SINALOA
GOBIERNO DEL ESTADO

DIF SINALOA
POR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

CATALOGO DE MENÚS 2024

SINALOA
GOBIERNO DEL ESTADO

DIF SINALOA
POR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

MUJERES EMBARAZADAS Y LACTANCIA

HÍGADO ENCEBOLLADO

MENÚ	INGREDIENTES	ADULTO
BEBIDA	Agua natural	480 mL
	Leche descremada en polvo	32 g
HÍGADO ENCEBOLLADO	Cebolla blanca cruda	50 g
	Cilantro crudo picado	15 g
	Pepino	90 g
	Harina de maíz nixtamalizado	36 g
	Carne roja cocida	60 g
	Frijol guisado y molido	70
	Aguacate Hass	58 g
PORCIÓN EXTRA	Nuez en mitad	10

PREPARACIÓN

Picar la cebolla y cilantro finamente
Picar pepino en medias rodajas
Guisar la carne en sartén, condimentar con sal y pimienta
Añadir la cebolla y cilantro a la carne, mezclar y dejar terminar de cocinar la carne y sirve
Prepara tus tortillas
Acompaña con frijol guisado y molido, aguacate hass y pepino.

LENTEJAS CON ESPINACAS ESTOFADAS

MENÚ	INGREDIENTES	ADULTO
BEBIDA	Agua natural	480 mL
	Leche descremada en polvo	32 g
LENTEJAS CON ESPINACAS ESTOFADAS	Espinaca cruda	100 g
	Cebolla cambray	50 g
	Harina de maíz nixtamalizado	36 g
	Lenteja cocida	198 g
	Cacahuates tostados sin sal	12 g
PORCIÓN EXTRA	Yogurt natural	10g

PREPARACIÓN

Prepara las lentejas siguiendo las instrucciones de empaque y previamente remojadas
Limpia la espinaca de tallos, lavar de suciedad, y escurrir
En un bol poner un diente de ajo picado, la cebolla cambray picada y dorar, agregar la espinaca cruda
Tapa y a fuego bajo, esperar a que bajen de tamaño y se impregne de olores, pero no que no se oscurezca
Condimentar con perejil, orégano y pisca de sal
Sirve y acompaña con lenteja y tortillas de maíz

CALDO TLALPEÑO

MENÚ	INGREDIENTES	ADULTO
BEBIDA	Agua natural	480 mL
	Leche descremada en polvo	32 g
CALDO TLALPEÑO	Apio cocido	75 g
	Calabacita cruda	100 g
	Cilantro crudo picado	10 g
	Zanahoria picada	60 g
	Cacahuates tostados sin sal	12 g
	Chiles secos	5 g
	Arroz	50 g
	Harina de maíz nixtamalizado	18 g
	Pollo deshebrado	70 g
	Aceite vegetal	5 mL
PORCIÓN EXTRA	Garbanzo cocido	70 g

PREPARACIÓN

Coce como de costumbre y tu preferencia el garbanzo
Cocina el arroz siguiendo las instrucciones del empaque
Picada el apio, calabacita, cilantro, zanahoria y muele los chiles
En una olla con agua, pon a cocer las verduras picadas con el chile
Agrega el pollo deshebrado
Condimentar con sazonador de verduras, ajo en polvo y pisca de sal
Sirve y acompaña con arroz y/o garbanzo cocido

FAJITAS DE POLLO CON VERDURAS

MENÚ	INGREDIENTES	ADULTO
BEBIDA	Agua natural	480 mL
	Leche descremada en polvo	32 g
FAJITAS DE POLLO CON VERDURAS	Pimiento morrón	60 g
	Champiñón	53 g
	Calabacita	100 g
	Harina de maíz nixtamalizado	36 g
	Pollo sin piel cocido	60 g
PORCIÓN EXTRA	Ajonjolí tostado	13 g
	Pollo sin piel cocido	30 g

PREPARACIÓN

Cortar en tiras el pollo crudo sin piel
En una sartén, poner a dorar las tiras de pollo y ajo picado
Picar en tiras el pimiento, champiñones y calabacita
Una vez cocido el pollo, agregar la verdura picada, hasta que la calabacita este blanca
Sazonar con mostaza, sal y pimienta y tapar hasta impregnar
Servir y decorar con ajonjolí tostado
Acompaña con tortillas de maíz

TACOS HORNEADOS DE FRIJOL, CON PICO DE GALLO

MENÚ	INGREDIENTES	ADULTO
BEBIDA	Agua natural	480 mL
	Leche descremada en polvo	32 g
TACOS HORNEADOS DE FRIJOL, CON PICO DE GALLO	Jitomate saladet picado	130 g
	Cebolla blanca	50 g
	Pepino	104 g
	Harina de maíz nixtamalizado	36 g
	Frijol molido	70 g
	Queso fresco / panela	40 g
	Aguacate Hass	58 g
PORCIÓN EXTRA	Fruta de temporada	140 g

PREPARACIÓN

Picar en cuadritos el jitomate, cebolla y condimentar con limón, pimienta y pisca sal
Prepara las tortillas de maíz
Unta las tortillas de tu frijol previamente guisado y molido
Caliente en el sartén los tacos, coloca el queso
Sirve y decora con aguacate hass
Acompaña con pepino en medias rebanadas

ALBÓNDIGAS DE RES CON VERDURAS

MENÚ	INGREDIENTES	ADULTO
BEBIDA	Agua natural	480 mL
	Leche descremada en polvo	32 g
ALBÓNDIGAS DE RES CON VERDURAS	Zanahoria picada	64 g
	Calabaza de castilla cocida	55 g
	Apio	38 g
	Brócoli	38 g
	Arroz	20 g
	Harina de maíz nixtamalizado	18 g
	Aguacate Hass	58 g
	Carne molida de res	60 g
	Cacahuate tostado sin sal	12 g
PORCIÓN EXTRA	Fruta de temporada	140 g

PREPARACIÓN

Prepara el arroz siguiendo las instrucciones del empaque
Forma bolitas de carne molida
Coce en una olla con agua, la zanahoria, calabaza, apio, brócoli y las bolitas de carne
Condimentar con sazonador de verduras, ajo en polvo y pisca de sal
Dejar a fuego bajo hasta cocinar completamente la carne y esté blanda la zanahoria
Prepara las tortillas para acompañar
Servir y decorar con aguacate

ENSALADA DE ATÚN CON VERDURAS ENLATADAS Y FRIJOL

MENÚ	INGREDIENTES	ADULTO
BEBIDA	Agua natural	480 mL
	Leche descremada en polvo	32 g
ENSALADA DE ATÚN CON VERDURAS ENLATADAS Y FRIJOL	Verduras en lata (chícharo, ejote, zanahoria)	50 g
	Apio crudo	30 g
	Lechuga	40 g
	Espinaca	50 g
	Tostada de maíz	40 g
	Frijol molido	73 g
	Atún en agua drenado	66 g
	Aguacate Hass	58 g
PORCIÓN EXTRA	Yogurt natural	227 g

PREPARACIÓN

En un recipiente mezcla el atún, lechuga y la verdura en lata
Sazonar con sal y pimienta
Pon frijol y aguacate en las tostadas.
Agrega la ensalada de atún a las tostadas.

TOSTADAS DE POLLO

MENÚ	INGREDIENTES	ADULTO
BEBIDA	Agua natural	480 mL
	Leche descremada en polvo	32 g
TOSTADAS DE POLLO	Lechuga	60 g
	Zanahoria rallada	55 g
	Pepino	50 g
	Jitomate saladet rebanado	65 g
	Tostadas de maíz horneado	40 g
	Pollo deshebrado	70 g
	Aguacate Hass	58 g
PORCIÓN EXTRA	Pollo deshebrado	38 g

PREPARACIÓN

Pica o ralla la lechuga, zanahoria y pica el jitomate y pepino en medias rodajas
En un recipiente mezcla el pollo y la verdura
Sazonar con sal y pimienta, jugo de tomate y limón
Sirve la mezcla en las tostadas y decora con aguacate.

SINALOA
GOBIERNO DEL ESTADO

DIF SINALOA
POR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

LACTANTES 6 A 24 MESES

6 A 12 MESES.

PAPILLA DE CALABAZA CON POLLO Y ARROZ

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACION
PAPILLA DE CALABAZA CON POLLO Y ARROZ	Calabaza	55 g (1/3 pza)
	Arroz cocido	25 g (1/4 taza)
	Pollo deshebrado	40 g (1/3 taza)
	Aguacate	30 g (1/3 pieza)

PREPARACION

Lavar la calabaza y ponerla a cocer en agua hasta que esté blanda,
En la licuadora agregar la calabaza cocida, el arroz cocido y el pollo deshebrado a una consistencia de papilla o pure.
No agregar condimentos en la preparación.

PAPILLA DE CARNE CON CHAYOTE Y ARROZ

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACION
PAPILLA DE CARNE CON CHAYOTE Y ARROZ	Chayote	40g (1/4 pieza)
	Arroz cocido	25 g (1/4 taza)
	Carne molida de res	30 g (1/4 taza)

PREPARACION

Lavar el chayote y ponerlo a cocer en agua hasta que este blando, cocer la carne molida previamente
En la licuadora agregar el chayote cocido, el arroz cocido y la carne molida con un chorrito de agua para darle la consistencia de papilla o pure.
No agregar condimentos en la preparación.

MACHACADO DE GARBANZO CON BROCOLI Y POLLO

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACION
MACHACADO DE GARBANZO CON BROCOLI Y POLLO	Brócoli cocido	92 g (1/4 taza)
	Garbanzo cocido	40 g (1/4 taza)
	Pollo deshebrado	20 g

PREPARACION

Lavar y dejar remojando los garbanzos por al menos 8 horas antes de ponerlos a cocer hasta que queden tiernitos
lavar y poner a cocer el brócoli, integrar todos los ingredientes y macharlos con un tenedor.

CREMA DE ZANAHORIA CON TERNERA Y PASTA

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACION
CREMA DE ZANAHORIA CON TERNERA Y PASTA	Zanahoria picada	64 g (1/2 taza)
	Pasta para sopa	40 g (1/2 taza)
	Carne molida de res	30 g (1/4 taza)

PREPARACION

Lavar la zanahoria picarla en cuadritos y ponerla a cocer, por otro lado, cocer la carne molida posteriormente cocer la pasta para sopa, todo con una consistencia blandita.

En una licuadora licuar las zanahorias con un chorrito de agua, agregar la mezcla a un sartén, machacar la pasta para sopa y la carne molida para posteriormente integrarlo al sartén y servirlo todo integrado.

12 A 24 MESES.

TORTITAS DE AVENA Y ZANAHORIA

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACION
TORTITAS DE AVENA Y ZANAHORIA	Avena en hojuelas	20 g (1/2 taza)
	Huevo fresco	1 pieza
	Zanahoria rallada	55 g
	Perejil	Al gusto
	Cebolla	Al gusto
	Aceite	5 ml

PREPARACION

Combinar en un tazón la avena y la zanahoria rallada con un chorrito de agua caliente y dejar reposar sofreír en un sartén cebolla y un poco de ajo para posteriormente agregarlos a la mezcla de avena con zanahoria,

añadir perejil finamente picado y huevo, mezclar hasta quedar todo bien incorporado.

TROCITOS DE PESCADO CON ARROZ Y VERDURA

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACION
TROCITOS DE PESCADO CON ARROZ Y VERDURA	Pescado fileteado	40 g
	Arroz cocido	25 g (1/4 taza)
	Coliflor cocida	½ taza
	Aceite	5 ml
	Cebolla y ajo	Al gusto

PREPARACION

En un sartén poner el aceite, agregar tiras de cebolla blanca y un trocito de ajo para sazonar, incorporar el pescado por unos minutos para su cocción.

Cocer la coliflor en agua para servir en trozos acompañando el pescado y el arroz cocido.

CALDO DE FRIJOL CON TORTILLA Y QUESO

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACION
CALDO DE FRIJOL CON TORTILLA Y QUESO	Frijol cocido	43g (1/3 taza)
	Queso fresco	20 g
	Tortilla de maíz	1 pieza
	Calabaza	55g (1/3 taza)

PREPARACION

Limpiar, lavar y remojar un día antes los frijoles

Ponerlos a cocer con cebolla y ajo

Cocer a vapor la calabaza

Servir frijol en caldo con tortilla en trocitos, queso y calabaza.

HUEVO CON ESPINACA, LENTEJAS Y AGUACATE

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACION
HUEVO CON ESPINACAS, LENTEJAS Y AGUACATE	Huevo fresco	50g
	Espinacas	40g
	Aceite vegetal	5ml
	Lentejas	100g
	Aguacate	30g

PREPARACION

Limpiar, lavar y remojar un día antes Las lentejas

Cocer las lentejas con un poco de ajo y cebolla

Servir en un plato con trocitos de aguacate

Lavar el huevo al momento, guisar en un sartén las espinacas y posteriormente agregar el huevo.

TORTITAS DE ATÚN CON PAPA

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACION
TORTITAS DE ATÚN CON PAPA	Papa	35g
	Atún	30g
	Ejotes	30g
	Tomate	20g
	Lechuga en tiras	20g
	Aceite vegetal	5ml

PREPARACION

Lavar, cortar en cubos y cocer las papas y los ejotes
Lavar la lata de atún y secar. Abrir, escurrir
Incorporar el atún con la papa y los ejotes, apachurrar hasta formar una masa
Formar tortitas en la mano, en un plato esparcir un poco de harina y colocar encima la tortita
Agregar un poco de aceite al sartén y colocar las bolitas hasta que estén doraditas por ambos lados
Preparar caldito de tomate natural sazonado con pimienta y ajo
Servir con lechuga y caldito

CREMA DE ZANAHORIA CON TERNERA Y PASTA

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACION
CREMA DE ZANAHORIA CON TERNERA Y PASTA	Zanahoria	40g
	Carne molida de res	30g
	Pasta integral	50g
	Cebolla y cilantro	para sazonar

PREPARACION

Poner a cocer la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque
Lavar y picar las verduras, desinfectar el cilantro
Acitronar la cebolla un poco de aceite hasta que quede transparente
Hervir la zanahoria
Licuar la zanahoria con su caldo, cebolla, cilantro y pimienta, hervirlo durante unos minutos
Servir en un plato carne molida, pasta y agregar la crema de zanahorita

SOPITAS CON HUEVO Y TROCITOS DE FRUTA CON YOGURTH

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACION
SOPITAS CON HUEVO Y TROCITOS DE FRUTA CON YOGURTH	Huevo fresco	50g
	Tortilla de maíz	1 pieza
	Calabacitas	30g
	Aceite vegetal	5ml
	Yogurt natural	100g
	Fruta de temporada	1/2 pieza

PREPARACION

Lavar el huevo al momento, batir y reservar

Picar en cuadritos finos las calabacitas y las tortillas

Cocer las calabacitas

En un sartén con poco aceite agregar las calabacitas, las tortillas y posteriormente la mezcla de huevo

Servir fruta y yogurt para acompañar.

SINALOA
GOBIERNO DEL ESTADO

DIF SINALOA
POR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

ALIMENTACIÓN ESCOLAR MODALIDAD CALIENTE

SOPITAS DE HUEVO CON VERDURA

MENÚ	INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA
BEBIDA	Agua natural	240ml	240ml
	Leche descremada en polvo	30g	30g
SOPITAS DE HUEVO CON VERDURA	Huevo fresco	1 pieza	2 piezas
	Tomate picado	20g	40g
	Cebolla picada	10g	20g
	Espinaca	30g	60g
	Sal	0.2gr (una pizca)	0.2gr (una pizca)
	Aceite vegetal	5 ml (1cdita)	5 ml (1cdita)
	Harina de maíz	30g (1 tortilla)	60g (2 tortillas)
FRUTA	Manzana	1/2 pieza	1 pieza

PREPARACION

Picar finamente el tomate, la cebolla y la espinaca previamente lavados y desinfectados
Picar en cuadritos las tortillas
Lavar el huevo al momento, escurrirlo, vaciar el contenido en un recipiente limpio y batirlo
Saltear las verduras en un sartén y posteriormente agregar las tortillas.
Agregar el huevo, sazonar con una pizca de sal y mezclar todos los ingredientes.

ENSALADA DE ATUN CON PASTA Y FRIJOL

MENÚ	INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA
BEBIDA	Agua natural	240ml	240ml
	Leche descremada en polvo	30g	30g
ENSALADA DE ATÚN CON PASTA Y FRIJOL	Atún	20g	30g
	Verduras en lata	50g	60g
	Pasta integral	50g	90g
	Frijol	40g	70g
	Aguacate	1/4 pieza	1/3 pieza
	Sal	0.2gr (una pizca)	0.2gr (una pizca)
FRUTA	Melón	1/2 taza	1 taza

PREPARACION

Poner a cocer la pasta según las instrucciones del empaque, agregar una pizca de sal y escurrir
Lavar la lata de atún y secar, abrirla y escurrir
Lavar la lata de verduras y secar, abrirla y escurrir
Machacar el aguacate para hacer una mezcla y finalmente integrar todos los ingredientes
Servir con frijol.

AVENA CON FRUTA DE TEMPORADA Y HUEVITO CON CALABAZA

MENÚ	INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA
BEBIDA	Agua natural	240ml	240ml
AVENA CON FRUTA DE TEMPORADA Y HUEVITO CON VERDURA	Avena en hojuelas	20g	25g
	Leche descremada en polvo	30g	30g
	Huevo fresco	50g (1 pieza)	50g (1 pieza)
	Calabacita	40g	40g
	Zanahoria rallada	40g	40g
	Aceite vegetal	5 ml (1cdita)	5 ml (1cdita)
	Sal	0.2gr (una pizca)	0.2gr (una pizca)
FRUTA	Plátano	1/2 pieza	1/2 pieza

PREPARACION

Poner a cocer la avena con la leche y una barita de canela

Picar finamente la calabacita y rallar la zanahoria previamente lavadas

Lavar el huevo al momento, escurrirlo, vaciar el contenido en un recipiente limpio y batirlo agregando la pizca de sal

Sofreír las verduras y agregar el huevo

Servir la avena en una taza con trozos de plátano y el huevo con verduras en el plato.

SOPA DE LENTEJAS CON ARROZ

MENÚ	INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA
BEBIDA	Agua natural	240ml	240ml
SOPA DE LENTEJAS CON ARROZ	Lentejas	35g	35g
	Zanahoria	40g	50g
	Cebolla	30g	40g
	Calabacita	20g	40g
	Tomate	40g	50g
	Arroz	20g	40g
	Queso fresco	20g	30g
	Sal	0.2gr (una pizca)	0.2gr (una pizca)
	Ajo	5g	5g
FRUTA	Sandia	1/2 taza	1 taza

PREPARACION

Limpiar, lavar y remojar un día antes las lentejas
Lavar todos los vegetales y picarlos finamente
Cocer las lentejas con ajo, cebolla y sal
Cocer el tomate y un poco de cebolla para posteriormente licuarlos
Incorporar a las lentejas las calabacitas, integrar el jugo de tomate hasta hervir
Sofreír el arroz y después cocer con la zanahoria
Servir en un plato las lentejas combinadas con el arroz.

CEVICHE DE SOYA

MENÚ	INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA
BEBIDA	Agua natural	240ml	240ml
CEVICHE DE SOYA	Soya Texturizada	30g	30g
	Cebolla morada	25g	30g
	Tomate	50g	60g
	Pepino	50g	60g
	Tostada de maiz horneada	2 piezas	3 piezas
	Aguacate	1/4 pieza	1/3 pieza
	Sal	0.2gr (una pizca)	0.2gr (una pizca)
	Limon	Al gusto	Al gusto
FRUTA	Pera	1/2 pieza	1/2 pieza

PREPARACION

Cocer la soya en agua y una pizca de sal, revolver un poco, lavar, estilar y exprimir muy bien
Lavar y picar finamente los vegetales
Integrar la soya con todos los vegetales finamente picados y sazonar con limón y pimienta al gusto
Acompañar con tostadas horneadas y un poco de aguacate.

GALLINA PINTA CON VERDURA

MENÚ	INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA
BEBIDA	Agua natural	240ml	240ml
GALLINA PINTA CON VERDURA	Maíz pozolero	54g (1/3 taza)	108g (2/3 taza)
	Frijol	86g (1/2 taza)	86g (1/2 taza)
	Cebolla		
	Cilantro, ajo y orégano	Al gusto	Al gusto
	Aceite vegetal	5 ml (1cdita)	5 ml (1cdita)
	Nopales	70g	70g
	Tomate	50g	50g
	Sal	0.2gr (una pizca)	0.2gr (una pizca)
FRUTA	Naranja	1/2 pieza	1 pieza

PREPARACION

Limpiar, lavar y dejar remojar el frijol un día antes

Poner a cocer el frijol y el maíz con cilantro, ajo, cebolla, hojas de laurel, aceite y una pizca de orégano

Dejar hervir hasta que reviente el maíz y los granos de frijol estén suaves

Lavar y cortar los nopales en cuadros, colocar en un recipiente con agua y sal media hora para retirar la baba

Se enjuagan, posteriormente se llevan a cocer, cuando estén blandos se retiran y escurren

Se mezclan con tomate picado y cilantro.

HUEVO CON EJOTES

MENÚ	INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA
BEBIDA	Agua natural	240ml	240ml
HUEVO CON EJOTES	Huevo fresco	1 pieza	2 piezas
	Ejotes	1/2 taza	1/2 taza
	Aceite vegetal	5ml	5ml
	Sal	0.2gr (una pizca)	0.2gr (una pizca)
	Queso fresco	30g	40g
	Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza
FRUTA	Piña	3/4 taza	3/4 taza

PREPARACION

Lavar los ejotes, picarlos y cocerlos con agua, sacarlos y dejar escurrir

Lavar el huevo al momento, escurrirlo, vaciar el contenido en un recipiente limpio y batirlo

En un sartén poner el aceite y los nopales, posteriormente agregar el huevo y mezclar

Acompañar con una tortilla de maíz y queso fresco.

TACOS DE COCHINITA CON FRIJOL

MENÚ	INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA
BEBIDA	Agua natural	240ml	240ml
TACOS DE COCHINITA CON FRIJOL	Carne de cerdo	30g	40g
	Naranja para hacerla jugo	Al gusto	Al gusto
	Limón	Al gusto	Al gusto
	Achiote	Al gusto	Al gusto
	Aceite vegetal	5ml	5ml
	Lechuga en tiras	Al gusto	Al gusto
	Pepino en rodajas	1/2 taza	1/2 taza
	Tortillas de maíz	1 1/2 pieza	2 piezas
FRUTA	Papaya	1/2 taza	1/2 taza

PREPARACION

Licuar jugo de naranja y jugo de limón con el achiote y dejar marinar la carne
Colocar la carne marinada a la hoya para su cocción
Deshebrar la carne y freírla con el aceite por unos minutos
Servir la carne en taquitos con lechuga, cebolla morada y frijol.

SALPICON DE RES

MENÚ	INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA
BEBIDA	Agua natural	240ml	240ml
SALPICON DE RES	Calabacita	30g	30g
	Zanahoria	20g	20g
	Cebolla blanca	10g	10g
	Ejotes	20g	20g
	Carne roja	30g	30g
	Vinagre	Al gusto	Al gusto
	Orégano	Al gusto	Al gusto
	Sal	0.2gr (una pizca)	0.2gr (una pizca)
	Aceite de oliva	5ml	5ml
FRUTA	Manzana	1/2 pieza	1/2 pieza

PREPARACION

Lavar y desinfectar todos los vegetales
Poner a cocer la carne, dejar enfriar y deshebrar
Picar en tiras finas los vegetales, incorporarlos con la carne
Agregar el vinagre, aceite, sal y orégano
Servir en las tostadas de maíz horneadas.

DESHEBRADO DE POLLO CON PASTA

MENÚ	INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA
BEBIDA	Agua natural	240ml	240ml
DESHEBRADO DE POLLO CON PASTA	Pollo deshebrado	30g	40g
	Pasta integral	46g (1/3 de taza)	92g (2/3 de taza)
	Pimiento morrón	25g	30g
	Tomate	1/2 pieza	1/2 pieza
	Calabacita	30g	40g
	Aceite vegetal	5ml	5ml
	Queso fresco	30g	40g
	Sal	0.2gr (una pizca)	0.2gr (una pizca)
FRUTA	Melón	1/2 taza	1 taza

PREPARACION

Lavar, desinfectar y cocer todos los vegetales

Poner a cocer el pollo, dejar enfriar y deshebrar

Poner a cocer la pasta según las instrucciones del empaque, agregar una pizca de sal y escurrir

Integrar todos los ingredientes y servir acompañado de queso fresco.

HOTCAKES DE AVENA Y ZANAHORIA

MENÚ	INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA
BEBIDA	Agua natural	240ml	240ml
HOT CAKES INTEGRALES DE AVENA Y ZANAHORIA	Avena en hojuelas	20g	40g
	Huevo fresco	40g	50g
	Leche descremada	15ml	20ml
	Zanahoria rallada	40g	50g
	Canela en polvo	Al gusto	Al gusto
	Aceite vegetal	5ml	5ml
FRUTA	Plátano	1/2 pieza	1/2 pieza

PREPARACION

En la licuadora agregar las hojuelas de avena y licuar muy bien

Agregar a la avena el huevo, la leche, zanahoria rallada, canela en polvo y licuar hasta tener una mezcla homogénea

En el sartén agregar un poquito de aceite y colocar un poco de mezcla

Cocinar a fuego lento hasta asegurar la cocción por ambos lados

Servir acompañado de trocitos de plátano.

TACOS DE SOYA ASADA

MENÚ	INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA
BEBIDA	Agua natural	240ml	240ml
TACOS DE SOYA ASADA	Soya texturizada		
	Cebolla blanca	25g	30g
	Tomate	50g	60g
	Pepino	50g	60g
	Harina de maíz	2 tortillas	2 tortillas
	Aceite vegetal	5ml	5ml
	Sal	0.2gr (una pizca)	0.2gr (una pizca)
	Ajo, pimienta, orégano	Al gusto	Al gusto
	Limón	Al gusto	Al gusto
FRUTA	Melón	1/2 taza	1 taza

PREPARACION

Cocer la soya en agua, una pizca de sal y hojas de laurel, revolver un poco, lavar y estilar, exprimir muy bien

En un sartén agregar el aceite, freír cebolla y ajo, agregar la soya para freír sazonar con pimienta, orégano y limón

Servir los tacos son salsa pico de gallo y acompañar con pepino.

HUEVO CON PAPA Y NOPALES

MENÚ	INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA
BEBIDA	Agua natural	240ml	240ml
HUEVO CON PAPA Y NOPALES	Huevo fresco	1 pieza	2 piezas
	Nopales	1/3 de taza	1/2 taza
	Papas	1/2 pieza	1/2 pieza
	Aceite vegetal	5ml	5ml
	0.2gr (una pizca)	0.2gr (una pizca)	0.2gr (una pizca)
FRUTA	Sandia	1/2 taza	1 taza

PREPARACION

Lavar los nopales, cortarlos en cuadritos y remojar en agua fría, tirar el agua. Ponerlos a cocer en una olla con poca agua

Lavar las papas, cortarlas en cuadritos y poner a cocer con poca sal

Lavar el huevo al momento, escurrirlos, vaciar el contenido en un recipiente limpio y batirlos

En un sartén poner a calentar el aceite, verter el huevo, mover constantemente y cuando este casi cocido; vaciar los nopales y la papa cocida

GORDITAS DE CARNE DESHEBRADA Y FRIJOL

MENÚ	INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA
BEBIDA	Agua natural	240ml	240ml
GORDITAS DE CARNE DESHEBRADA Y FRIJOL	Harina de maíz nixtamalizado	1 gordita	2 gorditas
	Carne roja cocida	30g	40g
	Frijol molido	20g	30g
	Queso fresco	15g	20g
	Zanahoria rallada	40g	50g
	Lechuga o repollo	Al gusto	Al gusto
	Tomate	50g	60g
	Aceite vegetal	5ml	5ml
	Sal	0.2gr (una pizca)	0.2gr (una pizca)
	Aguacate	1/4 pieza	1/3 pieza
FRUTA	Pera	1/2 pieza	1/2 pieza

PREPARACION

Poner a cocer la carne, dejar enfriar y deshebrar

Para las gorditas mezclar la harina nixtamalizada, un poco de polvo para hornear, sal y mezclar

Agregar agua poco a poco hasta integrar muy bien y formar una masa

Formar bolitas de unos 5cm, taparlas y dejar reposar por media o una hora

Colocar la masa sobre una superficie plana para extender la masa y formar las gorditas

Cocinar las gorditas en un comal o sartén a fuego medio hasta que se doren

Agregarle a la gordita frijol, carne deshebrada lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco.

PASTA INTEGRAL CON CARNE MOLIDA

MENÚ	INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA
BEBIDA	Agua natural	240ml	240ml
PASTA INTEGRAL CON CARNE MOLIDA	Pasta integral	46g (1/3 taza)	92g (2/3 taza)
	Carne molida	30g	30g
	Tomate	40g	50g
	Cebolla	20g	30g
	Aceite vegetal	5ml	5ml
	Sal	0.2gr (una pizca)	0.2gr (una pizca)
	Pimienta	Al gusto	Al gusto
	Queso Oaxaca	20g	30g
FRUTA	Naranja	1/2 pieza	1 pieza

PREPARACION

Poner a cocer la pasta según las instrucciones del empaque, agregar una pizca de sal y escurrir
Lavar el tomate y la cebolla, ponerlos a cocer en agua, agregar especies para sazonar y licuar
En un sartén agregar aceite y poner la carne deshebrada a que dore un poquito, agregar la salsa licuada
Servir la pasta, agregar la carne molida y un poco de queso rallado.

CALDO TLALPEÑO CON GARBANZO

MENÚ	INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA
BEBIDA	Agua natural	240ml	240ml
CALDO TLALPEÑO CON GARBANZO	Pollo deshebrado	20g	30g
	Chayote	20g	30g
	Zanahoria	20g	30g
	Calabacita	20g	30g
	Garbanzo	40g (1/2 taza)	40g (1/2 taza)
	Tomate	1/2 pieza	1/2 pieza
	Aceite vegetal	5ml	5ml
	Ajo y especias	al gusto	al gusto
FRUTA	Plátano	1/2 pieza	1/2 pieza

PREPARACION

Licuar caldo de pollo con los tomates, el ajo y las especias
En una olla calentar el aceite y agregar lo que se licuó, cocinar por unos minutos hasta que cambie de color
Agregar el resto del caldo de pollo, agregar las verduras y los garbanzos para su cocción
En tazón servir el caldo y las verduras con el pollo deshebrado previamente cocido

TACOS DE ATUN A LA MEXICANA

MENÚ	INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA
BEBIDA	Agua natural	240ml	240ml
TACOS DE ATUN A LA MEXICANA	Atún	30g	30g
	Tomate	40g	50g
	Cebolla	10g	20g
	Chile poblano	20g	20g
	Aceite vegetal	5ml	5ml
	Sal y ajo	0.2gr (una pizca)	0.2gr (una pizca)
	Cilantro	al gusto	al gusto
	Tortillas de maíz	1 pieza	2 piezas
	Frijol	20g	30g
FRUTA	Sandia	1/2 taza	1 taza

PREPARACION

Lavar la lata de atún y secar. Abrir, escurrir
Lavar, desinfectar y picar finamente el cilantro
Limpiar, lavar y picar el chile verde, poner a cocer, escurrir
Lavar y picar el jitomate retirando las semillas, picar la cebolla finamente
En una cacerola con un poco de aceite acitronar la cebolla y el ajo; agregar el tomate y posteriormente el atún
Servir el atún en taquitos, agregar un poco de cilantro y acompañar con frijol.

ENFRIJOLADAS CON QUESO

MENÚ	INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA
BEBIDA	Agua natural	240ml	240ml
ENFRIJOLADAS CON QUESO	Tortillas de maíz	2 piezas	2 piezas
	Frijol	1/3 de taza	1/2 taza
	Queso fresco	20g	30g
	Aceite vegetal	5ml	5ml
	Sal y ajo	0.2gr (una pizca)	0.2gr (una pizca)
	Repollo	20g	40g
	Tomate	20g	40g
	Zanahoria	10g	20g
FRUTA	Piña	3/4 taza	3/4 taza

PREPARACION

Limpiar, lavar y remojar los frijoles un día antes, ponerlos a cocer con ajo, cebolla y sal
Licuar los frijoles con su mismo caldo, ajo y cebolla de cocción, calentar en una cacerola con poco aceite
Hacer rollitos las tortillas rellenas del queso fresco y servir encima la mezcla de frijol
Acompañar con ensaladita de repollo, tomate y zanahoria.

MOLLETES CON PANELA Y PICO DE GALLO

MENÚ	INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA
BEBIDA	Agua natural	240ml	240ml
MOLLETES CON PANELA Y PICO DE GALLO	Bolillo integral	1 mitad	2 mitades
	Frijol	1/3 de taza	1/2 taza
	Queso fresco	20g	30g
	Tomate	20g	30g
	Cebolla	10g	10g
	Cilantro	al gusto	al gusto
	Sal y ajo	0.2gr (una pizca)	0.2gr (una pizca)
	Aceite vegetal	5ml	5ml
FRUTA	Papaya	1/2 taza	1 taza

PREPARACION

Limpiar, lavar y remojar los frijoles un día antes, ponerlos a cocer con ajo, cebolla y sal

Guisar y moler un poco los frijoles

Cortar por la mitad el bolillo integral y ponerlo a tostar un poco en el comal

Untar frijol en el bolillo

Servir con pico de gallo.

TORTITAS DE ATUN CON VERDURA Y PASTA

MENÚ	INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA
BEBIDA	Agua natural	240ml	240ml
TORTITAS DE ATUN CON VERDURA Y PASTA	Atún	30g	40g
	Papa	20g	30g
	Zanahoria	20g	25g
	Coliflor	20g	25g
	Cebolla	10g	10g
	Sal y pimienta	0.2gr (una pizca)	0.2gr (una pizca)
	Tomate	20g	30g
	Lechuga	20g	30g
FRUTA	Pera	1/2 pieza	1 pieza

PREPARACION

Lavar, cortar en cubos y cocer las papas, zanahoria y coliflor en agua con sal y hojas de laurel
Lavar la lata de atún y secar. Abrir, escurrir
Incorporar el atún con las verduras y apachurrar hasta formar una masa
Formar tortitas en la mano, en un plato esparcir un poco de harina y colocar encima la tortita
Agregar un poco de aceite al sartén y colocar las bolitas hasta que estén doraditas por ambos lados
Preparar caldito de tomate natural sazonado con pimienta y ajo
Servir con lechuga y caldito

SINALOA
GOBIERNO DEL ESTADO

DIF SINALOA
POR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

COMEDORES COMUNTARIOS

TACOS DE CARNE DESHEBRADA

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD
BEBIDA	Agua natural	2 vasos
TACOS DE CARNE DESHEBRADA	Carne deshebrada	60g
	Harina de maíz	36g (2 tortillas)
	Queso fresco	30g
	Aceite vegetal	5ml
	Pepino	50g
	Col o repollo	70g
	Zanahoria rallada	50g
	Tomate	60g
FRUTA	Guayaba	3 piezas

PREPARACION

Preparar las tortillas de maíz
Guisar la carne deshebrada con un poco de aceite, tomate, cebolla y especias
Armar los tacos agregando repollo y zanahoria
Acompañarlos con pepino.

ENCHILADAS ROJAS DE RES

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD
BEBIDA	Agua natural	2 vasos
ENCHILADAS ROJAS DE RES	Carne deshebrada	60g
	Harina de maíz	36g (2 tortillas)
	Queso fresco	30g
	Aceite vegetal	5ml
	Cebolla blanca	20g
	Tomate	50g
	Chile guajillo, chile ancho	al gusto
	Sal y pimienta	al gusto
	Orégano y ajo	al gusto
	Cilantro	al gusto
	Pepino	30g
FRUTA	Ciruelas	3 piezas

PREPARACION

Tostar ligeramente los chiles en un comal, una vez asados se colocan en una cacerola con agua a fuego lento hasta que estén blandos, dejarlos enfriar, escurrir y pasarlos a la licuadora para licuarlos con ajo y agua hasta obtener una salsa suave, sazonar con poca sal, pimienta y orégano
Sumergir las tortillas en la salsa para después ponerlas en el sartén con poco aceite
Enrollar las tortillas agregándole en el centro la carne deshebrada ya guisada con tomate
Espolvorear cebolla, queso fresco y cilantro encima.

ENSALADA DE ATÚN CON PASTA Y FRIJOL

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD
BEBIDA	Agua natural	2 vasos
ENCHILADAS DE ATÚN CON PASTA Y FRIJOL	Atún	60g
	Pasta	30g
	Frijol	70g
	Verduras enlatadas	60g
	Cebolla	70g
	Tomate	50g
	Sal	0.2gr (una pizca)
	Aceite vegetal	5ml
	Perejil	Al gusto
FRUTA	Mandarina	2 piezas

PREPARACION

En una olla, hervir el agua, agregar la sal y espera a que regrese el hervor, añadir la pasta; cocinar de acuerdo con las instrucciones del empaque. Escurre, enfría y reserva.
Picar la cebolla, tomate y perejil, agregarlos a un sartén con el aceite, posteriormente agregar las verduras y el atún, dejar unos minutos y apagar para finalmente agregar la pasta.
Acompañar con frijol.

HUEVO CON NOPALES Y FRIJOL

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD
BEBIDA	Agua natural	2 vasos
HUEVO CON NOPALES Y FRIJOL	Huevo fresco	100g (2piezas)
	Nopales	100g (1/2 taza)
	Cebolla	50g
	Aceite vegetal	5ml
	Frijol	70g
	Harina de maíz	40g (2 tortillas)
FRUTA	Manzana	1 pieza

PREPARACION

Lavar los nopales, cortarlos en cuadritos y remojar en agua fría. Ponerlos a cocer en una olla con poca agua
Lavar el huevo al momento, escurrirlos, vaciar el contenido en un recipiente limpio y batirlos
En un sartén poner a calentar el aceite, verter el huevo, mover constantemente y cuando este casi cocido; vaciar los nopales, Servir con frijol y acompañar con tortillas.

CALDO DE POLLO CON PASTA Y GARBANZO

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD
BEBIDA	Agua natural	2 vasos
CALDO DE POLLO CON PASTA Y GARBANZO	Pollo deshebrado	70g
	Garbanzo	40g
	Pasta integral	70g
	Aceite vegetal	5ml
	Ejotes	40g
	Calabacitas	40g
	Zanahoria	40g
	Chayote	40g
	Cebolla	20g
	Sal y ajo	Al gusto
FRUTA	Melón	1 taza

PREPARACION

Lavar y picar las verduras, agregarlos en una olla y cubrir con agua, agregar la sal
el ajo, la cebolla y el garbanzo, dejarlos a cocinar a fuego lento.
Agregar el pollo deshebrado, posteriormente la pasta dejando cocinar el tiempo que indica el empaque
apagar cuando la pasta esta lista.

CHILES RELLENOS EN ESCABECHE

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD
BEBIDA	Agua natural	2 vasos
CHILES RELLENOS EN ESCABECHE	Chile poblano	160g (2 piezas)
	Cebolla	30g
	Zanahoria	30g
	Atún	50g
	Ajo, orégano, pimienta	Al gusto
	Aceite	5ml
	Vinagre	Al gusto
	Sal	0.2gr (una pizca)
FRUTA	Naranja	2 piezas

PREPARACION

Asar, limpiar los chiles y reservar, picar las verduras y el ajo
Acomodar los chiles y las verduras en un recipiente
Poner a tostar las especias, agregar el aceite y el vinagre
Agregar el marinado a los chiles y dejar reposar por unas horas
Preparar el atún con cebolla, mostaza y pimienta
Rellenar con el atún cada chile, servir con frijol y acompañar con tostadas horneadas.

CALDO DE LENTEJAS A LA MEXICANA

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD
BEBIDA	Agua natural	2 vasos
CALDO DE LENTEJAS A LA MEXICANA	Lentejas	70g
	Apio	50g
	Zanahoria	30g
	Tomate	60g
	Chile poblano	20g
	Cebolla	30g
	Harina de maíz	36g (2 tortillas)
	Sal	0.2gr (una pizca)
	Aceite vegetal	5ml
FRUTA	Papaya	1 taza

PREPARACION

Poner a remojar las lentejas un día antes, hervirlas en agua con cebolla y sal
agregar el apio y la zanahoria
Freír con el aceite la cebolla, el chile y el tomate
Incorporar todo, servir acompañando de tortillas.

ESTOFADO DE POLLO Y GARBANZO

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD
BEBIDA	Agua natural	2 vasos
ESTOFADO DE POLLO Y GARBANZO	Pollo deshebrado	80g
	Garbanzo	40g
	Zanahoria	30g
	Brócoli	40g
	Apio	50g
	Cebolla	20g
	Aceite vegetal	5ml
	Sal y laurel	al gusto
FRUTA	Pera	1/2 pieza

PREPARACION

Remojar los garbanzos una noche antes, ponerlos a hervir
Lavar y picar los vegetales, agregarlos en una olla con aceite a excepción del brócoli
Posteriormente agregar el pollo deshebrado, dejar cocinar por unos minutos
Agregar el garbanzo y su caldo, dejar en el fuego por unos minutos
Finalmente agregar el brócoli.

FRIJOL CON QUESO Y PICO DE GALLO

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD
BEBIDA	Agua natural	2 vasos
FRIJOL CON QUESO Y PICO DE GALLO	Frijol	100g
	Aceite vegetal	5ml
	Cebolla	40g
	Tomate	60g
	Nopal	70g
	Pepino	50g
	Cilantro	al gusto
	Sal	0.2gr (una pizca)
	Harina de maíz	36g (2 tortillas)
	Queso fresco	40g
FRUTA	Plátano	1/2 pieza

PREPARACION

Lavar, limpiar y remojar los frijoles una noche antes, ponerlos a hervir con un poco de sal y cebolla
Sofreír la cebolla y el tomate, para después verter los frijoles y dejar cocinar
Una vez listos los frijoles se acompaña de ensalada pico de gallo, pepino y tortilla.

ALBONDIGAS DE PESCADO

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD
BEBIDA	Agua natural	2 vasos
ALBONDIGAS DE PESCADO	Pescado	80g
	Aceite vegetal	5ml
	Ajo, orégano, cilantro	Al gusto
	Arroz	20g
	Cebolla	20g
	Tomate	50g
	Sal	0.2gr (una pizca)
	Ejotes	50g
	Zanahoria	50g
	Calabaza	50g
FRUTA	Piña	3/4 taza

PREPARACION

Desmenuzar el pescado con un tenedor y mezclar con el ajo picado, sal, pimienta, orégano, cilantro
Agregar arroz cocido para formar las bolitas de pescado
Se fríen el tomate y la cebolla se añade agua caliente, cuando este hirviendo se agregan las bolitas y el cilantro, se dejan cocer, posteriormente agregar las verduras para su cocción.

ENSALADA DE POLLO CON ARROZ Y FRIJOL

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD
BEBIDA	Agua natural	2 vasos
ENSALADA DE POLLO CON ARROZ Y FRIJOL	Pollo deshebrado	80g
	Verduras en lata	60g
	Calabacitas	40g
	Pimiento morrón	40g
	yogurt sin azúcar	al gusto
	Arroz	70g
	Aceite vegetal	5ml
	Frijol	70g
FRUTA	Guayaba	3 piezas

PREPARACION

Cocer el pollo deshebrado
Lavar la lata de verduras y escurrir
Picar las calabacitas y el pimiento morrón para su cocción
Integrar todos los ingredientes sazonar con una mezcla de yogurt y albahaca
Servir con arroz y frijol.

SALPICON DE RES CON GARBANZO

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD
BEBIDA	Agua natural	2 vasos
SALPICON DE RES CON GARBANZO	Carne de res	60g
	Garbanzo	40g
	Aceite vegetal	5ml
	Zanahoria en tiras	50g
	Ejotes	50g
	Calabacita en tiras	50g
	Ajo, clavo, pimienta, laurel	Al gusto
	Vinagre, orégano	Al gusto
	Cebolla	20g
	Queso fresco	30g
	Tostadas horneadas	2 piezas
FRUTA	Mango	1 pieza

PREPARACION

Poner a cocer la carne junto con la cebolla, los dientes de ajo, los clavos, las pimientas y el laurel
Lavar y dejar remojando el garbanzo un día antes para ponerlo a cocer
Lavar y picar en tiras la zanahoria, ejotes y calabacitas para posteriormente ponerlas a cocer en agua
Mezclar el vinagre con pimienta, orégano y un poco del caldo donde se hizo cocción la carne
Desmenuzar la carne, agregar las verduras, el garbanzo y la mezcla de vinagre
Servir en tostadas horneadas y agregarle queso.

TORTITAS DE ATÚN CON AVENA Y VERDURAS

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD
BEBIDA	Agua natural	2 vasos
TORTITAS DE ATÚN CON AVENA Y VERDURAS	Atún	60g
	Huevo	50g (1 pieza)
	Avena	40g
	Aceite vegetal	5ml
	Calabacita	90g
	Zanahoria	50g
	Cebolla	20g
	Sal	0.2gr (una pizca)
	Pimienta y cilantro	al gusto
FRUTA	Manzana	1 pieza

PREPARACION

Lavar, cocer las calabacitas, zanahoria en agua
Mezclar la avena y el atún con el huevo y hacer las bolitas
Acitronar la cebolla en un sartén con aceite para agregar las bolitas aplanadas
Cocinar por cada uno de los lados hasta que estén ligeramente doradas
Servir acompañadas de los vegetales.

FRIJOLES CON QUELITE Y QUESO FRESCO

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD
BEBIDA	Agua natural	2 vasos
FRIJOLES CON QUELITE Y QUESO FRESCO	Frijol	160g
	Queso fresco	40g
	Quelites	80g
	Acelgas	100g
	Aceite vegetal	5ml
	Harina de maiz	36g (2 tortillas)
	Tomate	50g
	Cebolla	20g
	Sal	0.2gr (una pizca)
	Ajo	Al gusto
FRUTA	Melón	1 taza

PREPARACION

Lavar y picar finamente el ajo, la cebolla y el tomate
En un sartén con aceite agregar la cebolla y el ajo, después agregar el tomate y machacar un poco
Sazonar con sal y pimienta, agregar los quelites y las acelgas y dejar cocinando unos minutos
Agregar los frijoles de la olla previamente cocidos, acompañar con tortillas y queso fresco.

CEVICHE DE LENTEJAS Y NOPAL

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD
BEBIDA	Agua natural	2 vasos
CEVICHE DE LENTEJAS Y NOPAL	Lentejas	100g
	Nopal	120g
	Tomate	60g
	Cebolla morada	20g
	Cilantro	Al gusto
	Aguacate	50g
	Limón	Al gusto
	Sal y pimienta	0.2gr (una pizca)
	Chile serrano	Al gusto
FRUTA	Naranja	2 piezas

PREPARACION

Lavar y picar finamente la cebolla, tomate, cilantro y chile
Dejar reposar las lentejas una noche para posteriormente cocerlas
Lavar y cocer los nopales, picarlos en cuadritos
En un recipiente agregar todo y revolver para sazonar con limón, pimienta, sal y chile
Servir en tostadas horneadas y acompañar con aguacate.

ENCHILADAS DE TOMATE CON POLLO

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD
BEBIDA	Agua natural	2 vasos
ENCHILADAS DE TOMATE CON POLLO	Pollo deshebrado	80g
	Harina de maíz	36g (2 tortillas)
	Tomate	60g
	Cebolla	50g
	Lechuga	60g
	Chile guajillo y chile ancho	Al gusto
	Ajo, orégano, pimienta	Al gusto
	Sal	0.2gr (una pizca)
	Queso fresco	30g
FRUTA	Pera	1/2 pieza

PREPARACION

Tostar ligeramente los chiles en un comal, una vez tostados colocarlos en una cacerola con agua y cocinar durante unos minutos, escurrir los chiles y colocarlos en la licuadora con agua, el ajo, orégano, pimienta y sal

licuar hasta obtener una salsa suave. En un sartén con aceite colocar la salsa y cada tortilla por ambos lados unos minutos

Colocar pollo deshebrado guisado con tomate dentro de la tortilla y enrollar, espolvorear queso fresco, cebolla y lechuga.

REPOLLO COCIDO CON LENTEJAS

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD
BEBIDA	Agua natural	2 vasos
REPOLLO COCIDO CON LENTEJAS	Lentejas	100g
	Repollo	120g
	Tomate	80g
	Cebolla	60g
	Papa	1/2 pieza
	Queso fresco	30g
	Aceite vegetal	5ml
	Laurel, pimienta, ajo	Al gusto
	Sal	0.2gr (una pizca)
FRUTA	Plátano	1/2 pieza

PREPARACION

Lavar y dejar remojando las lentejas un día antes para ponerlas a cocer

Poner a cocer las lentejas y el repollo agregando cebolla, tomate, aceite, laurel, pimienta y un poco de sal, agregar las papas al final para su cocción.

ATÚN CON PAPAS Y FRIJOL

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD
BEBIDA	Agua natural	2 vasos
ATÚN CON PAPAS Y FRIJOL	Atún	40g
	Frijol	70g
	Chile poblano	40g
	Cebolla	50g
	Tomate	60g
	Aceite vegetal	5ml
	Harina de maíz	30g (2 tortillas)
	Sal	0.2gr (una pizca)
	Lechuga	Al gusto
FRUTA	Piña	3/4 de taza

PREPARACION

Lavar la lata de atún, escurrir y sacar el atún
Lavar y picar las papas en cuadritos, ponerlas a cocer en agua y un poco de sal
Lavar y picar el chile poblano, la cebolla y el tomate
En un sartén con poco aceite agregar la cebolla, chile poblano y después el tomate
Agregar el atún para guisarlo y finalmente agregar las papas cocidas.
Servir en taquitos de tortilla de maíz con lechuga y salsita.

CALDO DE CAZUELA CON GARBANZO

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD
BEBIDA	Agua natural	2 vasos
CALDO DE CAZUELA CON GARBANZO	Carne de res	30g
	Garbanzo	35g
	Ejote	1/2 taza
	Calabaza	1/2 taza
	Zanahoria	1/2 taza
	Elote	1/2 pieza
	Cebolla	20g
	Tomate	50g
	Cilantro, ajo, laurel	Al gusto
	Orégano, pimienta	Al gusto
	Sal	0.2gr (una pizca)
FRUTA	Guayaba	3 piezas

PREPARACION

Lavar y desinfectar todos los vegetales

En una olla de tamaño grande, cocer a fuego medio la carne junto con el garbanzo, ajo, cebolla laurel y pimienta hasta que la carne este suave

Posteriormente agregar el elote, unos minutos después la zanahoria y el tomate

Las calabacitas y los ejotes se agregan cuando el elote ya este cocido, finalmente agregar orégano y cilantro un poquito antes de apagar la olla.

EMPANADAS HORNEADAS DE ATÚN

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD
BEBIDA	Agua natural	2 vasos
EMPANADAS HORNEADAS DE ATÚN	Atún	60g
	Verduras en lata	60g
	Harina de maíz	36g
	Cebolla	30g
	Pimientos	50g
	Ajo, orégano	Al gusto
	Sal	0.2gr (una pizca)
	Aceite vegetal	5ml
FRUTA	Mango	1 taza

PREPARACION

Calentar el aceite en un sartén agregando la cebolla y pimientos, posteriormente agregar las verduras enlatadas, sazonar con el ajo y el orégano

Agregar el atún, mezclar bien y agregar un poco de pimienta y cocinar por unos minutos

Preparar la harina de maíz siguiendo las instrucciones del empaque y hacer las bolitas de masa para las empanadas, rellenando con la mezcla de atún, utiliza un tenedor para sellar bien los bordes, hornear las empanadas a 200C durante 18 a 20 minutos.

COLACHE CON GARBANZO Y QUESO

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD
BEBIDA	Agua natural	2 vasos
COLACHE CON GARBANZO Y QUESO	Calabacitas	100g
	Chile poblano	40g
	Garbanzo	40g
	Aceite vegetal	5ml
	Leche descremada en polvo	30g
	Cebolla	20g
	Tomate	50g
	Queso Oaxaca	30g
	Sal y pimienta	0.2gr (una pizca)
FRUTA	Manzana	1 pieza

PREPARACION

Lavar y dejar remojando los garbanzos un día antes y después ponerlos a cocer
Lavar y desinfectar todos los vegetales
En una cazuela agregar el aceite, la cebolla y el chile poblano en rajas, posteriormente se agrega el tomate hasta que éste suelte su jugo
Agregar las calabacitas, sazonar con sal y tapar durante unos minutos hasta que las verduras estén suaves, finalmente agregar los garbanzos, poner el queso Oaxaca rallado encima y tapar de nuevo hasta que se derrita, acompañar con tostadas horneadas.

TACOS DE COCHINITA

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD
BEBIDA	Agua natural	2 vasos
TACOS DE COCHINITA	Carne de cerdo	80g
	Sal	0.2gr (una pizca)
	Pimienta, comino, ajo	Al gusto
	Achiote, orégano, laurel	Al gusto
	Naranja	1/2 naranja
	Lechuga	60g
	Cebolla	50g
	Limón	1 pieza
	Harina de maíz	36g (2 tortillas)
FRUTA	Melón	1 taza

PREPARACION

Picar la carne de cerdo en cuadros, agregarla a una cacerola grande con agua, dejamos hervir y agregamos la sal, mientras tanto licuar el achiote, cebolla, pimienta, orégano, comino, jugo de naranja y vinagre, desmenuzar la carne ya que esta suave y agregar la mezcla que acabamos de licuar, agregamos las hojas de laurel y dejamos que siga cocinándose Preparar las tortillas y servir en taquitos acompañados de lechuga, cebolla morada, salsa y limón.

BISTEC DE RES CON PAPA Y FRIJOL

MENÚ	INGREDIENTES	CANTIDAD
BEBIDA	Agua natural	2 vasos
BISTEC DE RES CON PAPA Y FRIJOL	Bistec	60g
	Tomate	50g
	Chile poblano	40g
	Cebolla	40g
	Ajo, pimienta, orégano	
	Papa	30g
	Frijol	40g
	Aceite vegetal	5ml
	Harina de maíz	36g (2 tortillas)
	Sal	0.2gr (una pizca)
FRUTA	Pera	1/2 pieza

PREPARACION

Lavar los vegetales, en una cacerola con agua poner a cocer el tomate, cebolla y chile
para después licuarlos con sal y orégano
En un sartén guisar la carne agregando el resto de los condimentos, verter la mezcla en el sartén con la carne
agregar la papa ya pelada y rebanada dejando cocinar a fuego medio hasta que la papa esta blanda
Servir con frijol y acompañar con tortillas de maíz.

SINALOA
GOBIERNO DEL ESTADO

DIF SINALOA
POR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

GRUPOS PRIORITARIOS

CARNE CON EJOTES Y FRIJOL

MENÚ	INGREDIENTES	PREESCOLAR	ADULTOS	ADULTO MAYOR
BEBIDA	Agua natural	240 mL	480 mL	480 mL
	Leche entera en polvo	24 g	-	-
	Leche descremada en polvo	-	30 g	30 g
CARNE CON EJOTES Y FRIJOL	Ejotes cocidos picados	65 g	65 g	65 g
	Cebolla morada cruda	20 g	30 g	30 g
	Jitomate saladet rebanado	50 g	65 g	65 g
	Chile poblano	-	25 g	25 g
	Harina de maíz nixtamalizado	20 g	40 g	40 g
	Frijol molido	60 g	80 g	70 g
	Carne de res seca	20 g	40 g	20 g
	Aceite vegetal	3.75 mL	5 mL	5 mL
FRUTA	De temporada	½ pza	1	1

PREPARACIÓN

Picar finamente el tomate, la cebolla y el chile previamente lavados y desinfectados

Dorar la carne seca (machaca), agregar la verdura y los ejotes previamente cocidos, sazonar y sirve.

Prepara las tortillas, y para acompañar, el frijol molido

TORTITAS DE LENTEJA CON VERDURAS

MENÚ	INGREDIENTES	PREESCOLAR	ADULTOS	ADULTO MAYOR
BEBIDA	Agua natural	240 mL	480 mL	480 mL
	Leche entera en polvo	24 g	-	-
	Leche descremada en polvo	-	30 g	30 g
TORTITAS DE LENTEJA CON VERDURAS	Col o repollo crudo	60 g	-	-
	Pimiento morrón crudo	30 g	60 g	50 g
	Cebolla blanca cruda	50 g	58 g	50 g
	Avena en hojuelas	20 g	40 g	40 g
	Lenteja cruda	35 g	70 g	70 g
	Aceite vegetal	3.75 mL	5 mL	5 mL
FRUTA	De temporada	-	1 pza	1 pza

PREPARACIÓN

Prepara las lentejas siguiendo las instrucciones.

Saltear con aceite la verdura, agregar las verduras al caldo con las lentejas, sazonar y sirve.

Prepara tortitas de harina de maíz nixtamalizado para acompañar

De postre, prepara tu avena siguiendo las instrucciones, acompaña con fruta de temporada.

GALLINA PINTA CON CARNE DE RES Y NOPAL ASADO

MENÚ	INGREDIENTES	PREESCOLAR	ADULTOS	ADULTO MAYOR
BEBIDA	Agua natural	240 mL	480 mL	480 mL
	Leche entera en polvo	24 g	-	-
	Leche descremada en polvo	-	30 g	30 g
GALLINA PINTA CON CARNE DE RES Y NOPAL ASADO	Nopal crudo	140 g	140 g	140 g
	Cebolla cambray	-	38 g	25 g
	Chile poblano	-	20 g	20 g
	Maíz pozolero (cocido)	30 g	60 g	60 g
	Harina de maíz nixtamalizado	10 g	20 g	20 g
	Bistec	30 g	50 g	40 g
	Frijol cocido	50 g	70 g	50 g
	Aguacate Hass	45 g	60 g	60 g
FRUTA	De temporada	-	1 pza	1 pza

PREPARACIÓN

Asar el nopal, picar en cuadros.

En una olla guisar el bistec, sazonar con sal y pimienta, agregar cebolla y chile, dejar hasta la cocción de la carne.

Agregar el maíz pozolero y nopal, finalizar con hervor, servir.

Preparar las tortillas, y acompañar con frijol.

Decorar con aguacate.

TACOS DE PESCADO A LA MEXICANA

MENÚ	INGREDIENTES	PREESCOLAR	ADULTOS	ADULTO MAYOR
BEBIDA	Agua natural	240 mL	480 mL	480 mL
	Leche entera en polvo	24 g	-	-
	Leche descremada en polvo	-	30 g	30 g
TACOS DE PESCADO A LA MEXICANA	Chile poblano	-	40 g	40 g
	Jitomate bola rebanado	60 g	100 g	90 g
	Cebolla blanca cruda	30 g	40 g	30 g
	Pimiento morrón crudo	-	50 g	-
	Arroz cocido	25 g	-	50 g
	Harina de maíz nixtamalizada	10 g	40 g	20 g
	Pescado fileteado	40 g	80 g	80 g
	Aceite vegetal	5 mL	5 mL	5 mL
FRUTA	De temporada	1/2 taza	1 taza	1 taza

PREPARACIÓN

Preparar las tortillas.

Picar el chile, jitomate, cebolla y pimiento morrón

En una sartén, el aceite, pescado, sazonar con sal y pimienta.

Servir en tortilla y encima colocar la verdura.

Acompañar con arroz.

SOPA DE TORTILLA CON PANELA

MENÚ	INGREDIENTES	PREESCOLAR	ADULTOS	ADULTO MAYOR
BEBIDA	Agua natural	240 mL	480 mL	480 mL
	Agua simple	240 mL	240 mL	240 mL
SOPA DE TORTILLA CON PANELA	Jitomate saladet rebanado	65 g	130 g	80 g
	Chiles secos/ poblano	-	20 g	20 g
	Cebolla blanca cruda	30 g	30 g	20 g
	Harina de maíz nixtamalizada	20 g	40 g	40 g
	Pollo deshebrado	40 g	70 g	60 g
	Yogurt natural	35 g	50 g	40 g
	Queso fresco/panela	20 g	40 g	40 g
	Aguacate hass	30 g	60 g	60 g
FRUTA	De temporada	-	1 pza	1 pza

PREPARACIÓN

Picar jitomate, chile y cebolla

En una olla, cocer el pollo y queso.

Agregar a la olla, la verdura y queso. Servir.

Preparar las tortillas.

Acompañar con aguacate

SINALOA
GOBIERNO DEL ESTADO

DIF SINALOA
POR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

SITUACIÓN DE EMERGENCIA O DESASTRES

SOPA DE LENTEJA CON QUESO

MENÚ	INGREDIENTES	ADULTOS
BEBIDA	Agua natural	480 mL (2 vasos)
	Leche descremada en polvo	30 g
SOPA DE LENTEJA CON QUESO	Apio crudo	50 g
	Jitomate bola picado	60 g
	Chile poblano	40 g
	Harina de maíz nixtamalizado	40 g
	Lenteja cocida	100 g
	Queso fresco/panela	40 g
	Aceite vegetal	5 mL
FRUTA	Manzana	1/2

PREPARACIÓN

Prepara las lentejas siguiendo las instrucciones del empaque.
En una olla se introducen las lentejas previamente cocidas.
Saltea jitomate y chile, con el aceite.
Incorporar todo, deja hervir.
Agrega el apio y queso, sazona y sirve.
Prepara las tortillas para acompañar

ALBÓNDIGAS DE RES CON VERDURAS

MENÚ	INGREDIENTES	ADULTOS
BEBIDA	Agua natural	480 mL (2 vasos)
	Leche descremada en polvo	30 g
ALBÓNDIGAS DE RES CON VERDURAS	Brócoli crudo	100 g
	Jitomate bola picado	60 g
	Calabacita cruda	60 g
	Harina de maíz nixtamalizado	20 g
	Papa cocida con cascara	70 g
	Carne molida de res	90 g
	Aceite vegetal	5 mL
FRUTA	Melón	1/2 taza

PREPARACIÓN

Forma bolitas de carne molida
Coce en una olla de agua, papas y aceite
Agrega el jitomate y calabacita, sazona, se deja reposar hasta que se incorpore bien
Agrega el brócoli, y sirve.
Prepara las tortillas para acompañar

AVENA CON LECHE Y POLLO CON VERDURAS

MENÚ	INGREDIENTES	ADULTOS
BEBIDA	Agua natural	480 mL (2 vasos)
	Leche descremada en polvo	30 g
AVENA CON LECHE Y POLLO CON VERDURAS	Pimiento morrón crudo	60 g
	Acelga cocida	70 g
	Avena en hojuelas	40 g
	Pollo deshebrado	80 g
FRUTA	Plátano	1/2 pieza

PREPARACIÓN

Pica la verdura previamente lavada
En una sartén coloca el pollo deshebrado, sazonar con sal, sal de ajo y pimienta, se deja dorar.
Agrega la acelga y el pimiento.
Cocina un poco la verdura y sirve
Prepara tu avena siguiendo las instrucciones del empaque y acompaña con tu fruta

CALDO DE CALABAZA CON PAPA, QUESO Y LENTEJAS

MENÚ	INGREDIENTES	ADULTOS
BEBIDA	Agua natural	480 ml (2 vasos)
CALDO DE CALABAZA CON PAPA, QUESO Y LENTEJAS	Leche descremada en polvo	30 g
	Calabacita cruda	100 g
	Chile poblano	40 g
	Cebolla blanca cruda	60 g
	Papa cocida con cascara	35 g
	Harina de maíz nixtamalizado	30 g
	Queso fresco/panela	40 g
	Lenteja cocida	100 g
FRUTA	Sandia	1/2 taza

PREPARACIÓN

En una olla cocina papa, calabacita, chile y cebolla, sazona con sal y pimienta.
Agrega la lenteja previamente cocida
Agrega el queso y sirve.
Prepara las tortillas para acompañar

ENSALADA DE ATÚN CON FRIJOL

MENÚ	INGREDIENTES	ADULTOS
BEBIDA	Agua natural	480 ml (2 vasos)
ENSALADA DE ATÚN CON FRIJOL	Verduras en lata (chícharo, ejote, zanahoria)	100 g
	Tostadas de maíz horneadas	2 pzs
	Frijol molido	75 g
	Atún en agua (drenado)	70 g
	Aguacate	5 g
FRUTA	Pera	1/2 pieza

PREPARACIÓN

En un recipiente mezcla el atún y la verdura en lata
Sazonar con sal y pimienta y yogurt natural sin sabor.
Pon frijol y aguacate en las tostadas.
Agreda la ensalada de atún a las tostadas.

ARROZ ROJO CON VERDURAS Y FILETE DE PESCADO

MENÚ	INGREDIENTES	ADULTOS
BEBIDA	Agua natural	480 ml (2 vasos)
ARROZ ROJO CON VERDURAS Y FILETE DE PESCADO	Tomate saladet rebanado	130 g
	Verduras en lata (chícharo, ejote, zanahoria)	100 g
	Arroz integral crudo	40 g
	Pescado en filete	80 g
	Requesón	40 g
	Aceite vegetal	5 mL
FRUTA	Manzana	1/2 pieza

PREPARACIÓN

Cocinar el filete de pescado con poco aceite.
Sazonar con mostaza y pimienta.
En una cacerola agrega el aceite y se sofríe el arroz y ajo
Agrega agua para ponerse a cocer
Agregar las verduras en lata, condimentar con tomate rebanado y en polvo, ajo, sal
Espera hasta que esté bien cocido el arroz.
Servir y acompañar con el requesón.

TACOS DE TINGA DE POLLO

MENÚ	INGREDIENTES	ADULTOS
BEBIDA	Agua natural	480 ml (2 vasos)
	Leche descremada en polvo	30 g
TACOS DE TINGA DE POLLO	Cebolla morada cruda	60 g
	Salsa de chile	40 g
	Pepino	100 g
	Lechuga desinfectada	50 g
	Harina de maíz nixtamalizado	40 g
	Pollo deshebrado	80 g
FRUTA	Aguacate Hass	60 g
	Piña	3/4 taza

PREPARACIÓN

Picar la verdura previamente lavada y desinfectada
Cocinar el pollo con ajo, achiote, orégano y una pisca de sal.
Preparar las tortillas de maíz.
Servir en taco con la cebolla, salsa, lechuga, aguacate y pepino.