

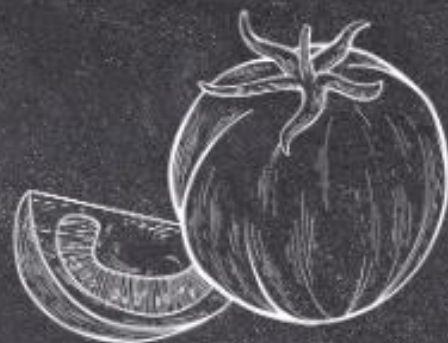


GOBIERNO
DE TODOS



DIF
Estatat Campeche
Todo Corazón
2021-2027

MENÚS CÍCLICOS 2024





ÍNDICE:



PRESENTACIÓN	6
INTRODUCCIÓN	7
ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD E INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS	8
DISTRIBUCIÓN E INFRAESTRUCTURA DE LOS E.A.E.D.C.	9
ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS	10
HIGIENE DEL PERSONAL	11
MÉTODOS DE COCCIÓN	14
RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	17
TABLA DE PORCIONES DE ALIMENTOS DE LOS MENÚS CÍCLICOS	18
¿CÓMO MEDIR TUS PORCIONES?	21
PROGRAMA ALIMENTARIO: ALIMENTACIÓN ESCOLAR“MODALIDAD CALIENTE”.	22
1.-SOPA DE POLLO Y VERDURAS ACOMPAÑADO DE TORTILLAS DE MAÍZ	23
2.-LENTEJAS CON CHAYOTE ACOMPAÑADA DE TORTILLA DE MAÍZ	24
3.-HUEVO CON CHAYA ACOMPAÑADO DE VERDURAS FRESCAS, FRIJOL Y TORTILLA.	25
4.-CARNE DE PUERCO ENTOMATADA CON ZANAHORIA Y ACOMPAÑADA DE TORTILLAS DE MAÍZ	26
5.-CEVICHE DE ATÚN CON JÍCAMA Y TORTILLA	27
6.-POLLO GUISADO ACOMPAÑADO DE ARROZ CON CHAYOTE	28
7.-ENFRIJOLADAS ACOMPAÑADAS DE VERDURAS COCIDAS	29
8.-HUEVO EN CALDO CON PASTA Y CALABACITA	30
9.-CARNE DE PUERCO CON VERDURAS GUISADAS ACOMPAÑADA DE TORTILLAS DE MAÍZ	31
10.-SALPICÓN DE RES ACOMPAÑADO DE TORTILLA Y UNA GUARNICIÓN DE BETABEL Y JÍCAMA	32



11.-POLLO ENCEBOLLADO CON ESPAGUETI Y VERDURA	33
12.-HAMBURGUESA DE LENTEJAS CON AVENA, CHAYA Y ZANAHORIA.	34
13.-TORTITA DE HUEVO CON REPOLLO ACOMPAÑADO DE TORTILLA Y CALABACITA	35
14.-TINGA DE CARNE DE PUERCO ACOMPAÑADO DE TORTILLA Y UNA GUARNICIÓN DE CHAYOTE	36
15.-ATÚN AL PIBIL ACOMPAÑADO DE TORTILLA CON GURANICIÓN DE BETABEL	37
16.-CALABACITA CON POLLO BAÑADO CON JITOMATE ACOMPAÑADO DE ARROZ CON CHAYOTE	38
17.-PASTA CON FRIJOL Y ZANAHORIA	39
18.-HUEVO REVUELTO ACOMPAÑADO DE CHAYOTE GUISADO Y TORTILLA	40
19.-GORDITAS DE PUERCO CON CALABACITA CON UNA GUARNICIÓN DE JÍCAMA	41
20.-CALDO DE RES CON VERDURAS ACOMPAÑADO DE TORTILLAS DE MAÍZ	42
PROGRAMA ALIMENTARIO: ATENCIÓN ALIMENTARIA A GRUPOS PRIORITARIOS – MENORES DE 5 AÑOS, NO ESCOLARIZADOS.	43
1.-POLLO CON CHAYOTE ACOMPAÑADO DE TORTILLA DE MAÍZ	44
2.-HAMBURGUESA DE LENTEJAS CON AVENA, CHAYA Y ZANAHORIA	45
3.-HUEVO CON CALDO CON FIDEOS Y CALABACITA	46
4.-CARNE DE PUERCO CON CALABAZA ACOMPAÑADO DE ARROZ Y UNA GUARNICIÓN DE PEPINO	47
5.-CEVICHE DE ATÚN CON JÍCAMA Y TORTILLA	48
6.-SOPA AGUADA DE POLLO Y VERDURAS	49
7.- FRIJOL CON VERDURAS Y JITOMATE ASADO ACOMPAÑADO DE TORTILLA DE MAÍZ	50
8.-HUEVO A LA MEXICANA ACOMPAÑADO DE TORTILLA Y UNA GUARNICIÓN DE BETABEL	51
9.-CARNE DE PUERCO ENTOMATADA CON VERDURA ACOMPAÑADA DE TORTILLA DE MAÍZ	52
10.-CALDO DE VERDURAS CON RES ACOMPAÑADA DE TORTILLA DE MAÍZ	53
11.-POLLO GUISADO CON VERDURAS Y ARROZ	54
12.-LENTEJAS CON CALABAZA ACOMPAÑADA DE TORTILLA DE MAÍZ	55



13.-TORTITAS DE AVENA CON ZANAHORIA	56
14.-ESPAGUETI DE CARNE Y CALABAZA	57
15.-ATÚN GUIADO CON VEGETALES EN SALSA DE JITOMATE ACOMPAÑADO DE TORTILLA	58
16.-SOPA DE LIMA CON POLLO ACOMPAÑADO CON TORTILLA DE MAÍZ Y ENSALADA DE VERDURAS.	59
17.-CALDO DE FRIJOL CON VERDURAS ACOMPAÑADO DE ARROZ	60
18.-TORTITA DE HUEVO CON REPOLLO ACOMPAÑADO DE TORTILLA Y CALABACITA	61
19.-TACO DE CARNE DE PUERCO ACOMPAÑADO DE SALSA DE JITOMATE, VERDURAS Y REPOLLO (COL)	62
20.-SALPICÓN DE RES CON VERDURAS ACOMPAÑADO DE TORTILLA DE MAÍZ	63
PROGRAMA ALIMENTARIO: ATENCIÓN ALIMENTARIA A GRUPOS PRIORITARIOS – SUJETOS VULNERABLES.	64
1.-POLLO CON ARROZ Y VERDURAS ACOMPAÑADO DE TORTILLA DE MAÍZ	65
2.-TORTITAS DE LENTEJA Y AVENA ACOMPAÑADAS CON UNA ENSALADA DE CHAYA CON ZANAHORIA	66
3.- HUEVO CON CHAYA ACOMPAÑADO DE TORTILLAS DE MAÍZ, FRIJOL Y UNA GUARNICIÓN DE JICAMA	67
4.-CALABACITA CON CARNE DE PUERCO Y VERDURAS ACOMPAÑADO DE TORTILLAS DE MAÍZ	68
5.-CEVICHE DE ATÚN Y TORTILLA	69
6.-SOPA DE LIMA CON POLLO ACOMPAÑADO DE ARROZ, TORTILLA DE MAÍZ Y ENSALADA DE VERDURAS	70
7.-CALDO DE FRIJOL CON VERDURAS Y PASTA	71
8.-HUEVO A LA MEXICANA ACOMPAÑADO DE TORTILLA Y UNA GUARNICIÓN DE BETABEL	72
9.-ESPAGUETI CON CARNE DE PUERCO Y VERDURAS ACOMPAÑADOS DE SALSA BOLOÑESA	73
10.-GORDITAS DE CARNE RES CON CALABAZA ACOMPAÑADAS DE REPOLLO Y SALSA DE JITOMATE.	74
11.-POLLO CON CHAYOTE Y LENTEJAS ACOMPAÑADO DE TORTILLAS DE MAÍZ	75
12.-HAMBURGUESA DE LENTEJAS CON AVENA, CHAYA Y ZANAHORIA	76
13.-HUEVO EN CALDO CON FIDEOS Y CHAYOTE	77
14.-TACOS DE CARNE DE PUERCO ACOMPAÑADOS DE SALSA DE JITOMATE, VERDURAS Y REPOLLO	78



15.-ATÚN CON ARROZ Y VERDURAS ACOMPAÑADO DE TORTILLA DE MAÍZ	79
16.-GORDITAS DE POLLO CON FRIJOL Y CHAYOTE GUISADO	80
17.-SOPA DE FRIJOL CON TORTILLA ACOMPAÑADO DE ZANAHORIA PICADA	81
18.-TORTITA DE HUEVO CON REPOLLO ACOMPAÑADO DE ARROZ Y VERDURAS	82
19.-LENTEJAS CON PUERCO Y VERDURAS ACOMPAÑADA DE TORTILLAS DE MAÍZ	83
20.-TACOS DE SALPICÓN DE RES CON VERDURAS FRESCAS	84
ANEXO 1:	85
PREPARACIONES FRECUENTES	86
ANEXO 2:	87
PORCIONES DE FRUTA FRESCA	88
ANEXO 3:	89
CALENDARIO DE FRUTAS Y VERDURAS.	90
COORDINACIÓN GENERAL	91



PRESENTACIÓN:



Los criterios de calidad nutricia establecen las bases para la integración de los apoyos alimentarios que serán distribuidos entre la población beneficiaria. Su intención es regular la conformación de menús y dotaciones, de manera que en todo el país éstos sirvan para promover una alimentación correcta, en congruencia con el objetivo de la EIASADC.

Están basados en las características de una dieta correcta, de acuerdo con 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 y, en las disposiciones establecidas en los “Lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica”, emitidas por la Secretaría de Educación Pública y la Secretaría de Salud.

Es importante destacar que todos los programas alimentarios deberán acompañarse de acciones de orientación y educación alimentaria, así como de aseguramiento de la calidad alimentaria, para la promoción de una alimentación correcta enfocadas en la selección, preparación y consumo de alimentos, y que formen parte de la cultura alimentaria, incentivando la participación comunitaria para crear corresponsabilidad entre los beneficiarios.





INTRODUCCIÓN:



La asistencia social es un derecho de todos los mexicanos y corresponde al Estado garantizar su cumplimiento a través de instrumentos como la Ley General de Salud y la Ley de Asistencia Social.

El 25 de Enero de 2010, el Sistema Nacional DIF suscribió el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria: Estrategia contra la obesidad y el sobrepeso (ANSA), el cual tiene como objetivo integrar y orientar la política pública del Gobierno Federal y de los gobiernos estatales, así como las acciones de todos los demás sectores, para prevenir y atender la problemática de obesidad y sobrepeso de la población mexicana y las consecuencias que de ella se derivan. En Octubre 2013, el ANSA se transformó en Estrategia Nacional para la Prevención y Control de Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes.

En 2014 se integra el concepto de seguridad alimentaria; ya que los programas alimentarios abonan tanto acceso de alimentos nutritivos e inocuos como a su preparación y consumo.

En este sentido, a partir de 2019 se trabajó en la construcción de una nueva estrategia integral a favor de la alimentación saludable, sostenible y justa para la niñez y la población en condiciones de vulnerabilidad, que contribuya a revertir las tendencias y cifras crecientes de los problemas de malnutrición, pero que además, se enriqueciera con el fomento de la participación social y la promoción de la salud para contribuir al desarrollo de las comunidades más vulnerables de nuestro país dando como resultado la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria y Desarrollo Comunitario 2020 Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia Dirección General de Alimentación y Desarrollo Comunitario.





ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD E INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS



Alimentos	Aceptable 	No aceptable 
 HUEVO	Olor: Ninguno. Cascarón: Limpio y enteros 	Cascarón: Quebrado, sucio con excremento y sangre.  Olor: Anormal
 LECHE	Sabor: Dulce. Fecha de caducidad: Sin expirar. Envase: En buenas condiciones.	Leche: Agria y amarga. Fecha de caducidad: Pasada. Envase: Abolladuras, perforado.
 FRUTAS Y VERDURAS	Apariencia: Fresca, colores vivos y característicos. Tallos: Crujientes.	Presencia de moho, parásitos, coloración extraña, magulladuras u olor putrefacto.
 POLCH	Apariencia: El envase en buenas condiciones y sellado completamente. Fecha de caducidad: Vigente	Apariencia: Perforaciones, falta de etiquetas y sellado defectuoso. Fecha de caducidad: Pasada.



DISTRIBUCIÓN E INFRAESTRUCTURA DE LOS E.A.E.D.C.:



Requisitos mínimos que garanticen las condiciones adecuadas para mantener los insumos secos, frescos, libres de plagas y contaminación que puedan producir alteraciones a los insumos alimentarios.

TECHO



Firmes

PAREDES



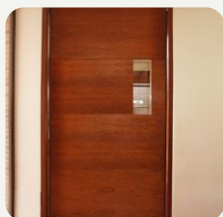
Colores claros

PISO



Lisos y sin grietas para evitar acumulación de polvo y plagas.

PUERTAS



- Seguras
- Superficie lisa
- Suficiente amplitud
- Cuidar que abra y cierre bien.

SANITARIOS



- Drenaje adecuado
- Contar con agua
- Mantenerse limpios, en buen estado y con los elementos necesarios para la higiene.

DRENAJE



- Permitir la evacuación correcta de aguas residuales y mantener el suelo seco.
- Colocar protecciones en la coladeras para evitar plagas.



ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS



- Alacenas y anaqueles deberán estar limpios y separados de la pared.
- Ordenar los alimentos de acuerdo a su función u origen.
- Colocar la materia prima recién adquirida, detrás de la que ya estaba.
- Verificar la fecha de caducidad de los alimentos.





HIGIENE DEL PERSONAL



Si estas enfermo, aléjate de los alimentos.



No toser, ni estornudar sobre los alimentos



Báñate todos los días antes de comenzar las labores.



Lávate las manos en cada interrupción.



Mantener uñas limpias, cortas y sin barniz o esmalte.



Utiliza una malla, turbante, cofia o red que te cubra el cabello.



No uses alhajas (anillos, pulseras, esclavas o relojes), ya que en ellos hay millones de microorganismos que contaminarán los alimentos que estás preparando.



No fumes, comas, bebas o mastiques chicle; ya que puedes salpicar con gotas de saliva, restos de chicle o comida en los alimentos.



HIGIENE DEL PERSONAL

Lávate las manos...



Antes de iniciar las labores



Después de ir al baño



Después de cada interrupción



Después de tocar alimentos crudos, y antes de manipular otros alimentos



Después de tocar heridas, cortaduras, barros, etc.



Después de tocarte el cuerpo, cabeza, nariz ojos, boca, etc.



HIGIENE DEL PERSONAL:

Técnica de Lavado de manos



1



Mojarse las manos

2



Aplicar jabón y frotar vigorosamente hasta los codos.

3



Cepillarse debajo de las uñas, entre los dedos, palma y dorsos de las manos hasta los codos.

4



Enjuagarse las manos hasta los codos.

5



Secarse con toallas de papel. Antes de tirar la toalla, cierre la llave.



MÉTODOS DE COCCIÓN



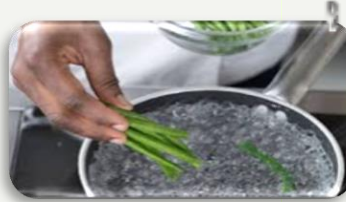


HUMEDOS

El calor es conducido al alimento por agua o aceite.



HERVIR: Cocinar el alimento en agua hirviendo.



VAPOR: Los alimentos se colocan en una rejilla dentro de un recipiente con agua en plena ebullición. Se cocinan a través del calor que transmite el vapor.



ESTOFAR: Consiste en calentar el aceite, agregar el alimento, incluir un poco de agua, tapar y someter al calor.



FREÍR: Consiste en cocinar el alimento en aceite hirviendo.





SECOS:



Es el método por el cual una parte del agua del alimento es sometido a temperaturas elevadas, sin el uso de líquidos.

ASAR: El alimento se cuece por la evaporación de sus propios líquidos, este forma una costra dorada, puede ser sobre las brasas, en una plancha metálica o en un comal y no se requiere de aceite.



RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN Y VIDA SALUDABLE:

TODOS LOS DIAS



Beber mínimo 2.5 L de
agua natural



Incluir verduras en
todas tus comidas



Dormir lo
suficiente



Bajar el consumo de refrescos
embotellados



Reducir comidas fritas



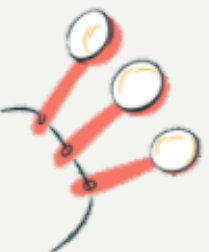
Realiza actividad física mínimo
60 minutos al días

TABLA DE PORCIONES DE ALIMENTOS DE LOS MENÚS CÍCLICOS



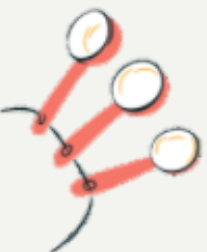


ALIMENTO	CANTIDAD
Arroz (crudo)	20 g = 1 cucharada sopera
Avena (hojuelas)	20 g = 1/4 de taza
Harina de maíz (para preparar 2 tortillas)	36 g= 1/4 de taza
Pasta integral	20 g = ½ taza
Ajo, cebolla, cilantro y otras verduras para sazonar	Al gusto





ALIMENTO	CANTIDAD
Aceite vegetal	5 mL (1 cucharadita)
Frijol, lenteja, etc.	35 g = (1/4 taza)
Pollo, res y puerco	30 g = (1/4 taza)
Atún	33 g = (1/4 taza)
Huevo con cascaron blanco fresco	1 pieza



COMO MEDIR TUS PORCIONES

1 cucharadita= 5 mL



Proteína

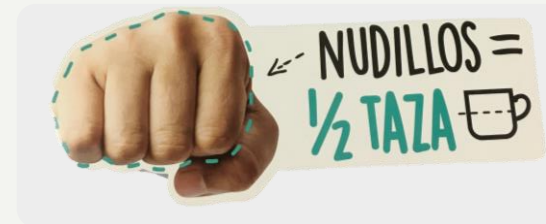
1/2 Palma = 30 g



1 Taza= 250 mL



1/2 Taza= 125 mL





PROGRAMA DE
ALIMENTACIÓN
ESCOLAR:
MODALIDAD
CALIENTE



MENÚ 1:
Sopa con pollo y verduras
BEBIDA:
Agua natural
FRUTA:
Fruta de temporada

INGREDIENTES:	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
Bebida: Agua Simple	240mL (1 vaso)	480mL (2 vasos)	480mL (2 vasos)
Pollo deshebrado (pouch ver anexo 1)	38g	38g	76g
Agua purificada para cocinar	Aproximadamente 600mL	Aproximadamente 600mL	Aproximadamente 600mL
Chayote	51g (1/4 de pieza)	102g (1 pieza)	102g (1 pieza)
Calabaza	55.5g (1/2 pieza)	55.5g (1/2 pieza)	111g (1 pieza)
Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jitomate	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pimienta	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Especias	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pasta integral de trigo durum tipo espagueti	20g	20g	20g
Tortilla (ver anexo 1)	N/A	1 pieza	2 piezas
Fruta de temporada (ver anexo 2)	½ porción	1 porción	1 porción

PREPARACIÓN

- Lavar y desinfectar las verduras (jitomate, cebolla, calabaza y chayote). Posteriormente cortar en pequeños trozos.
- Sofreír la pasta moviéndola constantemente para que no se queme hasta que cambie de color y posteriormente agregar en una olla con agua.
- Asar ¼ de cebolla y un diente de ajo. Una vez cocidos integrar a la sopa y dejar cocinar durante 5 minutos.
- Licuar jitomate, cebolla y ajo con un poco de agua. Después en una sartén con un poco de aceite sofreír por 5 minutos e incorporarlo a la sopa junto con el pollo deshebrado.
- Antes de que empiece a hervir agregar las verduras (calabaza y chayote) y dejar que se cocine durante 15 minutos.
- Servir en un plato hondo.



MENÚ 2:
Lentejas con pollo y chayote acompañada de tortilla de maíz.
BEBIDA:
Agua simple
FRUTA:
Fruta de temporada

INGREDIENTES:	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
Bebida: Agua Simple	240mL (1 vaso)	480mL (2 vasos)	480mL (2 vasos)
Lentejas en grano	17.5g	17.5g	35g
pollo deshebrado (pouch, ver anexo1)	19g	19g	38g
Agua purificada para cocinar	Cantidad suficiente		
Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jitomate	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Chayote	102g (1 pieza)	102g (1 pieza)	102g (2 piezas)
Aceite comestible puro de canola	3.7mL	5mL (1 cucharadita)	5mL (1 cucharadita)
Tortilla (ver anexo 1)	1 pieza	2 piezas	3 piezas
Fruta de temporada (ver anexo 2)	½ porción	1 porción	1 porción

PREPARACIÓN

- En una olla poner a cocer las lentejas junto con el agua.
- Lavar y desinfectar las verduras (jitomate, cebolla, ajo y chayote).
- Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo. Después sofreír.
- Picar el chayote en cuadritos y reservar.
- Después del primer hervor de las lentejas agregar la mezcla de jitomate y cebolla a la olla.
- Posteriormente añadir el chayote y el pollo. Después dejar cocinar.
- Servir en un plato hondo y acompañar con la tortilla.



MENÚ 3:
Huevo con chaya acompañado de verduras frescas, frijol y tortilla
BEBIDA:
Leche con avena
FRUTA:
Fruta de temporada

INGREDIENTES:	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
Bebida: Leche con avena (ver anexo1)	Leche entera: 180mL	Leche entera: 240mL(1 vaso) Avena en hojuelas: 20g	Leche entera: 240mL(1 vaso) Avena en hojuelas: 20g
Huevo fresco	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Chaya	147g	147g	294g
Jitomate	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Frijol negro en grano para hacer frijol molido	17.5g	17.5g	35g
Agua purificada para cocinar el frijol	Aproximadamente 200mL	Aproximadamente 200mL	Aproximadamente 300mL
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pimiento dulce	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla blanca	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite puro de canola	3.7mL	5mL (1 cucharadita)	5mL (1 cucharadita)
Tortilla (ver anexo 1)	1 pieza	1 pieza	2 piezas
Fruta de temporada (ver anexo 2)	½ porción	1 porción	1 porción

PREPARACIÓN

Huevo con chaya

- Lavar y desinfectar las hojas de chaya.
- Escurrir las hojas de la chaya y picarlas en cuadros.
- Romper los huevos en un tazón y batir muy bien.
- Caliente en una sartén a fuego medio una cucharadita de aceite. Una vez caliente, agregar los cuadritos de ajo, cebolla y pimiento dulce.
- Mover las verduras de forma regular hasta que cambien de color (término medio).
- Agregar al sartén el huevo revuelto y la chaya, sofreír por 3 minutos; moviendo regularmente.

Frijol molido:

- Una noche antes remojar el frijol en una olla con agua.
- Escurrir el frijol y cocinar en una olla con agua.
- Sacar el grano del frijol y machacar.
- En una sartén calentar el frijol machacado y después servir como acompañamiento.

Verduras frescas:

- Cortar en cuadritos el ajo, la cebolla, el jitomate, el pimiento verde y el pimiento rojo.
- Servir la tortilla con el frijol molido untado en ellas, encima el huevo con chaya y finalmente acompañarlas con las verduras cortadas.

MENÚ 4:

Carne de puerco entomatada con zanahoria picada acompañada de tortillas de maíz

BEBIDA:

Agua simple

FRUTA:

Fruta de temporada



INGREDIENTES:	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
Bebida: Agua simple	240mL(1 vaso)	480mL(2 vasos)	480mL(2 vasos)
Carne de puerco deshebrada (pouch ver anexo 1).	40g	40g	80g
Agua purificada para cocinar	Aproximadamente 300 mL		
Zanahoria picada cruda	64g	64g	128g
Cebolla blanca	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jitomate	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Orégano	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite puro de canola	3.7mL	5mL (1 cucharadita)	5mL (1 cucharadita)
Tortilla (ver anexo 1)	1 pieza	2 piezas	3 piezas
Fruta de temporada (ver anexo 2)	½ porción	1 porción	1 porción

PREPARACIÓN

Salsa de jitomate

- Lave y desinfecte las verduras (jitomate, cebolla y ajo)
- En una olla con agua cocer el jitomate; cuando esté cocido licuar con la cebolla y el ajo.
- En una sartén con aceite agregar la carne de res, después incorporar la mezcla que se licuó y aromatizar con orégano.

Carne de puerco

- Lave y desinfecte las verduras (zanahoria, ajo y cebolla).
- Picar las verduras en cuadros pequeños.
- En una sartén sofreír las verduras de 3 a 5 minutos (término medio) y añadir la carne de res. Una vez cocida agregar a la salsa.
- Servir en un plato y acompañarlo con tortillas.



MENÚ 5:

Taquitos de pollo guisado con una guarnición de jícama o betabel

BEBIDA:

Leche entera

FRUTA:

fruta de temporada

INGREDIENTES:	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
Bebida: Leche entera (ver anexo 1)	180mL	240mL(1 vaso)	240mL(1 vaso)
pollo deshebrado (pouch ver anexo 1).	38g	38g	76g
Cebolla blanca	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jitomate	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cilantro	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Limón	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite puro de canola	3.7mL	5mL (1 cucharadita)	5mL (1 cucharadita)
Tortilla (ver anexo 1)	1 pieza	2 piezas	3 piezas
Jícama o Betabel	Jícama: 60g (1/2 taza) Betabel: 43g (1/4 de pieza)	Jícama: 60g (1/2 taza) Betabel: 43g (1/4 de pieza)	Jícama: 120g (1 taza) Betabel: 86g
Fruta de temporada (ver anexo 2)	½ porción	1 porción	1 porción

PREPARACIÓN

- Lavar y desinfectar el jitomate, cilantro, jícama o betabel y cebolla.
- Picar el jitomate, cilantro, jícama o betabel y cebolla.
- En una sartén con aceite sofreír la cebolla y el jitomate.
- Agrega a la sartén el pollo y mezcla .
- Agregar pimienta y exprimir el jugo de un limón.
- En una olla con agua cocinar el betabel (en caso de la jícama omitir).
- Al finalizar se sirve en un plato acompañado de tortillas y la guarnición.



MENÚ 6:
Pollo guisado con calabaza acompañado de arroz con chayote.
BEBIDA:
Leche con avena
FRUTA:
Fruta de temporada

INGREDIENTES:	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
Bebida: Leche con avena (ver anexo 1)	Leche entera: 180mL	Leche entera: 240mL(1 vaso) Avena en hojuelas: 20g	Leche entera: 240mL(1 vaso) Avena en hojuelas: 40g
Pollo deshebrado (pouch ver anexo 1).	38g	38g	76g
Calabaza	55.5g (1/2 pieza)	55.5g (1/2 pieza)	111g (1 pieza)
Chayote	51g (1/2 pieza)	80g	102g (1 pieza)
Jitomate	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla blanca	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pimienta	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Arroz blanco	20g	20g	20g
Aceite puro de canola	3.7mL	5mL (1 cucharadita)	5mL (1 cucharadita)
Fruta de temporada (ver anexo 2)	½ porción	1 porción	1 porción

PREPARACIÓN

Pollo guisado

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Condimenta el pollo con pimienta .
- En un sartén grande se le agrega ½ cucharada de aceite a fuego medio, y cuando esté caliente agregamos el pollo, cocinar por dos minutos.
- A continuación, agregar las verduras previamente cortadas en juliana (3 cm de largo por ½ cm de ancho).
- Dar vueltas a los ingredientes, tapar el sartén y cocer hasta que las verduras estén cocidas.

Arroz

- Enjuagar el arroz hasta que el agua salga transparente.
- Picar el chayote y la cebolla.
- Sofreír el arroz con un poco de aceite con las verduras y el ajo, posteriormente agregarle agua.
- Dejar cocer durante 15 minutos.
- Servir junto el pollo guisado.



MENÚ 7: Enfrijoladas acompañadas de verduras cocidas

BEBIDA:

Leche entera

FRUTA:

Fruta de temporada

INGREDIENTES:	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
Bebida: Leche entera (ver anexo 1)	Leche entera: 180mL	Leche entera: 240mL(1 vaso)	Leche entera: 240mL(1 vaso)
Frijol negro en grano	35g	35g	70g
Agua purificada para cocinar el frijol	Aproximadamente 300mL		Aproximadamente 600mL
Zanahoria	64g	64g	128g
Cebolla blanca	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Tortilla (ver anexo 1)	1 pieza	2 piezas	3 piezas
Aceite puro de canola	3.7mL	5mL (1 cucharadita)	5mL (1 cucharadita)
Fruta de temporada (ver anexo 2)	½ porción	1 porción	1 porción

PREPARACIÓN

- Una noche antes colocar los frijoles en una olla con agua, tapar y dejar reposar hasta el día siguiente.
- Escurrir el agua de los frijoles.
- Se cuecen los frijoles y se escurre el caldo.
- En un sartén se cuece el jitomate, ajo y cebolla, posteriormente licuar junto con el frijol cocido.
- En un sartén sofreír lo anterior muy bien con una cucharadita de aceite.
- Se doblan las tortillas y se vierte el frijolito ya licuado y sofrito, se acompaña con zanahoria cocida al vapor.



MENÚ 8: Huevo en caldo con fideos y calabacita.

BEBIDA:

Agua simple

FRUTA:

Fruta de temporada

INGREDIENTES:	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
Bebida: Agua simple	240mL (1vaso)	480mL (2 vaso)	480mL (2 vaso)
Huevo fresco	1 pieza	1 pieza	2 piezas
Orégano	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla blanca	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jitomate	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Calabacita	55.5g (1/2 pieza)	55.5g (1/2 pieza)	111g (1 pieza)
Zanahoria	32g	58g	64g
Pasta integral	20g	20g	20g
Tortilla (ver anexo 1)	N/A	2 piezas	3 piezas
Aceite puro de canola	3.7mL	5mL (1 cucharadita)	5mL (1 cucharadita)
Fruta de temporada (ver anexo 2)	½ porción	1 porción	1 porción

PREPARACIÓN

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Picar en cuadros la calabaza y cebolla.
- En un platito hondo romper un huevo separando la yema.
- Bates la clara y luego viertes las yema para seguir batiendo.
- Agregar la hierba buena picada y revolver.
- Con un cuchara verter un poco del huevo en una sartén con aceite y sofreír a los 5 minutos aproximadamente dar vuelta.
- En una sartén asar el jitomate, cebolla y ajo. Después con un poco de agua licuar.
- En una sartén con aceite sofreír las pasta.
- En una olla con agua colocar la pasta y verter el jitomate previamente licuado.
- Cuando la pasta este casi lista colocar las tortitas de huevo en el caldo junto con la calabaza picada y cocinar por aproximadamente 5 minutos.
- En un plato hondo servir y acompañar con tortilla.



MENÚ 9:
Carne de puerco con verduras guisadas acompañada de tortillas de maíz
BEBIDA:
Leche entera
FRUTA:
Fruta de temporada

INGREDIENTES:	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
Bebida: Leche entera	180mL	240mL (1vaso)	240mL (1vaso)
Carne de puerco deshebrado (pouch ver anexo 1)	40g	40g	80g
Cilantro	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla blanca	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jitomate	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Calabaza	55.5g (1/2 pieza)	55.5g (1/2 pieza)	111g (1 pieza)
Chayote	51g	51g	102g (1/2 pieza)
Agua para cocinar	Cantidad suficiente		
Tortilla (ver anexo 1)	1 pieza	2 piezas	3 piezas
Aceite puro de canola	3.7mL	5mL (1 cucharadita)	5mL (1 cucharadita)
Fruta de temporada (ver anexo 2)	½ porción	1 porción	1 porción

PREPARACIÓN

Carne con verdura

- Lavar y desinfectar las verduras (jitomate, cebolla, cilantro, ajo, calabaza y chayote).
- Picar las verduras frescas en cuadros pequeños.
- Asar el jitomate, la cebolla y el ajo. Una vez que esté listo, licuar.
- Posteriormente en una olla con una cucharadita de aceite sofreír lo licuado y agregar la carne con las verduras (calabaza y chayote) y el cilantro.
- Dejar cocinar por 15 minutos.
- Servir acompañado de la tortilla



MENÚ 10: Salpicón de res acompañado de tortilla y una guarnición de verduras.

BEBIDA:

Agua simple

FRUTA:

Fruta de temporada

INGREDIENTES:	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
Bebida: Agua simple	240mL (1 vaso)	480mL (2 vasos)	480mL (2 vasos)
Carne de res deshebrada (pouch ver anexo 1)	30g	30g	60g
Cilantro	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla blanca	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Naranja agria o limón al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jitomate	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aguacate	43g	58g (1/3 de pieza)	58g (1/3 de pieza)
Jícama ó Betabel	Jícama: 60g (1/2 taza) . Betabel: 43g (1/4 de pieza)	Jícama: 60g (1/2 taza) . Betabel: 43g (1/4 de pieza)	Jícama: 120g (1 taza) . Betabel: 86g
Tortilla (ver anexo 1)	1 pieza	2 piezas	3 piezas
Fruta de temporada (ver anexo 2)	½ porción	1 porción	1 porción

PREPARACIÓN

Salpicón de res :

- Lavar las verduras a emplear (jitomate, cebolla, cilantro, betabel y jícama.).
- Cortar en cubos las verduras (jitomate y cebolla).
- Mezclar la carne de res con las verduras (jitomate y cebolla), el cilantro y la pimienta.
- Agregar el jugo de limón.
- Dejar que se mezclen los ingredientes durante unos 10 minutos.
- Cocinar el betabel y picar.
- Picar la jícama.
- Servir en un plato el salpicón de res acompañar con tortilla y la guarnición de verduras.



MENÚ 11:
Pollo encebollado con espagueti y verduras
BEBIDA:
Leche entera
Fruta fresca:
Fruta de temporada

INGREDIENTES:	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
Bebida: Leche entera	180mL	240mL (1 vaso)	240mL (1 vaso)
Pollo deshebrado (pouch ver anexo 1)	38g	38g	76g
Cebolla blanca	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jitomate	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Especias	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pepino	52g (1/2 taza)	52g (1/2 taza)	104g (1 taza)
Jícama	30g	60g (1/2 taza)	60g (1/2 taza)
Pasta integral	20g	20g	20g
Aceite comestible puro de canola	3.7mL	5mL (1 cucharadita)	5mL (1 cucharadita)
Tortilla (ver anexo 1)	N/A	1 pieza	2 piezas
Fruta de temporada (ver anexo 2)	½ porción	1 porción	1 porción

PREPARACIÓN

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Corta la cebolla en julianas
- En una sartén con aceite agregar la cebolla (dejar que se caramelice) y el pollo.
- En una olla con agua cocinar la pasta.
- Licuar un jitomate con la cebolla y el ajo.
- Colocar en una sartén la salsa y agregar la pasta ya cocida. Revolver y calentar por 5 minutos.
- Picar el pepino y la jícama.
- Servir en un plato extendido el pollo encebollado acompañado de espagueti y verduras.



MENÚ 12: Hamburguesa de lentejas con avena y chaya

BEBIDA:

Leche entera

Fruta fresca:

Fruta de temporada

INGREDIENTES:	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
Bebida: Leche entera	180mL	240mL (1 vaso)	240mL (1 vaso)
Lenteja en grano	35g	35g	70g
Agua para cocinar la leguminosa	Aproximadamente 300mL		Aproximadamente 600 mL
Cebolla blanca	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jitomate	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Chaya	147g	147g	294g
Avena en hojuelas	20g	40g	60g
Aceite comestible puro de canola	3.7mL	5mL (1 cucharadita)	5mL (1 cucharadita)
Fruta de temporada (ver anexo 2)	½ porción	1 porción	1 porción

PREPARACIÓN

- Lava las lentejas y luego colócalas en una olla con agua, cocina a fuego medio y cuando comience el punto de ebullición añade unas hojas de laurel. Tapa la olla y cocina aproximadamente unos 25 minutos o hasta que las lentejas se hayan suavizado. Luego, drena el agua, retira las hojas de laurel y deja enfriar.
- Tritura la avena hasta obtener una especie de harina.
- En un recipiente mezcla la cebolla picada finamente y la chaya. Debes mezclar muy bien todos los ingredientes y dejar reposar aproximadamente 10 minutos.
- En otro recipiente aplasta las lentejas hasta que se haga una pasta, luego mezcla con la harina de avena y posteriormente agrega la mezcla de verduras sazonadas. Debes mezclar hasta conseguir una textura homogénea.
- Una vez lista la mezcla, comprueba que no quede muy líquida, ya que si es así debes agregar más harina de avena hasta que se pueda manipular fácilmente con las manos. Comienza a formar las hamburguesas caseras.
- En una sartén con aceite sofreír las hamburguesas de ambos lados.
- En un plato servir las hamburguesas y bañar con salsa de jitomate.



MENÚ 13:

Tortita de huevo con repollo acompañado de tortilla y calabacita

BEBIDA:

Agua simple

FRUTA:

Fruta de temporada

INGREDIENTES:	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
Bebida: Agua simple	240mL (1 vaso)	480mL (2 vasos)	480mL (2 vasos)
Huevo fresco	1 pieza	1 pieza	2 piezas
Cebolla blanca	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jitomate	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Col o repollo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Calabacita	111g (1 pieza)	111g (1 pieza)	222g (2 piezas)
Aceite comestible puro de canola	3.7mL	5mL (1 cucharadita)	5mL (1 cucharadita)
Tortilla (ver anexo 1)	1 pieza	2 piezas	3 piezas
Fruta de temporada (ver anexo 2)	½ porción	1 porción	1 porción

PREPARACIÓN

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Picar las verduras.
- En un plato hondo romper un huevo y revolver con el repollo.
- En una sartén con aceite verter con una cuchara el huevo con el repollo y sofreír.
- Asar un jitomate, cebolla y ajo. Después licuar.
- En una sartén colocar el jitomate licuado y la calabaza picada, cocinar hasta que la calabaza este suave (si es calabaza criolla hervir antes).
- Servir las tortitas de huevo acompañado de la calabacita y tortilla.



MENÚ 14:

Tinga de carne de puerco acompañado de tortilla y una guarnición de chayote.

BEBIDA:

Agua simple

FRUTA:

Fruta de temporada

INGREDIENTES:	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
Bebida: Agua simple	240mL (1 vaso)	480mL (2 vasos)	480mL (2 vasos)
Carne de puerco deshebrado (pouch, ver anexo 1)	40g	40g	80g
Cebolla blanca	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jitomate	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Chipotle	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Chayote	102g (1/2 pieza)	102g (1/2 pieza)	204g (1 pieza)
Aceite comestible puro de canola	3.7mL	5mL (1 cucharadita)	5mL (1 cucharadita)
Tortilla (ver anexo 1)	1 pieza	2 piezas	3 piezas
Fruta de temporada (ver anexo 2)	½ porción	1 porción	1 porción

PREPARACIÓN

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Para la salsa, licúa el jitomate y la cebolla con el ajo, los Chiles chipotles y un poco de caldo pollo.
- En un sartén con aceite sofríe la cebolla y la carne de cerdo deshebrada por 5 minutos, agrega la salsa y sazona al gusto; cocina por 15 minutos, aproximadamente, hasta que se reduzca la salsa. Retira del fuego.
- Picar el chayote y cocinar al vapor
- Servir la tinga en un plato acompañado del chayote y tortillas.



MENÚ 15:

Pollo al pibil acompañado de tortilla con guarnición de betabel o jícama.

BEBIDA:

Leche entera

FRUTA:

Fruta de temporada

INGREDIENTES:	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
Bebida: Leche entera	180ml	240mL (1 vaso)	240mL (1 vaso)
Pollo deshebrado (pouch, ver anexo 1)	38g	38g	76g
Cebolla blanca	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jitomate	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Achiote	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pimienta	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jugo de naranja agria o limón	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Betabel o Jícama	Betabel: 43g Jícama: 60g	Betabel: 43g Jícama: 60g	Betabel: 86g Jícama: 120g
Aceite comestible puro de canola	3.7mL	5mL (1 cucharadita)	5mL (1 cucharadita)
Tortilla (ver anexo 1)	1 pieza	2 piezas	3 piezas
Fruta de temporada (ver anexo 2)	½ porción	1 porción	1 porción

PREPARACIÓN

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Picar las verduras.
- Marinar la carne de pollo con el achiote ajo, pimienta y jugo de naranja agria. Luego ponerlo a calentar a fuego lento junto con el jitomate y cebolla picada.
- Servir las tortillas rellenas de pollo al pibil y acompañado de betabel o jicama y tortillas .



MENÚ 16: Calabacita con pollo bañado con jitomate acompañado de arroz con chayote

BEBIDA:

Leche entera

FRUTA:

Fruta de temporada

INGREDIENTES:	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
Bebida: Leche entera	180ml	240mL (1 vaso)	240mL (1 vaso)
Pollo deshebrado (pouch, ver anexo 1)	38g	38g	76g
Cebolla blanca	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jitomate	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Especia aromáticas	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Calabaza	55.5g (1/2 pieza)	111g (1 pieza)	111g (1 pieza)
Chayote	51g	52g	102g
Arroz blanco	20g	20g	20g
Aceite comestible puro de canola	3.7mL	5mL (1 cucharadita)	5mL (1 cucharadita)
Tortilla (ver anexo 1)	N/A	1 pieza	2 piezas
Fruta de temporada (ver anexo 2)	½ porción	1 porción	1 porción

PREPARACIÓN

Carne

- Lavar y desinfectar la calabaza, cebolla y cilantro.
- Picar la calabaza y la cebolla en trozos pequeños.
- En una sartén con aceite sofreír la calabaza.
- Después agregar la carne deshebrada en la sartén agregar cebolla picada.

Arroz

- Enjuagar el arroz hasta que el agua salga transparente.
- Sofreír el arroz con un poco de aceite y ajo, posteriormente agregarle agua.
- Una vez que suelte el primer hervor incorporar el chayote picado y dejar cocer durante 15 minutos
- Por ulltimo servir en un plato la carne con calabacita y acompañar con el arroz.



MENÚ 17:
Pasta con frijol y zanahoria
BEBIDA:
Leche entera
Fruta fresca:
Fruta de temporada
CALORÍAS:

INGREDIENTES:	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
Bebida: Leche entera	180ml	240mL (1 vaso)	240mL (1 vaso)
Pasta integral	20g	40g	60g
Frijol negro en grano	35g	35g	70g
Agua purificada para cocinar el frijol	Aproximadamente 300mL		Aproximadamente 600mL
Jitomate	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Epazote	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Zanahoria	64g	64g	128g
Aceite comestible puro de canola	3.7mL	5mL (1 cucharadita)	5mL (1 cucharadita)
Fruta de temporada (ver anexo 2)	½ porción	1 porción	1 porción

PREPARACIÓN

- Remojar los frijoles una noche antes.
- Lavar y desinfectar las verduras.
- Picar la zanahoria
- Cocinar el frijol en una olla con agua hirviendo.
- En un sartén con aceite sofreír la pasta, posteriormente agregar a la el frijol con las especias de su preferencia.
- Agregar la zanahoria a la pasta y frijol hasta que ambos ingredientes se mezclen.
- Asar un jitomate y cebolla. Después licuar.
- Servir en un plato hondo acompañado con la salsa y la tortilla.



MENÚ 18:
Huevo revuelto acompañado de chayote guisado y tortilla.
BEBIDA:
Leche entera
FRUTA:
Fruta de temporada

INGREDIENTES:	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
Bebida: Leche entera	180ml	240mL (1 vaso)	240mL (1 vaso)
Huevo fresco	1 pieza	1 pieza	2 piezas
Cebolla blanca	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jitomate	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pimiento o chile dulce	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Chayote	102g	102g	204g
Aceite comestible puro de canola	3.7mL	5mL (1 cucharadita)	5mL (1 cucharadita)
Tortilla (ver anexo 1)	1 pieza	2 piezas	3 piezas
Fruta de temporada (ver anexo 2)	½ porción	1 porción	1 porción

PREPARACIÓN

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Picar las verduras.
- En un plato hondo romper un huevo y revolver.
- En una sartén con aceite verter el huevo.
- Asar un jitomate y una cebolla. Después licuar.
- En una sartén colocar el jitomate licuado y el chayote picado, cocinar por unos minutos.
- Servir las tortitas de huevo acompañado de la chayote y tortilla.



MENÚ 19:
Gorditas de puerco con calabacita.
BEBIDA:
Agua simple
FRUTA:
Fruta de temporada

INGREDIENTES:	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
Bebida: Agua simple	240mL (1 vaso)	480mL (2 vasos)	480mL (2 vasos)
Harina de maíz nixtamalizado	18g	36g	54g
Agua para la harina	10 mL	18mL	27mL
Puerco deshebrado (pouch, ver anexo 1)	40g	40g	80g
Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jitomate	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Calabacita	55.5g (1/2 pieza)	55.5g (1/2 pieza)	111g (1 pieza)
Aceite comestible puro de canola	3.7mL	5mL (1 cucharadita)	5mL (1 cucharadita)
Betabel ó Jícama	Betabel:21.5g Jícama: 30g	Betabel:21.5g Jícama: 30g	Betabel:43g Jícama: 60g
Fruta de temporada (ver anexo 2)	½ porción	1 porción	1 porción

PREPARACIÓN

- Gorditas**
- En un tazón hidratar la harina de maíz nixtamalizado y el agua purificada indicada hasta obtener una masa.
 - Formar pequeñas bolitas de masa y tortear a mano. Posteriormente cocinar en el comal a fuego bajo.
 - Lavar, desinfectar y picar las verduras (jitomate, cebolla y ajo)
 - En una sartén con aceite sofreír la carne de puerco deshebrado, junto con el jitomate, la cebolla y la calabacita.
 - Dejar cocinar.
 - Rellenar las gorditas con la carne.
 - Servir en un plato y acompañar con una guarnición de jícama.



MENÚ 20:
Caldo de res con verduras acompañado de tortillas de maíz.

BEBIDA:

Agua simple

FRUTA:

Fruta de temporada

INGREDIENTES:	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
Bebida: Agua simple	240mL (1 vaso)	480mL (2 vasos)	480mL (2 vasos)
Calabaza	55.5g (1/2 pieza)	55.5g (1/2 pieza)	111g (1 pieza)
Chayote	51g	51g	102g
Carne de res deshebrada (pouch, ver anexo 1)	30g	30g	60g
Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jitomate	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Achiote	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aguate	43g	58g	58g
Tortilla de maíz (ver anexo 1)	1 pieza	2 piezas	3 piezas
Fruta de temporada (ver anexo 2)	½ porción	1 porción	1 porción

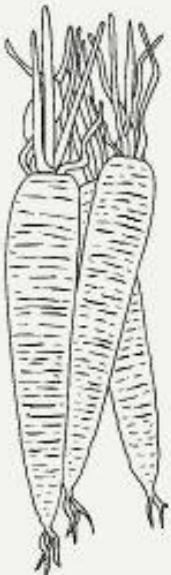
PREPARACIÓN

- Lavar y desinfectar las verduras (calabaza y chayote). Posteriormente cortar en pequeños trozos.
- Asar ¼ de cebolla.
- Licuar con un poco de agua el jitomate, la cebolla y achiote, después colocar una olla con e incorporar la cebolla asada junto con la carne y las verduras (calabaza y chayote). Dejar que se cocine durante 15 minutos.
- Servir en un plato hondo acompañado de tortillas.



PROGRAMA DE ATENCIÓN
ALIMENTARIA A GRUPOS
PRIORITARIOS:
MENORES DE 2 A 5 AÑOS





MENÚ 1:

Pollo con calabaza acompañado de tortilla de maíz

BEBIDA:

Leche entera

FRUTA:

Fruta de temporada

INGREDIENTES

Bebida: $\frac{3}{4}$ vaso de Leche entera (180 ml o 24 g de leche entera en polvo). (ver anexo 1)

Platillo:

- 38 g de pollo deshebrado (**pouch ver anexo 1**).
- Jitomate al gusto.
- Cebolla blanca al gusto.
- Ajo al gusto.
- Pimienta al gusto.
- 1 pieza (111 g) de calabacita local cruda picada.
- $\frac{3}{4}$ cdita (3.75 mL) de aceite comestible puro de canola.

Acompañamiento: 1 tortilla de maíz (ver anexo 1)

Fruta fresca: $\frac{1}{2}$ porción de fruta de temporada (ver anexo 2)

PREPARACIÓN

- Lavar y desinfectar la calabaza.
- Picar la calabaza en cubos junto con el jitomate, la cebolla y el ajo.
- En una olla poner a hervir la calabaza, y sacar antes que esté muy cocida.
- En una sartén, se sofríen la cebolla, el ajo y el jitomate, agregar la calabaza y revolver hasta que la cebolla cambie de color.
- Una vez bien cocida la calabaza incorporar el pollo deshebrado.
- Sazonar la preparación con pimienta.
- Servir el platillo acompañado con una tortilla.



MENÚ 2:

Hamburguesa de lentejas con avena, chaya y zanahoria

BEBIDA:

Leche entera

FRUTA:

Fruta de temporada

INGREDIENTES

Bebida: $\frac{3}{4}$ vaso de Leche entera (180 ml o 24 g de leche entera en polvo). (ver anexo 1)

Platillo:

- $\frac{1}{2}$ taza (99 g) de lentejas cocidas.
- Cebolla picada finamente (al gusto).
- $\frac{1}{4}$ taza (32 g) de zanahoria rallada.
- 1 taza (73.5g) de chaya cruda picada.
- $\frac{1}{2}$ taza (20g) de avena en hojuelas (para hacer la harina).
- $\frac{3}{4}$ cdita (3.75 mL) de aceite comestible puro de canola.
- Salsa de jitomate o pico de gallo (al gusto).
- Repollo o lechuga finamente picado (al gusto).

Fruta fresca: $\frac{1}{2}$ porción de fruta de temporada.

PREPARACIÓN

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Moler las hojuelas de avena hasta obtener una especie de harina.
- En un recipiente mezclar la cebolla picada finamente, la zanahoria rallada y la chaya. Mezclar muy bien todos los ingredientes y dejar reposar aproximadamente 10 minutos.
- En otro recipiente aplasta las lentejas hasta que se haga una pasta, luego se mezcla con la harina de avena y posteriormente agrega la mezcla de verduras sazonadas. Debes mezclar hasta conseguir una textura homogénea.
- Una vez lista la mezcla, comprueba que no quede muy líquida, ya que si es así debes agregar más harina de avena hasta que se pueda manipular fácilmente con las manos. Comienza a formar las hamburguesas caseras de aproximadamente 6 a 8 cm de diámetro cada una.
- En una sartén con una $\frac{3}{4}$ de cucharadita de aceite sofreír las hamburguesas de ambos lados.
- En un plato servir las hamburguesas y bañar con salsa de jitomate y decorar con un poco de repollo o lechuga.



MENÚ 3:
Huevo en caldo con fideos y calabacita.

BEBIDA:

Leche entera

FRUTA:

Fruta de temporada

INGREDIENTES

Bebida: $\frac{3}{4}$ vaso de Leche entera (180 ml o 24 g de leche entera en polvo). (ver anexo 1)

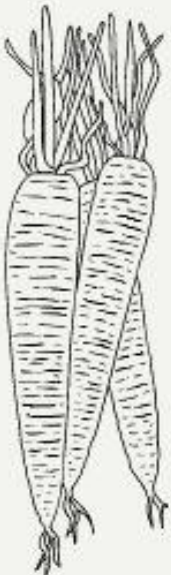
Platillo:

- 1 pieza de huevo.
- Hierbabuena al gusto.
- $\frac{3}{4}$ cdita (3.75 mL) de aceite comestible puro de canola.
- 1 pieza (111 g) de calabacita local cruda picada.
- 20 g de pasta integral de trigo durum tipo espagueti.
- Cebolla blanca al gusto.
- Ajo al gusto.
- Jitomate al gusto.
- Especies aromáticas al gusto.

Fruta fresca: $\frac{1}{2}$ porción de fruta de temporada.

PREPARACIÓN

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Picar en cuadros la calabaza y cebolla.
- En un platito hondo romper un huevo separando la yema.
- Bates la clara y luego viertes las yema para seguir batiendo.
- Agregar la hierbabuena picada y revolver.
- Con un cuchara verter un poco del huevo en una sartén caliente con aceite (formando una pequeña tortilla de huevo) dejar cocer y volar a los 5 minutos aproximadamente.
- En una sartén asar el jitomate, cebolla y ajo. Después se licúa con un poco de agua.
- En una olla con agua colocar la pasta cocida y verter el jugo de jitomate previamente licuado.
- Cuando la pasta este casi lista colocar las tortitas de huevo en el caldo junto con la calabaza picada y cocinar por aproximadamente 5 minutos.
- Servir en un plato hondo.



MENÚ 4:
Carne de puerco con calabaza acompañado de arroz.

BEBIDA:

Agua simple

FRUTA:

Fruta de temporada

INGREDIENTES

Bebida: 240mL de agua simple (1 vaso)

- 40g de carne de puerco deshebrado (**pouch ver anexo 1**).
- 20 g de arroz blanco crudo.
- 3/4 cdita (3.75 mL) de aceite comestible puro de canola.
- 1 pieza (111 g) de calabacita local cruda.
- Cebolla blanca al gusto.
- Jitomate al gusto.
- Ajo al gusto.
- Laurel al gusto.
- Limón al gusto.
- Cilantro picado al gusto.

Fruta fresca: ½ porción de fruta de temporada.

PREPARACIÓN

Carne

- Lavar y desinfectar las verduras (calabaza, cebolla y jitomate) Picar la verdura fresca.
- Se sancocha la calabaza.
- Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo con un poco de agua.
- Después cocinar en una sartén con la carne y agregar unas hojas de laurel.
- Agregar la calabaza a la carne y mezclar.
- Agregar a la mezcla cilantro y limón al gusto.
- Si lo desea, adorne con cilantro o las ramas de perejil y sirva.

Arroz

- Enjuagar el arroz hasta que el agua salga transparente.
- Sofreír el arroz con un poco de aceite cebolla y ajo, posteriormente agregarle agua.
- Cocer durante 15 minutos.



MENÚ 5:

Pollo guisado acompañado de tortilla y una guarnición de verduras.

BEBIDA:

Agua simple.

FRUTA:

Fruta de temporada.

INGREDIENTES

Bebida: 240mL de agua simple (1 vaso).

Platillo:

- 38 g de pollo deshebrado (pouch, ver anexo 1).
- Cebolla blanca al gusto.
- Jitomate al gusto.
- Cilantro al gusto.
- Pimienta al gusto.
- Limón al gusto.
- 3/4 cdita (3.75 mL) de aceite comestible puro de canola.

Guarnición:

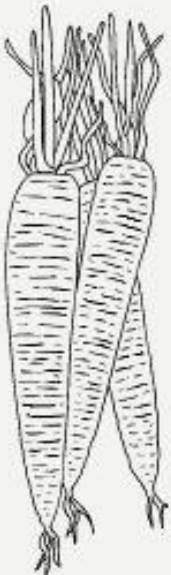
- ¼ taza (30 g) de jícama rallada cruda o 1/8 de pieza (21.5g) de betabel.
- ¼ taza (32 g) de zanahoria rallada cruda.

Acompañamiento: 1 tortilla de maíz (ver anexo 1).

Fruta fresca: 1/2 porción de fruta de temporada.

PREPARACIÓN

- Lavar y desinfectar el jitomate, cilantro, jícama o betabel, zanahoria y cebolla.
- Picar el jitomate, cilantro, jícama o betabel, zanahoria y cebolla.
- En una sartén con aceite sofreír la cebolla y el tomate.
- Agregar a la sartén la carne y revolver.
- Agregar pimienta, cilantro y limón.
- Servir la carne guisada en plato acompañado de la tortilla y la guarnición de jícama o betabel con la zanahoria.



MENÚ 6:

Sopa aguada de pasta con pollo y verduras.

BEBIDA:

Leche entera.

FRUTA:

Fruta de temporada.

INGREDIENTES

Bebida: $\frac{3}{4}$ vaso de Leche entera (180 ml o 24 g de leche entera en polvo). (ver anexo 1)

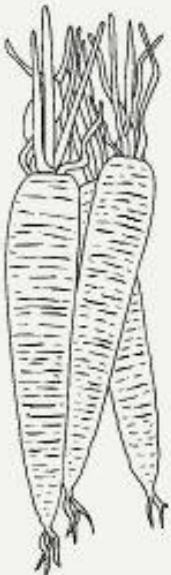
Platillo:

- 38 g de pollo deshebrado (**pouch ver anexo 1**).
- 20 g de pasta integral de trigo durum tipo espagueti
- $\frac{3}{4}$ cdita (3.75 mL) de aceite comestible puro de canola.
- $\frac{1}{4}$ taza (32 g) de zanahoria rallada.
- $\frac{1}{4}$ taza (51g) de chayote crudo.
- 80 mL de agua purificada para la pasta.
- Cebolla blanca al gusto.
- Ajo al gusto.
- Cilantro al gusto.
- Jitomate al gusto.

Fruta: $\frac{1}{2}$ porción de fruta de temporada (ver anexo 2).

PREPARACIÓN

- Lavar y desinfectar las verduras (zanahoria y chayote). Posteriormente cortar en pequeños trozos.
- Asar $\frac{1}{4}$ de cebolla y un diente de ajo.
- En una olla con aceite sofreír la pasta moviéndola constantemente para que no se queme hasta que cambie de color y posteriormente colocar una olla con agua e incorporar la cebolla asada.
- Licuar con un poco de agua el jitomate, la cebolla y ajo, después, en una sartén dejar cocer durante 5 minutos y agregar el jugo a la pasta.
- Antes de que empiece a hervir agregar las verduras (zanahoria y chayote) junto con el pollo deshebrado y dejar que se cocine durante 15 minutos.
- Servir en un plato hondo y decorar con cilantro y cebolla finamente picados al gusto.



MENÚ 7:

Frijol con verduras y jitomate asado acompañado de tortilla de maíz.

BEBIDA:

Agua simple.

FRUTA:

Fruta de temporada.

INGREDIENTES

Bebida: 240mL de agua simple (1 vaso)

Frijol con verduras

- 35 g de frijol negro en grano.
- 350 ml de agua purificada para cocer el frijol.
- Cebolla blanca al gusto.
- Epazote al gusto.
- ¼ taza (51g) de chayote.
- ½ pieza (55.5 g) de calabacita local cruda.
- 43.5g de aguacate local.

Jitomate asado

- Jitomate al gusto.
- Cilantro picado al gusto.
- Cebolla blanca al gusto.
- Rábano al gusto.

Acompañamiento: 1 tortilla de maíz (ver anexo 1)

Fruta fresca: ½ porción de fruta de temporada (Ver anexo 2)

PREPARACIÓN

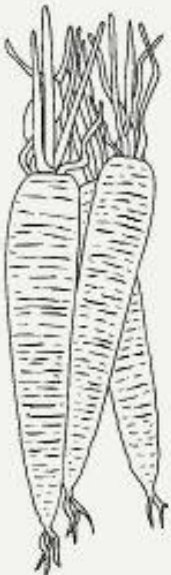
Frijol con verduras

- Remojar los frijoles un día antes.
- En una olla con agua cocer los frijoles con la cebolla y el epazote.
- Lavar, desinfectar y picar en cubos las verduras (chayote y calabaza), agregar al caldo de frijol y dejar que se cocine todo perfectamente .

Jitomate asado

- Lavar y desinfectar las verduras (el jitomate, la cebolla, el cilantro y el rábano).
- Asar el jitomate y machacar.
- Cortar rábano y cebolla.
- Picar el cilantro.
- Revolver el machacado de jitomate con la cebolla, el rábano y el cilantro.

Servir en un plato hondo el caldo de frijol con el jitomate machacado y acompañarlo con una tortilla y aguacate.



MENÚ 8:

Huevo a la mexicana acompañado de tortilla y una guarnición de betabel.

BEBIDA:

Leche entera.

FRUTA:

Fruta de temporada.

INGREDIENTES

Bebida: $\frac{3}{4}$ vaso de Leche entera (180 ml o 24 g de leche entera en polvo). (ver anexo 1)

Huevo a la mexicana

- 1 pieza de huevo fresco.
- Jitomate al gusto.
- Cebolla blanca al gusto.
- Pimiento dulce al gusto.
- $\frac{3}{4}$ cdita (3.75 mL) de aceite comestible puro de canola.
- Cilantro al gusto.

Acompañamiento: 1 tortilla de maíz (ver anexo 1).

Guarnición: Betabel o jícama

- $\frac{1}{4}$ pieza (43g) de betabel crudo o $\frac{1}{2}$ taza (60g) de jícama.
- Pimienta al gusto.
- Jugo de limón al gusto.

Fruta fresca: $\frac{1}{2}$ porción de fruta de temporada (ver anexo 2)

PREPARACIÓN

Huevo a la mexicana

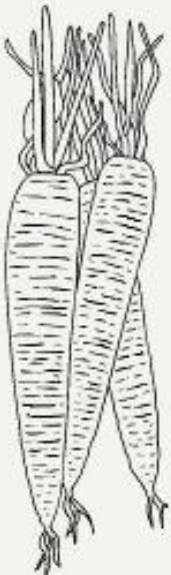
- Lavar y picar en cubitos pequeños, el jitomate, la cebolla y el pimiento dulce.
- En un tazón mezclar muy bien el huevo.
- En un sartén calentar una cucharadita de aceite a fuego medio.
- Después, sofreír el jitomate, la cebolla y el pimiento dulce. Cuando ya estén cocidos, agregar el huevo y revolver todo.
- Una vez que esté listo, se retira del fuego.
- Añadir hojas de cilantro al gusto para decorar.

Guarnición:

- Lavar y desinfectar el betabel o jícama.
- Hervir el betabel (omitir si es la jícama), cortar en cubos, agregar pimienta y limón al gusto.

Platillo

- Servir en un plato los huevos a la mexicana y acompañar con la guarnición y una tortilla.



MENÚ 9:

Puerco entomatado con verdura acompañada de tortilla de maíz.

BEBIDA:

Agua simple.

FRUTA:

Fruta de temporada.

INGREDIENTES

Bebida: 240mL de agua simple (1 vaso)

Platillo:

- 40 g de carne de puerco deshebrado (**pouch ver anexo 1**)
- Jitomate al gusto.
- Cebolla blanca al gusto.
- 1 pieza (111 g) de calabacita local cruda picada.
- 3/4 cdita (3.75 ml) de aceite comestible puro de canola.

Acompañamiento: 1 tortilla de maíz (ver anexo 1).

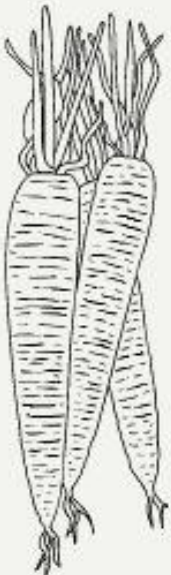
Fruta fresca: ½ porción de fruta de temporada (ver anexo 2).

PREPARACIÓN

- Lavar y desinfectar las verduras.
- En una tabla picar la calabaza en cubos y reservar.
- Asar el jitomate, la cebolla y ajo. Una vez cocidos se licúan.
- En una sartén con un poquito de aceite mezclar la carne de puerco con el jitomate licuado y la calabaza picada.

Platillo

- Servir en un plato la carne con verduras y acompañar con tortilla de maíz nixtamalizada.



MENÚ 10:

Caldo de verduras con res acompañada de tortilla de maíz.

BEBIDA:

Agua simple.

FRUTA:

Fruta de temporada.

INGREDIENTES

Bebida: 240mL de agua simple (1 vaso)

Platillo: Caldo de verduras con res.

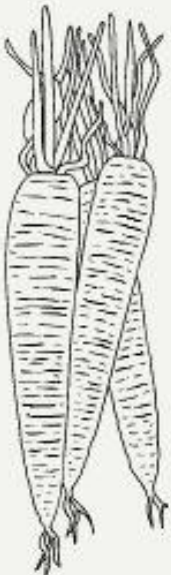
- 30 g carne de res deshebrada (**pouch ver anexo 1**).
- Jitomate al gusto.
- Cebolla blanca al gusto.
- 3/4 cdita (3.75 mL) de aceite comestible puro de canola.
- ½ pieza (55.5g) de calabacita cruda picada.
- ¼ pieza (51g) de chayote crudo picado.

Acompañamiento: 1 tortilla de maíz (ver anexo 1).

Fruta fresca: ½ porción de fruta de temporada (ver anexo 2)

PREPARACIÓN

- Lavar y desinfectar las verduras (el jitomate, la cebolla, calabaza y el chayote).
- Picar las verduras en cubos (el jitomate, la cebolla, calabaza y el chayote).
- Sofreír en una sartén la carne de res con el jitomate, la cebolla, el ajo, la calabaza y el chayote con poquito de aceite.
- Terminar de cocer.
- Servir en un plato acompañado de una tortilla de maíz.



MENÚ 11:

Pollo guisado con verduras y arroz.

BEBIDA:

Leche entera.

FRUTA:

Fruta de temporada.

INGREDIENTES

Bebida: $\frac{3}{4}$ vaso de Leche entera (180 ml o 24 g de leche entera en polvo). (ver anexo 1)

Platillo: Pollo guisado con verduras.

- 38 g de pollo deshebrado (**pouch ver anexo 1**).
- Jitomate, hoja de laurel, chile dulce y cebolla blanca al gusto.
- Ajo al gusto.
- Pimienta al gusto.
- $\frac{1}{2}$ pieza (55.5g) de calabacita cruda picada.
- $\frac{1}{4}$ pieza (51g) de chayote crudo picado.

Arroz

- 20 g de arroz.
- Cantidad suficiente de agua purificada.
- $\frac{3}{4}$ cdita (3.75 mL) de aceite comestible puro de canola.
- Cebolla blanca al gusto.

Fruta fresca: $\frac{1}{2}$ porción de fruta de temporada (Ver anexo 2).

PREPARACIÓN

Pollo guisado con verduras

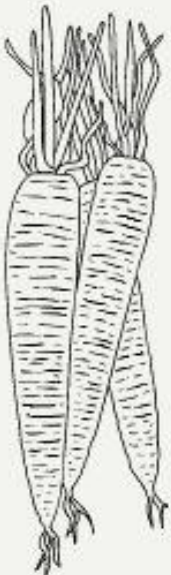
- Lavar y desinfectar las verduras (chayote, calabaza, jitomate y cebolla).
- Cortar las verduras.
- En un olla con 250 mL de agua purificada cocinar las verduras (calabaza y chayote) con el ajo, la hoja de laurel, la pimienta negra, la cebolla y el jitomate al gusto, más otras especias para dar sabor al caldo. Tapar la olla y dejar cocinar.
- Una vez que las verduras estén cocidas, agregar el pollo y cocinar por 5 minutos.

Arroz

- Colocar el arroz en un colador y lavarlo.
- Escurrir y secar perfectamente el arroz.
- En un sartén agregar aceite y cebolla picada.
- Sofreír el arroz hasta que quede ligeramente dorado.
- Agregar el agua y esperar unos minutos a que el arroz se cocine.

Platillo:

- Servir en un plato el pollo guisado con verduras y arroz.



MENÚ 12:

Lentejas con calabaza acompañada de arroz.

BEBIDA:

Leche entera.

FRUTA:

Fruta de temporada.

INGREDIENTES

Bebida: $\frac{3}{4}$ vaso de Leche entera (180 ml o 16.5 g de leche entera en polvo). (ver anexo 1)

Platillo:

- 35g de lentejas crudas.
- 1 pieza (111 g) de calabacita local cruda picada.
- Cebolla blanca al gusto.
- Jitomate al gusto.
- Pimienta al gusto.
- Agua purificada 300 mL para cocinar lentejas.

Arroz

- 20 g de arroz.
- Cantidad suficiente de agua purificada.
- $\frac{3}{4}$ cdita (3.75 mL) de aceite comestible puro de canola.
- Cebolla blanca al gusto.

Fruta fresca: $\frac{1}{2}$ porción de fruta de temporada (Ver anexo 2).

PREPARACIÓN

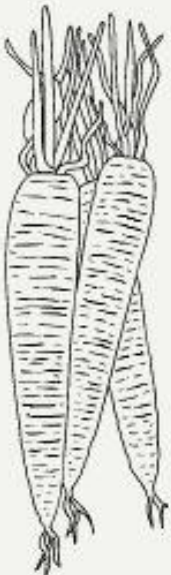
- Lavar y desinfectar las verduras.
- En una olla cocer las lentejas junto con la calabaza.
- Asar el jitomate, cebolla y ajo. Después licuar con un poco de agua purificada.
- Dar sazón con pimienta.
- Posteriormente se agrega la mezcla a la olla de las lentejas y se deja cocinar de nuevo.

Arroz

- Colocar el arroz en un colador y lavarlo.
- Escurrir y secar perfectamente el arroz.
- En un sartén agregar aceite y cebolla picada.
- Sofreír el arroz hasta que quede ligeramente dorado.
- Agregar el agua y esperar unos minutos a que el arroz se cocine.

Platillo:

- Servir en un plato hondo con arroz.



MENÚ 13:
Tortitas de avena con zanahoria.

BEBIDA:
Leche entera.
FRUTA:
Fruta de temporada

INGREDIENTES

Bebida: $\frac{3}{4}$ vaso de Leche entera (180 ml o 24 g de leche entera en polvo). (ver anexo 1)

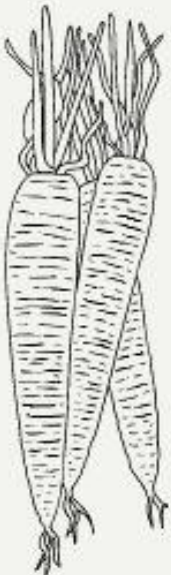
Platillo: Tortitas de avena.

- Huevo 1 pieza.
- $\frac{1}{2}$ taza (20g) de avena en hojuelas.
- $\frac{1}{2}$ taza (64g) de zanahoria picada cruda.
- $\frac{3}{4}$ cdita (3.75 mL) de aceite comestible puro de canola.
- Cebolla blanca al gusto.
- Jitomate al gusto.
- Sal Pimienta al gusto.

Fruta fresca: $\frac{1}{2}$ porción de fruta de temporada (ver anexo 2).

PREPARACIÓN

- Lavar y desinfectar la zanahoria.
- Rallar la zanahoria.
- Cortar la cebolla en trozos pequeños.
- En un tazón, agregar la zanahoria, $\frac{1}{2}$ taza de agua, una pizca de sal y pimienta. Romper un huevo y batir bien hasta obtener una mezcla homogénea y dejamos reposar por 20 minutos.
- Calentar una sartén y verter poquito aceite y sofreír la cebolla hasta que esté dorada.
- Añadir la cebolla ya dorada y la avena a la mezcla de zanahoria. Revolver bien hasta tener una masa de buena consistencia.
- Tomar una cuchara sopera para verter la mezcla en el sartén.
- Cocinar cada tortita durante 5 minutos por cada lado, hasta que estén doradas.
- Acompañar con pico de gallo.



MENÚ 14:

Espagueti con carne y calabaza.

BEBIDA:

Leche entera.

FRUTA:

Fruta de temporada.

INGREDIENTES

Bebida: $\frac{3}{4}$ vaso de Leche entera (180 ml o 24 g de leche entera en polvo). (ver anexo 1)

Platillo: Pasta integral con carne de puerco y verduras.

- 20g de pasta integral de trigo durum tipo espagueti.
- 80 mL de gua purificada para cocinar.
- 1/2 pieza (55.5g) de calabacita local cruda picada.
- 40 g de carne de puerco deshebrado (**pouch ver anexo 1**).
- Cebolla blanca al gusto.
- Ajo al gusto.
- Jitomate al gusto.
- 3/4 cedita (3.75 mL) de aceite comestible puro de canola.

Guarnición: $\frac{1}{4}$ taza (30g) de jícama rallada o 21.5 g de betabel.

Fruta fresca: $\frac{1}{2}$ porción de fruta de temporada (ver anexo 2)

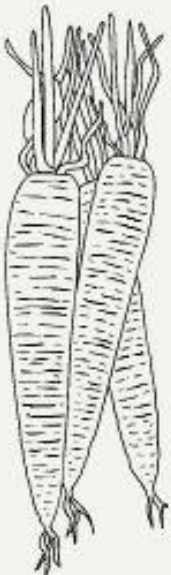
PREPARACIÓN

Pasta integral con carne de puerco y verduras

- Lavar y desinfectar las verduras (cebolla, jitomate, jícama y calabaza).
- Picar las verduras (calabaza y jícama)
- En una olla agregar 80 mL de agua purificada, añadir la pasta integral tipo espagueti.
- Cuando la pasta suelte el primer hervor agregar, la carne, el sofrito y la calabaza picada. Dejar cocinar hasta que queden suaves.
- Asar el jitomate, la cebolla y el ajo. Posteriormente licuar.
- Una vez licuado todos los ingredientes sofreír en una olla con una cucharadita de aceite junto con la carne y cocinar por unos minutos.

Platillo

- Servir en un plato la pasta con carne y acompañar como guarnición la jícama.



MENÚ 15:

Pollo guisado con vegetales en salsa de jitomate acompañado de arroz.

BEBIDA:

Leche entera.

FRUTA:

Fruta de temporada

INGREDIENTES

Bebida: $\frac{3}{4}$ vaso de Leche entera (180 ml o 24 g de leche entera en polvo). (ver anexo 1)

Pollo guisado

- 38g de pollo deshebrado (pouch, ver anexo 1).
- $\frac{3}{4}$ cdita (3.75 mL) de aceite comestible puro de canola.
- Jitomate al gusto.
- Cebolla blanca al gusto.
- Ajo al gusto.
- Pimiento dulce al gusto.
- $\frac{1}{2}$ pieza (55.5g) de calabacita local cruda picada.
- $\frac{1}{4}$ taza (32g) de zanahoria.

Arroz

- 20 g de arroz.
- Cantidad suficiente de agua purificada.
- Cebolla blanca al gusto.
- Ajo al gusto.

Fruta fresca: $\frac{1}{2}$ porción de fruta de temporada (ver anexo 2).

PREPARACIÓN

Pollo guisado con verduras

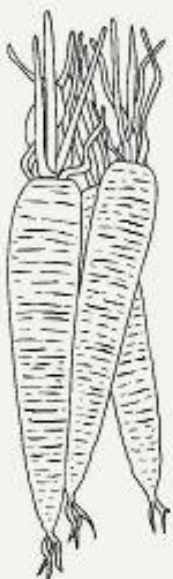
- Lavar y desinfectar las verduras.
- Hervir los jitomates, cebolla y ajo durante 5 minutos. Después del tiempo estimado, licuarlo.
- Colocar en un sartén con aceite lo que se licuó. Posteriormente, dejar cocinando.
- Agregarle las verduras y la carne dejando cocinar por 10 minutos.

Arroz

- Colocar el arroz en un colador y lavarlo.
- Escurrir y secar perfectamente el arroz.
- En una olla caliente agregar ajo, cebolla picada y el arroz.
- Asar el arroz hasta que quede ligeramente dorado.
- Agregar el agua y esperar unos minutos a que el arroz se cocine.

Platillo

- Servir en un plato el pollo guisado con verduras y acompañado de arroz.



MENÚ 16:

Sopa de lima con pollo acompañado con tortilla de maíz y ensalada de verduras.

BEBIDA:

Agua simple.

FRUTA:

Fruta de temporada

INGREDIENTES

Bebida: 240mL de agua simple (1 vaso)

Sopa de lima

- 38 g de carne de pollo deshebrado (**pouch ver anexo 1**)
- 250 mL de caldo de pollo natural.
- Jitomate al gusto.
- Chile dulce al gusto.
- Cebolla blanca al gusto.
- Ajo al gusto
- Epazote al gusto
- Lima al gusto.
- 3/4 cdita (3.75 ml) de aceite comestible puro de canola.

Ensalada

- ¼ taza (30g) de jícama picada o 21.5 g de betabel.
- ½ taza (52g) de pepino picado.
- Limón al gusto.

Acompañamiento: 1 tortilla de maíz (ver anexo 1)

Fruta fresca: ½ porción de fruta de temporada (ver anexo 2)

PREPARACIÓN

Sopa de lima:

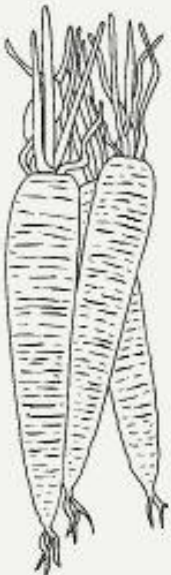
- Lavar y desinfectar las verduras (jitomate, chile dulce, cebolla, ajo y epazote).
- En una olla pequeña colocar el caldo de pollo con la cebolla y especias. Cocinar por 10 minutos.
- Picar las verduras en cuadros pequeños.
- En una sartén sofreír las verduras con aceite por aproximadamente 15 minutos. Agregar el pollo deshebrado al caldo.
- Cortar las limas a la mitad y exprimir el jugo.
- Incorpora el jugo de lima al caldo dejando que se mezclen todos los ingredientes.

Ensalada de verduras:

- Lavar y desinfectar las verduras (jícama o betabel y pepino).
- Se cortan en cubitos las verduras.
- Colocar en un recipiente las verduras y agregar el jugo de limón al gusto.

Platillo:

- Servir en un plato hondo acompañado con unas rodajas delgadas de lima adentro y una tortilla de maíz.



MENÚ 17:

Caldo de frijol con verduras acompañado de arroz.

BEBIDA:

Leche entera.

FRUTA:

Fruta de temporada

INGREDIENTES

Bebida: $\frac{3}{4}$ vaso de Leche entera (180 ml o 24 g de leche entera en polvo). (ver anexo 1)

Caldo de frijol con verduras:

- 35 g de frijol negro en grano.
- 350 mL de agua purificada.
- $\frac{1}{2}$ pieza (55.5g) de calabacita cruda picada.
- $\frac{1}{4}$ pieza (51g) de chayote crudo picado.
- Cebolla blanca al gusto.
- Ajo al gusto.
- Epazote al gusto.

Acompañamiento: Arroz blanco

- 20 g de arroz.
- Cebolla blanca al gusto.
- $\frac{3}{4}$ cdita (3.75 mL) de aceite comestible puro de canola.
- 120 mL de agua purificada para cocer el arroz.

Fruta fresca: $\frac{1}{2}$ porción de fruta de temporada (Ver anexo 2)

PREPARACIÓN

Caldo de frijol con verduras:

- Remojar los frijoles un día antes.
- Lavar y desinfectar las verduras (cebolla, ajo, calabaza y chayote).
- Picar las verduras (cebolla, ajo, calabaza y chayote).
- En una olla, colocar los frijoles con epazote, ajo y cebolla, añadir el agua y encender a fuego medio.
- Cuando los frijoles se vean suaves, esto indicara que ya está listo.
- Agregar calabaza y chayote al frijol fijándose que ya las verduras queden suaves.

Arroz:

- Colocar el arroz en un colador y lavarlo.
- Escurrir y secar perfectamente el arroz.
- En un sartén agregar aceite y cebolla.
- Sofreír el arroz hasta que este ligeramente dorado.
- Agregar el agua y esperar unos minutos a que el arroz se cocine.

Platillo:

- Servir en un plato hondo el caldo de frijol acompañado con arroz.



MENÚ 18:

Tortita de huevo con repollo acompañado de tortilla y calabacita.

BEBIDA:

Agua Simple.

FRUTA:

Fruta de temporada

INGREDIENTES

Bebida: 240mL agua simple (1 vaso)

Platillo: Tortita de huevo con repollo.

- 1 pieza de huevo fresco.
- Repollo al gusto.
- 3/4 cdita (3.75 ml) de aceite comestible puro de canola.
- 1 pieza (111g) de calabacita local cruda picada.
- Jitomate al gusto.
- Ajo al gusto.
- Cebolla blanca al gusto.

Acompañamiento: 1 tortilla de maíz (ver anexo 1).

Fruta fresca: ½ porción de fruta de temporada (ver anexo 2).

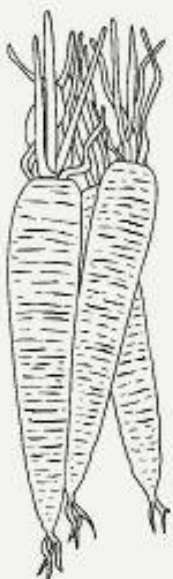
PREPARACIÓN

Tortitas de huevo con repollo:

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Picar las verduras.
- En un plato hondo romper un huevo y revolver con el repollo.
- En una sartén con aceite verter con una cuchara el huevo con el repollo y sofreír.
- Asar un jitomate, cebolla y ajo. Después licuar.
- En una sartén colocar el jitomate licuado y la calabaza picada, cocinar hasta que la calabaza este suave (si es calabaza criolla hervir antes).

Platillo.

- Servir las tortitas de huevo acompañado de la calabacita y tortilla.



MENÚ 19:

Taco de carne de puerco acompañados de salsa de jitomate, verduras y Repollo (col).

BEBIDA:

Agua simple.

FRUTA:

Fruta de temporada

INGREDIENTES

Bebida: 240mL de agua simple (1 vaso)

Taco

- 1 Tortilla de maíz **(ver anexo 1)**.
- 40g de carne de cerdo deshebrado **(pouch ver anexo 1)**.
- Cebolla blanca al gusto.
- Ajo al gusto.
- Jitomate al gusto.
- ½ pieza (55.5g) de calabacita local cruda picada.
- 1 taza (73.5g) de hoja de chaya cruda.
- Cilantro al gusto.
- 43.5g de aguacate local.

Acompañamiento: Repollo (col).

- Jitomate, cebolla blanca y ajo al gusto.
- 100 mL de agua purificada para la salsa.
- Repollo (col) al gusto.

Fruta fresca: ½ porción de fruta de temporada (ver anexo 2).

PREPARACIÓN

Carne de puerco:

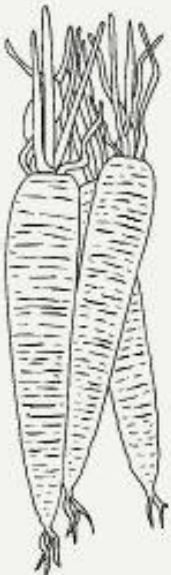
- En una sartén cocinar la carne, la cebolla y el ajo.
 - Verter la salsa de jitomate y después mezclar. Bajar el fuego a medio-bajo y tapar. Cuece hasta que empiece a hervir (5-7 min).
 - Lavar, desinfectar y picar las verduras (chaya y calabaza).
 - Agregar las verduras (chaya y calabaza), una vez que empiece a burbujear dejar hervir durante 15 minutos.
- Mezclar con el cilantro y retirar del fuego.

Repollo (col):

- En una olla con agua cocer los jitomates; cuando esté cocido licuar con la cebolla y el ajo. (100mL de agua).
- Lavar, desinfectar y cortar el Repollo (col).

Tacos de carne puerco:

Colocar en un plato la tortilla, agregar la carne, y adornar con Repollo (col) y el aguacate.



MENÚ 20:

Salpicón de res con verduras frescas acompañado de tortilla de maíz.

BEBIDA:

Leche entera.

FRUTA:

Fruta de temporada

INGREDIENTES

Bebida: $\frac{3}{4}$ vaso de Leche entera (180 ml o 24 g de leche entera en polvo). (ver anexo 1)

Platillo:

- 1 tortilla de maíz (ver anexo 1)
- 30 g de carne de res deshebrada (pouch ver anexo 1)
- $\frac{1}{4}$ taza 32g de zanahoria rallada cruda.
- Jitomate al gusto.
- Cebolla morada al gusto.
- $\frac{1}{2}$ taza (58g) de rábano crudo al gusto.
- Orégano, pimienta y limón al gusto
- 43.5g de aguacate local.

Guarnición: $\frac{1}{4}$ taza (30g) de jícama rallada o 21.5g de betabel.

Fruta fresca: $\frac{1}{2}$ porción de fruta de temporada (ver anexo 2).

PREPARACIÓN

Verduras frescas:

- Lavar las verduras a emplear (zanahoria, jitomate, cebolla y rábano).
- Cortar en cubos las verduras (jitomate, cebolla y rábano), a excepción de la zanahoria que será rallada.

Tacos de salpicón de res:

- Mezclar la carne de res con las verduras (rábano, zanahoria, jitomate y cebolla), el orégano y la pimienta.
- Agregar el jugo de limón.
- Dejar que se mezclen los ingredientes durante unos 10 minutos.

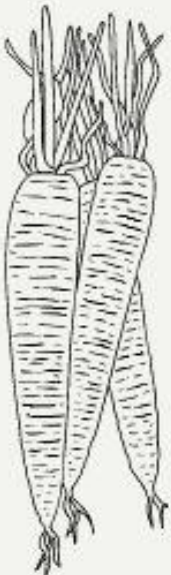
Platillo:

- Servir la tortilla en un plato y añadir el salpicón y la guarnición de jícama o betabel.



PROGRAMA DE ATENCIÓN
ALIMENTARIA GRUPOS
PRIORITARIOS:
SUJETOS VULNERABLES





MENÚ 1:

Pollo guisado con verduras acompañado de tortillas de maíz y frijol.

BEBIDA:

Leche descremada.

FRUTA:

Fruta de temporada.

INGREDIENTES

Bebida: 1 taza (240 mL) de leche descremada.

Platillo: Pollo con verduras

- Cebolla blanca al gusto.
- Jitomate al gusto
- Ajo al gusto.
- 250 mL de agua purificada .
- 38 g de pollo deshebrado (**pouch, ver anexo 1**).
- **35 g de frijol negro en grano**
- ½ pieza (204g) de chayote crudo.
- Cilantro al gusto.
- Epazote al gusto.
- 1 cdita (5 mL) de aceite comestible puro de canola.

Acompañamiento: 2 tortillas de maíz (ver anexo 1).

Fruta fresca: 1 porción de fruta de temporada (ver anexo 2).

PREPARACIÓN

- Lavar y desinfectar las verduras .
- Picar la cebolla, jitomate y el ajo.
- En una olla, sofreír la cebolla, el jitomate y el ajo por unos 2 minutos.
- Posteriormente agregar la carne. Una vez sofrito, agregar el agua con el chayote. previamente cortado en trocitos pequeños.
- Dejar cocer para que se incorporen todos los ingredientes.
- En una olla con agua cocinar el frijol con un poco de cebolla y epazote.

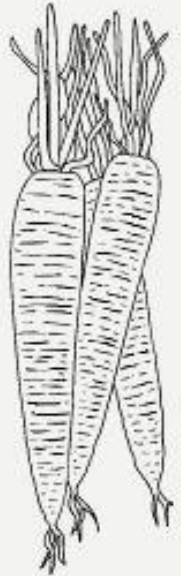
Platillo:

- Servir el pollo en un plato extendido acompañado de tortilla, cilantro al gusto y el caldito de frijol.

MENÚ 2:
Tortitas de lenteja y avena acompañadas con una ensalada de chayá con zanahoria.

BEBIDA:
Leche descremada.

FRUTA:
Fruta de temporada.

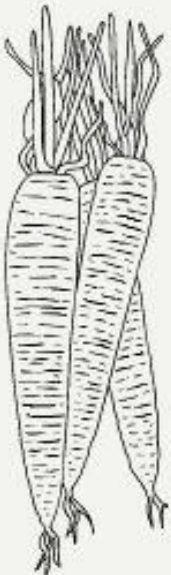


INGREDIENTES

- Bebida: 1 taza (240 mL) de leche descremada.**
- Tortitas de lenteja:**
- 35g de lentejas crudas.
 - 1 taza (40g) avena en hojuelas (pulverizada).
 - Agua cantidad suficiente (aproximadamente 420 mL).
 - Jitomate al gusto.
 - Cebolla blanca al gusto
 - Ajo al gusto
 - 1 cdita (5 mL) de aceite comestible puro de canola.
- Ensalada:**
- 55g de zanahoria rallada.
 - 147g de hoja de chayá cruda picada.
 - Jitomate al gusto.
 - Cebolla blanca al gusto.
 - Limón al gusto.
- Fruta fresca: 1 porción de fruta de temporada (ver anexo 2)**

PREPARACIÓN

- Tortitas de lenteja:**
- Lavar y desinfectar las verduras (jitomate, cebolla y ajo).
 - Picar la verdura y el ajo en pequeños trozos.
 - Remojar las lentejas; posteriormente poner en una olla con agua y dejar que se cocinen durante 1 hora.
 - Colocar la avena en la licuadora y molerla hasta que quede como harina.
 - En un recipiente colocar las lentejas sin el caldo junto con la harina de la avena y el ajo; después machacar con un tenedor.
 - Agregar los pedazos de verdura y mezclarlo hasta que los ingredientes formen una masa.
 - Formar pequeñas bolitas y aplanarlas.
 - En una sartén con aceite poner las bolitas previamente aplanadas y cocer.
 - Servir acompañadas de la ensalada.
- Ensalada:**
- Lavar y desinfectar las verduras (jitomate, cebolla, chayá y zanahoria).
 - Picar las verduras en cubos.
 - Poner en un recipiente y mezclar hasta que todas las verduras queden bien integradas.
 - Agregar jugo de limón al gusto.
 - Servir como acompañamiento de las tortitas.



MENÚ 3:

Huevo acompañado de tortillas de maíz y una guarnición de verdura.

BEBIDA:

Agua Simple.

FRUTA:

Fruta de temporada

INGREDIENTES

Bebida: 480mL de agua simple (2 vasos).

Huevo

- 2 piezas de huevo fresco.
- 5 mL aceite comestible puro de canola.
- Jitomate al gusto.
- Cebolla blanca al gusto.

Guarnición: 120g de jícama picada o 86 g de Betabel.

Acompañamiento: 2 tortillas de maíz (ver anexo 1).

Fruta fresca: 1 porción de fruta de temporada (ver anexo 2).

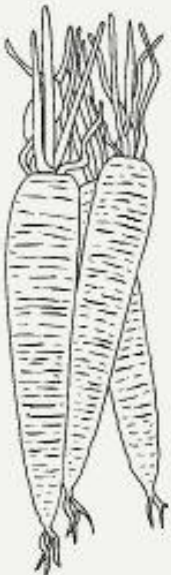
PREPARACIÓN

Huevo:

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Picar las verduras frescas.
- En una sartén sofreír las verduras con una cucharadita de aceite (jitomate y cebolla).
- Batir el huevo y agregar a las verduras. Después revolver continuamente hasta que este cocido.

Platillo:

- Servir el huevo acompañado de la guarnición y tortillas.



MENÚ 4:

Calabacita con carne de puerco acompañado de arroz, frijol y tortilla de maíz.

BEBIDA:

Leche descremada.

FRUTA:

Fruta de temporada.

INGREDIENTES

Bebida: 1 taza (240 mL) de leche descremada.

Platillo: Calabacita con puerco y verduras.

- 2 piezas (222g) de calabacita local cruda picada.
- 40g de carne de puerco deshebrada (**pouch, anexo 1**).
- 35g de frijol negro en grano.
- Cebolla blanca y ajo al gusto.
- ½ cdita (2.5 mL) de aceite comestible puro de canola.
- Cilantro al gusto.

Arroz blanco:

- Cebolla y ajo al gusto.
- ½ cdita (2.5 mL) de aceite comestible puro de canola.
- 20 de arroz blanco

Acompañamiento: 1 tortilla de maíz nixtamalizado (ver anexo 1).

Fruta fresca: 1 porción de fruta de temporada (ver anexo 2).

PREPARACIÓN

Calabacita con puerco y verduras.

- Lavar y desinfectar todas las verduras.
- Cortar la calabaza en cuadros medianos.
- Posteriormente, cortar la cebolla y el ajo en trozos muy pequeños.
- En un sartén con una cucharadita de aceite, sofreír la cebolla con el ajo. Después, agregar la calabaza.
- Incorporar la carne con las verduras y dejar cocinar, dejar que se mezclen bien los ingredientes.
- En una olla con agua, cocinar el frijol.

Arroz :

- En una olla con aceite sofreír la cebolla y el ajo.
- Agregar el arroz y sofreír.
- Después agregar el agua.

Servir en un plato extendido la carne con calabacita acompañado del arroz y la tortilla. En un plato hondo servir el frijol.



MENÚ 5:

Tacos de pollo guisado acompañado de una guarnición de pepino.

BEBIDA:

Agua simple.

FRUTA:

fruta de temporada.

INGREDIENTES

Bebida: 2 Vasos de agua simple.

Platillo:

- 38g de pollo deshebrado (pouch, anexo 1).
- Cebolla blanca al gusto.
- Jitomate al gusto.
- Cilantro al gusto.
- Limón al gusto.
- 5 mL aceite comestible puro de canola.
- 2 tortillas de maíz (ver anexo 1).
- 35g de lenteja en grano.

Guarnición: 1 taza (208g) de pepino con cáscara rebanado.

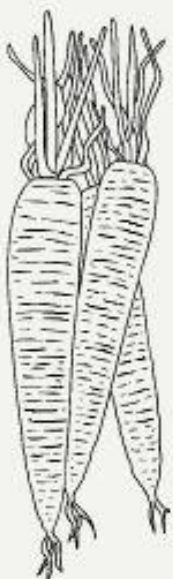
Fruta fresca: 1 porción de fruta de temporada (Ver anexo 2).

PREPARACIÓN

- Lavar y desinfectar el jitomate, cilantro, pepino y cebolla.
- Picar el jitomate, cilantro y cebolla.
- En una sartén con aceite colocar sofreír la cebolla y el jitomate.
- Después colocar la carne y revolver.
- Agregar pimienta y exprimir el jugo de un limón.
- En una tortilla colocar el guiso y agregar cilantro.
- En una olla con agua cocinar la lenteja.

Platillo:

- Al finalizar se sirve en un plato acompañado de la lenteja y la guarnición.



MENÚ 6:

Sopa de lima con pollo acompañado de tortillas de maíz y ensalada de verduras.

BEBIDA:

Agua simple.

FRUTA:

Fruta de temporada.

INGREDIENTES

Bebida: 2 vasos de agua simple.

Sopa de lima

- 76 g de pollo deshebrado (**pouch ver anexo 1**)
- 250 mL de caldo de pollo natural.
- Jitomate al gusto.
- Chile dulce al gusto.
- Cebolla blanca al gusto.
- Ajo al gusto
- Epazote al gusto
- Lima al gusto.
- 1 cdita (5 mL) de aceite comestible puro de canola.

Ensalada

- ½ taza (60g) de jícama picada. .
- 1 taza (104g) de pepino con cáscara rebanado.
- Limón al gusto.

Acompañamiento: 2 tortillas de maíz (ver anexo 1).

Fruta fresca: 1 porción de fruta de temporada (ver anexo 2).

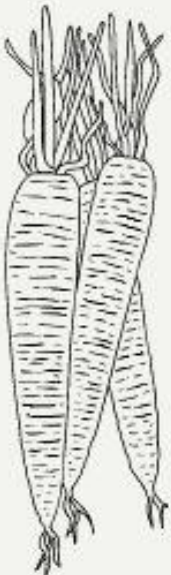
PREPARACIÓN

Sopa de lima:

- Lavar y desinfectar las verduras (jitomate, chile dulce, cebolla, ajo y epazote).
- En una olla pequeña colocar el caldo de pollo con la cebolla y especias. Cocinar por 10 minutos.
- Picar las verduras en cuadros pequeños.
- En una sartén sofreír las verduras con una cucharadita de aceite por aproximadamente 15 minutos. Posteriormente se le agregar el caldo así mezclar todo los ingredientes. Dejar cocer.
- Agregar el pollo deshebrado al caldo.
- Cortar dos limas a la mitad y exprimir el jugo.
- Incorpora el jugo de lima al caldo dejando que se mezclen todos los ingredientes.
- Servir en un plato hondo acompañado con unas rodajas de lima adentro.

Ensalada de verduras:

- Lavar y desinfectar las verduras (jícama y pepino).
- Se cortan en cubitos las verduras.
- Colocar en un recipiente las verduras y agregar el jugo de limón al gusto.



MENÚ 7:

Caldo de frijol con verduras y pasta.

BEBIDA:

Leche descremada.

FRUTA:

Fruta de temporada.

INGREDIENTES

Bebida: 1 taza (240 mL) de leche descremada.

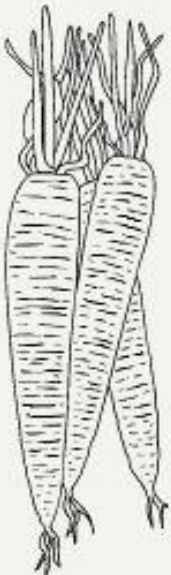
Platillo:

- 70g de frijol negro en grano.
- 40g de pasta integral de trigo durum tipo espagueti.
- Agua purificada 600 mL para cocinar el platillo.
- Ajo, cilantro y limón al gusto.
- Jitomate al gusto.
- Cebolla blanca al gusto.
- 58 g (1/3 de pieza) de aguacate.
- 1 pieza (111g) de calabacita local cruda picada.
- 64g de zanahoria rallada cruda.

Fruta fresca: 1 porción de fruta de temporada (ver anexo 2).

PREPARACIÓN

- Remojar los frijoles un día antes y al día siguiente escurrir.
- Lavar y desinfectar todas las verduras.
- Poner los frijoles en una olla con ajo y cebolla, añadirles agua purificada y calentar a fuego medio.
- Posteriormente, picar y agregar las verduras (calabaza y zanahoria) junto con la pasta a la olla de frijol.
- Cuando los frijoles y la pasta se vean suaves, esto indicará que ya están listos.
- Servir en un plato hondo y acompañar con aguacate.



MENÚ 8:

Huevo a la mexicana acompañado de tortilla y una guarnición de verduras.

BEBIDA:

Agua simple.

FRUTA:

Fruta de temporada.

INGREDIENTES

Bebida: 480mL de agua simple (2 vasos).

Huevo a la mexicana

- 2 pieza de huevo fresco
- Jitomate al gusto.
- Cebolla blanca al gusto.
- Pimiento dulce al gusto.
- 1 cdita (5 mL) de aceite comestible puro de canola.
- Cilantro al gusto.

Guarnición: Betabel o Jícama.

- 86g de betabel crudo o 120g de jícama.
- Pimienta al gusto.
- Jugo de limón al gusto.

Acompañamiento: 2 tortillas de maíz (ver anexo 1)

Fruta fresca: 1 porción de fruta de temporada (ver anexo 2).

PREPARACIÓN

Huevo a la mexicana

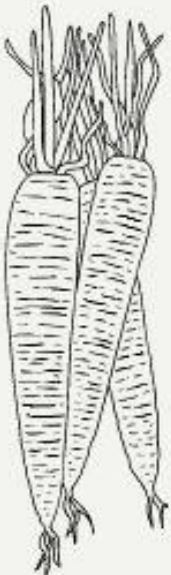
- Lavar y cortar en cubitos pequeños, el jitomate, la cebolla y el pimiento dulce.
- En un tazón mezclar muy bien los huevos.
- Calentar una cucharadita de aceite en una sartén a fuego medio.
- Después, sofreír el jitomate, la cebolla y el pimiento dulce. Cuando ya estén cocidos, agregar el huevo y revolver todo.
- Una vez que esté listo, se retira del fuego.
- Añadir hojas de perejil al gusto para decorar.

Guarnición:

- Lavar y desinfectar el betabel o jícama.
- Hervir el betabel (omitir en caso de ser jícama), cortar en rebanadas y agregar pimienta al gusto.

Platillo

- Servir en un plato los huevos a la mexicana y acompañar con el betabel y una tortilla.



MENÚ 9:

Espagueti con carne de puerco y verduras acompañados de salsa boloñesa.

BEBIDA:

Leche descremada.

FRUTA:

Fruta de temporada.

INGREDIENTES

Bebida: 1 taza (240 mL) de leche descremada.

Pasta

- 40 g de pasta integral de trigo durum tipo espagueti.
- 120 mL de agua purificada.

Carne con verduras

- 80 g carne de puerco deshebrado (**pouch, ver anexo 1**).
- 1 pieza (111g) de calabacita local cruda picada.
- 64g de zanahoria rallada cruda.
- ½ cdita (2.5ml) de aceite comestible puro de canola.
- Pimienta al gusto.

Acompañamiento: Salsa boloñesa

- Jitomate al gusto.
- ½ cdita (2.5ml) de aceite comestible puro de canola.
- Hoja de laurel, orégano y ajo al gusto.
- Cebolla blanca al gusto.

Fruta fresca: 1 porción de fruta de temporada (Ver anexo 2).

PREPARACIÓN

Pasta

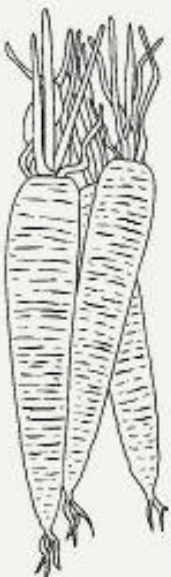
- En una olla agregar la pasta en agua purificada que ya esté burbujeando. Verificar y apagar el fuego cuando la pasta esté suave.

Carne con verduras

- Lavar, desinfectar las verduras (zanahoria y la calabaza) y cortarlas en cuadritos pequeños.
- Cocinar la zanahoria, la calabaza y la carne con un poquito de aceite en una olla.

Salsa boloñesa

- Lavar y desinfectar las verduras (jitomate, ajo y cebolla).
- En un sartén pequeño con un poquito de aceite, poner los jitomates, hoja de laurel, orégano, ajo y cebolla a fuego medio.
- Posteriormente, licuar todos los ingredientes.
- En la olla de la pasta, agregar la carne con verduras y la salsa boloñesa.
- Una vez mezclados todos los ingredientes, servir en un plato hondo.



MENÚ 10:

Gorditas de carne de res con calabaza acompañadas de repollo (col) y salsa de jitomate.

BEBIDA:

Leche descremada.

FRUTA:

Fruta de temporada.

INGREDIENTES

Bebida: 1 taza (240mL) de leche descremada.

Gorditas

- 36g de harina de maíz nixtamalizada.
- 18mL de agua purificada.

Carne con calabaza

- 30g de carne de res deshebrado (**pouch, ver anexo 1**).
- 2 pieza (222g) de calabacita local cruda picada.
- 1 cdita (5ml) de aceite comestible puro de canola.
- Jitomate y cebolla blanca al gusto.

Frijoles

- 35g de frijoles negros en grano.
- Agua 350 mL para cocinar el frijol.
- Cebolla blanca y epazote al gusto.
- Chile dulce al gusto.

Acompañamiento:

- Repollo (col) con cilantro picado y limón al gusto.
- Salsa de jitomate con cebolla blanca y ajo al gusto.

Fruta fresca: 1 porción de fruta de temporada (ver anexo 2).

PREPARACIÓN

Gorditas

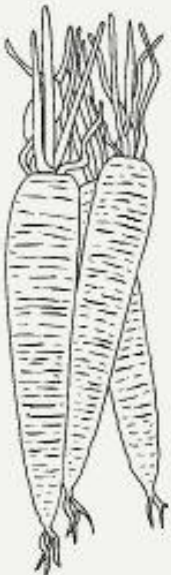
- Colocar en un recipiente la harina y agregar el agua para hidratarla.
- Formar las bolitas y tortear a mano hasta darle forma de una gordita.
- Colocar las gorditas en un comal hasta que se cocinen.

Carne con calabaza

- Lavar y desinfectar las verduras (calabaza, jitomate y cebolla).
- Picar la calabaza en cuadritos junto con el jitomate y la cebolla.
- Sofreír en un sartén la calabaza, el jitomate y la cebolla con el aceite.
- Agregar la carne.
- Dejar cocinar.

Frijoles

- Remojar los frijoles una noche antes y al día siguiente escurrir.
- En una olla con agua purificada, cocer los frijoles en grano con cebolla, epazote y chile dulce. Cocer hasta que se suavicen los frijoles.
- Machacar los granos del frijol de manera que queden perfectamente triturados para untar.
- Con un cuchillo, hacer una abertura para abrir la gordita, untar el frijol, rellenarla con la carne con calabaza y acompañar con el repollo (col).



MENÚ 11:

Pollo con chayote y lentejas acompañado de tortillas de maíz.

BEBIDA:

Agua simple.

FRUTA:

Fruta de temporada.

INGREDIENTES

Bebida: 2 vasos de agua simple.

Pollo

- 38g de pollo deshebrado (**pouch, ver anexo 1**).
- 1 cdita (5mL) de aceite comestible puro de canola.
- Cebolla blanca, chile dulce y pimienta al gusto.

Lentejas con chayote

- 35g de lenteja en grano.
- 350 mL de agua purificada.
- Cebolla blanca y cilantro al gusto.
- 1 pieza (204g) de chayote crudo picado.

Acompañamiento: 2 tortillas de maíz (ver anexo 1).

Fruta fresca: 1 porción de fruta de temporada (ver anexo 2).

PREPARACIÓN

Pollo:

- Lavar y desinfectar todas las verduras.
- Sofreír en un sartén con aceite el pollo deshebrado, cebolla, chile dulce y pimienta.

Lenteja:

- Enjuagar las lentejas y cocer en una olla con agua purificada, sazonando con un poco de cebolla y cilantro.
- Agregar el pollo al caldo.
- Después, picar el chayote y agregar a las lentejas.
- Cocinar hasta que las lentejas estén suaves.
- Mezclar todos los ingredientes.

Platillo:

- Servir en un plato hondo acompañado de tortilla.



MENÚ 12:

Hamburguesa de lentejas con avena y zanahoria.

BEBIDA:

Agua purificada

FRUTA:

Fruta de temporada.

INGREDIENTES

Bebida: 2 vasos (480 ml) de agua purificada

Platillo:

- 70g de lenteja en grano cruda.
- 700 mL de agua para cocinar la leguminosa.
- Cebolla picada
- 128g de zanahoria rallada
- 1 taza (40g) de avena en hojuelas (para hacer la harina)
- 1 cdita (5ml) de aceite comestible puro de canola.
- Salsa de jitomate o pico de gallo al gusto.
- Lechuga al gusto.

Fruta fresca: 1 porción de fruta de temporada (Ver anexo2).

PREPARACIÓN

- Lavar las lentejas previamente y colocarlas en una olla con agua, cocinar a fuego medio y al llegar al punto de ebullición añade unas hojas de laurel. Tapa la olla y cocina aproximadamente unos 25 min o hasta que las lentejas se hayan suavizado. Luego, drenar el agua, retira las hojas de laurel y deja enfriar.
- Triturar la avena hasta obtener una especie de harina.
- En un recipiente mezclar la cebolla y la zanahoria finamente picada. Mezclar muy bien todos los ingredientes y dejar reposar aproximadamente 10 minutos.
- En otro recipiente aplasta las lentejas hasta que se haga una pasta, mezclar con la harina de avena y posteriormente agregar la mezcla de verduras sazonadas. Mezclar hasta conseguir una textura homogénea.
- Una vez lista la mezcla, comprueba que no quede muy líquida, ya que si es así debes agregar más harina de avena hasta que se pueda manipular fácilmente con las manos. Comienza a formar las hamburguesas caseras.
- En una sartén con aceite sofreír las hamburguesas de ambos lados.
- En un plato servir las hamburguesas y bañar con salsa de jitomate y decorar con lechuga al gusto.



MENÚ 13:

Huevo en caldo con fideos y chayote.

BEBIDA:

Leche descremada.

FRUTA:

Fruta de temporada.

INGREDIENTES

Bebida: 1 taza (240 mL) de leche descremada.

Platillo:

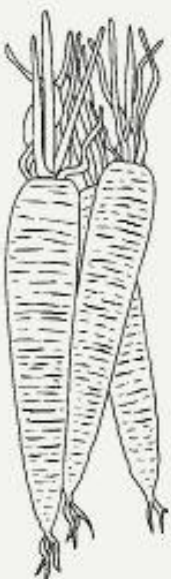
- 2 piezas de huevo fresco.
- Hierbabuena al gusto.
- 1 cdita (5ml) de aceite comestible puro de canola.
- Cebolla blanca al gusto.
- Ajo al gusto.
- Jitomate al gusto.
- 204g de chayote crudo.
- 20 g de pasta integral de trigo durum tipo espagueti.
- Especies aromáticas al gusto.

Acompañamiento: 1 tortilla de maíz (ver anexo 1).

Fruta fresca: 1 porción de fruta de temporada (ver anexo 2).

PREPARACIÓN

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Picar en cuadros el chayote y cebolla.
- En un platito hondo romper un huevo separando la yema, batir la clara y luego echar las yemas para seguir batiendo.
- Agregar la hierbabuena picada y revolver.
- Con un cuchara verter un poco del huevo en una sartén con aceite y sofreír, a los 5 minutos aproximadamente volar.
- En una sartén asar el jitomate, cebolla y ajo. Después con un poco de agua licuar.
- En una sartén con aceite sofreír las pasta.
- En una olla con agua colocar la pasta y verter el jitomate previamente licuado.
- Cuando la pasta este casi lista colocar las tortitas de huevo en el caldo junto con el chayote picado y cocinar por aproximadamente 5 minutos.
- En un plato hondo servir y acompañar con tortilla.



MENÚ 14:

Tacos de carne de puerco con frijol acompañados de salsa de jitomate, verduras y Repollo (col).

BEBIDA:

Leche descremada

FRUTA:

Fruta de temporada.

INGREDIENTES

Bebida: 1 taza (240 mL) de leche descremada.

Tacos:

- 2 tortillas de maíz (**ver anexo 1**).
- 40g de carne de cerdo deshebrado (**pouch ver anexo 1**).
- 35g de frijol negro en grano
- Cebolla blanca al gusto.
- Ajo al gusto.
- Jitomate al gusto.
- 1 pieza (111g) de calabacita local cruda picada.
- 147g de hoja de chaya cruda picada.
- Cilantro al gusto.
- 58g de aguacate

Acompañamiento: Repollo (col)

- Jitomate, cebolla blanca y ajo al gusto.
- 100 mL de agua purificada para la salsa.
- Repollo (col) al gusto.

Fruta fresca: 1 porción de fruta de temporada (**Ver anexo 2**).

PREPARACIÓN

Repollo (col):

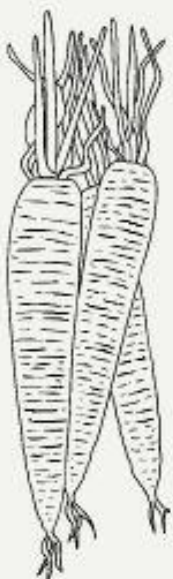
- En una olla con agua cocer los jitomates; cuando esté cocido licuar con la cebolla y el ajo. (100mL de agua).
- Lavar, desinfectar y cortar el Repollo (col).

Carne de puerco:

- En una sartén cocinar la carne, la cebolla y el ajo.
- Verter la salsa de jitomate y después mezclar. Bajar el fuego a medio-bajo y tapar. Cuece hasta que empiece a hervir (5-7 min).
- Lavar, desinfectar y picar las verduras (chaya y calabaza).
- Agregar las verduras (chaya y calabaza), una vez que empiece a burbujear dejar hervir durante 15 minutos.
- Mezclar con el cilantro y retirar del fuego.
- En una olla con agua cocinar los frijoles. Cuando ya estén listos moler los frijoles.

Tacos de carne puerco:

- Colocar en un plato las dos tortillas, agregar una capa de frijol molido, la carne y adornar con Repollo (col).



MENÚ 15:

Pollo con arroz acompañado de lenteja, tortilla de maíz y una guarnición de verdura.

BEBIDA:

Agua purificada.

FRUTA:

Fruta de temporada.

INGREDIENTES

Bebida: 2 vasos de agua simple.

Platillo: Pollo con arroz y chaya.

- 38g de pollo deshebrado (pouch, anexo1).
- 20g de arroz.
- 35g de lenteja en grano
- 120 mL de agua para cocer el arroz.
- 1 cdita (5ml) de aceite comestible puro de canola.
- Jitomate al gusto
- Cebolla blanca al gusto.
- Ajo al gusto.

Guarnición: 86g de betabel crudo rallado o 120g de jícama con pimienta y Limón.

Acompañamiento: 1 tortilla de maíz (ver anexo 1).

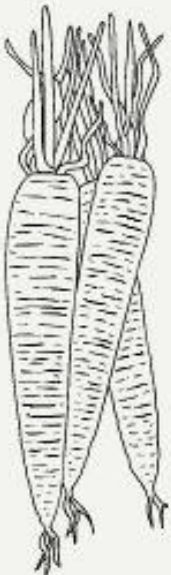
Fruta fresca: 1 porción de fruta de temporada (ver anexo 2).

PREPARACIÓN

- Lavar, desinfectar la chaya y cebolla, posteriormente picarlo.
- Lavar el arroz.
- En una sartén con aceite sofreír la cebolla y el ajo por unos 2 minutos.
- Posteriormente agregar el arroz.
- Una vez sofrito el arroz agregar el agua.
- En una olla con agua cocinar las lentejas.

Platillo:

- Servir el pollo con arroz en un plato extendido acompañado de tortilla y la guarnición. Aparte en un plato hondo el caldito de lenteja.



MENÚ 16:

Gorditas de pollo con frijol y chayote guisado.

BEBIDA:

Agua purificada.

FRUTA:

Fruta de temporada.

INGREDIENTES

Bebida: 2 vasos de agua simple.

Platillo:

- 38g de pollo deshebrado (**pouch ver anexo 1**).
- 35g de frijol negro en grano.
- 350 mL de agua para preparar el frijol.
- Jitomate al gusto.
- Cebolla al gusto.
- Ajo al gusto.
- 204g de chayote crudo picado.
- 36 g de harina de maíz nixtamalizada.
- 18 mL de agua purificada para preparar las gorditas.
- 1 cdita (5ml) de aceite comestible puro de canola.

Fruta fresca: 1 porción de fruta de temporada (ver anexo2).

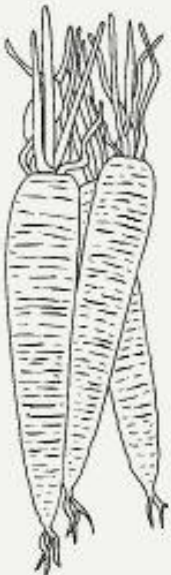
PREPARACIÓN

Gorditas

- En un tazón hidratar la harina de maíz nixtamalizado y el agua purificada indicada hasta obtener una masa.
- Formar pequeñas bolitas de masa y tortear a mano. Posteriormente cocinar en el comal a fuego bajo.
- Lavar, desinfectar y picar las verduras (jitomate, cebolla y ajo)
- En una sartén con aceite sofreír el pollo deshebrado, junto con el jitomate, la cebolla, el ajo y el chayote.
- Dejar cocinar.

Frijol molido

- Remojar los frijoles una noche antes y por la mañana cocinar los frijoles con cebolla y epazote.
- Colocar los frijoles en grano en un sartén con aceite y machacar los granos de manera que queden perfectamente triturados para untar.
- Rellenar las gorditas con la carne.
- Servir en un plato extendido.



MENÚ 17:

Sopa de frijol con tortilla acompañado de verduras.

BEBIDA:

Leche descremada.

FRUTA:

Fruta de temporada

INGREDIENTES

Bebida: 1 taza (240 ml) de leche descremada.

Platillo:

- 70 g de frijol negro en grano.
- 700 mL de agua purificada para preparar el frijol.
- 36 g de harina de maíz nixtamalizado.
- 18 mL de agua purificada para la preparación de la tortilla.
- 64g de zanahoria rallada.
- 1 pieza (111g) de calabacita local cruda picada.
- Epazote al gusto.
- 1/3 pieza (58g) de aguacate local.

Fruta fresca: 1 porción de fruta de temporada (ver anexo 2).

PREPARACIÓN

Tortilla:

- En un tazón hidratar la harina de maíz nixtamalizado y el agua purificada indicada hasta obtener una masa.
- Formar pequeñas bolitas de masa y tortear a mano. Posteriormente cocinar en el comal a fuego bajo.
- Una vez listo cortar en cuadros la tortilla
- Lavar, desinfectar y picar la verdura (zanahoria y calabaza) en cubos.

Frijol

- Una noche antes colocar los frijoles en una olla con agua, tapar y dejar reposar hasta el día siguiente.
- Escurrir el agua de los frijoles.
- Se cuecen los frijoles con el epazote y se escurre el caldo.
- Licuar los frijoles.
- En un olla calentar el frijol junto con la tortilla y las verduras picadas.
- Por último servir en un plato hondo y acompañar con aguacate local (al gusto).



MENÚ 18:

Tortita de huevo con repollo acompañado de tortillas de maíz y una guarnición de verdura.

BEBIDA:

Leche descremada.

Fruta fresca:

Fruta de temporada.

INGREDIENTES

Bebida: 1 taza (240 ml) de leche descremada.

Platillo:

- 2 piezas de huevo fresco.
- Repollo al gusto.
- 1 cdita (5ml) de aceite comestible puro de canola.
- Jitomate al gusto.
- Ajo al gusto.
- Cebolla blanca al gusto.

Guarnición: 110g de zanahoria

Acompañamiento: 2 tortillas de maíz (ver anexo 1).

Fruta fresca: 1 porción de fruta de temporada (ver anexo 2)

PREPARACIÓN

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Picar las verduras.
- En un plato hondo romper un huevo y revolver con el repollo.
- En una sartén con aceite verter con una cuchara el huevo con el repollo y sofreír.
- Asar un jitomate, cebolla y ajo. Después licuar.
- En una sartén colocar el jitomate licuado.
- Servir las tortitas de huevo acompañado de la salsa, tortillas y la guarnición.



MENÚ 19:

Lentejas con puerco y verduras acompañada de tortillas de maíz.

BEBIDA:

Leche descremada

FRUTA:

Fruta de temporada

INGREDIENTES

Bebida: 1 taza (240 ml) de leche descremada.

Platillo:

- 35 g de lentejas en grano.
- 40 g de puerco deshebrado (**pouch, ver anexo 1**).
- 350 mL de agua purificada.
- Jitomate al gusto.
- Cebolla blanca al gusto.
- Ajo al gusto.
- 1 pieza (111g) de calabacita local cruda picada.
- 102g de chayote crudo picado.
- 1 cdita (5ml) de aceite comestible puro de canola.
- 20g de arroz blanco

Acompañamiento: 1 tortilla de maíz (ver anexo 1).

Fruta fresca: 1 porción de fruta de temporada (ver anexo 2) .

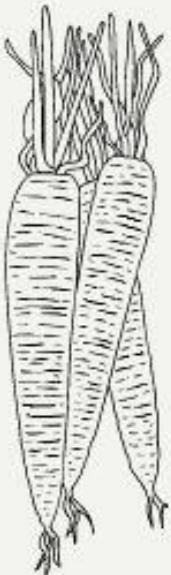
PREPARACIÓN

Lentejas:

- En una olla poner a cocer las lentejas junto con el agua.
- Lavar y desinfectar las verduras (jitomate, cebolla, ajo, calabaza y chayote).
- Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo. Después sofreír.
- Picar la calabaza y el chayote en cuadritos, y reservar.
- Después del primer hervor de las lentejas agregar la mezcla de jitomate y cebolla a la olla.
- Posteriormente añadir el chayote, la calabaza y la carne deshebrada. Dejar cocinar.
- En una sartén con aceite sofreír la cebolla y el ajo por unos 2 minutos.
- Posteriormente agregar el arroz.
- Una vez sofrito el arroz agregar el agua

Platillo:

- Servir en un plato hondo y acompañar con las tortillas.



MENÚ 20:

Tacos de salpicón de res con verduras frescas.

BEBIDA:

Agua purificada.

FRUTA:

Fruta de temporada.

INGREDIENTES

Bebida: 2 vasos (480 ml) de agua purificada

Platillo:

- 2 tortillas de maíz nixtamalizado (**ver anexo 1**).
- 30 g de carne de res deshebrada (**pouch ver anexo 1**).
- Jitomate al gusto.
- Cebolla blanca al gusto.
- ½ taza (58g) de rábano crudo al gusto.
- Orégano, pimienta y limón al gusto.
- 58g de aguacate.
- 35g de lenteja en grano.

Guarnición: 208g de pepino.

Fruta fresca: 1 porción de fruta de temporada (ver anexo 2).

PREPARACIÓN

- Lavar las verduras a emplear (jitomate, cebolla, betabel y rábano).
- Cortar las verduras (jitomate, cebolla y rábano) en cubos pequeños, a excepción del betabel que será en rodajas.
- Mantener el betabel en un plato aparte y colocar pimienta y limón.
- Mezclar la carne de res con las verduras (rábano, jitomate y cebolla), el orégano y la pimienta.
- Agregar el jugo de limón.
- Dejar que se mezclen los ingredientes durante unos 10 minutos.
- En una olla con agua cocinar las lentejas. Una listas servir a un plato hondo.
- Servir la tortilla en un plato y añadir el salpicón acompañado de una guarnición de pepino.



ANEXO 1



PREPARACIONES FRECUENTES:

BEBIDA LECHE CON AVENA

Ingredientes

- * 30 g de leche en polvo ó 250 mL de leche líquida.
- * 240 mL de agua purificada para hidratar la leche en polvo.
- * 30 g de Avena

Preparación

1. En una jarra agregar la leche en polvo y el agua.
2. Agitar hasta que los ingredientes se incorporen (omitir paso 1 y 2 en caso de usar leche líquida).
3. Remojar la avena y licuar con la leche.

BEBIDA LECHE

Ingredientes

- * 30 g de leche en polvo.
- * 240 mL de agua purificada para hidratar la leche en polvo.

Preparación

1. En una jarra agregar la leche y el agua.
2. Agitar hasta que los ingredientes se incorporen.

ACOMPAÑAMIENTO TORTILLAS

Ingredientes

- * 18 g Harina de maíz nixtamalizado.
- * 9 mL de agua purificada (para hidratar la harina de maíz nixtamalizado).

Preparación

1. En un tazón hidratar la harina de maíz nixtamalizado con agua purificada hasta obtener una masa (homogénea).
 2. Formar pequeñas bolitas y tortear a mano o con ayuda de una maricon.
- Posteriormente cocinar en el comal a fuego bajo.

PREPARACIÓN DE LA CARNE:

Ingredientes

- * Pollo/Res/Puerco deshebrado (pouch) .
- * Agua purificada/potable.

Preparación

1. Abrir el Pouch y colocar en un traste.
2. Enjuagar la carne con agua.
3. Proceder a la preparación.



ANEXO 2

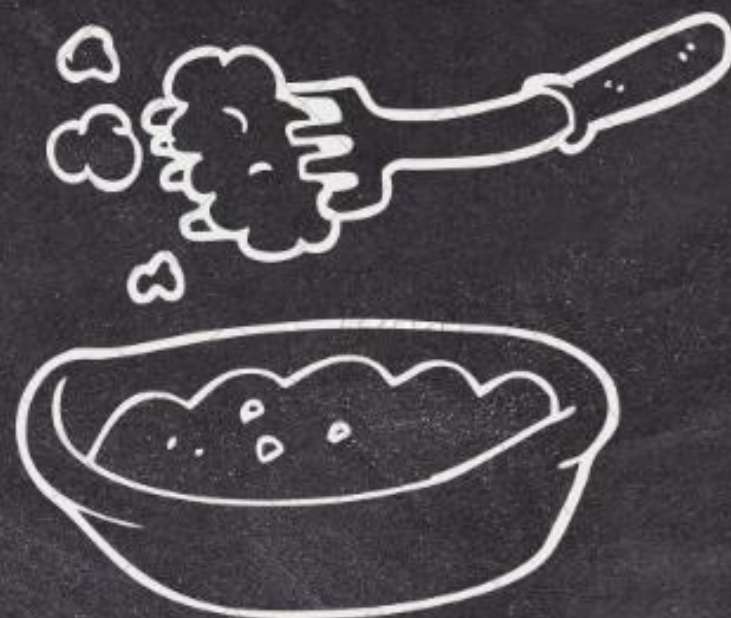


PORCIONES FRUTA FRESCA:

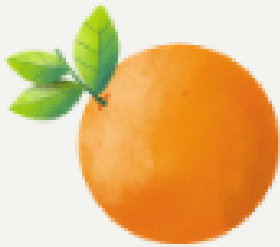
FRUTA	PORCIÓN
SANDÍA 	160g =1 taza
MANZANA AMARILLA (GOLDEN DELICIOUS) 	138g =1 pieza
PLÁTANO 	80g = ½ pieza
PAPAYA MARADOL 	140g = 1 taza
NARANJA 	242g =2 piezas
MANDARINA 	180 g = 2 piezas



ANEXO 3



CALENDARIO DE FRUTAS Y VEDURAS:



TEMPORADA	FRUTAS Y VERDURAS	CANTIDAD SUGERIDA POR PORCIÓN	
		PESO BRUTO (g)	MEDIDA CASERA
TODO EL AÑO	JITOMATE O TOMATE ROJO (SALADETTE)	130	2 PIEZAS
	CEBOLLA BLANCA	58	1/2 TAZA
	CALABAZA CRIOLLA Y/O CALABAZA ITALIANA	111	1 PIEZA
	ZANAHORIA	64	1/2 TAZA
	CHAYOTE	102	1/2 PIEZA
	PLATANO	80	1/2 PIEZA
	MANZANA AMARILLA (GOLDEN DELICIOUS)	138	1 PIEZA
	PEPINO CRIOLLO (BLANCO) Y/O PEPINO CAROLINA (VERDE)	104	1 TAZA
ENERO/FEBRERO	SANDÍA	160	1 TAZA
	NARANJA	200	2 PIEZAS
	JÍCAMA	60	1/2 TAZA
MARZO/ABRIL	SANDÍA	160	1 TAZA
	NARANJA	200	2 PIEZAS
	JÍCAMA	60	1/2 TAZA
MAYO/JUNIO	NARANJA	200	2 PIEZAS
	SANDÍA	160	1 TAZA
	JÍCAMA	60	1/2 TAZA
JULIO/AGOSTO	SANDÍA	160	1 TAZA
	JÍCAMA	60	1/2 TAZA
	REMOLACHA O BETABEL	43	1/4 DE PIEZA
SEPTIEMBRE/OCTUBRE	PAPAYA MARADOL	140	1 TAZA
	REMOLACHA O BETABEL	43	1/4 DE PIEZA
	NARANJA	200	2 PIEZAS
	MANDARINA	180	2 PIEZAS
NOVIEMBRE/DICIEMBRE	JICAMA	60	1/2 TAZA
	PAPAYA MARADOL	140	1 TAZA
	MANDARINA	180	2 PIEZAS

COORDINACIÓN GENERAL :

Laura Sansores San Román

Presidenta del Patronato del Sistema Estatal DIF Campeche

Mario R. Pavón Carrasco

Director General del Sistema Estatal DIF

Rangel Alfredo Carrillo Navarro

Director de Asistencia Alimentaria y Desarrollo Comunitario

L.N. Andrea Elizabeth Méndez Moreno

Nutrióloga

I.B.Q. Luis Daniel Mass García

Encargado de Calidad Alimentaria