

RECETARIO 2024

MODALIDAD

ALIMENTACIÓN ESCOLAR CALIENTE



Índice

Introducción.....	3
Menú cíclico 2024	5
1. Pollo a la mexicana acompañado con arroz blanco y champiñones	6
2. Frijoles con queso acompañados de pasta integral de codo en salsa de jitomate y verdura fresca.....	8
3. Ensalada de lechuga y lentejas con cacahuates tostados.....	10
4. Calabacita rellena de atún con pasta.....	12
5. Albóndigas de frijoles en caldillo con arroz rojo y nopales	14
6. Guiso caldoso de res con verduras, arroz blanco, acompañado de tortilla de maíz y ensalada de jícama con pepino.....	16
7. Ensalada de pasta de codo, acompañada de dip de frijoles y verduras.....	18
8. Tortitas de avena con verduras, alubias y ensalada de verduras.....	20
9. Garbanzos con ensalada y tortillas.....	22
10. Enfrijoladas con arroz blanco y verduras.....	24
11. Chile poblano relleno de pollo y arroz rojo con verduras	26
12. Pasta de codo en salsa morita, frijoles de la olla y ensalada verde.....	28
13. Caldo de lentejas con verduras y tortilla de maíz.....	30
14. Tostadas de atún y pasta en frío con verduras	32
15. Frijoles molidos con chipotle y arroz a la jardinera y calabaza.....	34
16. Deshebrada de res en salsa roja con arroz y ensalada.....	36
17. Sopa de codo a la poblana con frijoles y verduras al vapor.....	38
18. Alubias a la jardinera y ensalada de zanahoria con jícama.....	40
19. Tinga de garbanzo con verduras y tortillas.....	42
20. Ensalada de frijoles, acompañado de tostada horneada y ensalada de pepino, jícama y zanahoria y arroz blanco.....	44

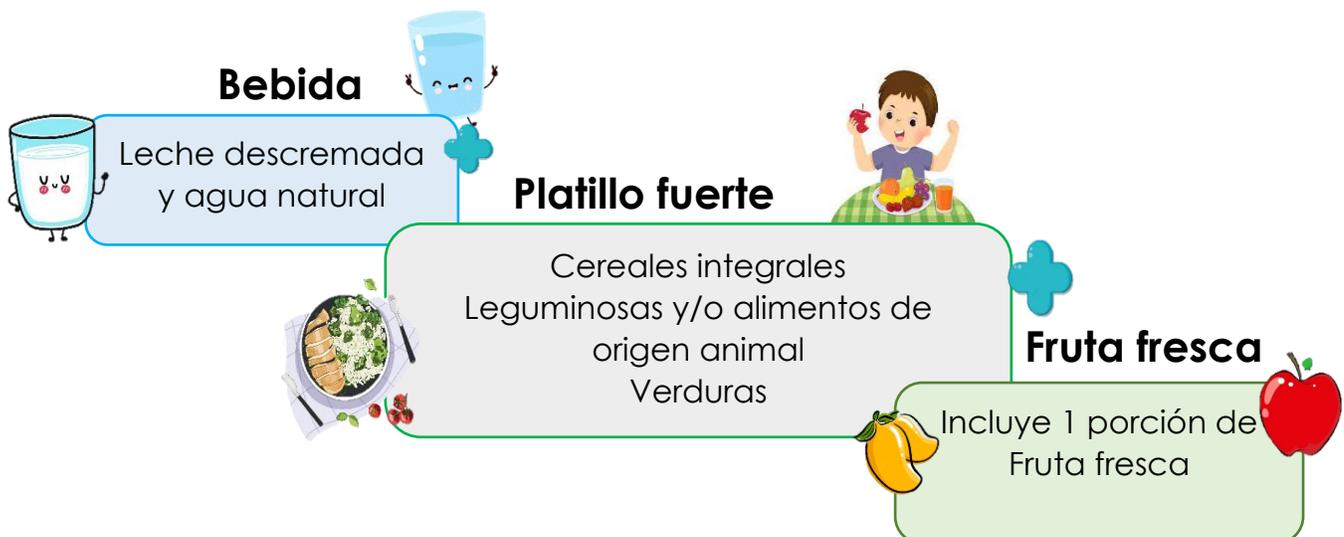
Introducción

La alimentación es sumamente importante en esta etapa de la vida, ya que aporta los nutrimentos necesarios para crecer, condiciona la salud y tiene impacto sobre el desarrollo del cerebro y el rendimiento escolar.

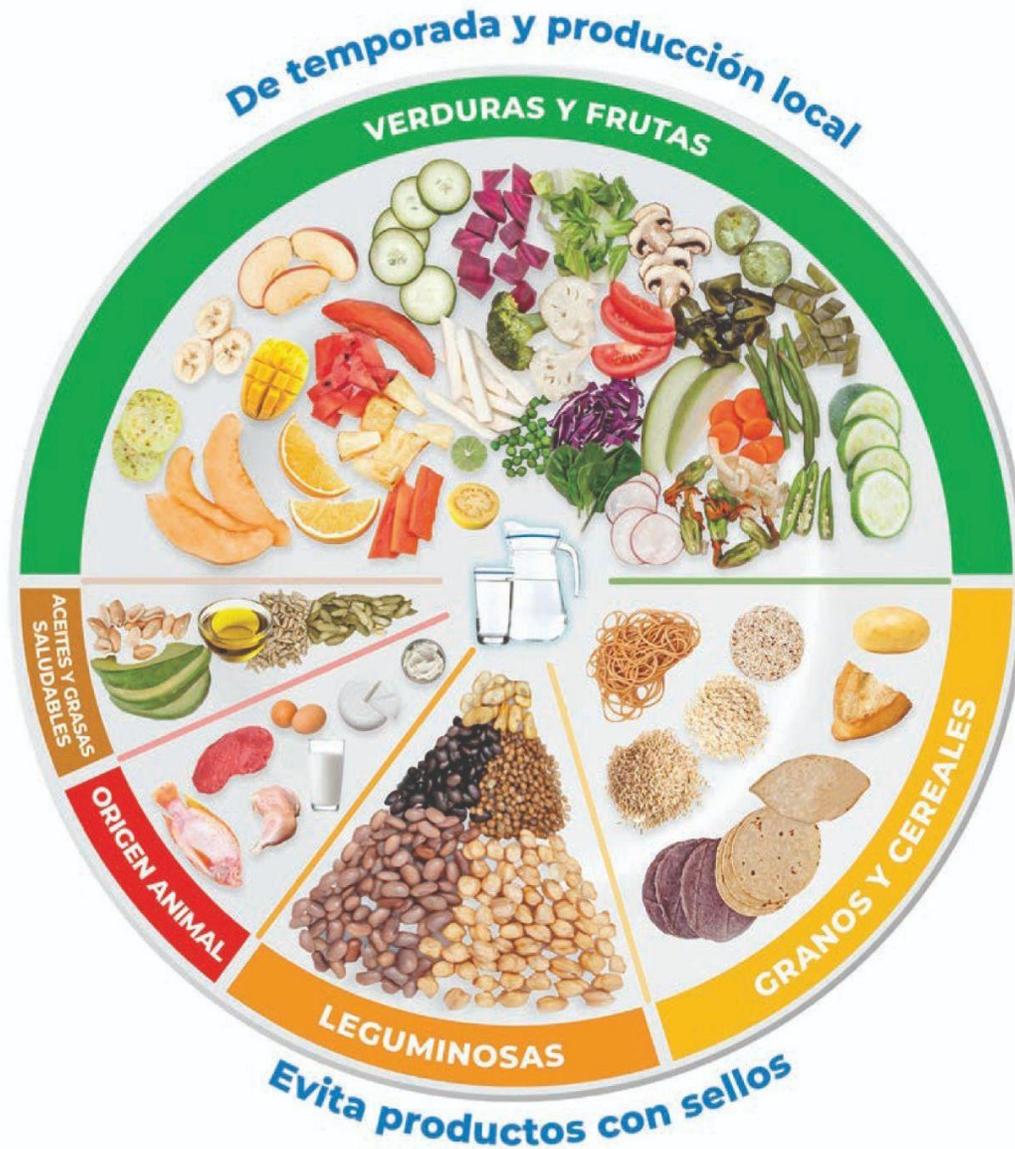
Una alimentación adecuada evita problemas para el presente y el futuro, tales como sobrepeso, hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares y respiratorias, entre otras.

En el presente recetario encontrarás 20 menús cíclicos que promueven una alimentación correcta integrando alimentos de los 5 grupos del plato del bien comer saludable y sostenible y te ayudará a realizar diferentes preparaciones utilizando los insumos alimentarios otorgados en la Modalidad Alimentación Escolar Caliente, así mismo, cumplen con los Criterios de Calidad Nutricia establecidos en los Lineamientos de la Estrategia Integral de Asistencia Social, Alimentación y Desarrollo Comunitario vigente.

Los menús se conforman de los siguientes elementos:



¿Ya conoces el nuevo Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible?



Guías alimentarias para la población mexicana 2023

Recuerda que para mantener una alimentación correcta es importante:

- Consumir las porciones recomendadas.
- Incluir al menos un alimento de cada uno de los 5 grupos del plato del bien comer saludable y sostenible en los principales horarios de comida.
- Seleccionar alimentos diferentes de cada grupo para dar variedad a nuestros platillos.
- Consumir alimentos frescos, locales y de temporada.
- Preferir las técnicas de preparación de alimentos: asado, cocido, hervido o al vapor.
- Tomar al menos 6 vasos de agua simple potable (natural) durante el día.
- Asegurar la higiene al almacenar, preparar y consumir los alimentos.
- Realizar actividad física diariamente.

GUANAJUATO SISTEMA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

GRANDES 200 AÑOS DE GRANDEZA
Menú Cíclico 2024
 Modalidad: Alimentación Escolar Caliente
SANO, VARIADO y suficiente

	Lunes:	Martes:	Miércoles:	Jueves:	Viernes
Leche	Leche descremada natural	Leche descremada natural	Leche descremada natural	Leche descremada natural	Leche descremada natural
+	+	+	+	+	+
Agua	Agua simple potable	Agua simple potable	Agua simple potable	Agua simple potable	Agua simple potable
+	+	+	+	+	+
Verduras	Champiñones rebanados o verdura fresca de temporada	Verdura fresca de temporada	Chícharos con zanahoria o verdura fresca de temporada	Verdura fresca de temporada	Mezcla de legumbres o verdura fresca de temporada
+	+	+	+	+	+
Cereales	Arroz	Pasta integral (codo)	Avena	Pasta integral (codo) o harina de maíz	Arroz
+	+	+	+	+	+
Leguminosas o alimentos de origen animal	Carne de pollo o de res	Frijol	Lenteja o alubia	Atún o garbanzo	Frijol
+	+	+	+	+	+
Aceites y grasas saludables	Aceite vegetal comestible	Aceite vegetal comestible	Cacahuates tostados o aceite vegetal comestible	Aceite vegetal comestible	Aceite vegetal comestible
+	+	+	+	+	+
Frutas	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada

Revisa el calendario de verduras y frutas de temporada:



Menú 1. Pollo a la mexicana acompañado con arroz blanco y champiñones

Conformación	Ingredientes	Preescolar (g o mL)	Primaria (g o mL)	Secundaria (g o mL)
Bebida	Leche descremada en polvo	170mL (22g)	240mL (30g)	240mL (30g)
	Agua natural	240 mL	480 mL	480 mL
Platillo fuerte	Verduras			
	Champiñón en lata	28g	28g	40g
	Jitomate	25g	80g	130g
	Cebolla blanca	10g	20g	25g
	Cilantro	5g	5g	5g
	Calabaza	16g	80g	110g
	Molido de cebolla y ajo	5g	5g	5g
	Granos, cereales y tubérculos			
	Arroz en grano	10g	20g	20g
	Tortilla de maíz	1/2 pieza	1 pieza	2 piezas
	Alimentos de origen animal y/o leguminosas			
	Carne de pollo deshebrado	30g	30g	60g
Aceites y grasas saludables				
Ajonjolí tostado	9 g	13g	13g	
Fruta	Fruta			
	Fruta fresca de temporada	1/2 porción	1 porción	1 porción

Modo de preparación:

Para la bebida

1. Disolver en un vaso la leche descremada en polvo, 30g en 240mL de agua simple potable y agitar hasta que la mezcla esté homogénea.
2. Servir agua simple potable o una infusión de fruta de temporada con hojas de plantas aromáticas, a libre demanda.

Para el platillo fuerte

1. Lavar y desinfectar las verduras y frutas.
2. Picar las finamente las verduras.
3. Colocar en una cacerola un poco de aceite y agregar la cebolla una vez acitronada agregar el jitomate, cilantro, y calabacita.
4. Agregar el pollo deshebrado después de unos minutos.
5. Agregar el molido de cebolla y ajo, y finalmente rectificar la sazón con sal y pimienta.

Para el arroz blanco

1. Enjuagar el arroz.
2. Agregar el arroz a una sartén, adicionar 1 taza de agua de caldo de pollo licuado con la cebolla, sal, pimienta y ajo al gusto.
3. Mezclar el arroz suavemente, tapar, agregar el ajonjolí y dejar cocer por 10 a 15 minutos
4. Agregar los champiñones en lata.
5. Rectificar cocción si es necesario agregar agua.

Para la fruta fresca

1. Lavar y desinfectar la fruta.
2. Acompañar con el platillo fuerte

Menú 2. Frijoles con queso acompañados de pasta integral de codo en salsa de jitomate y verdura fresca

Conformación	Ingredientes	Preescolar (g o mL)	Primaria (g o mL)	Secundaria (g o mL)
Bebida	Leche descremada en polvo	170mL (22g)	240mL (30g)	240mL (30g)
	Agua natural	240 mL	480 mL	480 mL
Platillo fuerte	Verduras			
	Zanahoria	28g	28g	45g
	Pepino	20g	20g	45g
	Jícama	20g	20g	45g
	Molido de jitomate, cebolla y ajo	10g	10g	10g
	Granos, cereales y tubérculos			
	Pasta para sopa integral (forma de codo)	10g	20g	40g
	Tortilla de maíz	1/2 pieza	1 pieza	1 pieza
	Alimentos de origen animal y/o leguminosas			
	Frijol en grano	35g	70g	70g
	Queso fresco	10g	10g	10g
	Aceites y grasas saludables			
Aceite vegetal comestible	3.5 mL	5mL	5mL	
Fruta	Fruta			
	Fruta fresca de temporada	1/2 porción	1 porción	1 porción

Modo de preparación:

Para la bebida

1. Disolver en un vaso la leche descremada en polvo, 30g en 240mL de agua simple potable y agitar hasta que la mezcla esté homogénea.
2. Servir agua simple potable o una infusión de fruta de temporada con hojas de plantas aromáticas, a libre demanda.

Para el platillo fuerte

1. Poner a remojo una noche anterior los frijoles, escurrir, enjuagar y poner a cocer.
2. Freír los frijoles con un poco aceite.
3. Licuar los frijoles.
4. Servir y agregar un poco de queso para decorar y dar sabor.
5. Freír la pasta con un poco de aceite hasta dorar, agregar el molido de jitomate, cebolla y ajo y las verduras picadas, dejar hervir por 5 minutos y agregar un poco de agua y dejar hervir hasta que la pasta este en su punto y servir.
6. Lavar, desinfectar las verduras y picar al gusto y servir con el platillo fuerte.
7. Acompañar con tortillas de maíz.

Para la fruta fresca

1. Lavar y desinfectar la fruta.
2. Acompañar con el platillo fuerte

Menú 3. Ensalada de lechuga y lentejas con cacahuates tostados.

Conformación	Ingredientes	Preescolar (g o mL)	Primaria (g o mL)	Secundaria (g o mL)
Bebida	Leche descremada en polvo	170mL (22g)	240mL (30g)	240mL (30g)
	Agua natural	240 mL	480 mL	480 mL
Platillo fuerte	Verduras			
	Lechuga	20g	20g	20g
	Jitomate	30g	30g	60g
	Pepino	30g	30g	55g
	Zanahoria	30g	30g	60g
	Cebolla morada	5g	5g	5g
	Granos, cereales y tubérculos			
	Tostadas de maíz horneadas	1/2 pieza	1 pieza	2 piezas
	Alimentos de origen animal y/o leguminosas			
	Lenteja en grano	35g	35g	70g
	Aceites y grasas saludables			
Cacahuete tostado	9g	12g	12g	
Fruta	Granos, cereales y tubérculos			
	Avena en hojuelas	10g	20g	20g
	Fruta			
Fruta fresca de temporada	1/2 porción	1 porción	1 porción	

Modo de preparación:

Para la bebida

1. Disolver en un vaso la leche descremada en polvo, 30g en 240mL de agua simple potable y agitar hasta que la mezcla esté homogénea.
2. Servir agua simple potable o una infusión de fruta de temporada con hojas de plantas aromáticas, a libre demanda.

Para el platillo fuerte

1. Poner a remojo de 1 a 3 horas las lentejas, escurrir, enjuagar y poner a cocer, posterior a esto escurrir ya cocidas.
2. Lavar y desinfectar las verduras y frutas.
3. Partir el limón y exprimir en las lentejas para que se marinen.
4. Picar la lechuga, jitomate, pepino, zanahoria y cebolla morada.
5. Mezclar todas las verduras con las lentejas.
6. Servir en una tostada.
7. Agregar los cacahuates a la ensalada o comer por separado de acuerdo a la porción recomendada.

Para la fruta fresca

1. Lavar y desinfectar la fruta.
2. Picar la fruta.
3. Agregar la avena, servir y acompañar con el platillo fuerte

Menú 4. Calabacita rellena de atún con pasta

Conformación	Ingredientes	Preescolar (g o mL)	Primaria (g o mL)	Secundaria (g o mL)
Bebida	Leche descremada en polvo	170mL (22g)	240mL (30g)	240mL (30g)
	Agua natural	240 mL	480 mL	480 mL
Platillo fuerte	Verduras			
	Calabacita	70g	120g	175g
	Jitomate	30g	130g	165g
	Cebolla	10g	20g	40g
	Cilantro	1g	1g	1g
	Molido de jitomate y cebolla	10g	10g	10g
	Granos, cereales y tubérculos			
	Pasta para sopa integral (codo)	10g	20g	20g
	Tortilla de maíz	1/2 pieza	1 pieza	2 piezas
	Alimentos de origen animal y/o leguminosas			
	Atún en agua	33g	33g	66g
Aceites y grasas saludables				
Aguacate Hass	30 g	58g	58g	
Fruta	Fruta			
	Fruta fresca de temporada	1/2 porción	1 porción	1 porción

Modo de preparación:

Para la bebida

1. Disolver en un vaso la leche descremada en polvo, 30g en 240mL de agua simple potable y agitar hasta que la mezcla esté homogénea.
2. Servir agua simple potable o una infusión de fruta de temporada con hojas de plantas aromáticas, a libre demanda.

Para el platillo fuerte

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. En una cacerola con agua caliente y sal, cocinar las calabazas hasta que se ablanden. Retirar del fuego y reservar.
3. Partir las calabacitas a la mitad y retirar la parte de las semillas.
4. Lavar las latas de atún, posterior a esto abrir, escurrir el atún y reservar.
5. Picar las verduras cilantro, cebolla y jitomate.
6. En una sartén caliente un poco de aceite y sofríe la cebolla. Añadir el jitomate, el cilantro; cocinar hasta que los vegetales cambien de color. Agregar el atún drenado y sal. Cocinar unos minutos más y retira del fuego.
7. Rellena la calabacita con el atún guisado.
8. Acompañar con pasta.

Para la pasta

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Cortar el jitomate en cuartos y picar la cebolla.
3. Colocar en una olla a fuego medio una cucharadita de aceite y acitronar la cebolla posteriormente agregar el jitomate y sofreír por unos minutos y por último licuar.
4. Retirar del fuego y licuar con agua.
5. Colocar agua en una olla, añadir la pasta y sazonar con sal.
6. Retirar el agua de la pasta.
7. Verter la salsa en una olla y agregar la pasta, mezclar bien hasta integrar todo
8. uniformemente, cocinar por unos minutos y retirar del fuego.
9. Servir con el platillo fuerte.
10. Agregar el aguacate rebanado.

Para la fruta fresca

1. Lavar y desinfectar la fruta.
2. Servir la fruta para acompañar el platillo fuerte

Menú 5. Albóndigas de frijoles en caldillo con arroz rojo y nopales

Conformación	Ingredientes	Preescolar (g o mL)	Primaria (g o mL)	Secundaria (g o mL)
Bebida	Leche descremada en polvo	170mL (22g)	240mL (30g)	240mL (30g)
	Agua natural	240 mL	480 mL	480 mL
Platillo fuerte	Verduras			
	Mezcla de legumbres	28g	28g	56g
	Nopales	70g	70g	140g
	Cebolla blanca cruda	5 g	5g	5g
	Molido de jitomate, cebolla y ajo	10g	10g	10g
	Jitomate saladet picado	10g	10g	10g
	Granos, cereales y tubérculos			
	Arroz en grano	10g	20g	40g
	Tortilla de maíz	1/2 pieza	1 pieza	1 pieza
	Alimentos de origen animal y/o leguminosas			
	Frijol en grano	35g	35g	70g
	Huevo	15g	15g	15g
	Aceites y grasas saludables			
	Ajonjolí tostado	9g	13g	13g
Fruta	Fruta			
	Fruta fresca de temporada	1/2 porción	1 porción	1 porción

Modo de preparación:

Para la bebida

1. Disolver en un vaso la leche descremada en polvo, 30g en 240mL de agua simple potable y agitar hasta que la mezcla esté homogénea.
2. Servir agua simple potable o una infusión de fruta de temporada con hojas de plantas aromáticas, a libre demanda.

Para el platillo fuerte

1. Poner a remojo una noche anterior los frijoles, escurrir, enjuagar y poner a cocer con
1. hierbas de olor, cebolla y ajo.
2. Lavar y desinfectar las verduras.
3. Picar la cebolla y sofreír en aceite.
4. Machacar los frijoles y mezclar con el huevo, la cebolla y un poco de arroz cocido hasta tener la consistencia deseada y agregar un poco de sal.
5. Formar las albóndigas y sellar en una cacerola.
6. Para el caldillo: cocer los jitomates, sofreír la cebolla y el ajo, posteriormente licuar y
7. agregarlo al servir las albóndigas.
8. Cocer los nopales y picarlos.
9. Servir las albóndigas con arroz rojo, nopales y tortilla de maíz.

Para el arroz rojo

1. Calentar a fuego medio un sartén y agregar 5 ml de aceite vegetal comestible.
2. Agregar el arroz y freír hasta que este ligeramente dorado.
3. Licuar el jitomate, cebolla, y sal.
4. Agregar el molido al arroz, el ajonjolí tapar y dejar cocer por 10 a 15 minutos.
5. Agregar la mezcla de legumbres.
6. Rectificar cocción si es necesario agregar agua.
7. Servir con el platillo fuerte.

Para la fruta fresca

1. Lavar y desinfectar la fruta.
2. Servir la fruta para acompañar el platillo fuerte

Menú 6. Guiso caldoso de res con verduras, arroz blanco, acompañado de tortilla de maíz y ensalada de jícama con pepino

Conformación	Ingredientes	Preescolar (g o mL)	Primaria (g o mL)	Secundaria (g o mL)
Bebida	Leche descremada en polvo	170mL (22g)	240mL (30g)	240mL (30g)
	Agua natural	240 mL	480 mL	480 mL
Platillo fuerte	Verduras			
	Calabaza	20g	40g	50g
	Zanahoria	20g	35g	50g
	Jícama	20g	35g	55g
	Pepino	20g	35g	55g
	Molido de jitomate, cebolla y ajo	20g	20g	20g
	Granos, cereales y tubérculos			
	Arroz en grano	10g	20g	20g
	Tortilla de maíz	1/2 pieza	1 pieza	2 piezas
	Alimentos de origen animal y/o leguminosas			
	Carne de res deshebrada	30g	30g	60g
Aceites y grasas saludables				
Aceite vegetal comestible	3.5 mL	5mL	5mL	
Fruta	Fruta			
	Fruta fresca de temporada	1/2 porción	1 porción	1 porción

Modo de preparación:

Para la bebida

1. Disolver en un vaso la leche descremada en polvo, 30g en 240mL de agua simple potable y agitar hasta que la mezcla esté homogénea.
2. Servir agua simple potable o una infusión de fruta de temporada con hojas de plantas aromáticas, a libre demanda.

Para el platillo fuerte

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Picar en cubos la calabaza y zanahoria.
3. Sofreír las verduras picadas por 5 minutos.
4. Agregar el molido de jitomate, y salpimentar, dejar hervir por 10 minutos.
5. Agregar la carne de res deshebrada y dejar a fuego lento por 3 minutos, dejar reposar y servir.
6. Acompañar con tortilla de maíz.

Para el arroz blanco

1. Remojar el arroz en agua caliente durante 10 minutos y escurrir.
2. Calentar a fuego medio un sartén y agregar 5 ml de aceite vegetal comestible.
3. Agregar el arroz y freír hasta que este ligeramente dorado.
4. Licuar en el caldo de pollo la cebolla, ajo, sal y pimienta.
5. Agregar lo molido al arroz, tapar y dejar cocer por 10 a 15 minutos.
6. Agregar los chicharos con zanahoria.
7. Rectificar cocción si es necesario agregar agua.
8. Servir y acompañar con el platillo fuerte.

Para la verdura fresca:

1. Lavar y desinfectar la verdura.
2. Retirar la cascara de la jícama.
3. Picar en juliana, evitar retirar la cascara del pepino.
4. Servir. Podemos agregar limón y chile en polvo.

Para la fruta fresca

1. Lavar y desinfectar la fruta.
2. Picar la fruta, servir y acompañar con el platillo fuerte.

Menú 7. Ensalada de pasta de codo, acompañada de dip de frijoles

Conformación	Ingredientes	Preescolar (g o mL)	Primaria (g o mL)	Secundaria (g o mL)
Bebida	Leche descremada en polvo	170mL (22g)	240mL (30g)	240mL (30g)
	Agua natural	240 mL	480 mL	480 mL
Platillo fuerte	Verduras			
	Jícama	20g	40g	40g
	Pepino	20g	35g	40g
	Jitomate	20g	35g	35g
	Apio	20g	35g	35g
	Cebolla	10g	10g	20g
	Granos, cereales y tubérculos			
	Pasta para sopa integral (codo)	10g	20g	40g
	Tostada horneada	1/2 pieza	1 pieza	1 pieza
	Alimentos de origen animal y/o leguminosas			
	Frijol en grano	35g	35g	70g
	Aceites y grasas saludables			
Aceite vegetal comestible	3.5 mL	5mL	5mL	
Fruta	Fruta			
	Fruta fresca de temporada	1/2 porción	1 porción	1 porción

Modo de preparación:

Para la bebida

1. Disolver en un vaso la leche descremada en polvo, 30g en 240mL de agua simple potable y agitar hasta que la mezcla esté homogénea.
2. Servir agua simple potable o una infusión de fruta de temporada con hojas de plantas aromáticas, a libre demanda.

Para el platillo fuerte

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Picar las verduras en cubos y reservar.
3. Cocer la pasta integral con pimienta, escurrir, enjuagar y reservar.
4. Agregar en un contenedor la pasta, las verduras picadas, pimientar al gusto.
5. Servir con limón y acompañar el dip de frijoles.
6. Para el dip, moler los frijoles cocidos y escurridos, con una licuadora tratando de que quede una mezcla no tan líquida.

Para la fruta fresca

1. Lavar y desinfectar la fruta.
2. Retirar la cáscara de la fruta, servir y acompañar con el platillo fuerte.

Menú 8. Tortitas de avena con verduras, alubias y ensalada de verduras

Conformación	Ingredientes	Preescolar (g o mL)	Primaria (g o mL)	Secundaria (g o mL)
Bebida	Leche descremada en polvo	170mL (22g)	240mL (30g)	240mL (30g)
	Agua natural	240 mL	480 mL	480 mL
Platillo fuerte	Verduras			
	Chícharo y zanahoria lata	28g	28g	28g
	Perejil	3g	3g	3g
	Lechuga	20g	20g	20g
	Jitomate	30g	30g	80g
	Brócoli	30g	30g	80g
	Molido de jitomate, cebolla y ajo	10g	10g	10g
	Granos, cereales y tubérculos			
	Avena tostada en hojuelas	10g	20g	40g
	Tortilla de maíz	1/2 pieza	1 pieza	1 pieza
	Alimentos de origen animal y/o leguminosas			
	Alubia en grano	35g	35g	70g
	Huevo	15g	15g	15g
	Aceites y grasas saludables			
Aceite vegetal comestible	3.5 mL	5mL	5mL	
Fruta	Fruta			
	Fruta fresca de temporada	1/2 porción	1 porción	1 porción

Modo de preparación:

Para la bebida

1. Disolver en un vaso la leche descremada en polvo, 30g en 240mL de agua simple potable y agitar hasta que la mezcla esté homogénea.
2. Servir agua simple potable o una infusión de fruta de temporada con hojas de plantas aromáticas, a libre demanda.

Para el platillo fuerte

1. Lava y desinfecta las verduras.
2. Mezcla la avena en hojuelas, el jitomate, el perejil, y el huevo. La consistencia ideal es un poco pegajosa
3. En una sartén colocar un poco de aceite y tomar una cucharada de la mezcla y verter sobre la sartén.
4. Retirar el exceso de aceite.
5. Poner a remojo una noche anterior las alubias, escurrir, enjuagar y poner a cocer.
6. Cuando las alubias hayan hervido y estén blandas retirar la espuma y agregar molido de jitomate y salpimentar.
7. Dejar hervir por 20 minutos a fuego medio, apagar y dejar reposar.
8. Colocar agua en una olla y poner al fuego, una vez que este hirviendo añadir el brócoli y dejar por unos minutos, posteriormente retirar del fuego y si lo deseas cortar la cocción con agua fría.
9. Trozar la lechuga.
10. Lavar la lata de chicharos y zanahorias y escurrir.
11. Mezclar las verduras para formar una ensalada.
12. Servir las tortitas de avena con la ensalada y las alubias.

Para la fruta fresca

1. Lavar y desinfectar la fruta.
2. Retirar la cáscara de la fruta, servir y acompañar con el platillo fuerte.

Menú 9. Garbanzos con ensalada y tortillas

Conformación	Ingredientes	Preescolar (g o mL)	Primaria (g o mL)	Secundaria (g o mL)
Bebida	Leche descremada en polvo	170mL (22g)	240mL (30g)	240mL (30g)
	Agua natural	240 mL	480 mL	480 mL
Platillo fuerte	Verduras			
	Chayote	40g	40g	90g
	Jitomate	20g	20g	45g
	Nopal	45g	45g	90g
	Cebolla	10g	10g	10g
	Granos, cereales y tubérculos			
	Tortilla de maíz	9g	18g	36g
	Papa	34g	68g	68g
	Alimentos de origen animal y/o leguminosas			
	Garbanzo en grano	35g	35g	70g
	Aceites y grasas saludables			
Aceite vegetal comestible	3.5 mL	5mL	5mL	
Fruta	Fruta			
	Fruta fresca de temporada	1/2 porción	1 porción	1 porción

Modo de preparación:

Para la bebida

1. Disolver en un vaso la leche descremada en polvo, 30g en 240mL de agua simple potable y agitar hasta que la mezcla esté homogénea.
2. Servir agua simple potable o una infusión de fruta de temporada con hojas de plantas aromáticas, a libre demanda.

Para el platillo fuerte

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Poner en remojo una noche anterior los garbanzos, enjuagar y poner a cocer, una vez cocidos escurrir y reservar.
3. Hervir en una olla con agua la papa por algunos minutos, posteriormente pelar y picar en cubos pequeños.
4. Cocer el chayote y los nopales.
5. Picar las verduras en cubos y reservar.
6. Agregar en un contenedor los garbanzos, las verduras y la papa sazonar, con una pizca de sal y podemos incluir aceite de oliva como aderezo.
7. Dejar la tortilla en el comal para que se forme una durita con la cual podemos acompañar la ensalada.

Para la fruta fresca

1. Lavar y desinfectar la fruta.
2. Retirar la cáscara de la fruta, servir y acompañar con el platillo fuerte.

Menú 10. Enfrioladas con arroz blanco y verduras.

Conformación	Ingredientes	Preescolar (g o mL)	Primaria (g o mL)	Secundaria (g o mL)
Bebida	Leche descremada en polvo	170mL (22g)	240mL (30g)	240mL (30g)
	Agua natural	240 mL	480 mL	480 mL
Platillo fuerte	Verduras			
	Espinacas	50g	50g	100g
	Jitomate	60g	60g	120g
	Cebolla	10g	10g	20g
	Granos, cereales y tubérculos			
	Arroz en grano	10g	20g	20g
	Tortilla de maíz	1/2 pieza	1 pieza	2 piezas
	Alimentos de origen animal y/o leguminosas			
	Frijol en grano	35g	35g	70g
	Queso fresco	10g	10g	10g
	Aceites y grasas saludables			
Aceite vegetal comestible	3.5 mL	5mL	5mL	
Fruta	Fruta			
	Fruta fresca de temporada	1/2 porción	1 porción	1 porción

Modo de preparación:

Para la bebida

1. Disolver en un vaso la leche descremada en polvo, 30g en 240mL de agua simple potable y agitar hasta que la mezcla esté homogénea.
2. Servir agua simple potable o una infusión de fruta de temporada con hojas de plantas aromáticas, a libre demanda.

Para el platillo fuerte

1. Poner a remojo una noche anterior los frijoles, escurrir, enjuagar y poner a cocer con hierbas de olor, cebolla y ajo.
2. Licuar los frijoles. En una sartén agregar un poco de aceite y cuando este caliente agregar los frijoles y dejar a fuego medio durante 5 minutos o hasta que espese un poco, moviendo constantemente para evitar que se pegue.
3. Rellenar con queso fresco las tortillas y bañar con la salsa de frijol.

Para el arroz blanco

1. Remojar el arroz en agua caliente durante 10 minutos y escurrir.
2. Calentar a fuego medio un sartén y agregar 5 ml de aceite vegetal comestible.
3. Agregar el arroz y freír hasta que este ligeramente dorado.
4. Licuar en el caldo de pollo la cebolla, ajo, sal y pimienta.
5. Agregar lo molido al arroz, tapar y dejar cocer por 10 a 15 minutos.
6. Rectificar cocción si es necesario agregar agua.
7. Servir y acompañar con el platillo fuerte.

Para la verdura fresca:

1. Lavar y desinfectar la verdura.
2. Trozar la espinaca y picar el jitomate y cebolla.
3. Mezclar las verduras y Servir.

Para la fruta fresca

1. Lavar y desinfectar la fruta.
2. Retirar la cáscara de la fruta, servir y acompañar con el platillo fuerte.

Menú 11. Chile poblano relleno de pollo y arroz rojo con verduras

Conformación	Ingredientes	Preescolar (g o mL)	Primaria (g o mL)	Secundaria (g o mL)
Bebida	Leche descremada en polvo	170mL (22g)	240mL (30g)	240mL (30g)
	Agua natural	240 mL	480 mL	480 mL
Platillo fuerte	Verduras			
	Chile poblano	30g	30g	80g
	Jitomate	10g	10g	10g
	Cebolla	5g	5g	5g
	Cilantro	2g	2g	2g
	Zanahoria	20g	40g	60g
	Jícama	20g	40g	60g
	Molido de jitomate, cebolla y ajo	10g	10g	10g
	Granos, cereales y tubérculos			
	Arroz en grano	10g	20g	20g
	Tortilla de maíz	1/2 pieza	1 pieza	2 piezas
	Alimentos de origen animal y/o leguminosas			
	Carne de pollo deshebrado	30g	30g	60g
Aceites y grasas saludables				
Aceite vegetal comestible	3.5 mL	5mL	5mL	
Fruta	Fruta			
	Fruta fresca de temporada	1/2 porción	1 porción	1 porción

Modo de preparación:

Para la bebida

1. Disolver en un vaso la leche descremada en polvo, 30g en 240mL de agua simple potable y agitar hasta que la mezcla esté homogénea.
2. Servir agua simple potable o una infusión de fruta de temporada con hojas de plantas aromáticas, a libre demanda.

Para el platillo fuerte

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Asar el chile poblano y meter a una bolsa plástica durante 15 min aproximadamente, posteriormente retirar y pelar.
2. Picar finamente la cebolla, el jitomate y cilantro.
3. En una cacerola colocar un poco de aceite y acitronar la cebolla, a continuación, agregar el jitomate y cilantro.
4. Posteriormente añadir el pollo y sazonar al gusto.
5. Para el caldillo: cocer los jitomates, sofreír la cebolla y el ajo, posteriormente licuarlos y hervir con un poco de laurel y pimienta.
7. Rellenar el chile con el pollo, y agregar encima el caldillo.
8. Acompañar con el arroz rojo.

Para el arroz rojo

1. Calentar a fuego medio un sartén y agregar 5 ml de aceite vegetal comestible.
2. Agregar el arroz y freír hasta que este ligeramente dorado.
3. Licuar el jitomate, cebolla, y sal.
4. Agregar el molido al arroz, tapar y dejar cocer por 10 a 15 minutos.
5. Agregar los os con zanahoria.
6. Rectificar cocción si es necesario agregar agua.
7. Servir con el platillo fuerte.

Para la verdura fresca:

1. Lavar y desinfectar la verdura.
2. Retirar la cascara de la jícama.
3. Picar en juliana, junto a la zanahoria.
4. Servir. Podemos agregar limón y chile en polvo.

Para la fruta fresca

1. Lavar y desinfectar la fruta.
2. Servir la fruta para acompañar el platillo fuerte.

Menú 12. Pasta de codo en salsa morita, frijoles de la olla y ensalada verde

Conformación	Ingredientes	Preescolar (g o mL)	Primaria (g o mL)	Secundaria (g o mL)
Bebida	Leche descremada en polvo	170mL (22g)	240mL (30g)	240mL (30g)
	Agua natural	240 mL	480 mL	480 mL
Platillo fuerte	Verduras			
	Zanahoria	20g	20g	20g
	Chayote	40g	40g	90g
	Calabaza	40g	40g	90g
	Chiles moritas	5g	5g	5g
	Molido de jitomate, cebolla y ajo	10g	10g	10g
	Granos, cereales y tubérculos			
	Pasta para sopa integral (forma codo)	10g	20g	40g
	Tortilla de maíz	1/2 pieza	1 pieza	1 pieza
	Alimentos de origen animal y/o leguminosas			
	Frijol en grano	35g	35g	70g
Aceites y grasas saludables				
Ajonjolí tostado	9g	13g	13g	
Fruta	Fruta			
	Fruta fresca de temporada	1/2 porción	1 porción	1 porción

Modo de preparación:

Para la bebida

1. Disolver en un vaso la leche descremada en polvo, 30g en 240mL de agua simple potable y agitar hasta que la mezcla esté homogénea.
2. Servir agua simple potable o una infusión de fruta de temporada con hojas de plantas aromáticas, a libre demanda.

Para el platillo fuerte

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Picar finamente la zanahoria y la cebolla; el jitomate córtalo en cuartos.
3. Desvenar los chiles moritas y posteriormente remojar en agua.
4. Colocar en una cacerola a fuego medio una cucharadita de aceite y acitrionar la cebolla y el ajo posteriormente agregar el jitomate y sofreír por unos minutos, por último, agregar el chile y cocinar.
5. Retirar del fuego y licuar con agua.
6. Colocar agua en una olla y agregar laurel y pimienta, a continuación, añadir la pasta en forma de codo para cocer y sazonar con sal.
7. Retirar el agua de la pasta.
8. Verter la salsa en una olla y agregar la pasta, mezclar bien hasta integrar todo uniformemente, cocinar por unos minutos y retirar del fuego.
9. Poner a remojo una noche anterior los frijoles, posterior a esto escurrir y enjuagar.
10. Colocar los frijoles en una olla grande junto con una cebolla y ajo, agregar agua y cocinar, el tiempo de cocción suele variar.
11. Cuando los frijoles se vean suaves sazonar con sal y servir con la pasta de codo.

Para la verdura

1. En una olla colocar agua y una vez que empiece a hervir agregar el chayote, minutos más tarde agregar la calabacita una vez estén cocidas retirar del fuego, de ser posible agrega agua fría para cortar la cocción.
2. Agregar el ajonjolí tostado y servir con el platillo fuerte.

Para la fruta fresca

1. Lavar y desinfectar la fruta.
2. Servir la fruta para acompañar el platillo fuerte

Menú 13. Caldo de lentejas con verduras y tortilla de maíz

Conformación	Ingredientes	Preescolar (g o mL)	Primaria (g o mL)	Secundaria (g o mL)
Bebida	Leche descremada en polvo	170mL (22g)	240mL (30g)	240mL (30g)
	Agua natural	240 mL	480 mL	480 mL
Platillo fuerte	Verduras			
	Brócoli	30g	30g	55g
	Zanahoria	30g	30g	60g
	Calabaza	30g	30g	55g
	Chile guajillo	5g	5g	5g
	Molido de jitomate, cebolla y ajo	10g	10g	10g
	Granos, cereales y tubérculos			
	Tortilla de maíz	1/2 pieza	1 pieza	2 piezas
	Alimentos de origen animal y/o leguminosas			
	Lenteja en grano	35g	35g	70g
	Aceites y grasas saludables			
Aguacate Hass	40g	58g	58g	
Fruta	Granos, cereales y tubérculos			
	Avena en hojuelas	10g	20g	20g
	Fruta			
	Fruta fresca de temporada	1/2 porción	1 porción	1 porción

Modo de preparación:

Para la bebida

1. Disolver en un vaso la leche descremada en polvo, 30g en 240mL de agua simple potable y agitar hasta que la mezcla esté homogénea.
2. Servir agua simple potable o una infusión de fruta de temporada con hojas de plantas aromáticas, a libre demanda.

Para el platillo fuerte

1. Poner a remojo de 1 a 3 horas las lentejas, escurrir, enjuagar y poner a cocer.
2. Lavar y desinfectar las verduras.
3. Picar la calabaza, la zanahoria y brócoli reservar.
4. Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo.
5. Agregar a las lentejas el molido de jitomate, cebolla y ajo, las calabazas y zanahorias previamente picadas y una pizca de sal.
6. Dejar hervir hasta que las lentejas y la verdura estén suaves y agregar agua si es necesario.
7. Dejar reposar y servir.
8. Acompañar el plato de lentejas con el brócoli cocido, aguacate y tortillas.

Para la fruta fresca

1. Lavar y desinfectar la fruta.
2. Picar la fruta.
3. Agregar la avena, servir y acompañar con el platillo fuerte.

Menú 14. Tostadas de atún y pasta en frío con verduras

Conformación	Ingredientes	Preescolar (g o mL)	Primaria (g o mL)	Secundaria (g o mL)
Bebida	Leche descremada en polvo	170mL (22g)	240mL (30g)	240mL (30g)
	Agua natural	240 mL	480 mL	480 mL
Platillo fuerte	Verduras			
	Pepino	35g	45g	60g
	Zanahoria	30g	45g	65g
	Jitomate	30g	40g	60g
	Granos, cereales y tubérculos			
	Pasta integral de codo	10g	20g	20g
	Tostadas de maíz horneadas	1/2 pieza	1 pieza	2 piezas
	Alimentos de origen animal y/o leguminosas			
	Atún en agua	33g	33g	66g
	Aceites y grasas saludables			
Ajonjolí tostado	9g	13g	13g	
Fruta	Fruta			
	Fruta fresca de temporada	1/2 porción	1 porción	1 porción

Modo de preparación:

Para la bebida

1. Disolver en un vaso la leche descremada en polvo, 30g en 240mL de agua simple potable y agitar hasta que la mezcla esté homogénea.
2. Servir agua simple potable o una infusión de fruta de temporada con hojas de plantas aromáticas, a libre demanda.

Para el platillo fuerte

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Lavar la lata de atún con agua y jabón.
3. Escurrir el atún y reservar.
4. Picar la zanahoria, jitomate, pepino y mezclar con el atún.
5. Cocer en agua la pasta de codo con una pisca de sal.
6. Escurrir una vez que este cocida la pasta y agregar agua para evitar una sobrecocción.
7. Mezclar el atún con la pasta, agregar el ajonjolí tostado.
8. Servir la ensalada con tostadas.

Para la fruta fresca

1. Lavar y desinfectar la fruta.
2. Picar la fruta.
3. Agregar la avena, servir y acompañar con el platillo fuerte.

Menú 15. Frijoles molidos con chipotle y arroz a la jardinera y calabaza

Conformación	Ingredientes	Preescolar (g o mL)	Primaria (g o mL)	Secundaria (g o mL)
Bebida	Leche descremada en polvo	170mL (22g)	240mL (30g)	240mL (30g)
	Agua natural	240 mL	480 mL	480 mL
Platillo fuerte	Verduras			
	Mezcla de legumbres	28g	28g	56g
	Calabaza	56g	56g	111g
	Chile chipotle	2g	3g	3g
	Molido de jitomate, ajo y cebolla	10g	10g	10g
	Granos, cereales y tubérculos			
	Arroz en grano	10g	20g	40g
	Tortilla de maíz	1/2 pieza	1 pieza	1 piezas
	Alimentos de origen animal y/o leguminosas			
	Frijol en grano	35g	35g	70g
	Aceites y grasas saludables			
Ajonjolí tostado	9g	13g	13g	
Fruta	Fruta			
	Fruta fresca de temporada	1/2 porción	1 porción	1 porción

Modo de preparación:

Para la bebida

1. Disolver en un vaso la leche descremada en polvo, 30g en 240mL de agua simple potable y agitar hasta que la mezcla esté homogénea.
2. Servir agua simple potable o una infusión de fruta de temporada con hojas de plantas aromáticas, a libre demanda.

Para el platillo fuerte

1. Poner a remojo una noche anterior los frijoles, escurrir y enjuagar.
2. Lavar y desinfectar las verduras.
3. Poner en una olla suficiente agua y añadir los frijoles.
4. Añadir el chile chipotle, ajo y cebolla y dejar hervir unos minutos.
5. Retirar del fuego, machacar los frijoles y servir.

Para el arroz

6. Enjuagar y escurrir el arroz y colocarlo en una cacerola
7. Licuar el jitomate, cebolla, ajo, sal y pimienta.
8. Agregar lo molido al arroz, tapar, agregar el ajonjolí tostado y dejar cocer por 10 a 15 minutos.
9. Rectificar cocción si es necesario agregar agua.
10. Agregar la mezcla de legumbres.
11. Picar la calabacita y cocer al vapor.
12. Servir el arroz con los frijoles y las calabacitas.

Para la fruta fresca

1. Lavar y desinfectar la fruta.
2. Picar la fruta.
3. Agregar la avena, servir y acompañar con el platillo fuerte.

Menú 16. Deshebrada de res en salsa roja con arroz y ensalada

Conformación	Ingredientes	Preescolar (g o mL)	Primaria (g o mL)	Secundaria (g o mL)
Bebida	Leche descremada en polvo	170mL (22g)	240mL (30g)	240mL (30g)
	Agua natural	240 mL	480 mL	480 mL
Platillo fuerte	Verduras			
	Pepino	40g	60g	110g
	Lechuga	15g	15g	15g
	Jícama	40g	65g	110g
	Chile guajillo	5g	5g	5g
	Molido de jitomate y cebolla	10g	10g	10g
	Granos, cereales y tubérculos			
	Arroz en grano	10g	20g	40g
	Tortilla de maíz	1/2 pieza	1 pieza	1 pieza
	Alimentos de origen animal y/o leguminosas			
	Carne de res deshebrada	30g	30g	60g
Aceites y grasas saludables				
Aguacate Hass	40g	58g	58g	
Fruta	Fruta			
	Fruta fresca de temporada	1/2 porción	1 porción	1 porción

Modo de preparación:

Para la bebida

1. Disolver en un vaso la leche descremada en polvo, 30g en 240mL de agua simple potable y agitar hasta que la mezcla esté homogénea.
2. Servir agua simple potable o una infusión de fruta de temporada con hojas de plantas aromáticas, a libre demanda.

Para el platillo fuerte

1. Lavar y desinfectar la verdura.
2. En una cacerola agregar un poco de aceite.
3. Agregar la cebolla para acitrionar, una vez que este caliente el aceite agregar el jitomate y ajo.
4. Cocer el chile guajillo.
5. Moler la cebolla, jitomate, chile guajillo y ajo.
6. Verter en una sartén y una vez que este hirviendo, agregar la carne de res deshebrada,
7. Dejar hervir por algunos minutos.
8. Servir junto con el arroz y la ensalada.

Para el arroz

1. Remojar el arroz en agua caliente durante 10 minutos y escurrir.
2. Calentar a fuego medio un sartén y agregar 5 ml de aceite vegetal comestible.
3. Agregar el arroz y freír hasta que este ligeramente dorado.
4. Licuar en el caldo de pollo la cebolla, ajo, sal.
5. Agregar lo molido al arroz, tapar y dejar cocer por 10 a 15 minutos.
6. Rectificar cocción si es necesario agregar agua.
7. Servir y acompañar con el platillo fuerte.

Para la verdura fresca:

1. Lavar y desinfectar la verdura.
2. Retirar la cascara de la jícama.
3. Picar en juliana, evitar retirar la cascara del pepino.
4. Trozar la lechuga.
5. Servir. Podemos agregar limón y chile en polvo.

Para la fruta fresca

1. Lavar y desinfectar la fruta.
2. Servir la fruta para acompañar el platillo fuerte.

Menú 17. Sopa de codo a la poblana con frijoles y verduras al vapor

Conformación	Ingredientes	Preescolar (g o mL)	Primaria (g o mL)	Secundaria (g o mL)
Bebida	Leche descremada en polvo	170mL (22g)	240mL (30g)	240mL (30g)
	Agua natural	240 mL	480 mL	480 mL
Platillo fuerte	Verduras			
	Brócoli	30g	30g	60g
	Chayote	30g	30g	60g
	Zanahoria	25g	25g	50g
	Molido de poblano, cebolla y cilantro	11g	11g	11g
	Granos, cereales y tubérculos			
	Pasta integral de codo	10g	20g	40g
	Tortilla de maíz	1/2 pieza	1 pieza	1 pieza
	Alimentos de origen animal y/o leguminosas			
	Frijol en grano	35g	35g	70g
	Aceites y grasas saludables			
Pepita	11g	15g	15g	
Fruta	Fruta			
	Fruta fresca de temporada	1/2 porción	1 porción	1 porción

Modo de preparación:

Para la bebida

1. Disolver en un vaso la leche descremada en polvo, 30g en 240mL de agua simple potable y agitar hasta que la mezcla esté homogénea.
2. Servir agua simple potable o una infusión de fruta de temporada con hojas de plantas aromáticas, a libre demanda.

Para el platillo fuerte

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Colocar una olla con agua al fuego y una vez que el agua este hirviendo, cocer la pasta de coditos por algunos minutos, escurrir y reserva.
3. Asar los chiles poblanos, meter en una bolsa y dejar que suden.
4. Limpiar los chiles poblanos.
5. Licuar los chiles poblanos, la cebolla, ajo y cilantro.
6. Calentar la salsa de chile poblano a fuego lento.
7. Agregar la pasta de coditos y mezcla.
8. Servir junto con los frijoles y verduras.
9. Poner a remojo una noche anterior los frijoles, posterior a esto escurrir y enjuagar.
10. Colocar los frijoles en una olla grande junto con una cebolla y ajo, agregar agua y
11. Cocinar, el tiempo de cocción suele variar.
12. Sazonar con sal los frijoles, una vez listos, servir.
13. Comer por separado las pepitas tostadas.

Para la verdura fresca:

1. Lavar y desinfectar la verdura.
2. Picar las verduras y trozar el brócoli.
3. Poner agua en una olla y colocar al fuego.
4. Una vez que comience a hervir añadir las verduras.
5. Agregar primero el chayote y zanahoria y al final el brócoli, cuando estén cocidos retirar del fuego y agregar agua fría para cortar la cocción.
6. Servir junto al plato fuerte.

Para la fruta fresca

1. Lavar y desinfectar la fruta.
2. Servir la fruta para acompañar el platillo fuerte.

Menú 18. Alubias a la jardinera y ensalada de zanahoria con jícama

Conformación	Ingredientes	Preescolar (g o mL)	Primaria (g o mL)	Secundaria (g o mL)
Bebida	Leche descremada en polvo	170mL (22g)	240mL (30g)	240mL (30g)
	Agua natural	240 mL	480 mL	480 mL
Platillo fuerte	Verduras			
	Zanahoria	20g	20g	40g
	Ejotes	15g	15g	25g
	Jícama	20g	20g	40g
	Pimiento amarillo	10g	10g	20g
	Molido de jitomate y cebolla	10g	10g	10g
	Granos, cereales y tubérculos			
	Tortilla de maíz	1/2 pieza	1 pieza	2 piezas
	Alimentos de origen animal y/o leguminosas			
	Alubia en grano	35g	35g	70g
	Aceites y grasas saludables			
Ajonjolí tostado	9g	13g	13g	
Fruta	Granos, cereales y tubérculos			
	Avena hojuelas	10g	20g	20g
	Fruta			
Fruta fresca de temporada	1/2 porción	1 porción	1 porción	

Modo de preparación:

Para la bebida

1. Disolver en un vaso la leche descremada en polvo, 30g en 240mL de agua simple potable y agitar hasta que la mezcla esté homogénea.
2. Servir agua simple potable o una infusión de fruta de temporada con hojas de plantas aromáticas, a libre demanda.

Para el platillo fuerte

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Poner a remojo una noche anterior las alubias, escurrir, enjuagar y poner a cocer.
3. Picar en cubos los ejotes, zanahoria, pimiento y cebolla.
4. Acitronar la cebolla con en aceite durante 3 minutos y agregar el molido de jitomate.
5. Agregar la cebolla acitronada una vez cocidas las alubias, las verduras picadas y el molido de jitomate, cebolla y salpimentar.
6. Dejar hervir por 20 minutos a fuego medio, apagar y dejar reposar.
7. Servir con tortillas y la verdura.

Para la verdura fresca

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Retirar la cascara de la jícama.
3. Picar en juliana, agregar ajonjolí tostado, servir y acompañar con el plato fuerte.

Para la fruta fresca

1. Lavar y desinfectar la fruta.
2. Picar la fruta.
3. Agregar la avena, servir y acompañar con el platillo fuerte.

Menú 19. Tinga de garbanzo con verduras y tortillas

Conformación	Ingredientes	Preescolar (g o mL)	Primaria (g o mL)	Secundaria (g o mL)
Bebida	Leche descremada en polvo	170mL (22g)	240mL (30g)	240mL (30g)
	Agua natural	240 mL	480 mL	480 mL
Platillo fuerte	Verduras			
	Brócoli	30g	30g	80g
	Jícama	30g	30g	50g
	Cebolla	10g	10g	15g
	Col	15g	15g	30g
	Chile chipotle	5g	5g	5g
	Molido de jitomate y cebolla	10g	10g	10g
	Granos, cereales y tubérculos			
	Harina de maíz nixtamalizado	9g	18g	36g
	Elote	41.5g	83g	83g
	Alimentos de origen animal y/o leguminosas			
	Garbanzo en grano	35g	35g	70g
Aceites y grasas saludables				
Aceite vegetal comestible	3.5mL	5mL	5mL	
Fruta	Fruta			
	Fruta fresca de temporada	1/2 porción	1 porción	1 porción

Modo de preparación:

Para la bebida

1. Disolver en un vaso la leche descremada en polvo, 30g en 240mL de agua simple potable y agitar hasta que la mezcla esté homogénea.
2. Servir agua simple potable o una infusión de fruta de temporada con hojas de plantas aromáticas, a libre demanda.

Para el platillo fuerte

1. Lavar y desinfectar todas las verduras.
2. Poner en remojo una noche anterior los garbanzos, enjuagar y poner a cocer, una vez cocidos escurrir y reservar.
3. Filetear la col y la cebolla.
4. En una cacerola colocar un poco de aceite y sofreír la cebolla.
5. Agregar la col.
6. Agregar el molido de jitomate y el chipotle y minutos después agregar el garbanzo, y finalmente sazonar.
7. Colocar agua en una olla y poner al fuego, una vez que este hirviendo añadir el brócoli y dejar por unos minutos, posteriormente retirar del fuego.
8. Pelar la jícama y cortar en julianas.
9. Lavar la lata de elotes, y drenar.
10. Mezclar el brócoli, jícama y elote.
11. Servir la tinga de garbanzo acompañada de ensalada de verduras en tostada horneada.

Para la fruta fresca

1. Lavar y desinfectar la fruta.
2. Servir la fruta para acompañar el platillo fuerte.

20. Ensalada de frijoles, acompañado de tostada horneada y ensalada de pepino, jícama y zanahoria y arroz blanco

Conformación	Ingredientes	Preescolar (g o mL)	Primaria (g o mL)	Secundaria (g o mL)
Bebida	Leche descremada en polvo	170mL (22g)	240mL (30g)	240mL (30g)
	Agua natural	240 mL	480 mL	480 mL
Platillo fuerte	Verduras			
	Pepino	30g	30g	60g
	Pimiento rojo	8g	8g	15g
	Pimiento amarillo	8g	8g	15g
	Zanahoria	15g	15g	30g
	Jitomate	30g	30g	60g
	Molido de jitomate y cebolla	10g	10g	10g
	Jícama	10g	10g	10g
	Granos, cereales y tubérculos			
	Arroz en grano	10g	20g	40g
	Tostada de maíz horneada	1/2 pieza	1 pieza	1 pieza
	Alimentos de origen animal y/o leguminosas			
	Frijol en grano	35g	35g	70g
Aceites y grasas saludables				
Aceite vegetal comestible	3.5mL	5mL	5mL	
Fruta	Fruta			
	Fruta fresca de temporada	1/2 porción	1 porción	1 porción

Modo de preparación:

Para la bebida

1. Disolver en un vaso la leche descremada en polvo, 30g en 240mL de agua simple potable y agitar hasta que la mezcla esté homogénea.
2. Servir agua simple potable o una infusión de fruta de temporada con hojas de plantas aromáticas, a libre demanda.

Para el platillo fuerte

1. Lavar y desinfectar las verduras y fruta.
2. Dejar en remojo los frijoles una noche anterior, escurrir, enjuagar, cocer con hierbas de olor, una vez listos escurrir y reservar.
3. Picar en cubos las verduras.
4. Agregar en un recipiente los frijoles, pimientos morrones, jitomate, pepino, zanahoria, jícama, orégano, albahaca, sal, pimienta y mezclar.
5. Acompañar con tostadas de maíz horneadas.

Para el arroz blanco

1. Remojar el arroz en agua caliente durante 10 minutos y escurrir.
2. Calentar a fuego medio un sartén y agregar 5 ml de aceite vegetal comestible.
3. Agregar el arroz y freír hasta que este ligeramente dorado.
4. Licuar en el caldo de pollo la cebolla, ajo, sal y pimienta.
5. Agregar lo molido al arroz, tapar y dejar cocer por 10 a 15 minutos.
6. Rectificar cocción si es necesario agregar agua.

Para la fruta fresca

1. Lavar y desinfectar la fruta.
2. Servir la fruta para acompañar el platillo fuerte.

¿Cómo lavarse las manos?

La duración del lavado es entre 40 y 60 segundos.

0. Mójese las manos con agua.
1. Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.
2. Frótese las palmas de las manos entre sí.
3. Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.
4. Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
5. Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
6. Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
7. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
8. Enjuágese las manos con agua.
9. Séquese con una toalla desechable.
10. Sírvese de una toalla para cerrar el grifo.
11. Sus manos son seguras.

Mantener las manos limpias y lavarlas con jabón es una de las medidas más importantes que podemos tomar para evitar enfermarnos y transmitir los gérmenes.