

Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de Colima
Dirección de Sistemas Municipales, Alimentación y Desarrollo Comunitario
Coordinación de los Programas Alimentarios

Recetario Alimentación Escolar





Contenido

Introducción.....	3
El plato del bien comer	4
10 recomendaciones para la población mexicana	5
Reglas de Higiene en la cocina	6
Técnica correcta del lavado de manos	7
Organización del almacén	8
Organización del refrigerador	9
Medidas básicas de Seguridad en la cocina	10
Manejo de alimentos	12
Métodos de cocción	10
Medidas de equivalencia	14
Calendario de frutas y verduras de temporada	15
Porciones de fruta	17
Menú	18
Sopa de fideo con pollo y verduras	19
Chilaquiles verdes con ejotes y calabacitas acompañados de frijoles	20
Taquitos de frijoles acompañados de ensalada mexicana	21
Torta de huevo en salsa roja con verduras	22
Tortitas de avena y atún acompañadas de verduras	23
Sopa de lentejas con verduras	24
Huevo con verduras	25
Sopes mexicanos acompañados de ensalada de verduras	26
Caldo tlalpeño con verduras	27
Salpicón de atún con verduras	29
Frijoles de la olla con ensalada de pico de gallo	30
Huevo a la mexicana con calabacitas	31
Chilaquiles rojos con huevo y frijoles, acompañados de ensalada de verduras	32
Sopa de verduras con pollo	33
Ceviche de atún acompañado de galletas de maíz	34
Chayote con huevo	35
Paella de verduras acompañada de frijoles	36
Sopa de pasta con panela y verduras	37
Morisqueta con frijoles y verdura	38
Taquitos de guisado de atún acompañados de ensalada	39
Platillos especiales	40
Tacos de carne asada con ensalada mexicana	41
Sopitos colimotes con verdura	42
Directorio Institucional	43



Introducción

Una de las preocupaciones constantes de DIF Estatal Colima es mejorar la calidad de vida de la población, especialmente en el ámbito alimentario. Por eso, impulsamos programas de atención alimentaria que fomenten una alimentación correcta y contribuyan a la seguridad alimentaria de la población.

Gracias a este compromiso en colaboración con el Sistema Nacional DIF, a través de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentación y Desarrollo Comunitario (EIASADC) operamos el Programa de Alimentación Escolar; el cual entrega Raciones de Comida Caliente que cumplen con los Criterios de Calidad Nutricia a niñas, niños y adolescentes con inseguridad alimentaria que pertenecen a planteles del sistema educativo nacional.

De ahí la importancia de la implementación del presente documento diseñado por personal especializado en nutrición, el cual tiene como finalidad proporcionar menús y recetas saludables, de sencilla preparación que permitan brindar un desayuno completo y nutritivo a la población infantil, de acuerdo a sus necesidades nutricias y etapa de vida, contribuyendo de esta manera a su desarrollo y crecimiento.



Plato del bien comer

Plato del Bien comer

Es una herramienta que **facilita la identificación** de los grupos, la combinación y variación de los alimentos, para **apoyar a la población mexicana** a moverse a patrones de **dieta más saludable y sostenible**.

Se divide en 5 grupos de alimentos:

- I**
FRUTAS Y VERDURAS
(de temporada y producidos localmente)
- II**
GRANOS Y CEREALES
- III**
LEGUMINOSAS
- IV**
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL
- V**
ACEITES Y GRASAS SALUDABLES
(en su forma natural y sin sellos)



10 recomendaciones para la población mexicana

¿Conoces las Guías Alimentarias y el Plato del bien comer?

Con la participación de especialistas, en 2023 la Secretaría de Salud actualizó las guías alimentarias y el "Plato del bien comer". Estas guías, que se basan en principios de equidad, enfoque de género y de derechos, buscan guiar el diseño de políticas, programas y acciones multisectoriales relacionadas con la alimentación y la nutrición. A continuación, te presentamos las 10 recomendaciones para la población mexicana:

1

Durante los primeros seis meses de vida, los bebés necesitan solo leche materna, después complementar su alimentación juntos con otros alimentos nutritivos y variados, hasta por lo menos los dos años de edad.

2

Más verduras y frutas frescas en todas nuestras comidas. Las de temporada, que son más económicas y, cuando sea posible, las de producción local.

3

Consumamos diariamente frijoles, lentejas o habas, preparados como guisados, sopas o con verduras, tienen proteínas y fibra, son prácticos y económicos.

4

Eligamos cereales integrales o de granos enteros como: tortillas de maíz, avena, arroz o tubérculos, como la papa, tienen vitaminas, fibra y dan energía.

5

Consumamos menos carne de res y procesada. En su lugar, consumamos más frijoles, lentejas, huenos, pollo o pescado. Por nuestra salud y la del planeta, elijamos más alimentos de origen vegetal.

6

Evitemos los alimentos ultraprocesados como embutidos, papitas, galletas, pan dulce y cereales de caja, ya que tienen mucha grasa, sal y/o azúcar. Elijamos alimentos sin sal o con el menor número de ellos.

7

Tomemos agua natural a lo largo del día y con todas nuestras comidas, en lugar de bebidas azucaradas como refrescos, jugos, aguas preparadas con sobres en polvo y bebidas deportivas, que pueden dañar nuestra salud.

8

Evitemos el consumo de alcohol, por el bienestar de nuestra salud física y mental y de nuestras familias.

9

Hagamos más actividad física como caminar, correr o bailar, en lugar de pasar tiempo sentados o frente a la pantalla (celulares, televisión, videojuegos y otros dispositivos electrónicos). ¡Cada movimiento cuenta!

10

Disfrutemos de nuestros alimentos en familia o con amigos cuando sea posible. Participemos todas y todos en la planeación y preparación de las comidas, sin desperdiciar alimentos.

Fuente: Fotografía y material gráfico de las Guías Alimentarias 2023 de la Secretaría de Salud.

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

Reglas de higiene en la cocina



**Presentarse limpio
y con uñas cortadas**



**Usar malla y
cubrebocas**



**Lavarse las manos
continuamente**



**No toser, estornudar
o probar alimentos**



**Lavar y desinfectar las
frutas y verduras**



**No mezclar utensilios y
alimentos durante la preparación**



**Cocinar adecuadamente
los alimentos**



**No dejar los alimentos preparados
a temperatura ambiente por
más de 30 minutos**



**Conservar los alimentos con
la temperatura requerida y
dejarlos completamente cubiertos**

**RECUERDA MANTENER
SIEMPRE LIMPIA LA COCINA,
ANTES Y DESPUÉS DE UTILIZARLA**



Técnica del correcto lavado de manos

Técnica del correcto Lavado de Manos

Para evitar contaminación y prevenir Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA).

1

Enjuagarse las manos con agua limpia, aplicar jabón o detergente.

2

Frotarse vigorosamente la superficie de las manos y cada uno de los dedos por la parte interna y externa.

3

Cuando se utilice ropa con mangas cortas, tallar desde la altura de los codos, hasta la punta de los dedos.

4

Frotar las uñas en un solo sentido, con cepillo destinado únicamente para tal fin.

5

Secar con toallas desechables o dispositivos de secado con aire caliente o al aire libre.

¿Cuándo lavarse las manos?

- Antes de iniciar las labores
- Antes de iniciar la preparación de alimentos
- Entre las manipulaciones de distintos alimentos.
- Después de tocar alimentos crudos.
- Después de regresar de cada ausencia.
- Después de ir al baño.
- Después de saludar de mano o tocar cualquier área del cuerpo (tocarse la nariz estornudar, toser, etc.)
- Después de manejar dinero, productos químicos, botes de basura, cajas, trapos, llaves, perillas de puertas, entre otros.

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

Organización del Almacén

Organización en el Almacén

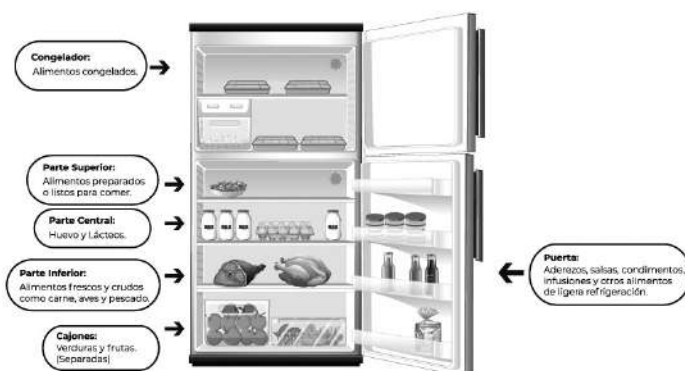
- Una vez recibidos los insumos, almacenarlos de inmediato.
- Usar un lugar exclusivo para almacenar los insumos (alacenas o anaqueles limpios y secos, que no estén en contacto con el piso).
 - Almacenar preferentemente en contenedores de plástico con tapa. En especial los productos a granel y etiquetarlos.
 - Acomodar los productos en los anaqueles por tipo de insumo, fecha de caducidad y grado de madurez.
 - Establecer el sistema primeras entradas – primeras salidas (PEPS).
 - Establecer un programa de limpieza y desinfección.
 - Evitar almacenar productos en cartón o papel para prevenir la proliferación de plagas.
 - No almacenar productos químicos o de limpieza en el mismo lugar de los insumos alimentarios.



“Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa”.

Organización del refrigerador

Organización del Refrigerador



Recomendaciones generales:

- Que se encuentre limpio y en buenas condiciones.
- Mantener una temperatura de 4°C y abrir solo cuando sea necesario.
- Asegurarse de cerrar bien las puertas.
- Al introducir la materia prima al refrigerador organizarla por fecha de adquisición, caducidad y grado de maduración, dejando la más próxima a deteriorarse adelante (más accesible).
- Dejar enfriar los alimentos cocinados antes de meterlos al refrigerador.
- Separar los alimentos, empaquetados en bolsas o recipientes adecuados y cerrarlos completamente verificando que no goteen.
- No llenar totalmente el refrigerador, ya que el aire no podrá circular y la temperatura se verá afectada.
- Colocar los alimentos crudos en la parte baja, y los ya preparados o que no necesiten cocción, como ensaladas, en la parte superior. Esto previene, que alimentos crudos escurran y contaminen los alimentos preparados o cocidos.

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

Medidas Básicas de Seguridad en la Cocina



- Los cilindros de gas estacionarios deben estar al intemperie, en lugares ventilados, sobre piso firme que se encuentre nivelado
- Revisa constantemente que las conexiones y los tanques se encuentren en buen estado
- Evita que tengan contacto con fuentes de calor

- Revisa el estado de los cables y enchufes antes de utilizarlos
- Evita sobrecargar la toma de electricidad al enchufar varios aparatos eléctricos
- No toques con las manos los tomacorrientes y aparatos eléctricos



- Mantén ventilada el área de cocina
- Limpiar derrames de forma inmediata para evitar tener accidentes
- Repara hoyos y lugares desnivelados para evitar tropezarse

- Ten cuidado manipulando objetos punzocortantes como cuchillos, tijeras, peladores, etc.
- Almacena los objetos con los filos y puntas hacia abajo
- Afila los cuchillos para facilitar su uso



- Orienta hacia el interior de la estufa los mangos de los sartenes y las ollas
- Sujeta los recipientes calientes con agarradores o trapos secos para proteger tus manos
- Aleja la cara antes de destapar las ollas y recipientes que contengan vapor
- Evita salpicaduras, especialmente en los ojos

- Lee las instrucciones de uso de los productos de limpieza que contengan sustancias químicas y guardarlos en lugares especiales para evitar que se mezclen con los alimentos
- Almacena todos los insumos de forma ordenada y limpia



Cuenta con extintor en la cocina y colócalo en un lugar de fácil acceso



No se permite el ingreso de niños y niñas en la cocina

Consumo a pequeños productores

Te presentamos **10 razones para apoyar la economía local**, con alimentos frescos, variados y cosechados en tu región que te permitirán lograr tener una alimentación saludable, balanceada y de calidad, y, de paso, favorecer tu bolsillo.

1



AYUDAN A CONOCER Y CONSUMIR ALIMENTOS QUE SE PRODUCEN EN LA REGIÓN, MEJORANDO LA DIVERSIDAD DE NUESTRA DIETA

Nos brindan alimentos nutritivos, frescos, sanos y de mayor calidad.

FORTALECE LA CULTURA ALIMENTARIA, YA QUE PODEMOS ADQUIRIR ALIMENTOS TRADICIONALES Y PREPARAR PLATILLOS TÍPICOS

Permiten reconocer las prácticas ancestrales de nuestras comunidades alrededor de la tierra, la cocina y la alimentación.

2



EL CONSUMO DE ALIMENTOS LOCALES BRINDA PRECIOS MÁS JUSTOS PARA PRODUCTORES Y CONSUMIDORES

Generalmente los precios que ofrecen los productores locales son más accesibles y favorecen la economía del hogar.

3



PERMITE SER CONSCIENTES DE LA IMPORTANTE LABOR DE LOS CAMPESINOS, QUIENES ESTÁN DETRÁS DE PRODUCIR Y ABASTECER NUESTROS ALIMENTOS

Al comprar a pequeños productores, construimos tejidos solidarios y de amistad con quienes nos alimentan cada día.

4



AL TENER SISTEMAS PRODUCTIVOS SOSTENIBLES, PROMUEVEN EL CUIDADO DEL PLANETA Y RESPETO POR LA NATURALEZA

Contribuye a evitar pérdida de alimentos.

5



"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa"

Manejo de alimentos

Las correctas prácticas en la manipulación de alimentos previene la contaminación de estos, haciéndolos seguros para su consumo y conservando calidad.

Métodos de limpieza y desinfección de los insumos

Verduras y frutas

1. Retirar las partes no comestibles, hojas, raíces, tallos u otros.
2. Enjuagar con agua potable hasta retirar la tierra o suciedad.
3. Cuidando no dañar el alimento, frotar o tallar las superficies con un cepillo, estropajo, zacate o escobetilla y solución jabonosa, pieza por pieza, en manojos pequeños u hoja por hoja.
4. Enjuagar con agua potable hasta eliminar residuos de solución jabonosa.
5. Desinfectar con un producto para tal fin, de acuerdo a las instrucciones del mismo.

Leguminosas

1. Eliminar la materia extraña (piedras, ramas u otros.)
2. Enjuagar con suficiente agua limpia hasta retirar la suciedad.

Alimentos de origen animal

1. Eliminar las partes no comestibles o dañadas, hasta retirar la suciedad.
2. Lavar interna y externamente, utilizando solo agua limpia.

Huevo

1. Lavar hasta que se vaya a utilizar.
2. Eliminar la materia extraña de la cáscara.
3. Lavar tallando con agua limpia hasta retirar la suciedad adherida con ayuda de un cepillo, estropajo, escobetilla u otro.
4. Enjuagar con suficiente agua limpia hasta retirar la suciedad.

Productos enlatados, envasados o en bolsa

1. Lavar tallando con solución jabonosa utilizando cepillo, estropajo, escobetilla u otro.
2. Enjuagar con suficiente agua limpia hasta retirar la suciedad y el exceso de jabón.

Métodos de cocción

- **Asado**

El alimento se pone a coser sobre brasas, comal o plancha metálica, y no requiere aceite.

- **Hervido**

Se pone a hervir el líquido (agua) y una vez que esté en ebullición se agrega el alimento.

- **Al vapor**

Los alimentos se colocan en una rejilla o recipiente agujerado, el cual estará sobre un recipiente con agua en plena ebullición.

El recipiente debe estar tapado y el agua no debe tocar el alimento. Se pone a utilizar una olla vaporera.

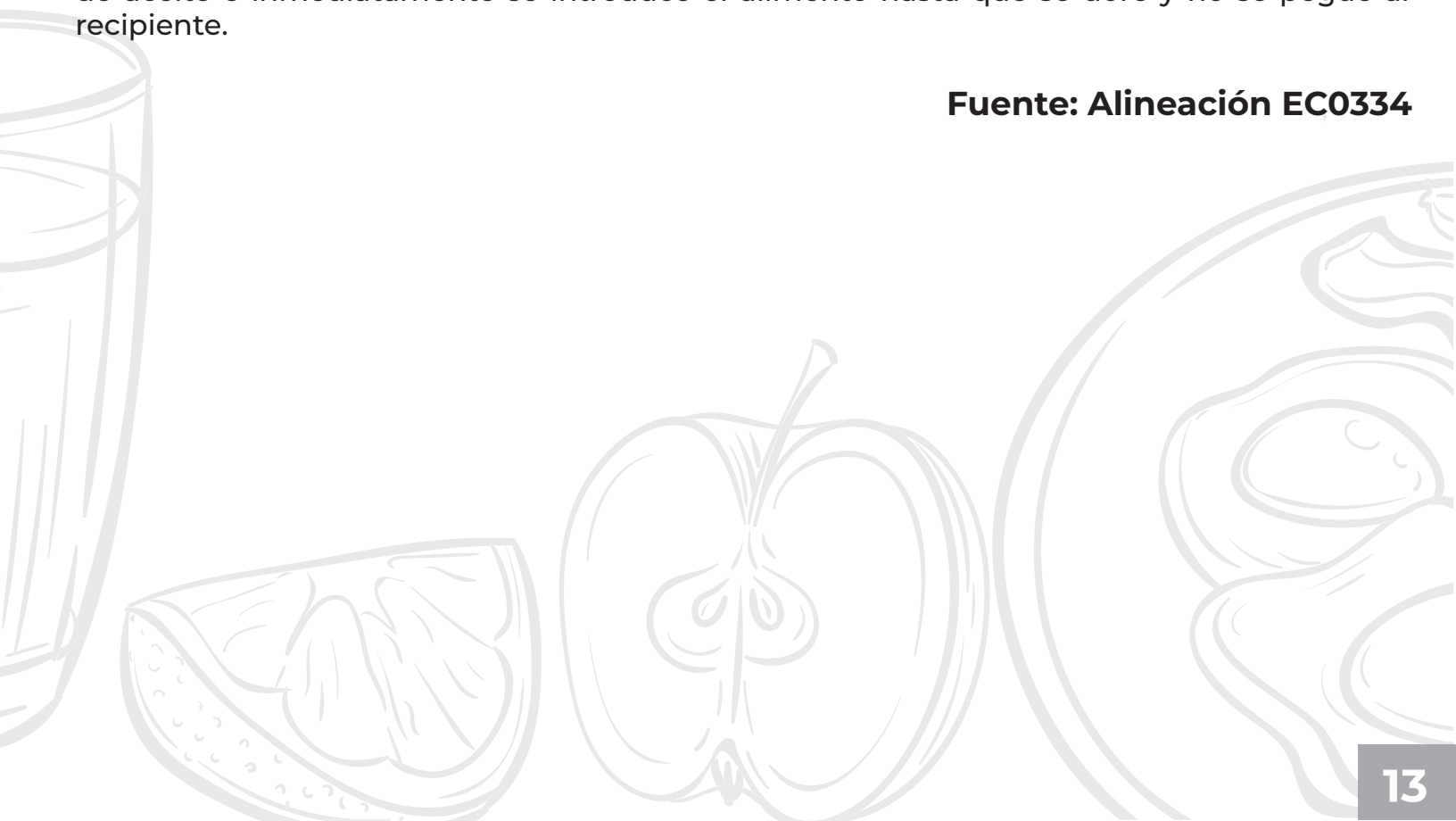
- **Estofar**

Se pone a calentar el recipiente (sartén, olla, etc.), después se agrega poco aceite e inmediatamente se introduce el alimento con poco líquido de alguna salsa o caldillo, tapar y someter al calor.

- **Sofreír**

Se pone a calentar el recipiente (sartén, olla, etc.) y después se agrega una pequeña cantidad de aceite e inmediatamente se introduce el alimento hasta que se dore y no se pegue al recipiente.

Fuente: Alineación EC0334

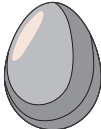


Recomendaciones para la preparación de alimentos

Al cocinar verduras es recomendable cortarlas en trozos grandes, no remojarlas, usar la menor cantidad de agua posible y cocerlas la menor cantidad de tiempo, todo ello para tratar de perder los menos nutrientes posibles.

- Las leguminosas deben remojar de 6 a 12 horas y después remojarlas nuevamente con agua fría limpia.

Medidas de equivalencia

		
1 taza = 240 ml.	1 huevo = 50 g.	1 cucharadita = 5 ml.

	
1 cucharada = 15 ml.	1 diente de ajo = 5 g.

**No agregar azúcar, sal, mayonesa,
ni consomé a los alimentos.**

Calendario de frutas y verduras de temporada

Temporada	Frutas y verduras	Cantidad sugerida por porción	
		Peso bruto (g)	Medida casara
Todo el año	Papaya	140	1 taza
	Plátano	80	1/2 taza
	Toronja	246	1 pieza
	Tamarindo	30	1/4 taza
	Jitomate	130	2 piezas
	Ejotes	63	1/2 taza
	Calabacita	111	1 pieza
	Espinacas	120	1 pieza
	Lechuga	141	3 tazas
	Tomate de cáscara	100	5 piezas
	Pepino	104	1 pieza
Enero/ Febrero	Fresa	204	17 piezas
	Lima	234	2 piezas
	Mandarina	180	2 piezas
	Naranja	200	2 piezas
	Guayaba	135	3 piezas
	Piña	124	3/4 taza
	Sandía	160	1 taza
	Chayote	102	1/2 pieza
	Brócoli	88	1 taza
	Cebolla	58	1/2 taza
	Zanahoria	64	1/2 taza
	Pimiento morrón	75	1 pieza
	Fresa	204	17 piezas
	Naranja	200	2 piezas
Marzo/Abril	Sandía	160	1 taza
	Mango criollo	300	1/2 piezas
	Nopal	140	2 piezas
	Guayaba	135	3 piezas
	Nance	225	45 piezas
	Brócoli	88	1 taza
	Acelga	120	2 tazas
	Cebolla	58	1/2 taza
	Zanahoria	64	1/2 taza
	Chayote	102	1/2 pieza



Temporada	Frutas y verduras	Cantidad sugerida por porción	
		Peso bruto (g)	Medida casara
Mayo/Junio	Naranja	200	2 piezas
	Piña	124	3/4 taza
	Sandía	160	1 taza
	Mango criollo	300	1 1/2 piezas
	Nance	225	45 piezas
	Guayaba	135	3 piezas
	Melón	160	1 taza
	Nopal	140	2 piezas
	Cebolla	58	1/2 taza
	Acelga	120	2 tazas
	Zanahoria	64	1/2 taza
	Chayote	102	1/2 taza
Julio / Agosto	Piña	124	3/4 taza
	Sandía	160	1 taza
	Mango criollo	300	1 1/2 taza
	Guayaba	135	3 piezas
	Manzana	138	1 pieza
	Acelga	120	2 tazas
	Nopal	140	2 piezas
Septiembre / Octubre	Mandarina	180	2 piezas
	Naranja	200	1 taza
	Sandía	160	1 pieza
	Manzana	138	2 piezas
	Tuna	250	1 1/4 taza
	Verdolaga	120	1 taza
	Berro	34	2 piezas
	Nopal	140	2 piezas
Noviembre / Diciembre	Fresa	204	17 piezas
	Lima	234	2 piezas
	Mandarina	180	2 piezas
	Naranja	200	2 piezas
	Brócoli	88	1 taza
	Chayote	102	1/2 pieza

Porciones de fruta

Papaya	140	1 taza
Plátano	80	1/2 pieza
Plátano macho	95	1/4 de pieza
Toronja	246	1 pieza
Tamarindo	30	1/4 taza
Fresa	204	17 piezas
Lima	234	2 piezas
Mandarina	180	2 piezas
Naranja	200	2 piezas
Guayaba	135	3 piezas
Piña	124	3/4 taza
Sandía	160	1 taza
Mango criollo	300	1 1/2 piezas
Nance	225	45 piezas
Melón	160	1 taza
Manzana	138	1 pieza
Tuna	250	2 piezas
Pera	95	1/2 pieza
Uvas	92	1 taza
Arándano	150	1 1/2 taza



Menú semanal

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	Sopa de fideo con pollo y verduras	Chilaquiles verdes con ejotes y calabacitas acompañados de frijoles	Taquitos de frijoles acompañados de ensalada mexicana	Torta de Huevo en salsa roja con verduras	Tortiras de avena y atún acompañadas de verduras
2	Sopa de lentajas con verduras	Huevo con verduras	Sopes Mexicanos con ensalada de verduras	Caldo tlalpeño con verduras	Salpicón de atún con verduras
3	Frijoles de la olla con ensalada de pico de gallo	Huevo a la mexicana con calabacitas	Chilaquiles rojos con huevo y frijoles con ensalada de verduras	Sopa de verduras con pollo	Ceviche de atún acompañado de galleta de maíz
4	Chayote con huevo	Paella de verduras acompañada de frijoles	Sopa de pasta con panelas y verduras	Morisqueta con frijoles y verdura	Taquitos de guisado de atún acompañados de ensalada

Sopa de fideo con pollo y verduras

Ingredientes	Preescolar	Medida casera	Primaria	Medida casera	Secundaria	Medida casera
Leche descremada (T.M.)	180 ml	3/4 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Agua simple	240 g	1 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Sopa de pasta integral	20 g	N/A	40 g	N/A	60 g	N/A
Pollo deshebrado	30 g	1/4 taza	80 g	1/4 taza	80 g	1/2 taza
Calabacita	55 g	1/2 pieza	120 g	1 pieza	170 g	1 3/4 de pieza
Chayote	55 g	1/4 pieza	140 g	3/4 de pieza	190 g	1 pieza
Jitomate	10 g	N/A	10 g	N/A	10 g	N/A
Cebolla	10 g	N/A	10 g	N/A	10 g	N/A
Ajo	0.1 g	N/A	0.1 g	N/A	0.1 g	N/A
Aceite vegetal	3.5 ml	3/4 de cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita
Tortilla de maíz Nixtamalido					30 g	1 pieza
Fruta de temporada	1/2 porción	Revisar anexo porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo porciones de fruta

Preparación

1. Lavar y desinfectar las verduras
2. Cortar la calabacita y la zanahoria en cuadros pequeños.
3. Se pone a cocer el pollo con un pedazo de cebolla y jitomate. Ya que este cocido se deshebra.
4. Licuar el jitomate, un trozo de cebolla y el ajo con el agua con la que coció el pollo y reservar.
5. Calentar el aceite en una cacerola y ya que este caliente agregar la pasta y dorar.
6. Agregar el caldillo que licuamos a la pasta junto con las verduras y dejar hasta que esta esté cocida.
7. Se le agrega el pollo previamente deshebrado y se mezcla.
8. Se sirve la sopa y se puede acompañar con limón.

Recomendaciones

Se pueden agregar especias para dar un mejor sabor.

El pollo se comprará con el mecanismo de corresponsabilidad (cuotas).

Chilaquiles verdes con ejotes y calabacitas

Ingredientes	Preescolar	Medida casera	Primaria	Medida casera	Secundaria	Medida casera
Leche descremada (T.M.)	180 ml	3/4 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Agua simple	240 g	1 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Tortilla de maíz nixtamalizado	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas
Frijol crudo	35 g	N/A	35 g	N/A	70 g	N/A
Tomate verde	20 g	1 pieza	20 g	1 pieza	20 g	1 pieza
Chile poblano	3 g	N/A	3 g	N/A	3 g	N/A
Calabacita	55 g	1/2 pieza	55 g	1/2 pieza	90 g	3/4 pieza
Cebolla	10 g	N/A	10 g	N/A	20 g	1/4 taza
Ejotes	35 g	1/4 taza	35 g	1/4 taza	50 g	1/2 taza
Cebolla picada	20 g	1/4 taza	35 g	1/4 taza	20 g	1/4 taza
Aceite comestible	3.5 ml	3/4 de cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita

Preparación

1. Se pone a calentar un sartén. Se agrega una cucharada de aceite y se sofríe la cebolla. Luego se licuan los tomates, chile poblano, la cebolla y agua hasta lograr una salsa uniforme.
2. Se agrega la salsa dentro del sartén en que cocinaste la cebolla y se cocina a fuego medio-bajo hasta que hierva.
3. Apaga el fuego y agrega las tortillas previamente fritas y escurridas. Revuelve bien.
4. Sirve inmediatamente. Coloca encima tiritas ejotes cocidos cortados, y cebolla picada. Acompaña con los frijoles.
5. Acompañar con calabacita cocida.

Recomendaciones

Se pueden agregar especias para dar un mejor sabor.

Acompañar con fruta de temporada

Los frijoles pueden ser de la olla o molidos.

Si se prefiere se puede cambiar los frijoles por pollo deshebrado.

Taquitos de frijoles

Ingredientes	Preescolar	Medida casera	Primaria	Medida casera	Secundaria	Medida casera
Leche descremada (T.M.)	180 ml	3/4 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Agua simple	240 g	1 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Tortilla de maíz nixtamalizado	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas
Frijol crudo	35 g	N/A	35 g	N/A	70 g	N/A
Aceite comestible	3.5 ml	3/4 de cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita
Lechuga picada	15 g	N/A	20 g	N/A	20 g	N/A
Jitomate picado	50 g	1 pieza	50 g	1 pieza	100 g	1 3/4 pieza
Cebolla	10 g	N/A	10 g	N/A	20 g	1/4 taza
Cilantro picado	1 g	N/A	1 g	N/A	1 g	N/A
Pepino picado	50 g	1/2 taza	50 g	1/2 taza	100 g	1 taza
Fruta de temporada	1/2 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta

Preparación

1. Se lavan y desinfectan las verduras.
2. Se pica el jitomate, la cebolla, y el cilantro y se mezclan para formar una ensalada.
3. Se parten los pepinos en rebanas y se pica la lechuga.
4. Se calienta una cazuela, se agrega un poco de aceite, se incorporan los frijoles y se machacan procurando no queden muy molidos.
5. Se calientan las tortillas, agrega la porción de frijoles haciendo taquitos.
6. Para finalizar se les agrega a los taquitos ensalada mexicana (jitomate, cebolla, cilantro) y la lechuga.
7. Se acompaña con el pepino rebanado.

Recomendaciones

Se pueden agregar especias para dar un mejor sabor.
Se le puede agregar limón al pepino.

Torta de huevo en salsa roja con verduras

Ingredientes	Preescolar	Medida casera	Primaria	Medida casera	Secundaria	Medida casera
Leche descremada (T.M.)	180 ml	3/4 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Agua simple	240 g	1 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Tortilla de maíz nixtamalizado	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas
Huevo	15 g	1/4 pieza	15 g	1/4 piezas	20 g	1/2 piezas
Jitomate	3.5 ml	3/4 de cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita
Cebolla	10 g	N/A	10 g	N/A	20 g	N/A
Calabacita	55 g	1/2 pieza	90 g	3/4 pieza	145 g	1 1/4 pieza
Chayote	55 g	1/4 pieza	100 g	1/2 pieza	150 g	3/4 pieza
Ajo	0.1 g	N/A	0.1 g	N/A	0.1 g	N/A
Aceite vegetal comestible	3.5 ml	3/4 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita
Fruta de temporada	1/2 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta

Preparación

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Picar la calabacita y el chayote en cuadros pequeños.
3. Cocer el jitomate, la cebolla y el ajo en una olla con agua para después licuarlos y formar el caldillo de jitomate.
4. Batir los huevos en un bowl.
5. Calentar un sartén para después agregar aceite y el huevo que batimos, se deja que se cueza por un lado y después se le da la vuelta, ya que este cocido se saca del sartén y se reserva.
6. En una cacerola caliente se agrega el caldillo de jitomate y las verduras.
7. Ya que las verduras estén suaves se agrega la torta de huevo y se deja que hierva unos minutos.
8. Se sirve y se acompaña con tortillas de maíz.

Recomendaciones

Se pueden agregar especias para dar un mejor sabor.
Acompañar con fruta de temporada.

Tortitas de avena y atún

Ingredientes	Preescolar	Medida casera	Primaria	Medida casera	Secundaria	Medida casera
Leche descremada (T.M.)	180 ml	3/4 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Agua simple	240 g	1 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Tortilla de maíz nixtamalizado			30 g	1 piezas	60 g	2 piezas
Avena	4 g	N/A	4 g	N/A	4 g	N/A
Atún en agua	40 g	1/3 de lata	40 g	1/3 de lata	70 g	2/3 de lata
Huevo	10 g	N/A	10 g	N/A	20 g	N/A
Aceite comestible	3.5 ml	3/4 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita
Zanahoria Rallada	30 g	1/4 de taza	30 g	1/4 taza	60 g	1/2 taza
Pepino rebanado	25 g	1/4 taza	30 g	1/4 taza	70 g	3/4 taza
Jitomate rebanado	35 g	1/2 pieza	50 g	1 pieza	90 g	1/2 pieza
Lechuga picada	15 g	N/A	15 g	N/A	15 g	N/A
Fruta de temporada	1/2 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta

Preparación

1. Lavar y desinfectar la verdura.
2. Rayar muy bien la zanahoria.
3. Moler la avena en la licuadora hasta que quede en polvo.
4. Mezclar la avena, el atún, el huevo y la zanahoria rayada y formar las tortitas.
5. En una sartén caliente agregar aceite y cocinarlas.
6. El pepino, jitomate y la lechuga se sirven como acompañante en forma de ensalada.

Recomendaciones

Se pueden agregar especias para dar un mejor sabor.

Acompañar con fruta de temporada

Se puede preparar una salsa de jitomate o de tomate para bañar las tortitas.

Sopa de lentejas con verduras

Ingredientes	Preescolar	Medida casera	Primaria	Medida casera	Secundaria	Medida casera
Leche descremada (T.M.)	180 ml	3/4 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Agua simple	240 g	1 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Tortilla de maíz nixtamalizado	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas
Lentejas crudas	35 g	N/A	35 g	N/A	70 g	N/A
Jitomate	10 g	N/A	15 g	1/2 pieza	20 g	1/2 pieza
Jitomate picado	65 g	1 pieza	65 g	1 pieza	135 g	2 piezas
Cebolla	10 g	N/A	10 g	N/A	15 g	N/A
Zanahoria	35 g	1/4 de taza	35 g	1/4 taza	65 g	1/2 taza
Aceite comestible	3.5 ml	3/4 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita
Ajo	0.1 g	N/A	0.1 g	N/A	0.1 g	N/A
Cilantro	1 g	N/A	1 g	N/A	1 g	N/A
Fruta de temporada	1/2 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta

Preparación

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Cortar las zanahorias en cuadros pequeños.
3. Poner a hervir con ajo las lentejas previamente lavadas y remojadas.
4. Licuar el jitomate y la cebolla con agua para formar un caldillo de jitomate.
5. Dejar calentar la cazuela o cacerola, luego agregar el aceite y después el caldillo de jitomate, dejar hervir y enseguida incorporar las lentejas y la zanahoria.
6. Mantener a fuego lento hasta asegurar la adecuada cocción. Apagar el fuego y dejar reposar un momento hasta obtener la presentación adecuada del platillo.
7. Preparar una ensalada mexicana con jitomate, cebolla y cilantro picados

Recomendaciones

Se pueden agregar especias para dar un mejor sabor.
Acompañar con fruta de temporada

Huevo con verduras

Ingredientes	Preescolar	Medida casera	Primaria	Medida casera	Secundaria	Medida casera
Leche descremada (T.M.)	180 ml	3/4 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Agua simple	240 g	1 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Tortilla de maíz nixtamalizado	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas
Huevo	50 g	1 pieza	50 g	1 pieza	100 g	2 piezas
Cebolla	10 g	N/A	10 g	N/A	10 g	N/A
Calabacita	40 g	1/2 pieza	80 g	3/4 taza	110 g	1 pieza
Ejotes	30 g	1/4 taza	60 g	1/2 taza	90 g	3/4 taza
Aceite comestible	3.5 ml	3/4 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita
Fruta de temporada	1/2 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta

Preparación

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Se pican las calabacitas y los ejotes.
3. Se pica la cebolla finamente.
4. Se calienta una cazuela y se agrega el aceite y se sofríen los ejotes, las calabacitas y la cebolla hasta que estén cocidos.
5. Se agrega el huevo batiendo constantemente hasta que esté cocido.
6. Se acompaña con tortillas de maíz

• Recomendaciones

- Se pueden agregar especias para dar un mejor sabor.
- Acompañar con fruta de temporada

Sopes Mexicanos

Ingredientes	Preescolar	Medida casera	Primaria	Medida casera	Secundaria	Medida casera
Leche descremada (T.M.)	180 ml	3/4 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Agua simple	240 g	1 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Harina de maíz nixtamalizado	18 g	1 pieza	36 g	5 cucharadas	54 g	7 1/2 cucharadas
Frijol crudo	35 g	N/A	35 g	N/A	70 g	N/A
Jitomate	15 g	1/2 pieza	15 g	1/2 pieza	15 g	1/2 pieza
Cebolla	10 g	N/A	10 g	N/A	10 g	N/A
Lechuga picada	15 g	N/A	15 g	N/A	15 g	N/A
Jitomate rebanado	60 g	1 pieza	60 g	1 pieza	120 g	2 piezas
Cebolla rebanada	10 g	N/A	10 g	N/A	10 g	N/A
Pepino	40 g	1/2 taza	45 g	1/2 taza	100 g	1 taza
Ajo	0.1 g	N/A	0.1 g	N/A	0.1 g	N/A
Fruta de temporada	1/2 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta

Preparación

1. Se lavan y desinfectan las verduras.
2. Se corta el jitomate, la cebolla y el pepino en cuadro pequeños, se agregan en un recipiente y se revuelven para formar la salsa de pico de gallo.
3. Se prepara la masa con la harina de maíz y agua.
4. Con la masa se forman los sopitos, se cocinan en un comal y ya que están cocidos se pellizcan alrededor para formar bordes.
5. Se cuece el jitomate con cebolla y ajo agua para después licuarlo.
6. Se guisa la salsa previamente licuada en un sartén con aceite previamente caliente, se deja hasta que dé el primer hervor.
7. Se untan los sopitos con frijoles, se bañan con la salsa de jitomate, se le agrega la lechuga y la salsa de pico de gallo.

Recomendaciones

Se pueden agregar especias para dar un mejor sabor.

Para niñas y niños de preescolar y primero años de primaria se puede omitir el uso de chile guajillo por si llegara a picar.

Se puede acompañar con cuadritos de aguacate.

El pollo se comprará con el mecanismo de corresponsabilidad (cuotas).

Caldo tlalpeño con verduras

Ingredientes	Preescolar	Medida casera	Primaria	Medida casera	Secundaria	Medida casera
Leche descremada (T.M.)	180 ml	3/4 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Agua simple	240 g	1 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Tortilla de maíz nixtamalizado	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas
Garbanzo crudo	35 g	N/A	35 g	N/A	70 g	N/A
Zanahoria	65 g	1/2 de taza	65 g	1/2 taza	130 g	1 taza
Jitomate	15 g	1/4 pieza	20 g	1/2 pieza	20 g	1/2 pieza
Cebolla	10 g	N/A	15 g	N/A	20 g	1/2 pieza
Chile guajillo	3 g	N/A	3 g	N/A	3 g	N/A
Pechuga de pollo	10 g	N/A	10 g	N/A	10 g	N/A
Ajo	0.1 g	N/A	0.1 g	N/A	0.1 g	N/A
Aceite comestible	3.5 ml	3/4 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita
Cilantro	1 g	N/A	1 g	N/A	1 g	N/A
Limón	10 g	N/A	10 g	N/A	10 g	N/A
Fruta de temporada	1/2 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta

Preparación

1. Se lavan y desinfectan las verduras.
2. Cortar la cebolla y la zanahoria en cuadros.
3. Para cocinar el pollo, se coloca en una olla con agua, la cebolla y el ajo. Se tapa la olla y se deja hervir a fuego alto. Cocinar durante unos 45 minutos hasta que el pollo esté suave y fácil de deshebrar.
4. Una vez que el pollo esté cocido, colar el caldo de pollo y dejarlo a un lado para que se enfríe por separado.
5. Deshebrar el pollo y dejarlo a un lado.
6. En un sartén caliente con aceite agregar las zanahorias. Cocinar durante unos 5 minutos, revolviendo de vez en cuando.
7. Mientras se cocinan las zanahorias, colocar el jitomate, el ajo y el chile guajillo en la licuadora con una taza de caldo de pollo. Procesar para formar una salsa bien molida.

8. Agregar las cebollas picadas con las zanahorias y cocinar hasta que se vean transparentes. Después de eso, se vierte la salsa de que hicimos anteriormente.
9. Se añade el caldo de pollo que se había reservado, los garbanzos, el cilantro y el pollo desmenuzado. Cocine a fuego lento.
10. Servir con tortillas de maíz y rodajas de limón para exprimir sobre el caldo.

Recomendaciones

Se pueden agregar especias para dar un mejor sabor.

Para niñas y niños de preescolar y primero años de primaria se puede omitir el uso de chile guajillo por si llegara a picar.

Se puede acompañar con cuadritos de aguacate.

El pollo se comprará con el mecanismo de corresponsabilidad (cuotas).



Salpicón de atún con verduras

Ingredientes	Preescolar	Medida casera	Primaria	Medida casera	Secundaria	Medida casera
Leche descremada (T.M.)	180 ml	3/4 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Agua simple	240 g	1 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Tortilla de maíz nixtamalizado	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas
Atún en agua	40 g	1/3 de lata	40 g	1/3 de lata	70 g	2/3 de lata
Zanahoria picada	65 g	1/2 taza	100 g	1 taza	160 g	1 1/4 de taza
Jitomate	20 g	1/2 pieza	40 g	3/4 pieza	40 g	N/A
Cebolla	10 g	N/A	10 g	N/A	10 g	N/A
Chile guajillo	3 g	N/A	3 g	N/A	0.1 g	N/A
Ajo	0.1 g	N/A	0.1 g	N/A	0.1 g	N/A
Aceite comestible	3.5 ml	3/4 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita
Fruta de temporada	1/2 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta

Preparación

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Picar la zanahoria en cuadros finos y cocerla en agua caliente.
3. Picar finamente el jitomate y la cebolla.
4. Lavar el chile y desvenarlo para posteriormente licuarlo con un poco de agua.
5. Licuar el chile guajillo con agua.
6. Calentar un sartén, agregar aceite y sofreír ajo.
7. Agregar el jitomate, la cebolla, la zanahoria y el chile guajillo previamente licuado.
8. Mantener a fuego lento para después agregar el atún y mezclar para que todos los ingredientes queden incorporados.

Recomendaciones

Se pueden agregar especias para dar un mejor sabor.
Acompañar con fruta de temporada.

Frijoles de la olla con ensalada de pico de gallo

Ingredientes	Preescolar	Medida casera	Primaria	Medida casera	Secundaria	Medida casera
Leche descremada (T.M.)	180 ml	3/4 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Agua simple	240 g	1 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Tortilla de maíz nixtamalizado	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas
Frijol crudo	35 g	N/A	35 g	N/A	70 g	N/A
Jitomate picado	60 g	1 pieza	60 g	1 pieza	130 g	2 piezas
Cebolla	10 g	N/A	10 g	N/A	10 g	N/A
Cilantro	1 g	N/A	1 g	N/A	1 g	N/A
Ajo	0.1 g	N/A	0.1 g	N/A	0.1 g	N/A
Pepino rebanado	40 g	1/2 taza	40 g	1/2 taza	90 g	1 taza
Fruta de temporada	1/2 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta

Preparación

1. Se lava y desinfecta la verdura.
2. Se limpia el frijol y se remoja
3. Se pone a cocer el frijol con agua, un pedazo de cebolla y ajo hasta que estén blanditos.
4. Para la ensalada de pico de gallo se pica el jitomate, la cebolla, el pepino y el cilantro, se ponen en un recipiente y se mezclan bien.
5. Se sirven los frijoles y se les agrega la ensalada de pico de gallo.

Recomendaciones

Se pueden agregar especias para dar un mejor sabor.
Acompañar con fruta de temporada

Huevo a la mexicana con calabacitas

Ingredientes	Preescolar	Medida casera	Primaria	Medida casera	Secundaria	Medida casera
Leche descremada (T.M.)	180 ml	3/4 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Agua simple	240 g	1 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Tortilla de maíz nixtamalizado	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas
Huevo	50 g	1 pieza	50 g	1 pieza	100 g	2 piezas
Calabacitas picadas	40 g	1/2 pieza	120 g	1 pieza	120 g	1 pieza
Jitomate picado	50 g	1 pieza	50 g	1 pieza	100 g	1 1/2 piezas
Cebolla picada	20 g	1/2 pieza	20 g	1/2 pieza	20 g	1/2 pieza
Frijol Crudo					10 g	N/A
Aceite comestible	3.5 ml	3/4 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita
Fruta de temporada	1/2 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta

Preparación

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Calentar un sartén ponerle un poco de aceite y agregar las calabacitas.
3. Incorporar el jitomate y la cebolla picados hasta obtener la cocción y consistencia adecuadas.
4. Al final agregar el huevo y remover hasta que esté cocido.
5. Acompañar con tortillas de maíz

Recomendaciones

Se pueden agregar especias para dar un mejor sabor.
Acompañar con fruta de temporada.

Chilaquiles rojos con huevo y frijoles

Ingredientes	Preescolar	Medida casera	Primaria	Medida casera	Secundaria	Medida casera
Leche descremada (T.M.)	180 ml	3/4 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Agua simple	240 g	1 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Tortilla de maíz nixtamalizado	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas
Huevo	20 g	1/2 pieza	20 g	1/2 pieza	20 g	1/2 piezas
Jitomate	40 g	3/4 pieza	40 g	3/4 pieza	40 g	3/4 pieza
Cebolla	20 g	1/4 taza	20 g	1/4 taza	20 g	1/4 taza
Ajo	0.1 g	N/A	0.1 g	N/A	0.1 g	N/A
Frijol crudo	35 g	N/A	35 g	N/A	70 g	N/A
Lechuga picada	20 g	N/A	20 g	N/A	20 g	N/A
Pepino rebanado	50 g	1/2 taza	50 g	1/2 taza	60 g	1/2 taza
Zanahoria rebanada/ rellada	40 g	1/2 taza	40 g	1/2 taza	90 g	1 taza
Aceite comestible	3.5 ml	3/4 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita
Fruta de temporada	1/2 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta

Preparación

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Cortar las tortillas en tiras delgadas.
3. Freír las tortillas hasta que queden doradas y crujientes.
4. Cocer el jitomate y licuar con ajo y cebolla.
5. En un sartén agregar las tortillas y el huevo y revolver hasta que el huevo este cocido
6. Añadir la salsa a las tortillas y revolver para incorporar.
7. Acompañar con frijoles y una ensalada de lechuga, pepino y zanahoria.

Recomendaciones

- Se pueden agregar especias para dar un mejor sabor.
- Acompañar con fruta de temporada.

Sopa de verduras con pollo

Ingredientes	Preescolar	Medida casera	Primaria	Medida casera	Secundaria	Medida casera
Leche descremada (T.M.)	180 ml	3/4 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Agua simple	240 g	1 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Tortilla de maíz nixtamalizado	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas
Pechuga de pollo	30 g	N/A	45 g	N/A	60 g	N/A
Calabacita	55 g	1/2 taza	90 g	3/4 de pieza	90 g	3/4 de pieza
Zanahoria	20 g	1/4 taza	30 g	1/4 de taza	60 g	1/2 taza
Chayote	25 g	N/A	50 g	1/4 de pieza	100 g	1/2 taza
Jitomate	40 g	3/4 pieza	40 g	3/4 pieza	40 g	1/2 pieza
Cebolla	5 g	N/A	5 g	N/A	5 g	N/A
Aceite comestible	3.5 ml	3/4 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita
Ajo	0.1 g	N/A	0.1 g	N/A	0.1 g	N/A
Fruta de temporada	1/2 porción	Revisar anexo de porciones de fruta		Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta

Preparación

1. Lavar y desinfectar las verduras
2. Cortar la calabacita, la zanahoria y el chayote en cuadritos.
3. Cocer la pechuga de pollo con un pedazo de cebolla. Ya que este cocida dejar enfriar para luego deshebrarlo.
4. Licuar jitomate, cebolla y ajo con el caldo con el que se coció el pollo.
5. En una cacerola caliente agregar aceite para después agregar el caldillo de jitomate, cuando dé el primer hervor agregar la verduras, ya que estén blanditas agregar el pollo deshebrado.
6. Servir y acompañar con tortillas de maíz.

Recomendaciones

Se pueden agregar especias para dar un mejor sabor.
Acompañar con fruta de temporada.

Ceviche de atún acompañado de galletas de maíz

Ingredientes	Preescolar	Medida casera	Primaria	Medida casera	Secundaria	Medida casera
Leche descremada (T.M.)	180 ml	3/4 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Agua simple	240 g	1 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Atún en agua	40 g	3/4 taza	40 g	1/3 de lata	70 g	2/3 taza
Galletas de maíz salmas	18 g	3 piezas	36 g	6 piezas	54 g	9 piezas
Cebolla	5 g	N/A	5 g	N/A	5 g	N/A
Cilantro	1 g	N/A	1 g	N/A	1 g	N/A
Lechuga picada	10 g	N/A	10 g	N/A	10 g	N/A
Pepino	30 g	1/4 taza	30 g	1/4 taza	60 g	1/2 taza
Zanahoria	20 g	1/4 taza	30 g	1/4 taza	50 g	1/2 taza
Jugo de limón	5 ml	N/A	5 ml	N/A	5 ml	N/A
Jitomate picado	35 g	1/2 pieza	40 g	1/2 pieza	80 g	3/4 pieza
Fruta de temporada	1/2 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta

Preparación

1. Lava con agua y jabón la tapa del atún, abre y desmenuza el atún en trozos no muy pequeños.
2. Lava y desinfecta la verdura.
3. Pica finamente la cebolla, el jitomate, el cilantro, la lechuga, el pepino y la zanahoria.
4. En un recipiente coloca todos los ingredientes, la sardina y la verdura.
5. Agrega el jugo de limón y revuelve para que se impregne en todos los ingredientes.
6. Sirve y disfruta con las galletas de maíz.

Recomendaciones

Se pueden agregar especias para dar un mejor sabor.

Las galletas de maíz deberán comprarse con el mecanismo de corresponsabilidad (cuotas).

Se puede comprar aguacate con el mecanismo de corresponsabilidad (cuotas).

Chayote con huevo

Ingredientes	Preescolar	Medida casera	Primaria	Medida casera	Secundaria	Medida casera
Leche descremada (T.M.)	180 ml	3/4 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Agua simple	240 g	1 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Tortilla de maíz nixtamalizado	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas
Pechuga de pollo	30 g	N/A	45 g	N/A	60 g	N/A
Huevo	50 g	1 pieza	50 g	1 pieza	100 g	2 piezas
Chayote	90 g	1/2 pieza	160 g	3/4 de pieza	250 g	1 1/4 pieza
Cebolla	10 g	N/A	10 g	N/A	10 g	N/A
Jitomate	40 g	3/4 pieza	40 g	3/4 pieza	40 g	1/2 pieza
Aceite comestible	3.5 ml	3/4 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita
Fruta de temporada	1/2 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta

Preparación

1. Lavar y desinfectar correctamente la verdura.
2. Picar los chayotes en cuadros y cocerlos en agua hirviendo.
3. Dejar calentar el sartén o cacerola, luego agregar el aceite.
4. Incorporar la cebolla, el huevo y al final los chayotes cocidos y picados.
5. Mezclar hasta obtener la presentación y cocción adecuada.

Recomendaciones

Se pueden agregar especias para dar un mejor sabor.
Acompañar con fruta de temporada

Paella de verduras acompañada de frijoles

Ingredientes	Preescolar	Medida casera	Primaria	Medida casera	Secundaria	Medida casera
Leche descremada (T.M.)	180 ml	3/4 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Agua simple	240 g	1 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Arroz crudo	20 g	N/A	40 g	N/A	60 g	N/A
Frijol crudo	35 g	N/A	35 g	N/A	70 g	1 pieza
Jitomate en tiras	30 g	1/2 pieza	35 g	1/2 de pieza	70 g	1 pieza
Ajo	0.1 g	N/A	0.1 g	N/A	0.1 g	N/A
Cebolla	10 g	N/A	10 g	N/A	15 g	1/4 taza
Elotes picados	15 g	1/4 taza	20 g	1/4 taza	40 g	1/2 taza
Zanahoria	15 g	N/A	15 g	N/A	20 g	1/4 taza
Aceite comestible	3.5 ml	3/4 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita
Fruta de temporada	1/2 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta

Preparación

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Cocer frijoles con ajo y cebolla.
3. Cortar la zanahoria y el jitomate en tiritas, sofreír junto con el ajo y la cebolla.
4. En el mismo sartén, sofreír el arroz dando vueltas hasta que quede transparente.
5. Agregar caldo de frijoles si es necesario.
6. Antes de terminar la cocción agregar los ejotes cocidos.
7. Servir la porción de frijoles encima de la preparación.

Recomendaciones

Se pueden agregar especias para dar un mejor sabor.
Acompañar con fruta de temporada

Sopa de pasta con panela y verduras

Ingredientes	Preescolar	Medida casera	Primaria	Medida casera	Secundaria	Medida casera
Leche descremada (T.M.)	180 ml	3/4 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Agua simple	240 g	1 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Sopa de pasta integral	20 g	N/A	40 g	N/A	60 g	N/A
Panela	40 g	N/A	40 g	N/A	80 g	N/A
Calabacita	55 g	1/2 pieza	90 g	3/4 de pieza	120 g	1 pieza
Chayote	25 g	N/A	90 g	3/4 de pieza	110 g	1/2 pieza
Zanahoria	20 g	1/4 taza	50 g	1/2 taza	70 g	1/2 taza
Jitomate	15 g	1/4 pieza	20 g	1/2 pieza	20 g	1/2 pieza
Cebolla	10 g	N/A	10 g	N/A	10 g	N/A
Ajo	0.1 g	N/A	0.1 g	N/A	0.1 g	N/A
Tortilla de Maíz Nixtamalizado					30 g	1 pieza
Aceite comestible	3.5 ml	3/4 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita
Fruta de temporada	1/2 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta

Preparación

1. Lavar y desinfectar las verduras
2. Cortar la calabacita, la zanahoria y el chayote en cuadros pequeños.
3. Licuar el jitomate, un trozo de cebolla y el ajo y reservar.
4. Calentar el aceite en una cacerola y ya que este caliente agregar la pasta y dorar.
5. Agregar el caldillo que licuamos a la pasta junto con las verduras y dejar hasta que esta esté cocida.
6. Se le agrega panela cortada en cuadritos y se mezcla.

Recomendaciones

Se pueden agregar especias para dar un mejor sabor.

Acompañar con fruta de temporada

Se puede agregar jugo de limón

La panela se comprará con el mecanismo de corresponsabilidad (cuotas).

Morisqueta con frijoles y verdura

Ingredientes	Preescolar	Medida casera	Primaria	Medida casera	Secundaria	Medida casera
Leche descremada (T.M.)	180 ml	3/4 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Agua simple	240 g	1 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Tortilla de maíz nixtamalizado	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas
Arroz crudo	20 g	N/A	40 g	N/A	60 g	N/A
Frijol crudo	35 g	N/A	35 g	N/A	70 g	N/A
Pepino rebanado	25 g	1/4 taza	30 g	1/4 taza	50 g	1/2 taza
Jitomate picado	30 g	1/2 pieza	35 g	1/2 pieza	70 g	1 pieza
Cebolla	10 g	N/A	10 g	N/A	10 g	N/A
Calabacita	40 g	1/2 pieza	50 g	1/2 de pieza	90 g	1 pieza
Fruta de temporada	1/2 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta

Preparación

1. Se lavan y desinfectan las verduras.
2. Se pican el jitomate, la cebolla, el pepino, el y el cilantro, se agregan en un recipiente y se revuelve. Se reserva.
3. Se lava el arroz, y se pone a cocer en una cacerola con agua.
4. Se pone a cocer el frijol con agua, un pedazo de cebolla y ajo hasta que estén blanditos.
5. Se sirve el arroz en un plato hondo y se le agregan los frijoles y la salsa de pico de gallo encima.
6. Se acompaña con calabacita cocida.

Recomendaciones

Se pueden agregar especias para dar un mejor sabor.
Acompañar con fruta de temporada

Taquitos de guisado de atún

Ingredientes	Preescolar	Medida casera	Primaria	Medida casera	Secundaria	Medida casera
Leche descremada (T.M.)	180 ml	3/4 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Agua simple	240 g	1 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Tortilla de maíz nixtamalizado	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas
Atún en agua	40 g	1/3 de lata	40 g	1/3 de lata	70 g	2/3 de lata
Jitomate picado	50 g	1 pieza	130 g	2 piezas	150 g	2 1/4 pieza
Cebolla	5 g	N/A	5 g	N/A	5 g	N/A
Ajo	0.1 g	N/A	0.1 g	N/A	0.1 g	N/A
Lechuga picada	20 g	N/A	20 g	N/A	20 g	N/A
Pepino rebanado	40 g	1/2 taza	100 g	1 taza	110 g	1 taza
Zanahoria	15 g	N/A	30 g	1/4 taza	70 g	1/2 taza
Aceite comestible	3.5 ml	3/4 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita
Fruta de temporada	1/2 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta

Preparación

1. Se lavan y desinfectan las verduras.
2. Se pica la lechuga, el jitomate, la cebolla, el pimiento morrón, la zanahoria y el pepino.
3. Se exprime bien el atún para quitarle todo el exceso de líquido.
4. Se calienta un sartén y se le agrega aceite, se vierte una parte del jitomate, la cebolla, la zanahoria y el pimiento morrón y se guisa.
5. Se agrega el atún a la mezcla anterior y se remueve hasta que todo esté bien mezclado.
6. Se rellenan las tortillas con el guisado.
7. Como acompañamiento se sirve ensalada de lechuga, pepino y jitomate.

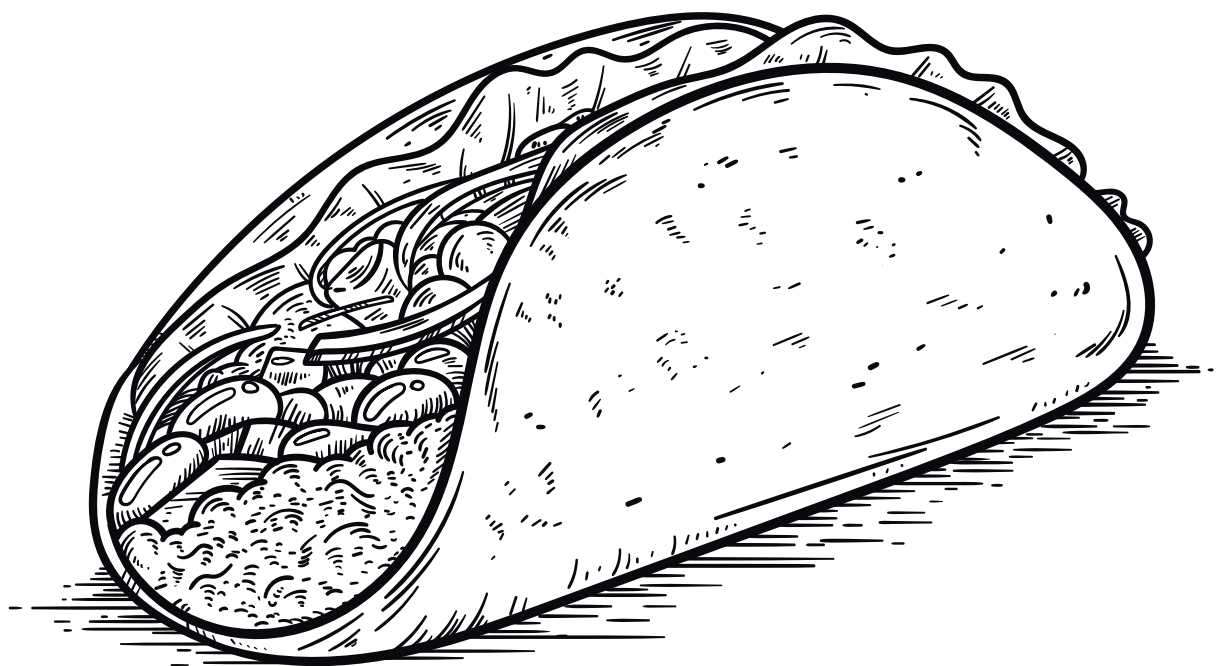
Recomendaciones

Se pueden agregar especias para dar un mejor sabor.

Se puede lavar el atún en un colador para quitar el exceso de sal.



Platillos especiales



Tacos de carne asada con ensalada mexicana

Ingredientes	Preescolar	Medida casera	Primaria	Medida casera	Secundaria	Medida casera
Leche descremada (T.M.)	180 ml	3/4 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Agua simple	240 g	1 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Tortilla de maíz nixtamalizado	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas
Bistec de res	40 g	N/A	40 g	N/A	80 g	N/A
Cebolla	15 g	N/A	20 g	1/4 taza	20 g	1/4 taza
Jitomate	50 g	1 pieza	130 g	2 piezas	150 g	2 1/4 pieza
Lechuga	20 g	N/A	25 g	N/A	30 g	N/A
Jícama	50 g	1/2 taza	60 g	1/2 taza	80 g	3/4 taza
Fruta de temporada	1/2 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta

Preparación

1. Lavar y desinfectar muy bien las verduras.
2. Sazonar la carne con especias para que tenga un mejor sabor.
3. En un comal o sartén caliente poner la carne a asar.
4. Ya que la carne esté cocida partirla en trozos medianos.
5. Cortar la cebolla, el jitomate y formar una ensalada de pico de gallo.
6. Poner la carne en las tortillas y formar los tacos.
7. Cortar la jícama en tiras medianas (tipo deditos)
8. Acompañar los tacos con la ensalada y lechuga.
9. Comer la jícama y la fruta de temporada como postre.

Recomendaciones

Se pueden agregar especias para dar un mejor sabor.

Se puede agregar limón a los tacos y a la jícama.

Puede acompañarse con frijoles de la olla.

Se puede preparar alguna salsa para las y los adolescentes de secundaria y bachillerato.

Sopitos colimotes con verdura

Ingredientes	Preescolar	Medida casera	Primaria	Medida casera	Secundaria	Medida casera
Leche descremada (T.M.)	180 ml	3/4 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Agua simple	240 g	1 taza	240 ml	1 taza	240 ml	1 taza
Harina de maíz nixtamalizado	18 g	2 1/2 cucharadas	36 g	5 cucharadas	54 g	7 1/2 cucharadas
Carne molida	30 g	N/A	30 g	N/A	60 g	N/A
Cebolla rebanada	10 g	N/A	15 g	N/A	15 g	N/A
Cebolla	5 g	N/A	10 g	N/A	10 g	N/A
Jitomate rebanado	65 g	1 pieza	120 g	2 piezas	150 g	2 piezas
Jitomate	20 g	1/4 pieza	25 g	1/2 pieza	30 g	1/2 pieza
Lechuga picada	15 g	N/A	20 g	N/A	25 g	N/A
Zanahoria	30 g	1/4 taza	60 g	1/2 taza	60 g	1/2 taza
Fruta de temporada	1/2 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta	1 porción	Revisar anexo de porciones de fruta

Preparación

1. Se lavan y desinfectan las verduras.
2. Se agrega agua a la harina para formar la masa.
3. Con la masa se forman los sopitos, en un sartén con aceite caliente se ponen los sopitos hasta que la masa esté cocida.
4. Se pone a cocer la carne molida con ajo y un pedazo de cebolla.
5. Para formar el caldillo se cuece el jitomate con cebolla y ajo, se licua con un poco del agua con la que se coció la carne.
6. Se la agrega la carne molida a los sopitos, se le agrega la lechuga, jitomate y cebolla en rodajas y se bañan con la salsa de jitomate.
7. Se corta la zanahoria en forma de deditos, se comen junto con la fruta de temporada.

Recomendaciones

Se pueden agregar especias para dar un mejor sabor.
Se puede agregar limón a la zanahoria.

DIRECTORIO INSTITUCIONAL

Lic. Indira Vizcaíno Silva

Gobernadora Constitucional del Estado de Colima

Lic. Arnoldo Vizcaíno Silva

Presidente del Patronato DIF y Voluntariado Estatal

Lic. Rafael contreras Ochoa

Encargado de Despacho de la Dirección General del Sistema para el
Desarrollo Integral de la Familia en el Estado de Colima

Lic. Isis Yunnuen Ugarte Alejo

Directora de Sistemas Municipales,
Alimentación y Desarrollo Comunitario

C. Roberto Amezcua Delgado

Encargado de la Coordinación de los Programas Alimentarios

L.N. Amairani Sánchez Aguayo

Responsable del Programa Alimentación Escolar

Elaboración del Recetario:

LN. Karina Estefany Cernas Barreda

Diseño del recetario:

DIF ESTATAL COLIMA



**Dirección de Sistemas Municipales,
Alimentación y Desarrollo Comunitario**

Coordinación de los Programas Alimentarios

**Av. 20 de Noviembre esq. calle J. Jesús Carranza
Centro, Colima, Col.**

Teléfono:

(312) 4-15-78

Correo Electrónico:

alimentacionsedifcolima@gmail.com

Atención:

Lunes a Viernes

8:30 a 15:00 hrs.

