sazonándolo con sal, pimienta y orégano.
- Revolver y sazonar el jitomate, la cebolla y el chile.
- Calentar las tortillas y agregar la carne deshebrada.
- Añadir la col y pico de gallo.

### Bebida

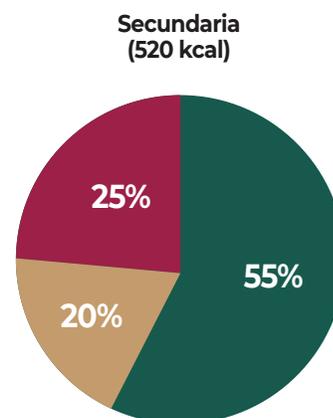
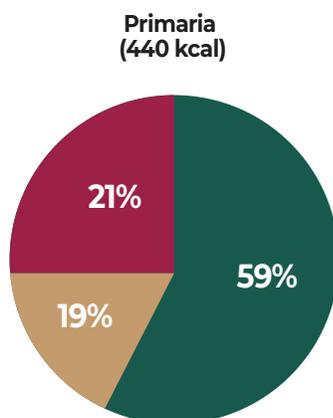
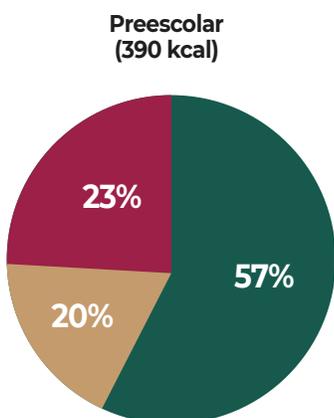
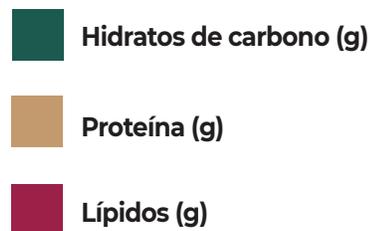
- Leche descremada
- Preparar la leche en polvo de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

### Complemento

- Manzana
- Lavar perfectamente la fruta.

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	374.77	456.36	521.60
Fibra (g)	7.57	8.17	8.17
Hidratos de carbono (g)	53.75	67.35	71.25
Proteína (g)	18.77	22.21	26.66
Lípidos (g)	9.41	10.90	14.44
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.60
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	4.35
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	2.25
Colesterol (mg)	24.00	30.44	38.37
Calcio (mg)	345.15	405.14	500.58
Hierro NO HEM (mg)	1.90	2.70	2.70
Hierro (mg)	0.90	1.20	1.49
Sodio (mg)	256.55	262.99	309.67
% de adecuación	96.09	103.72	100.31





# Tabasco

## Puchero de res



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

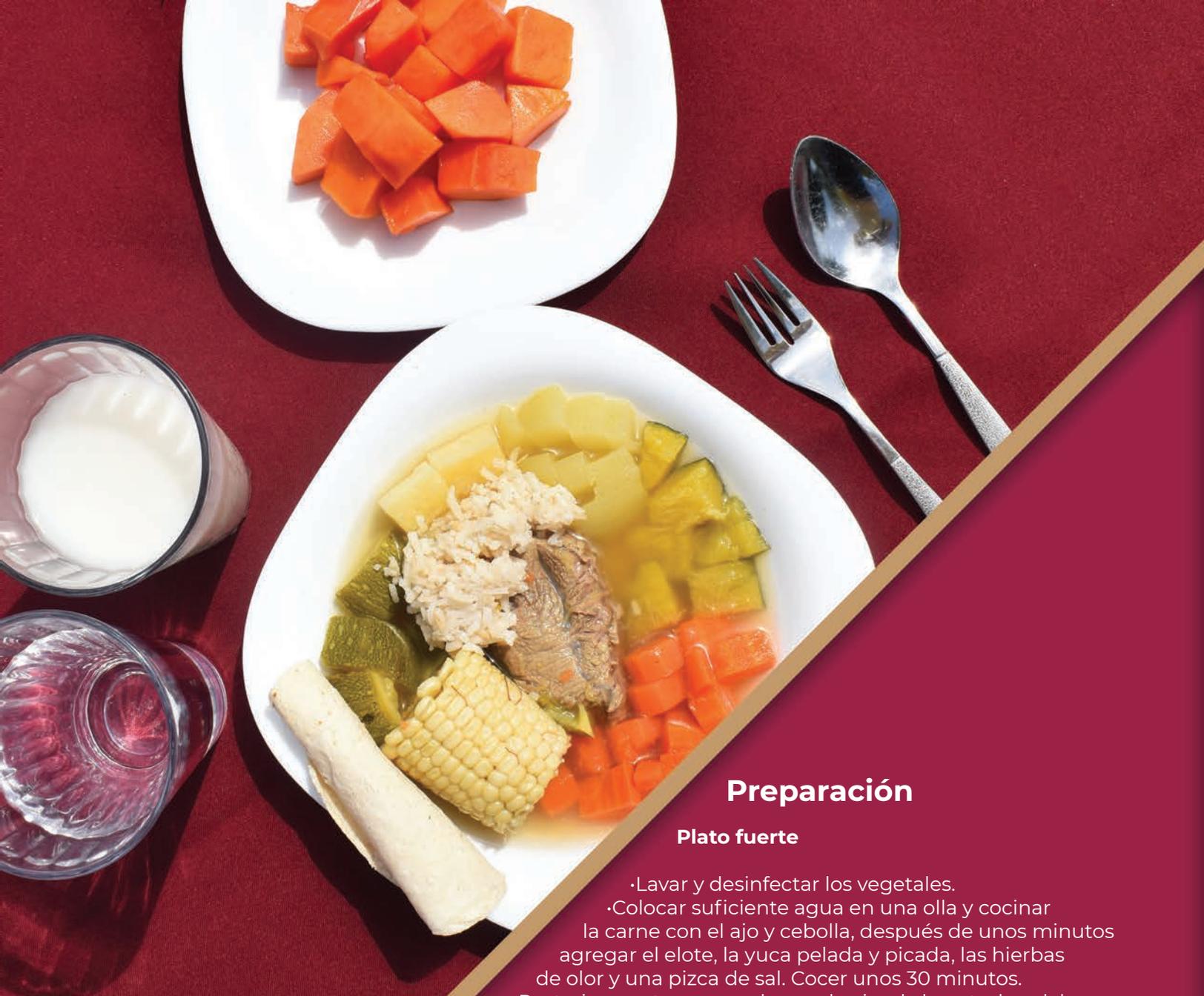
# Tabasco

## Puchero de res

### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Puchero de res</b>			
Zanahoria	32 g	32 g	32 g
Calabaza redonda	40 g	40 g	40 g
Chayote	50 g	50 g	50 g
Calabaza alargada	46 g	46 g	46 g
Yuca	30 g	30 g	30 g
Elote amarillo	1/3 de pieza	1/3 de pieza	1/3 de pieza
Carne de res (promedio)	30 g	45 g	53 g
Arroz cocido	35 g	47 g	47 g
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	2 piezas
Aguacate hass	1/3 de pieza	1/3 de pieza	1/3 de pieza
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla blanca	19 g	19 g	19 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Hierbas de olor	3 g	3 g	3 g
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	3/4 de taza	3/4 de taza	3/4 de taza
<b>Complemento</b>			
Papaya picada	1/3 de taza	1/3 de taza	1/3 de taza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar los vegetales.
- Colocar suficiente agua en una olla y cocinar la carne con el ajo y cebolla, después de unos minutos agregar el elote, la yuca pelada y picada, las hierbas de olor y una pizca de sal. Cocer unos 30 minutos.
- Posteriormente agregar la zanahoria, el chayote, la calabaza redonda y la calabaza larga (previamente picadas), y dejar hervir hasta que las verduras estén cocidas.
- Acompañar con el arroz, la tortilla y el aguacate.

### Complemento

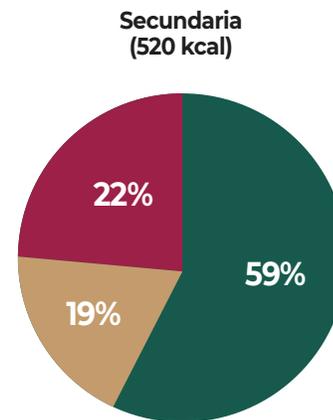
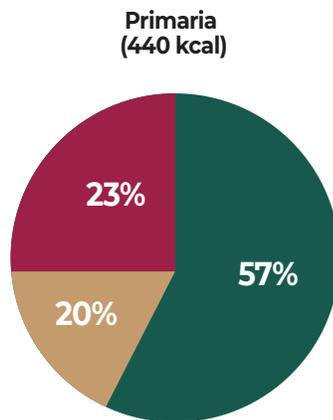
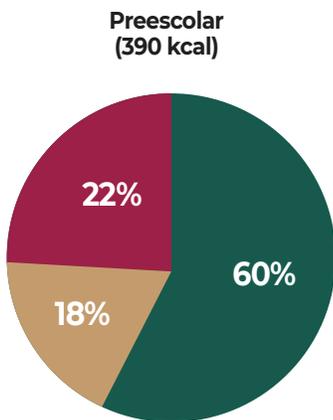
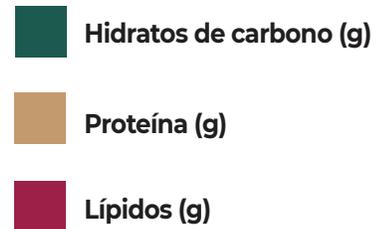
- Papaya
- Lavar, pelar y picar la fruta.

# Tabasco

## Puchero de res

### Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	400.20	440.73	518.18
Fibra (g)	5.73	5.76	6.36
Hidratos de carbono (g)	59.88	63.20	76.80
Proteína (g)	18.31	21.69	24.64
Lípidos (g)	9.72	11.24	12.49
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	2.90
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	1.50
Colesterol (mg)	22.50	32.25	37.13
Calcio (mg)	305.83	307.98	367.68
Hierro NO HEM (mg)	2.89	3.07	3.87
Hierro (mg)	0.90	1.35	1.58
Sodio (mg)	236.68	246.43	251.30
% de adecuación	102.62	100.17	99.65





# Tabasco

Tortitas de chaya con harina  
de maíz nixtamalizado



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Tabasco

## Tortitas de chaya con harina de maíz nixtamalizado

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Tortitas de chaya con harina de maíz nixtamalizado</b>			
Hojas de chaya	1 taza	1 taza	1 taza
Harina de maíz	18 g	30 g	30 g
Aceite de maíz	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Huevo cocido	½ pieza	½ pieza	1 pieza
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Frijol promedio cocido	⅓ de taza	⅓ de taza	½ taza
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Cebolla blanca	12 g	12 g	12 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	¾ de taza	¾ de taza	¾ de taza
<b>Complemento</b>			
Mandarina	1 pieza	1 pieza	2 piezas



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar previamente las hojas de chaya, poner a cocer durante 10 minutos y picar finamente.
- Picar finamente la cebolla, el ajo y mezclar con las hojas de chaya, agregar la harina de maíz nixtamalizado y agua hasta lograr una mezcla homogénea.
- Formar las tortitas y colocarlas en una sartén con unas gotas de aceite de maíz, freír por ambos lados para que se cuezan.

### Huevo cocido

- Hervir agua en una olla pequeña, al llegar al punto de ebullición, se coloca el huevo (previamente lavado) durante 16 minutos a fuego lento para lograr una correcta cocción. Ya que esté duro, se corta en rodajas y se colocan arriba de la tortita de chaya.

### Salsa de Tomate

- Licuar el jitomate con una mínima cantidad de agua y una pizca de sal hasta lograr una mezcla homogénea, la cual se verterá sobre las tortitas de chaya.
- Acompañar con frijoles de la olla.

### Complemento

#### Mandarina

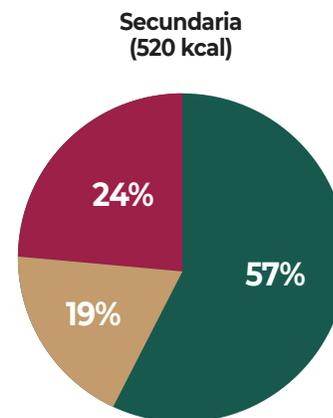
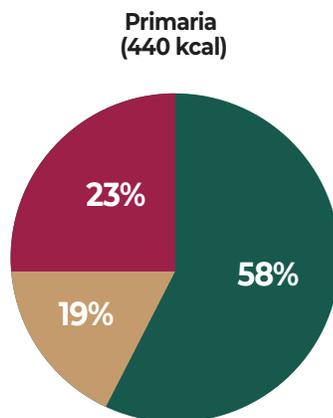
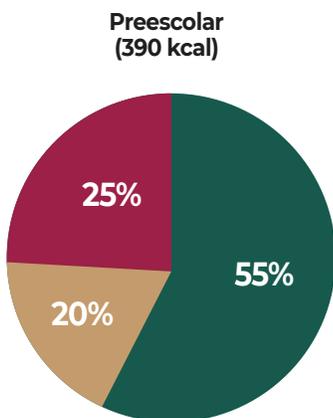
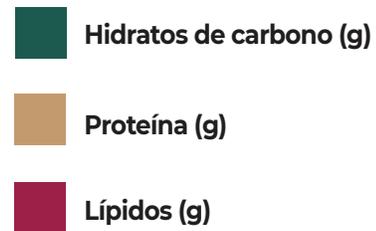
- Lavar perfectamente la fruta.

# Tabasco

Tortitas de chaya con harina de maíz nixtamalizado

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	393.71	438.26	538.33
Fibra (g)	11.38	12.50	15.52
Hidratos de carbono (g)	54.26	63.23	77.08
Proteína (g)	19.77	20.89	26.04
Lípidos (g)	10.85	11.31	13.98
AG Saturados (g)	0.60	0.60	0.60
AG Monoinsaturados (g)	1.20	1.20	1.20
AG Poliinsaturados (g)	2.90	2.90	2.90
Colesterol (mg)	96.30	96.30	189.60
Calcio (mg)	262.70	279.33	290.33
Hierro NO HEM (mg)	4.82	5.68	6.33
Hierro (mg)	0.25	0.25	0.50
Sodio (mg)	239.70	240.29	267.84
% de adecuación	100.95	99.60	103.53





# Tabasco

Calabaza criolla rellena  
de atún



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA





## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar previamente los vegetales.
- Hervir suficiente agua en una olla y agregar la calabaza.
- Cocer durante 10 minutos. Pasado este tiempo retirar y dejar enfriar.
- Cortar la calabaza para extraer las semillas dejándolas listas para rellenar.
- Picar finamente el jitomate y la cebolla e integrar con el atún hasta lograr una mezcla homogénea.
- Rellenar las calabazas con la mezcla de atún.

### Arroz con elote

- Lavar previamente el arroz y escurrir la mayor cantidad de agua posible. Después, en un sartén colocar el aceite y después el arroz.
- Agregar el elote y cantidad suficiente de agua, sazonar y dejar cocer a fuego lento.

### Complemento

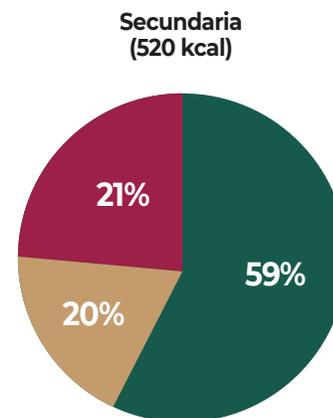
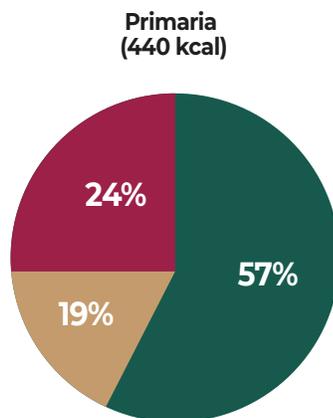
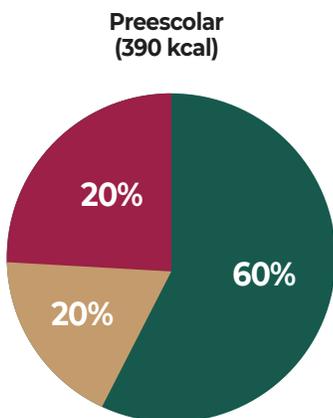
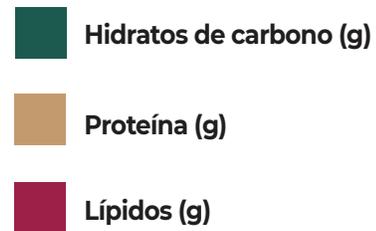
- Plátano
- Lavar perfectamente la fruta.

# Tabasco

Calabaza criolla rellena  
de atún

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	413.73	436.23	523.86
Fibra (g)	5.60	5.60	7.45
Hidratos de carbono (g)	61.98	61.98	77.93
Proteína (g)	20.70	20.70	25.93
Lípidos (g)	9.23	11.73	12.05
AG Saturados (g)	0.60	0.80	0.80
AG Monoinsaturados (g)	4.35	5.80	5.80
AG Poliinsaturados (g)	2.25	3.00	3.00
Colesterol (mg)	13.00	13.00	17.30
Calcio (mg)	292.45	292.45	369.62
Hierro NO HEM (mg)	1.83	1.83	1.98
Hierro (mg)	0.50	0.50	0.67
Sodio (mg)	325.75	325.75	394.49
% de adecuación	106.08	99.14	100.74





# Tamaulipas

Calabaza con elote  
y frijoles



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Tamaulipas

## Calabaza con elote y frijoles

### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Calabaza con elote y frijoles</b>			
Calabaza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Elote amarillo desgranado	½ taza	½ taza	½ taza
Cebolla blanca	15 g	15 g	15 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite	1 cucharadita	1 ½ cucharadita	1 ½ cucharadita
Queso fresco	40 g	40 g	60 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Pimienta	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Frijol promedio cocido	½ taza	⅔ de taza	⅔ de taza
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	1 pieza
<b>Bebida</b>			
Agua natural	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Complemento</b>			
Naranja	1 pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar los vegetales.
- Picar los vegetales.
- Colocar los granos de elote en una cacerola con agua y dejar cocer hasta que se ablanden. Escurrir bien.
- Sofreír en el aceite a fuego medio la cebolla y el ajo picados hasta que se vean transparentes.
- Incorporar la calabaza y los granos de elote, sazonar con sal y pimienta.
- Cocinar a fuego bajo, hasta que las calabazas estén suaves pero firmes.
- Servir las calabazas y acompañar con frijoles de la olla, tortilla de maíz y queso fresco.

### Complemento

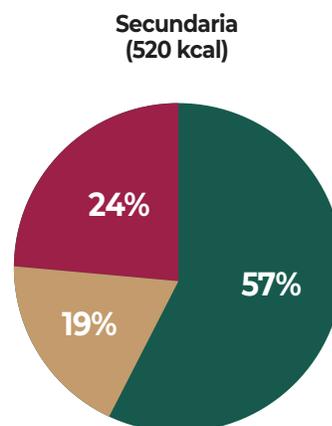
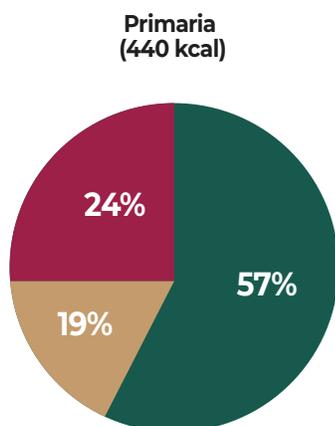
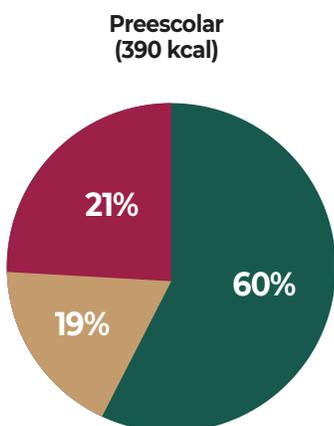
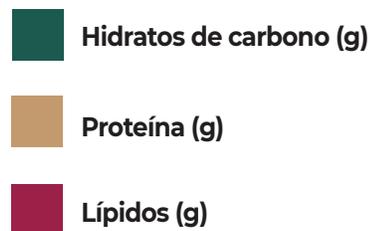
- Naranja
- Lavar perfectamente la fruta.

# Tamaulipas

Calabaza con elote  
y frijoles

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	389.57	441.20	508.80
Fibra (g)	12.60	14.48	15.48
Hidratos de carbono (g)	57.92	63.02	72.12
Proteína (g)	18.71	20.61	24.81
Lípidos (g)	9.23	11.86	13.46
AG Saturados (g)	0.40	0.60	0.60
AG Monoinsaturados (g)	2.90	4.35	4.35
AG Poliinsaturados (g)	1.50	2.25	2.25
Colesterol (mg)	0.00	0.00	0.00
Calcio (mg)	334.05	334.05	472.50
Hierro NO HEM (mg)	3.38	3.83	3.98
Hierro (mg)	0.10	0.10	0.15
Sodio (mg)	235.65	235.90	238.00
% de adecuación	99.89	100.27	97.85





# Tamaulipas

Chochas guisadas  
con arroz y frijoles



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Tamaulipas

## Chochas guisadas con arroz y frijoles

### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Chochas guisadas con arroz y frijoles</b>			
Chochas flor de yuca	2 tazas	2 tazas	2 tazas
Cebolla blanca picada	29 g	29 g	29 g
Ajo picado	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Pimienta	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Arroz crudo	20 g	20 g	20 g
Zanahoria picada	32 g	32 g	32 g
Jitomate	¾ de pieza	¾ de pieza	1 pieza
Cebolla blanca	15 g	15 g	15 g
Aceite	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Frijol promedio cocido	¼ de taza	¼ de taza	¼ de taza
Queso fresco	40 g	53 g	70 g
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	2 piezas
<b>Bebida</b>			
Agua natural	A demanda	A demanda	A demanda
<b>Complemento</b>			
Naranja	1 pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

Modo de limpieza de chochas (flor de la palma de yuca)

- Cortar los pétalos a las chochas abiertas y reservar. A los botones cerrados, sacarles el pistilo haciendo un corte en la base para sacarlo por debajo, sólo se usará el botón ya vacío.
- Dejar los botones chicos enteros. Lavar y picar las chochas.

### Chochas guisadas

- Sofreír en el aceite el ajo finamente picado y la cebolla hasta que se torne transparente, agregar las chochas picadas y dejarlas dorar. Agregar un poco de agua, sal y pimienta. Tapar y dejar hervir hasta que las chochas estén suaves.

### Arroz con zanahoria

- Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo con un poco de agua.
- Calentar en una cacerola el aceite y agregar el arroz, mezclar hasta que esté ligeramente dorado.
- Agregar la salsa de tomate, la zanahoria picada y agua. Sazonar.
- Reducir a fuego bajo una vez que hierva y cocinar hasta que el arroz esté listo y el líquido evaporado.
- Acompañar con frijoles, queso fresco y tortilla de maíz.

### Complemento

#### Naranja

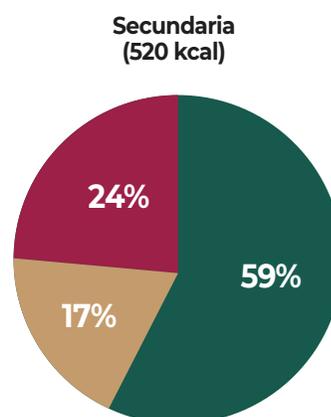
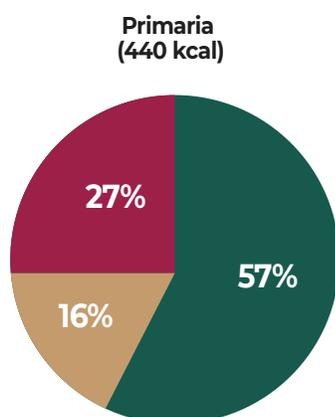
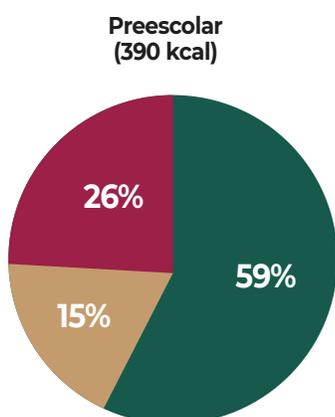
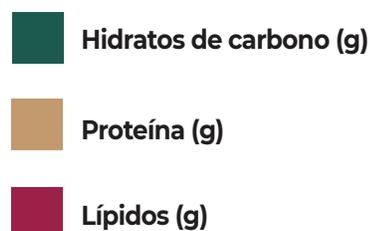
- Lavar perfectamente la fruta.

# Tamaulipas

Chochas guisadas con arroz y frijoles

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	421.12	440.13	563.80
Fibra (g)	8.90	8.90	11.73
Hidratos de carbono (g)	62.47	63.13	83.77
Proteína (g)	15.41	17.42	23.54
Lípidos (g)	12.18	13.10	14.96
AG Saturados (g)	0.60	0.60	0.60
AG Monoinsaturados (g)	4.35	4.35	4.35
AG Poliinsaturados (g)	2.25	2.25	2.25
Colesterol (mg)	0.00	0.00	0.00
Calcio (mg)	334.20	424.49	598.20
Hierro NO HEM (mg)	2.85	2.85	4.18
Hierro (mg)	0.10	0.13	0.18
Sodio (mg)	349.50	349.50	349.75
% de adecuación	107.98	100.03	108.42





# Tamaulipas

Ensalada de nopales  
a la mexicana con arroz



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Tamaulipas

## Ensalada de nopales a la mexicana con arroz

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Ensalada de nopales a la mexicana con arroz</b>			
Nopal crudo	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jitomate picado	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla blanca picada	15 g	15 g	15 g
Queso fresco	60 g	80 g	100 g
Sal y pimienta	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Limón	34 g	34 g	34 g
Cilantro picado	12 g	12 g	12 g
Arroz crudo	27 g	27 g	40 g
Zanahoria	32 g	32 g	64 g
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 ½ pieza
Cebolla blanca	15 g	15 g	15 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
<b>Bebida</b>			
Agua natural	A demanda	A demanda	A demanda
<b>Complemento</b>			
Sandía	1 taza	1 taza	1 taza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar los vegetales.
- Cocer los nopales en agua con sal y ajo hasta que estén suaves. Escurrir y reservar.
- Mezclar en un recipiente, los nopales escurridos con el jitomate picado, la cebolla picada, el cilantro y el jugo de limón.
- Sazonar con pimienta al gusto.
- Cortar el queso en cuadritos y añadir a la ensalada.

### Arroz con zanahoria

- Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo con un poco de agua.
- Calentar el aceite en una cacerola y agregar el arroz, mezclar hasta que esté ligeramente dorado.
- Agregar la salsa de tomate, la zanahoria picada y agua. Sazonar.
- Reducir a fuego bajo una vez que hierva y cocinar hasta que el arroz esté listo y el líquido evaporado.

### Complemento

#### Sandía

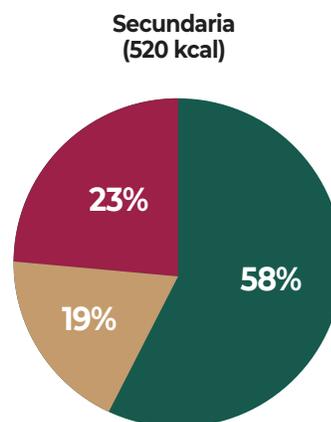
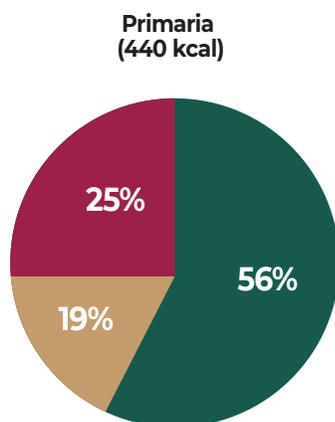
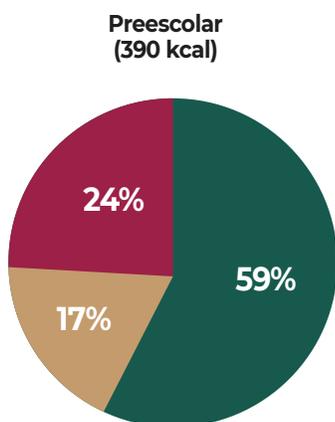
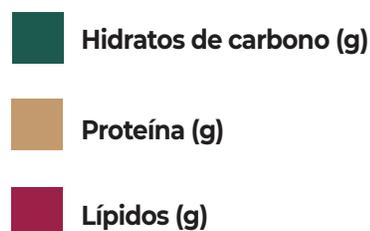
- Lavar, pelar y picar la fruta.

# Tamaulipas

Ensalada de nopales a la mexicana con arroz

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	394.19	422.99	520.89
Fibra (g)	8.34	8.34	9.94
Hidratos de carbono (g)	58.44	59.44	75.44
Proteína (g)	16.84	19.89	24.61
Lípidos (g)	10.34	11.74	13.41
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	2.90
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	1.50
Colesterol (mg)	0.00	0.00	0.00
Calcio (mg)	412.79	549.59	687.60
Hierro NO HEM (mg)	2.33	2.33	2.71
Hierro (mg)	0.15	0.20	0.25
Sodio (mg)	233.27	233.27	233.40
% de adecuación	101.07	96.13	100.17





# Tlaxcala

Arroz verde con espinaca  
y tostadas con nopales



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Tlaxcala

## Arroz verde con espinaca y tostadas con nopales

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Arroz verde con espinaca y tostadas con nopales</b>			
Tostada de maíz horneada	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Nopal picado	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Pechuga de pollo sin piel cocida	15 g	15 g	30 g
Rábano	26 g	26 g	26 g
Cilantro	7 g	7 g	7 g
Frijoles molidos caseros	19 g	19 g	25 g
Queso fresco	20 g	40 g	40 g
Arroz crudo	20 g	20 g	20 g
Espinaca	1 taza	1 taza	1 taza
Zanahoria	32 g	32 g	32 g
Caldo de pollo	½ taza	½ taza	½ taza
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla blanca	15 g	15 g	15 g
<b>Bebida</b>			
Agua	La necesaria	La necesaria	La necesaria
Pepino con cáscara	52 g	52 g	52 g
Limón	34 g	34 g	34 g
Chía	5 g	5 g	5 g
<b>Complemento</b>			
Guayaba	1 pieza	1 pieza	3 piezas



## Preparación

### Plato fuerte

- Cocer los nopales (previamente picados) en una olla con suficiente agua, escurrir y reservar.
- Lavar y desinfectar el rábano y el cilantro. Picar finamente.
- Mezclar los nopales, el cilantro y los rábanos para obtener la ensalada.
- Untar los frijoles sobre la tostada, y posteriormente, colocar los nopales, el pollo y el queso.

### Arroz

- Lavar y desinfectar los vegetales.
- Dorar el arroz en el aceite y reservar.
- Picar la zanahoria.
- Hervir la espinaca y después licuar con el caldo de pollo, el ajo y la cebolla.
- Agregar la mezcla al arroz dorado junto con la zanahoria y dejar cocer a fuego bajo hasta que el arroz esté suave y listo.

### Bebida

- Agua de pepino con limón y chía.
- Licuar el pepino con agua, verter la mezcla en una jarra, agregar la chía y el jugo de limón.

### Complemento

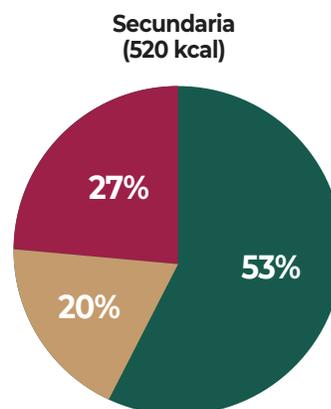
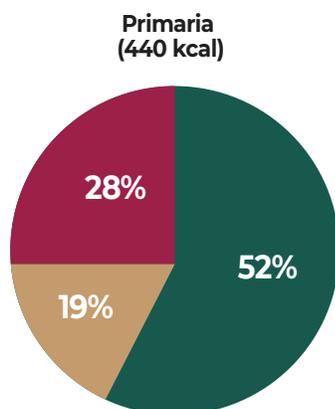
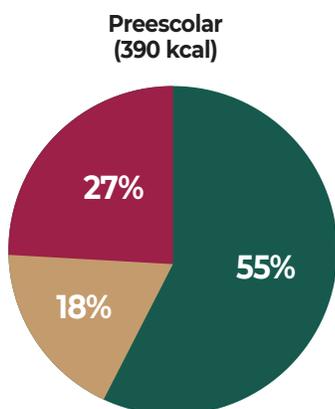
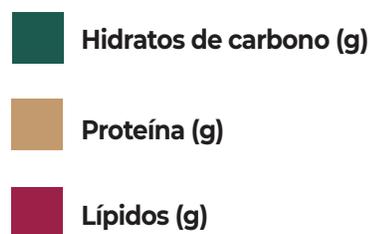
- Guayaba
- Lavar y picar la fruta.

# Tlaxcala

Arroz verde con espinaca  
y tostadas con nopales

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	419.73	448.53	525.78
Fibra (g)	12.41	12.41	17.67
Hidratos de carbono (g)	57.77	58.77	69.59
Proteína (g)	18.48	21.53	26.88
Lípidos (g)	12.75	14.15	15.54
AG Saturados (g)	0.52	0.52	0.52
AG Monoinsaturados (g)	2.99	2.99	2.99
AG Poliinsaturados (g)	1.85	1.85	1.85
Colesterol (mg)	11.55	11.55	23.10
Calcio (mg)	140.55	277.35	279.30
Hierro NO HEM (mg)	3.16	3.16	3.43
Hierro (mg)	0.20	0.25	0.40
Sodio (mg)	568.78	568.78	597.49
% de adecuación	107.62	101.94	101.11





# Tlaxcala

Calabazas a la mexicana  
con amaranto



Gobierno de  
**México**

**Salud**

Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

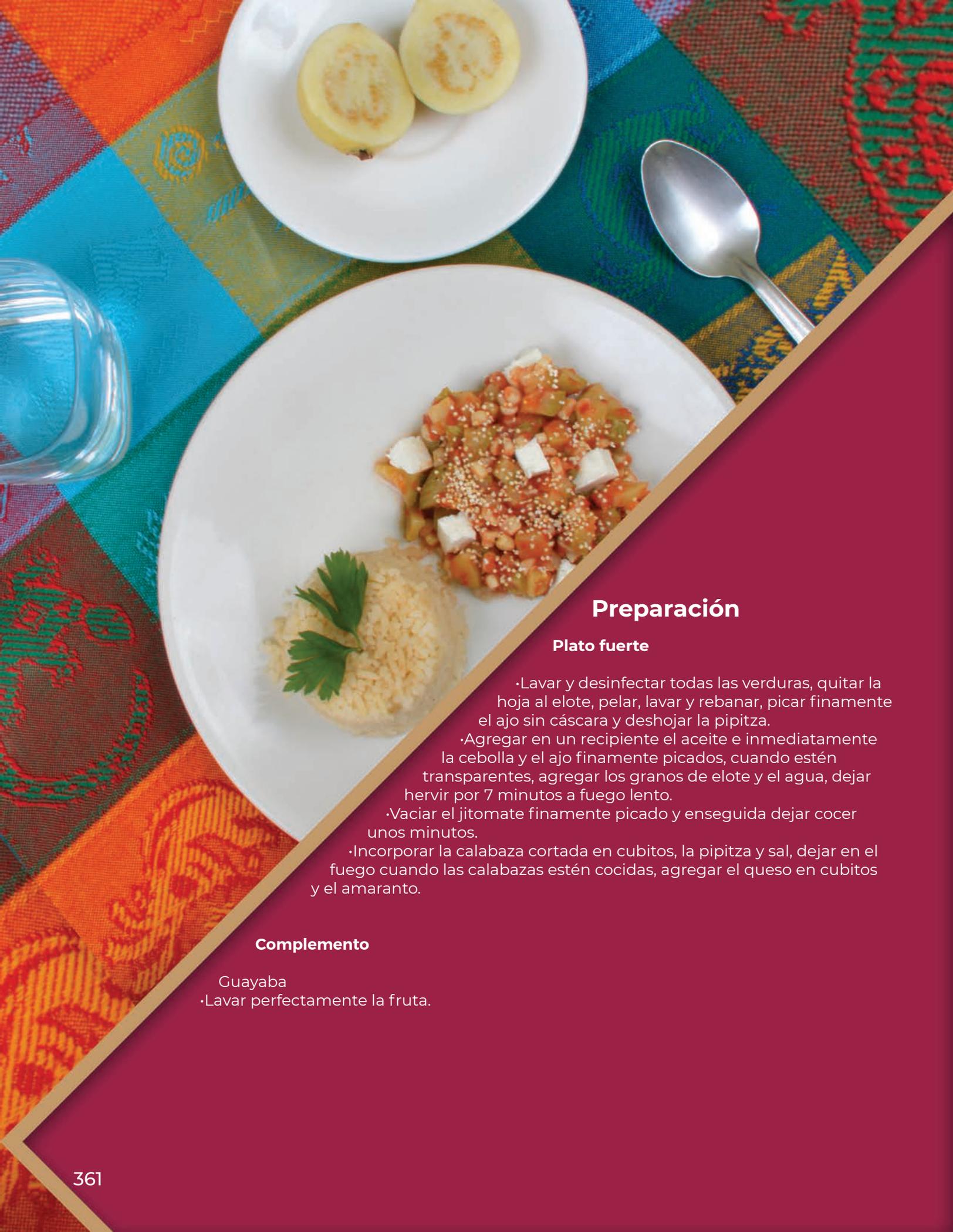
# Tlaxcala

## Calabazas a la mexicana con amaranto

### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Calabazas la mexicana con amaranto</b>			
Calabaza cruda	1 ½ pieza	1 ½ pieza	1 ½ pieza
Jitomate	1 ½ pieza	1 ½ pieza	1 ½ pieza
Cebolla blanca	15 g	15 g	15 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Elote amarillo crudo	⅔ de pieza	⅔ de pieza	1 ½ de pieza
Agua	La necesaria	La necesaria	La necesaria
Pipitza	5 g	5 g	5 g
Queso fresco	30 g	40 g	60 g
Amaranto tostado	8 g	16 g	24 g
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	1 taza	1 taza	1 taza
<b>Complemento</b>			
Guayaba	3 piezas	3 piezas	3 piezas



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar todas las verduras, quitar la hoja al elote, pelar, lavar y rebanar, picar finamente el ajo sin cáscara y deshojar la pipitza.
- Agregar en un recipiente el aceite e inmediatamente la cebolla y el ajo finamente picados, cuando estén transparentes, agregar los granos de elote y el agua, dejar hervir por 7 minutos a fuego lento.
- Vaciar el jitomate finamente picado y enseguida dejar cocer unos minutos.
- Incorporar la calabaza cortada en cubitos, la pipitza y sal, dejar en el fuego cuando las calabazas estén cocidas, agregar el queso en cubitos y el amaranto.

### Complemento

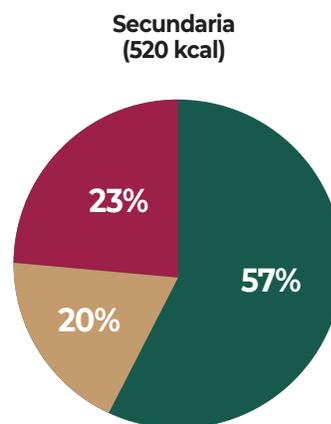
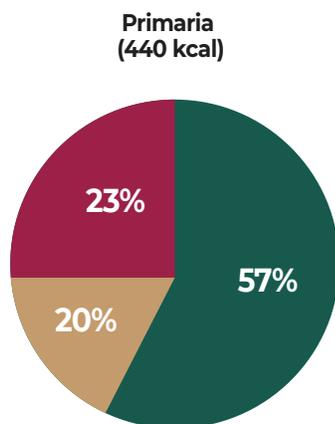
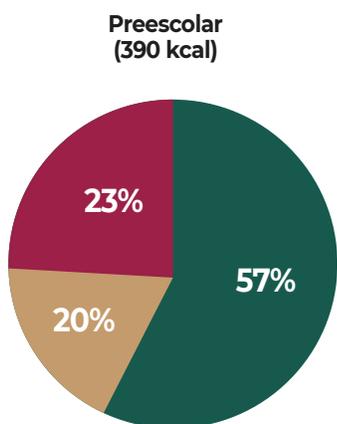
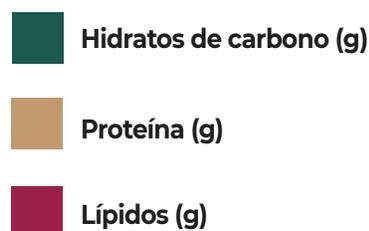
- Guayaba
- Lavar perfectamente la fruta.

# Tlaxcala

Calabazas a la mexicana  
con amaranto

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	389.88	437.73	544.03
Fibra (g)	13.25	14.05	15.85
Hidratos de carbono (g)	56.05	62.35	78.00
Proteína (g)	19.43	22.05	27.35
Lípidos (g)	9.78	11.13	13.63
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	2.90
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	1.50
Colesterol (mg)	4.00	4.00	4.00
Calcio (mg)	531.80	623.95	785.35
Hierro NO HEM (mg)	1.98	2.13	2.48
Hierro (mg)	0.08	0.10	0.15
Sodio (mg)	248.30	248.30	254.35
% de adecuación	99.97	99.48	104.62





# Tlaxcala

## Albóndigas vegetales con amaranto



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Tlaxcala

## Albóndigas vegetales con amaranto



### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

Preescolar (390 kcal)      Primaria (440 kcal)      Secundaria (520 kcal)

#### Albóndigas vegetales con amaranto

Carne de res (promedio)	15 g	15 g	30 g
Huevo fresco	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Pimienta	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Espinaca	½ taza	½ taza	1 taza
Zanahoria	32 g	32 g	64 g
Jitomate	1 ½ pieza	1 ½ pieza	1 ½ pieza
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla blanca	15 g	15 g	15 g
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Chayote crudo	50 g	50 g	50 g
Amaranto tostado	21 g	24 g	32 g
Tomillo	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
<b>Bebida</b>			
Leche descremada	¾ de taza	¾ de taza	¾ de taza
<b>Complemento</b>			
Guayaba	3 piezas	3 piezas	3 piezas



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar, picar y desinfectar todas las verduras.
- Agregar en un recipiente la carne, la pimienta, la zanahoria finamente rallada, el amaranto, la espinaca finamente picada, el huevo y la sal, mezclar perfectamente y reservar.
- Licuar el jitomate con el ajo, la cebolla y un poco de agua.
- Poner al fuego una cacerola, agregar el aceite e incorporar lo licuado y dejar cocer por 5 minutos, agregar el chayote y dejar al fuego unos minutos. Poner agua en caso de ser necesario.
- Hacer las albóndigas e incorporar al caldillo junto con el tomillo, dejar cocer y rectificar el sazón.

### Complemento

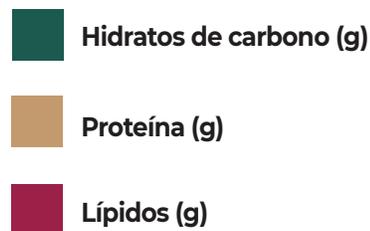
- Guayaba
- Lavar perfectamente la fruta.

# Tlaxcala

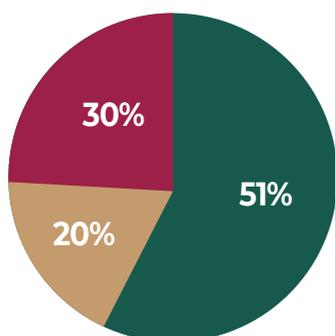
Albóndigas vegetales  
con amaranto

## Nivel calórico

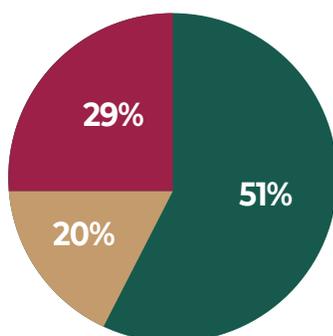
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	416.18	429.56	515.06
Fibra (g)	13.83	14.15	16.50
Hidratos de carbono (g)	52.69	55.01	64.06
Proteína (g)	20.58	21.02	26.37
Lípidos (g)	13.68	13.94	17.04
AG Saturados (g)	0.30	0.30	0.30
AG Monoinsaturados (g)	2.18	2.18	2.18
AG Poliinsaturados (g)	1.13	1.13	1.13
Colesterol (mg)	198.85	198.85	208.60
Calcio (mg)	313.35	322.85	348.40
Hierro NO HEM (mg)	2.34	2.40	3.48
Hierro (mg)	1.25	1.25	1.70
Sodio (mg)	282.20	282.20	291.95
% de adecuación	106.71	97.63	99.05



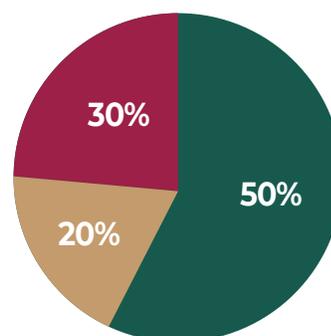
Preescolar  
(390 kcal)



Primaria  
(440 kcal)



Secundaria  
(520 kcal)





# Veracruz

**Bocoles rellenos de nopal  
con frijoles y queso**



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Veracruz

## Bocoles rellenos de nopal con frijoles y queso



Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Bocoles rellenos de nopal con frijoles y queso</b>			
Harina de maíz	36 g	45 g	54 g
Frijol promedio cocido	¼ de taza	¼ de taza	¼ de taza
Queso panela	40 g	60 g	70 g
Nopal crudo	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Cebolla blanca	15 g	15 g	15 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
<b>Bebida</b>			
Agua simple	A demanda	A demanda	A demanda
<b>Complemento</b>			
Plátano	½ pieza	½ pieza	½ pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar los vegetales.
  - Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto) para preparar los bocoles de acuerdo con sus costumbres.
  - Picar la cebolla.
  - Rebanar el queso.
  - Picar y cocer los nopales de manera tradicional.
  - Calentar en una cacerola el aceite a fuego suave, sofreír con el aceite la cebolla y agregar los frijoles, nopales y sal, cocinar por 5 minutos.
  - Abrir los bocoles y rellenar con los frijoles, nopales y queso rebanado.
- Servir.

### Complemento

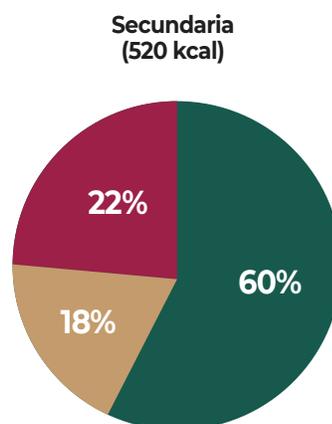
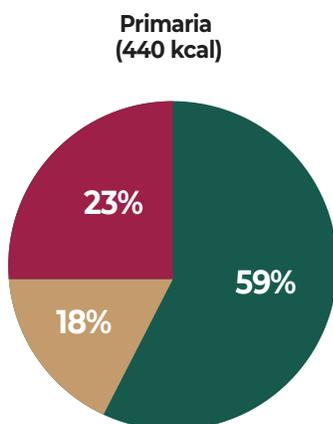
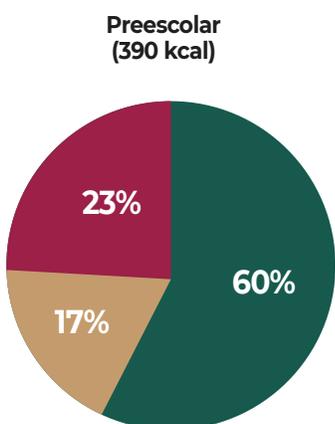
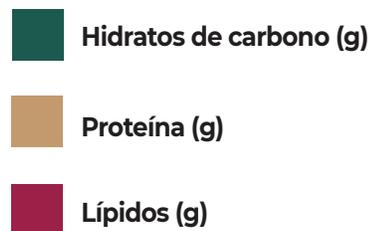
- Plátano
- Lavar y rebanar la fruta.

# Veracruz

Bocoles rellenos de nopal con frijoles y queso

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	381.98	444.53	521.80
Fibra (g)	12.00	12.85	15.58
Hidratos de carbono (g)	57.65	65.45	77.85
Proteína (g)	15.85	19.75	24.03
Lípidos (g)	9.78	11.53	12.70
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	2.90
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	1.50
Colesterol (mg)	0.00	0.00	0.00
Calcio (mg)	324.00	473.40	554.40
Hierro NO HEM (mg)	4.53	5.18	6.28
Hierro (mg)	0.10	0.15	0.18
Sodio (mg)	118.55	119.00	119.70
% de adecuación	97.94	101.03	100.35





# Veracruz

**Crucetas con huevo  
y arroz con zanahoria**



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Veracruz

## Crucetas con huevo y arroz con zanahoria



### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Crucetas con huevo y arroz con zanahoria</b>			
Crucetas	101 g	101 g	101 g
Huevo fresco	1 pieza	1 pieza	2 piezas
Cebolla blanca	15 g	15 g	15 g
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Arroz crudo	20 g	30 g	30 g
Zanahoria	32 g	32 g	32 g
Cebolla blanca para el arroz	15 g	15 g	15 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite	½ cucharadita	½ cucharadita	½ cucharadita
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
<b>Bebida</b>			
Leche descremada en polvo	30 g	30 g	30 g
<b>Complemento</b>			
Pera	½ pieza	½ pieza	¾ de pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar los vegetales.
- Picar y cocer las crucetas con poca agua durante 10 minutos y escurrirlas.
- Rebanar la cebolla.
- Enjuagar, romper, sazonar y batir el huevo.
- Sofreír la cebolla en un sartén con el aceite a fuego suave, agregar el huevo y las crucetas, mover hasta cocer.

### Arroz con zanahoria

- Lavar y desinfectar las zanahorias.
- Lavar el arroz perfectamente y escurrir.
- Sofreír el arroz con el aceite, una vez dorado, cocer el arroz con el doble de agua, agregar la zanahoria (previamente picada), el ajo, la cebolla y la sal. Dejar cocer a fuego bajo.
- Servir las crucetas con huevo acompañándolas con el arroz con zanahoria.

### Bebida

#### Leche descremada

- Preparar la leche en polvo de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

### Complemento

#### Pera

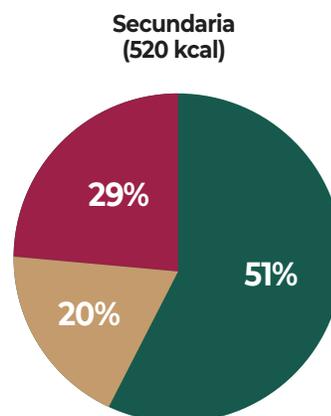
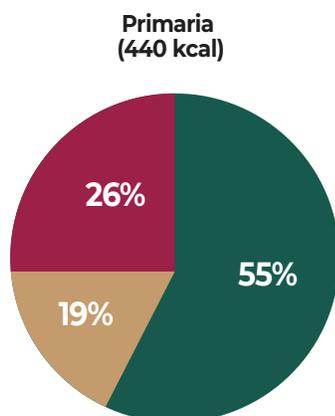
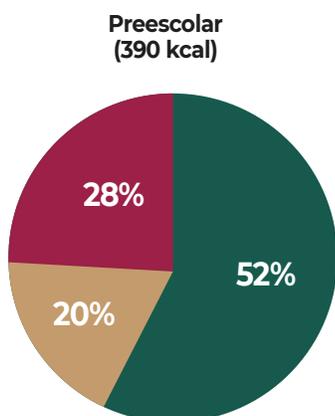
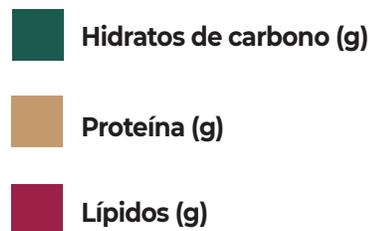
- Lavar y picar la fruta.

# Veracruz

Crucetas con huevo y arroz con zanahoria

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	402.23	437.08	525.93
Fibra (g)	6.30	6.30	7.55
Hidratos de carbono (g)	52.53	60.48	67.03
Proteína (g)	19.85	20.50	26.15
Lípidos (g)	12.53	12.58	17.03
AG Saturados (g)	0.60	0.60	0.60
AG Monoinsaturados (g)	4.35	4.35	4.35
AG Poliinsaturados (g)	2.25	2.25	2.25
Colesterol (mg)	192.10	192.10	378.20
Calcio (mg)	402.10	403.00	426.30
Hierro NO HEM (mg)	1.15	1.25	1.35
Hierro (mg)	0.80	0.80	1.60
Sodio (mg)	455.30	455.40	517.00
% de adecuación	103.13	99.34	101.14





# Veracruz

Tostada con minilla de pescado  
y ensalada de pepino



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Veracruz

## Tostada con minilla de pescado y ensalada de pepino

### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Tostada con minilla de pescado y ensalada de pepino</b>			
Tostada de maíz horneada	2 piezas	2 piezas	3 piezas
Filete de pescado	30 g	40 g	56 g
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla blanca rebanada	15 g	15 g	15 g
Aceite	1 ¼ cucharadita	1 ½ cucharadita	1 ½ cucharadita
Achiote	4 g	4 g	4 g
Pepino con cáscara	52 g	52 g	104 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Epazote	Una hoja	Una hoja	Una hoja
Limón	34 g	34 g	34 g
<b>Bebida</b>			
Leche descremada en polvo	30 g	30 g	30 g
<b>Complemento</b>			
Guayaba	3 piezas	4 piezas	5 piezas



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar los vegetales.
- Lavar y cocer el pescado de manera tradicional, escurrirlo y desmenuzarlo.
- Licuar el jitomate, la cebolla y el achiote.
- Calentar el aceite, agregar lo licuado, el epazote y sazonar.
- Agregar el pescado y rectificar sazón.
- Servir el pescado sobre las tostadas.
- Lavar, desinfectar y rebanar el pepino, agregar limón y sal.

### Bebida

- Leche descremada
- Preparar la leche en polvo de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

### Complemento

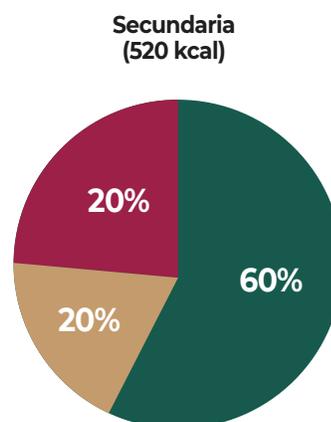
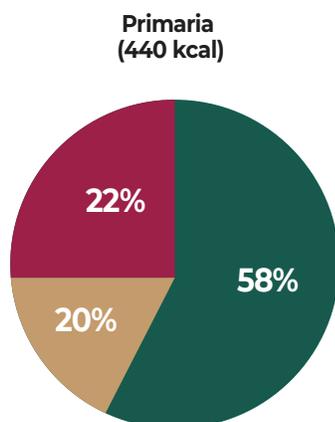
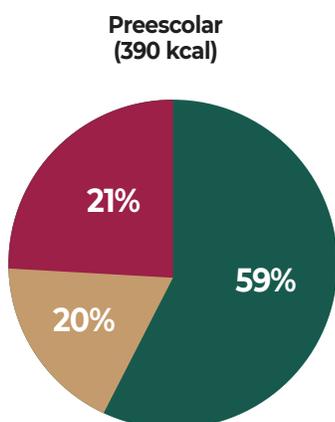
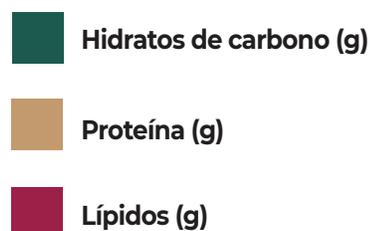
- Guayaba
- Lavar perfectamente la fruta.

# Veracruz

Tostada con minilla de pescado y ensalada de pepino

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	406.40	447.89	534.61
Fibra (g)	10.90	13.21	16.77
Hidratos de carbono (g)	59.85	64.73	79.52
Proteína (g)	20.83	22.70	27.05
Lípidos (g)	9.30	10.91	12.04
AG Saturados (g)	0.50	0.60	0.60
AG Monoinsaturados (g)	3.63	4.35	4.35
AG Poliinsaturados (g)	1.88	2.25	2.25
Colesterol (mg)	20.40	25.20	32.88
Calcio (mg)	382.33	384.10	386.94
Hierro NO HEM (mg)	0.88	1.01	1.29
Hierro (mg)	0.08	0.10	0.14
Sodio (mg)	302.05	310.15	323.11
% de adecuación	104.21	101.79	102.81





# Yucatán

## Pollo en escabeche



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Yucatán

## Pollo en escabeche

### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Pollo en escabeche</b>			
Pechuga de pollo sin piel	54 g	65 g	76 g
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Condimento para escabeche	5 g	5 g	7.5 g
Chile xcatic	7 g	7 g	7 g
Chile dulce	60 g	60 g	60 g
Aceite	1 cucharadita	1 ½ cucharadita	1 ½ cucharadita
Hojas de laurel	Una hoja	Una hoja	Una hoja
Naranja agria	1 pieza	1 ½ pieza	1 ½ pieza
Cebolla blanca	15 g	15 g	15 g
Orégano	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Pimienta	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Cebolla morada	15 g	15 g	15 g
Limón	34 g	34 g	34 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Pimienta	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	1 pieza
<b>Bebida</b>			
Agua simple	A demanda	A demanda	A demanda
<b>Complemento</b>			
Naranja agria	1 ½ pieza	1 ½ pieza	1 ½ pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar todos los vegetales.
- Cocer en una olla el pollo con agua y condimentar con la sal, la pimienta y el laurel.
- Asar la cebolla blanca y el chile dulce en un sartén aparte.
- Licuar la cebolla, el jitomate, el chile xcatic y el chile dulce con el jugo de la naranja agria, el condimento para escabeche y el orégano.
- Sofreír con el aceite la mezcla y agregar el pollo cocido.
- Servir acompañado de cebolla curtida y tortilla de maíz.

### Cebolla curtida

- Cortar la cebolla morada en cuadritos y se pone en un refractario.
- Agregar el jugo de limón, la sal y la pimienta y se revuelve todo y se deja por una hora.

### Complemento

#### Mandarina

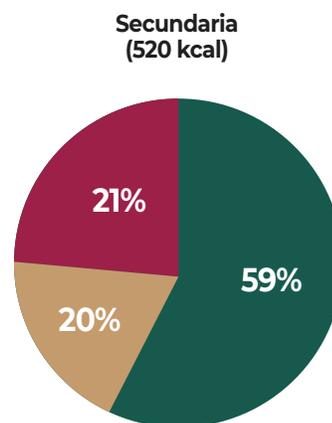
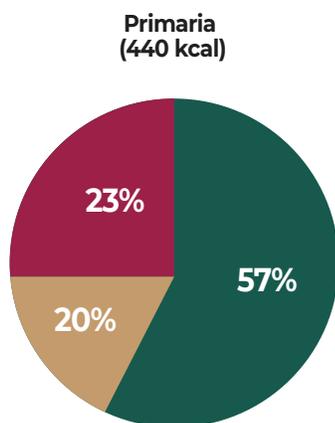
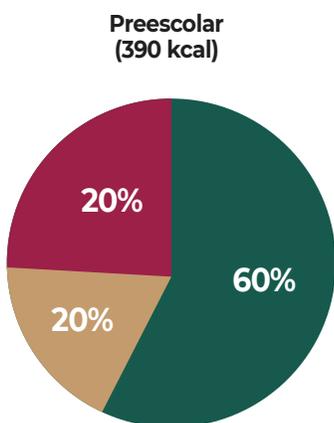
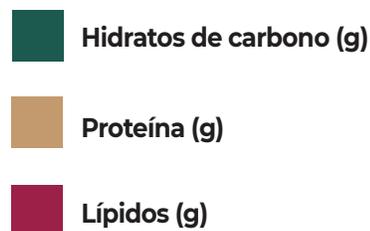
- Lavar perfectamente la fruta.

# Yucatán

## Pollo en escabeche

### Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	385.70	438.32	514.34
Fibra (g)	7.33	8.08	8.68
Hidratos de carbono (g)	58.32	62.04	75.64
Proteína (g)	19.09	22.08	26.00
Lípidos (g)	8.46	11.32	11.98
AG Saturados (g)	0.40	0.60	0.60
AG Monoinsaturados (g)	2.90	4.35	4.35
AG Poliinsaturados (g)	1.50	2.25	2.25
Colesterol (mg)	31.40	37.68	43.96
Calcio (mg)	65.20	66.48	126.56
Hierro NO HEM (mg)	2.93	3.18	3.98
Hierro (mg)	0.40	0.48	0.56
Sodio (mg)	270.35	277.71	285.07
% de adecuación	98.90	99.62	98.91





# Yucatán

## Huevo con chaya



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Yucatán

## Huevo con chaya

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Huevo con chaya</b>			
Huevo fresco	1 pieza	1 pieza	2 piezas
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Chaya	60 g	60 g	60 g
Cebolla blanca	15 g	15 g	15 g
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Frijol promedio cocido	¼ de taza	½ de taza	½ taza
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Tortilla de maíz	2 piezas	2 piezas	2 piezas
<b>Bebida</b>			
Agua simple	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Complemento</b>			
Plátano	½ pieza	½ pieza	½ pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar correctamente todos los vegetales.
- Cortar en cubos pequeños el jitomate, la cebolla en rodajas y en tiras pequeñas las hojas de chaya.
- Batir y sazonar el huevo.
- Colocar en una sartén el aceite y sofreír los vegetales previamente cortados, verter los huevos y revolver hasta integrar todos los ingredientes.
- Cocer completamente. Acompañar con tortilla de maíz y frijoles cocidos.

### Complemento

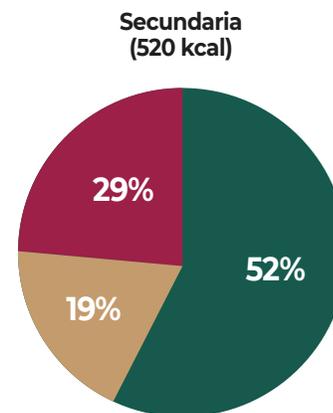
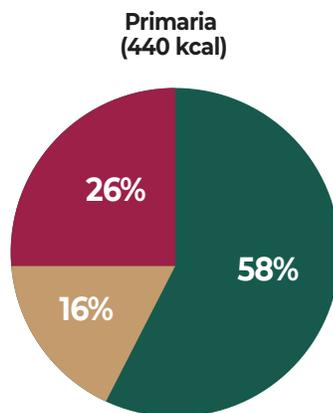
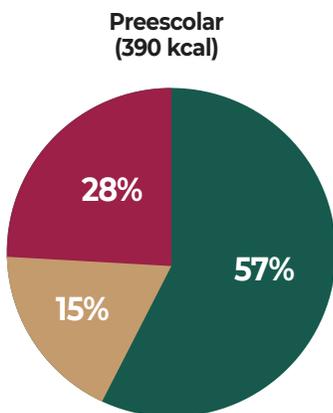
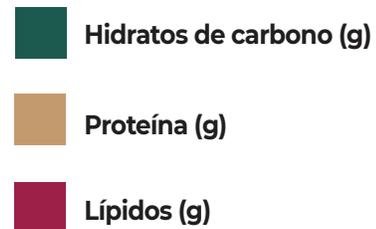
- Plátano
- Lavar y partir en dos la fruta.

# Yucatán

Huevo con chaya

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	409.38	438.50	530.43
Fibra (g)	9.30	11.18	13.05
Hidratos de carbono (g)	58.05	63.15	68.55
Proteína (g)	15.55	17.45	24.85
Lípidos (g)	12.78	12.90	17.43
AG Saturados (g)	0.40	0.40	0.40
AG Monoinsaturados (g)	2.90	2.90	2.90
AG Poliinsaturados (g)	1.50	1.50	1.50
Colesterol (mg)	186.10	186.10	372.20
Calcio (mg)	140.90	140.90	164.20
Hierro NO HEM (mg)	4.68	5.13	5.58
Hierro (mg)	0.80	0.80	1.60
Sodio (mg)	262.10	262.35	324.20
% de adecuación	104.97	99.66	102.00





# Yucatán

## Frijol con puerco



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Yucatán

## Frijol con puerco

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Frijol con puerco</b>			
Pierna de cerdo	30 g	40 g	60 g
Frijol promedio crudo	35 g	35 g	35 g
Cebolla blanca	15 g	15 g	15 g
Epazote	Una hoja	Una hoja	Una hoja
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Chile habanero	13 g	13 g	13 g
Cilantro	12 g	12 g	12 g
Cebolla blanca	15 g	15 g	15 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Tortilla de maíz	1 pieza	2 piezas	3 piezas
<b>Bebida</b>			
Agua simple	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Complemento, ensalada de rábano</b>			
Cebolla blanca	15 g	15 g	15 g
Rábano	52 g	52 g	52 g
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Pimienta	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Aceite de oliva	1 ½ cucharadita	1 ½ cucharadita	1 ½ cucharadita
Cilantro	12 g	12 g	12 g
Limón	34 g	34 g	34 g



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar todos los vegetales.
- Colocar agua en una olla con los frijoles seleccionados y lavados y poner a cocer, agregar una pizca de sal.
- Agregar la carne en cubos cuando el frijol esté por terminar su cocción, una vez que dé su primer hervor retirar la espuma del caldo y agregar la cebolla cortada a la mitad y el epazote en hoja.
- Rectificar el sabor y apagar.
- Retirar del fuego y servir la carne acompañada con los granos de frijol, caldo y tortilla de maíz.

### Chiltomate

- Asar en un comal el jitomate, el chile habanero y la cebolla por aproximadamente 2 minutos.
- Machacar todos los ingredientes incorporando el cilantro y la sal.

### Complemento

#### Ensalada de rábano

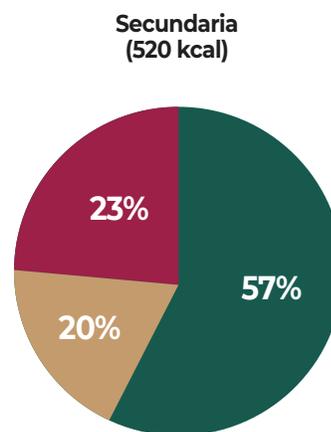
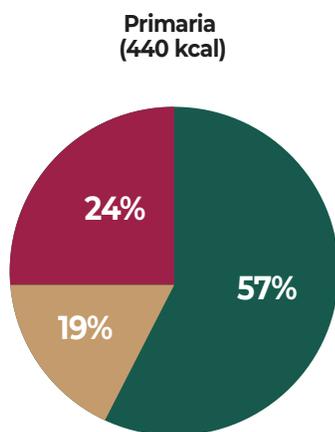
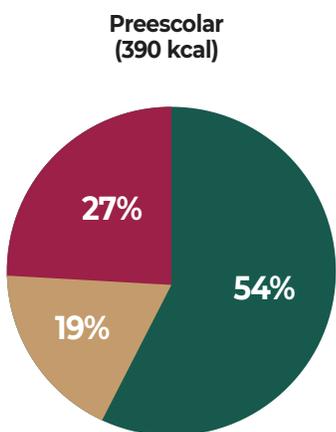
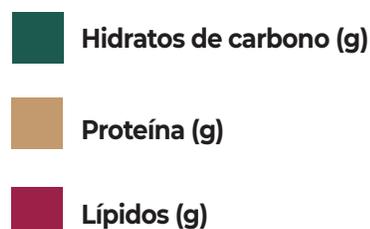
- Lavar y desinfectar los vegetales.
- Cortar la cebolla en cubos y, posteriormente, cortar el rábano en rodajas y el cilantro finamente.
- Mezclar los vegetales y servir sazonando con un poco de sal y pimienta.
- Agregar el jugo de limón y el aceite de oliva.

# Yucatán

## Frijol con puerco

### Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	374.11	452.13	543.68
Fibra (g)	9.80	10.40	11.00
Hidratos de carbono (g)	50.87	64.47	78.07
Proteína (g)	17.86	21.23	26.58
Lípidos (g)	11.03	12.15	13.90
AG Saturados (g)	1.05	1.05	1.05
AG Monoinsaturados (g)	5.55	5.55	5.55
AG Poliinsaturados (g)	0.60	0.60	0.60
Colesterol (mg)	19.50	26.00	39.00
Calcio (mg)	60.60	120.00	180.00
Hierro NO HEM (mg)	3.92	4.72	5.52
Hierro (mg)	0.38	0.50	0.75
Sodio (mg)	375.70	383.90	400.30
% de adecuación	95.92	102.76	104.55





# Zacatecas

## Sopa de lentejas



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Zacatecas

## Sopa de lentejas

### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Sopa de lentejas</b>			
Lentejas cocidas	⅓ de taza	⅓ de taza	¾ de taza
Queso panela	20 g	30 g	40 g
Calabaza	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Zanahoria	32 g	32 g	32 g
Cebolla blanca	15 g	15 g	15 g
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cilantro	12 g	12 g	12 g
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Arroz blanco con chile poblano	50 g	50 g	50 g
Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Pepino con cáscara	52 g	52 g	52 g
Zanahoria rallada para la ensalada	17 g	17 g	17 g
<b>Bebida</b>			
Agua simple	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Limón	17 g	17 g	17 g
<b>Complemento</b>			
Guayaba	1 pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar los vegetales.
- Picar y cocer la calabaza y la zanahoria.
- Sofreír con el aceite el jitomate, la cebolla y el ajo.
- Agregar el sofrito a las lentejas, las verduras y el cilantro y sazonar.
- Servir acompañado de arroz blanco con chile poblano, queso panela, tortilla de maíz nixtamalizado y ensalada de pepino con zanahoria rallada.

### Bebida

- Agua de limón
- Exprimir el limón y agregar al agua. No añadir azúcar.

### Complemento

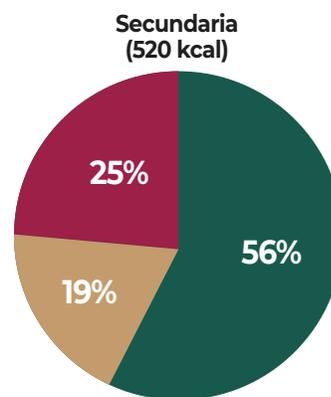
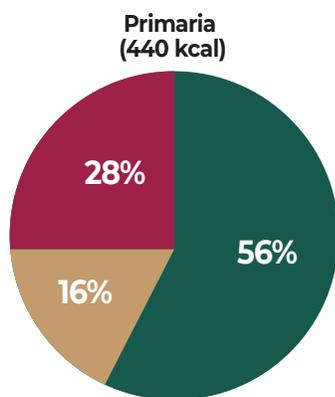
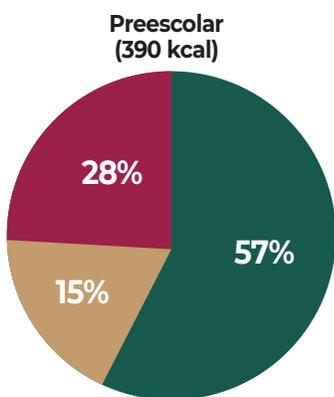
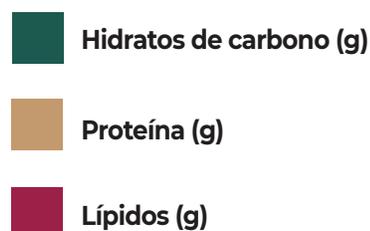
- Guayaba
- Lavar perfectamente la fruta.

# Zacatecas

## Sopa de lentejas

### Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	422.55	436.95	541.05
Fibra (g)	13.15	13.15	19.00
Hidratos de carbono (g)	60.39	60.89	76.39
Proteína (g)	15.73	17.25	25.53
Lípidos (g)	13.12	13.82	14.82
AG Saturados (g)	0.80	0.80	0.80
AG Monoinsaturados (g)	5.80	5.80	5.80
AG Poliinsaturados (g)	3.00	3.00	3.00
Colesterol (mg)	0.00	0.00	0.00
Calcio (mg)	196.66	265.06	333.46
Hierro NO HEM (mg)	5.31	5.31	7.78
Hierro (mg)	0.05	0.08	0.10
Sodio (mg)	234.25	234.25	235.75
% de adecuación	108.35	99.31	104.05





# Zacatecas

Dobladitas de frijoles  
molidos con queso y verduras



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

# Zacatecas

## Dobladitas de frijoles molidos con queso y verduras

### Ingredientes

### Cantidad (peso neto, redondeado)

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Dobladitas de frijoles molidos con queso y verduras</b>			
Frijoles molidos, caseros	38 g	56 g	75 g
Tortilla de maíz	2 piezas	2 piezas	3 piezas
Queso fresco	30 g	50 g	50 g
Lechuga	1 taza	1 taza	1 taza
Jitomate	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Pasta integral cocida	23 g	23 g	46 g
Jitomate para la pasta	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Zanahoria rallada	32 g	32 g	32 g
Jícama rallada	30 g	30 g	30 g
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
<b>Bebida</b>			
Agua simple	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Complemento</b>			
Durazno amarillo	1 pieza	1 pieza	1 pieza



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar los vegetales.
- Calentar la tortilla y untarle los frijoles.
- Agregar el queso a los tacos y acompañar con lechuga y jitomate.

### Ensalada de pasta

- Revolver la pasta con el jitomate, el aceite de oliva, la zanahoria y la jícama.

### Complemento

#### Durazno

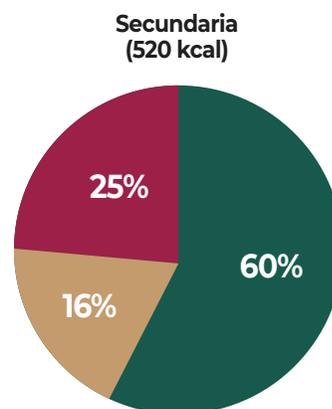
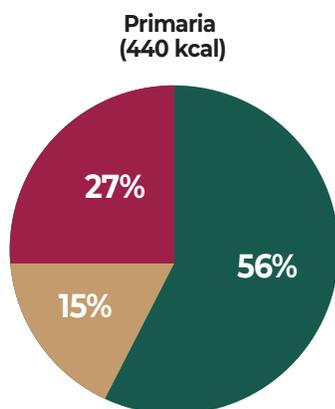
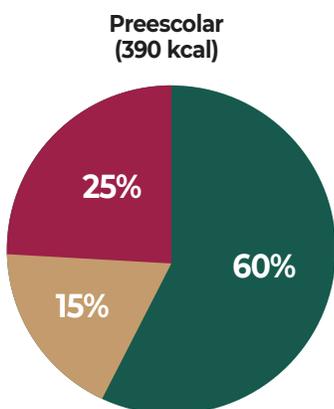
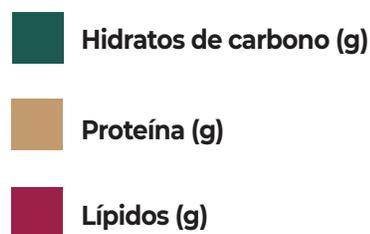
- Lavar perfectamente la fruta.

# Zacatecas

Dobladas de frijoles molidos con queso y verduras

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	392.82	446.25	566.32
Fibra (g)	11.62	13.40	16.82
Hidratos de carbono (g)	58.49	62.31	84.89
Proteína (g)	15.24	19.31	22.99
Lípidos (g)	10.88	13.31	14.98
AG Saturados (g)	0.70	0.70	0.70
AG Monoinsaturados (g)	3.70	3.70	3.70
AG Poliinsaturados (g)	0.40	0.40	0.40
Colesterol (mg)	0.00	0.00	0.00
Calcio (mg)	326.25	463.05	525.30
Hierro NO HEM (mg)	2.98	2.98	4.03
Hierro (mg)	0.08	0.13	0.13
Sodio (mg)	119.15	178.40	238.30
% de adecuación	100.72	101.42	108.91





# Zacatecas

## Nopales a la mexicana



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



# Zacatecas

## Nopales a la mexicana

Ingredientes	Cantidad (peso neto, redondeado)		
	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
<b>Nopales a la mexicana</b>			
Nopal crudo	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Orégano	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Jitomate	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Cebolla blanca	15 g	15 g	15 g
Cilantro	18 g	18 g	18 g
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 cucharadita	1 ½ cucharadita
Arroz crudo	20 g	20 g	20 g
Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita	1 cucharadita
Sal	Una pizca	Una pizca	Una pizca
Cebolla para el arroz	15 g	15 g	15 g
Ajo para el arroz	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jitomate para el arroz	½ pieza	½ pieza	½ pieza
Zanahoria	16 g	16 g	16 g
Frijol promedio cocido	108 g	112 g	146 g
<b>Bebida</b>			
Agua simple	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Complemento</b>			
Tuna	1 pieza	1 pieza	2 piezas



## Preparación

### Plato fuerte

- Lavar y desinfectar los nopales, cortarlos en rectángulos pequeños, ponerlos a cocer con ajo, orégano al gusto y una pizca de sal.
- Lavar y desinfectar el jitomate, la cebolla y el cilantro, picar en cubos pequeños.
- Enjuagar y escurrir con agua potable los nopales.
- Incorporar los nopales cocidos en un recipiente y las verduras picadas y revolver. Se puede agregar orégano seco al gusto para darle sabor. Aderezar los nopales con aceite de oliva.
- Servir acompañado de arroz con zanahoria y frijoles de la olla.

### Arroz con zanahoria

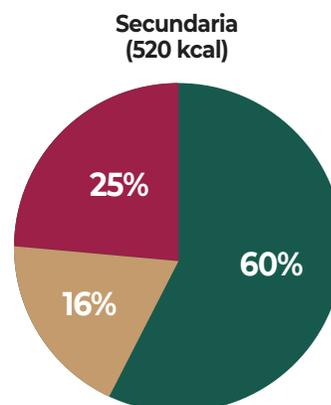
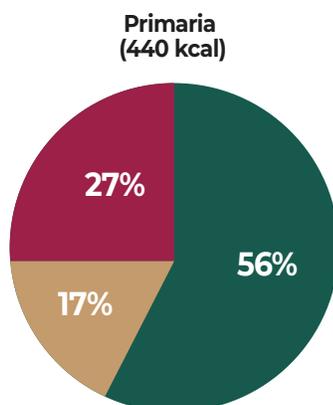
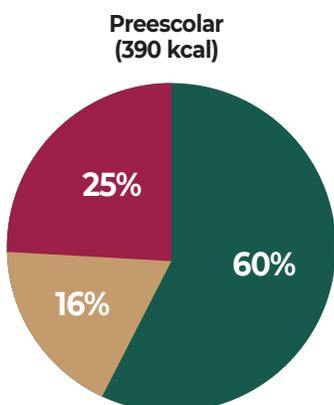
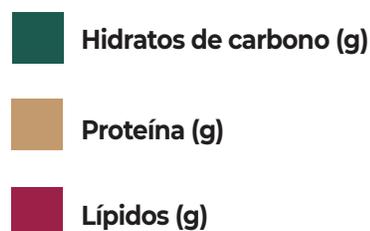
- Lavar el arroz y escurrirlo perfectamente.
- Licuar el ajo, la cebolla y el jitomate.
- Picar la zanahoria en cubos pequeños.
- Dorar el arroz con el aceite, agregar la zanahoria y vaciar la mezcla de tomate. Agregar el agua necesaria, sazonar y cocer a fuego bajo.

### Complemento

- Tuna
- Pelar la fruta.

## Nivel calórico

	Preescolar (390 kcal)	Primaria (440 kcal)	Secundaria (520 kcal)
Energía (kcal)	392.82	446.25	566.32
Fibra (g)	11.62	13.40	16.82
Hidratos de carbono (g)	58.49	62.31	84.89
Proteína (g)	15.24	19.31	22.99
Lípidos (g)	10.88	13.31	14.98
AG Saturados (g)	0.70	0.70	0.70
AG Monoinsaturados (g)	3.70	3.70	3.70
AG Poliinsaturados (g)	0.40	0.40	0.40
Colesterol (mg)	0.00	0.00	0.00
Calcio (mg)	326.25	463.05	525.30
Hierro NO HEM (mg)	2.98	2.98	4.03
Hierro (mg)	0.08	0.13	0.13
Sodio (mg)	119.15	178.40	238.30
% de adecuación	100.72	101.42	108.91





## Este recetario se hizo en colaboración con Tetra Pak®

Tetra Pak y **PROTEGE LO BUENO** son marcas registradas que pertenecen a Tetra Pak Group  
[www.tetrapak.com](http://www.tetrapak.com)

 **Tetra Pak®**  
PROTEGE LO BUENO



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA