



# GUÍA DE MENÚS

Programa Alimentación Escolar  
Modalidad Caliente

## DIF

SISTEMA ESTATAL PARA EL  
DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

*Sentir y servir*



TABASCO



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

# DIRECTORIO

Lic. Carlos Manuel Merino Campos  
**Gobernador Constitucional del Estado de Tabasco**

Lic. Guadalupe Castro de Merino  
**Presidenta del Sistema DIF Tabasco**

C. Celia Margarita Bosch Muñoz  
**Coordinadora General del Sistema DIF Tabasco**

Lic. Luz del Carmen Ascencio de la Cruz  
**Directora General de Finanzas, Planeación  
y Administración del Sistema DIF Tabasco**

Lic. Rosalía Victoria Ramírez Aguilar  
**Directora de Servicios Alimentarios**

# GUÍA DE MENÚS DEL PROGRAMA DESAYUNOS ESCOLARES MODALIDAD CALIENTE

## ¿Cómo debo lavar y desinfectar los alimentos?

Los alimentos, principalmente crudos, contienen una gran cantidad de microorganismos (bacterias, virus u otros organismos) que causan enfermedades; estas al no tratarse, pueden causar daños irreversibles a la salud.

Por ello, te recomendamos seguir los siguientes pasos para asegurar su higiene.

### Lavado y desinfectado de verduras y frutas

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

### Limpieza de granos y semillas

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

### Limpieza de carnes y productos del mar

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

### Limpieza de huevos

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

### Limpieza de latas, frascos y envases

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

## ¿Cómo debo hervir el agua?

La gran mayoría de las enfermedades gastrointestinales están relacionadas con la contaminación del agua.

Por ello, es fundamental el uso de agua purificada durante la preparación de los alimentos. Cuando no se dispone del servicio, hervir el agua representa una opción ante tal situación.

El proceso de hervido destruye una gran cantidad de microorganismos presentes en el agua, siempre y cuando se lleve a cabo de manera correcta antes de su utilización:

1. El agua que se va a hervir debe ser clara. Si se encuentra turbia, antes de proceder a hervirla se debe filtrar, haciéndola pasar por un pedazo de tela lavada y desinfectada, para que las partículas queden atrapadas en la misma;
2. Es necesario tener a la mano un recipiente limpio, desinfectado y con tapa, de preferencia exclusivo para llevar a cabo esta acción;
3. Agregar el agua al recipiente, tapar y poner al fuego;
4. Dejar hervir durante 15 minutos contados a partir de que el agua empieza a burbujear.

# ÍNDICE

1. Salpicón de sardina acompañado de tortilla.....	7
2. Arepa de plátano macho con pollo.....	8
3. Tortitas de lenteja en salsa de tomate acompañado de arroz con calabacita.....	9
4. Sardina a la mexicana acompañada de arroz con zanahoria.....	10
5. Albóndiga de lenteja acompañado de arroz con chícharo.....	11
6. Arroz a la jardinera con pollo.....	12
7. Chaya con carne de cerdo y plátano acompañado de arroz con zanahoria.....	13
8. Burritos de lenteja. ....	14
9. Chilaquiles de frijol con verdura picadas .....	15
10. Escabeche de atún acompañado de arroz con calabacita.....	16
11. Tacos de sardina con arroz y ensalada.....	17
12. Tortitas de verdura con huevo.....	18
13. Estofado de atún.....	19
14. Tostadas de minilla de sardina.....	20
15. Dobladas de calabacita con carne de cerdo.....	21
16. Potaje de frijol con plátano verde.....	22
17. Frijol con verdura acompañado de arroz.....	23
18. Ceviche de atún acompañado de arroz con chícharo.....	24
19. Huevos revueltos con chaya acompañados de arroz con chayote.....	25
20. Sopa de verduras con pollo acompañado de arroz.....	26
Porciones de fruta .....	27
DERECHOS Y OBLIGACIONES.....	28



# 1. Salpicón de sardina acompañado de tortilla.

## BEBIDA

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Agua de fruta sin azúcar	180 ml	250 ml

## PLATO FUERTE

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Jitomate picado	20g	40g
Cebolla blanca picada	20g	40g
Pepino	40g	40g
Cilantro	10g	10g
Espinaca	20g	30g
Rábano	20g	30g
Jugo de limón o naranja agria	Al gusto	Al gusto
Sal	Una pizca (0.2 g)	Una pizca (0.2 g)
Chile serrano	Al gusto	Al gusto
Sardina en tomate	38g	38g
Tortilla de maíz	1 pieza (30g)	2 piezas (60g)
Fruta de temporada	½ porción	1 porción

El consumo excesivo de sal causa enfermedades relacionadas con la presión arterial elevada, el corazón y los riñones.

### Forma de preparación:

1. Se coloca la sardina en un recipiente para limpiarle las espinas.
2. Una vez limpia reservamos.
3. Se lava y desinfecta las verduras, se pican en cubos pequeños.
4. Se agregan las verduras a la sardina y se revuelve; se exprime limón o naranja agria al gusto, se agrega una pizca de sal.
5. Se acompaña con una tortilla.

Receta elaborada por el municipio de Tacotalpa.



## 2. Arepa de plátano macho con pollo.

### BEBIDA

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Leche descremada	180ml	250ml
Agua natural	Libre	Libre

### PLATO FUERTE

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Zanahoria rallada	30g	30g
Calabacita	55g	55g
Jitomate	20g	20g
Cebolla blanca	10g	10g
Plátano macho	49g	49g
Harina de maíz nixtamalizado	18g	36g
Pollo deshebrado	30g	30g
Huevo fresco	20g	20g
Aceite de canola	3ml	5ml
Sal	Una pizca (0.2g)	Una pizca (0.2g)
Ajo	Al gusto	Al gusto
Fruta de temporada	½ porción	1 porción

El consumo excesivo de sal causa enfermedades relacionadas con la presión arterial elevada, el corazón y los riñones.

#### Forma de preparación:

1. Una vez lavado y desinfectado, se pone a cocer el plátano macho (no muy maduro), con agua y una pizca de sal, durante 10 minutos, una vez cocido, se escurre y se aplasta.
2. Se coloca la harina de maíz en un recipiente y se le agrega huevo, aceite y el plátano macho, se revuelve hasta formar una masa.
3. Se forman bolitas, se aplanan y se colocan en un sartén, se cuecen durante 5 minutos de cada lado, una vez cocidas se retiran del sartén y se dejan enfriar.
4. En otro sartén se guisa el pollo de forma tradicional con jitomate y cebolla, agregando la zanahoria y calabacita rallada.
5. Con un cuchillo se realiza un corte central en la arepa y se rellena con el pollo guisado.

Receta elaborada por el municipio de Tacotalpa.



### 3. Tortitas de lenteja en salsa de tomate acompañado de arroz con calabacita.

#### BEBIDA

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Leche descremada	180ml	250ml
Agua natural	Libre	Libre

#### PLATO FUERTE

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Zanahoria rallada	30g	30g
Calabacita	55g	55g
Jitomate	50g	50g
Cebolla blanca	10g	10g
Cilantro	10g	10g
Arroz	47g	94g
Lenteja	80g	80g
Huevo fresco	20g	20g
Aceite de canola	3ml	5ml
Ajo	Al gusto	Al gusto
Chile dulce	Al gusto	Al gusto
Sal	Una pizca (0.2g)	Una pizca (0.2g)
Fruta de temporada	½ porción	1 porción

El consumo excesivo de sal causa enfermedades relacionadas con la presión arterial elevada, el corazón y los riñones.

#### Forma de preparación:

1. Limpiar, lavar y remojar la lenteja durante 4 horas; una vez transcurrido el tiempo, el agua se deberá eliminar.
2. Lavar, desinfectar y picar las verduras, reservar.
3. En un recipiente sofreír el arroz con aceite, agregar cebolla, ajo y chile dulce picado finamente, agregar los granos de elote, previamente escurridos, agregar agua y sazonar con una pizca de sal. Dejar cocer durante 30 minutos.
4. Moler la lenteja y la avena en la licuadora, colocarla en un recipiente y agregar huevo y la verdura picada. Mezclar hasta formar una masa. Hacer tortitas con las manos.
5. Colocar en un sartén las tortitas y cocer por ambos lados, hasta que estén doradas.
6. Servir las tortitas, bañarlas en salsa de jitomate.

Receta elaborada por el municipio de Centla.



## 4. Sardina a la mexicana acompañada de arroz con zanahoria.

### BEBIDA

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Agua de fruta sin azúcar	180ml	250ml

### PLATO FUERTE

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Zanahoria rallada	30g	60g
Jitomate picado	30g	60g
Cebolla morada picada	10g	20g
Cebolla blanca picada	10g	20g
Pepino picado	20g	30g
Pimiento morrón	10g	40g
Arroz	47g	94g
Sardina en tomate	38g	38g
Aceite de canola	3ml	5ml
Ajo	Al gusto	Al gusto
Pimienta negra	Al gusto	Al gusto
Jugo de limón	Al gusto	Al gusto
Fruta de temporada	½ porción	1 porción

El consumo excesivo de sal causa enfermedades relacionadas con la presión arterial elevada, el corazón y los riñones.

#### Forma de preparación:

1. Una vez lavada la lata, se abre y se limpia la sardina para retirar las espinas.
2. Se lavan, desinfectan y pican en cubos pequeños todas las verduras.
3. En un sartén se sofríen las verduras (jitomate, cebolla blanca, cebolla morada, pimiento morrón) aproximadamente por 5 minutos, posteriormente se agrega la sardina previamente desmenuzada, se agrega pimienta y jugo de limón al gusto.
4. Se agrega el pepino picado, a la mezcla anterior y se sirve.
5. Se acompaña de arroz previamente cocido, se agrega la zanahoria rallada y se sirve.

Receta elaborada por el municipio de Cárdenas.



## 5. Albóndiga de lenteja acompañado de arroz con chícharo.

### BEBIDA

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Leche descremada	180ml	250ml
Agua natural	Libre	Libre

### PLATO FUERTE

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Zanahoria rallada	30g	64g
Jitomate	20g	20g
Cebolla blanca	30g	30g
Chícharo	20g	40g
Arroz	47g	94g
Lenteja	99g	99g
Ajo	Al gusto	Al gusto
Orégano	Al gusto	Al gusto
Sal	Una pizca (0.2g)	Una pizca (0.2g)
Fruta de temporada	½ porción	1 porción

El consumo excesivo de sal causa enfermedades relacionadas con la presión arterial elevada, el corazón y los riñones.

#### Forma de preparación:

1. Limpiar, lavar y remojar la lenteja un día antes; una vez transcurrido el tiempo, el agua se deberá eliminar.
2. Lavar y desinfectar todas las verduras a usar, en un recipiente se ralla la zanahoria, una vez rallada se revuelve con la lenteja previamente cocida.
3. Se forman las bolitas de lenteja y zanahoria, se sofríen en un sartén y se reservan.
4. En una olla pequeña se coloca el jitomate, cebolla, ajo, orégano y una pizca de sal, posteriormente se licua; y se cuece en una olla.
5. Se le agregan las albóndigas de lenteja, una vez listo se acompaña de arroz con chícharo.

Receta elaborada por el municipio de Centro.



## 6. Arroz a la jardinera con pollo.

### BEBIDA

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Leche descremada	180ml	250ml
Agua natural	Libre	Libre

### PLATO FUERTE

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Zanahoria rallada	30g	40g
Chayote	30g	60g
Chícharo	20g	20g
Jitomate	50g	40g
Cebolla blanca	20g	20g
Cilantro	10g	10g
Arroz	47g	47g
Elote en grano	0g	82g
Pollo deshebrado	38g	38g
Aceite puro de canola	3ml	5ml
Ajo	Al gusto	Al gusto
Sal	Una pizca (0.2g)	Una pizca (0.2g)
Fruta de temporada	½ porción	1 porción

El consumo excesivo de sal causa enfermedades relacionadas con la presión arterial elevada, el corazón y los riñones.

#### Forma de preparación:

1. Se lava el arroz y se coloca en un sartén a sofreír, junto con las verduras (zanahoria y chayote) previamente lavadas, desinfectadas y picadas en cubos pequeños.
2. Se licua jitomate, cebolla blanca, cilantro y ajo, el recaudo se le agrega al arroz, una pizca de sal, al igual se le agrega agua y se deja cocer.
3. Se cocina el pollo de forma tradicional y se deshebra.
4. Una vez listo el arroz se le agrega el pollo deshebrado, el elote en grano y el chícharo y se sirve.

Receta elaborada por el municipio de Emiliano Zapata.



## 7. Chaya con carne de cerdo y plátano acompañado de arroz con zanahoria.

### BEBIDA

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Leche descremada	180ml	250ml
Agua natural	Libre	Libre

### PLATO FUERTE

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Pimiento morrón	30g	68g
Chaya	30g	50g
Cebolla blanca	30g	30g
Cilantro	10g	10g
Zanahoria	20g	40g
Chayote	20g	40g
Arroz	47g	47g
Tortilla de maíz	0	1 pieza (30g)
Carne de cerdo	40g	40g
Aceite de canola	3ml	5ml
Cebollín	10g	10g
Chile güero	Al gusto	Al gusto
Ajo	Al gusto	Al gusto
Sal	Una pizca (0.2g)	Una pizca (0.2g)
Fruta de temporada	½ porción	1 porción

El consumo excesivo de sal causa enfermedades relacionadas con la presión arterial elevada, el corazón y los riñones.

#### Forma de preparación:

1. Se lava y desinfectan todas las verduras, se cuece la chaya y el plátano.
2. Se pica finamente la cebolla, el cebollín, pimiento morrón, chile güero, cilantro, chayote y ajo.
3. En un sartén se sofríen y se le agrega la chaya y el plátano previamente picados.
4. Una vez sofrido se incorpora la carne de cerdo, se revuelve para integrar los ingredientes.
5. Se acompaña de arroz con zanahoria.



## 8. Burritos de lenteja.

### BEBIDA

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Leche descremada	180ml	250ml
Agua natural	Libre	Libre

### PLATO FUERTE

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Zanahoria	30g	30g
Chayote	30g	30g
Calabacita	30g	30g
Cebolla blanca	30g	30g
Jitomate	50g	50g
Pimiento morrón	10g	20g
Harina de maíz nixtamalizada	18g	36g
Lenteja	99g	99g
Aceite de canola	3ml	5ml
Ajo	Al gusto	Al gusto
Sal	Una pizca (0.2g)	Una pizca (0.2g)
Fruta de temporada	½ porción	1 porción

El consumo excesivo de sal causa enfermedades relacionadas con la presión arterial elevada, el corazón y los riñones.

#### Forma de preparación:

1. Un día antes se deberán limpiar y remojar las lentejas con suficiente agua. Ésta última deberá eliminarse.
2. Se pican en cubos pequeños el jitomate, cebolla, zanahoria, chayote, calabacita, pimiento morrón y se sofríen y se le agrega la lenteja.
3. Se agrega agua a la harina de maíz hasta formar una masa, con esta masa se hacen tortillas.
4. Se extiende la tortilla ya cocida en el comal y se le agrega la lenteja con verduras, se dobla en forma de burritos y se dora en el comal.
5. Se acompaña con salsa de tomate.

Receta elaborada por el municipio de Teapa.



## 9. Chilaquiles de frijol con verdura picadas.

### BEBIDA

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Leche descremada	180ml	250ml
Agua natural	Libre	Libre

### PLATO FUERTE

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Zanahoria	30g	50g
Chayote	30g	50g
Calabacita	50g	50g
Cebolla blanca	20g	20g
Jitomate	50g	50g
Tortilla de maíz	1 pieza (30g)	2 piezas (60g)
Frijol negro molido	73g	73g
Queso fresco	10g	20g
Aceite de canola	3ml	5ml
Ajo	Al gusto	Al gusto
Fruta de temporada	½ porción	1 porción

El consumo excesivo de sal causa enfermedades relacionadas con la presión arterial elevada, el corazón y los riñones.

#### Forma de preparación:

1. Cortar la tortilla de maíz en tiras delgadas y reservar.
2. Picar la calabacita, zanahoria, chayote, reservar. Picar jitomate y cebolla en tiras.
3. Cocer los frijoles de manera tradicional (agregando el guiso obtenido del jitomate, cebolla y ajo) una vez cocidos, licuarlos y colocarlos en un sartén.
4. Agregar las tortillas y las verduras previamente picadas. Cocinar para integrar los sabores.
5. Al servir los chilaquiles, agregar queso fresco.

Receta elaborada por el municipio de Jalapa.



## 10. Escabeche de atún acompañado de arroz con calabacita.

### BEBIDA

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Leche descremada	180ml	250ml
Agua natural	Libre	Libre

### PLATO FUERTE

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Zanahoria	30g	50g
Cebolla blanca	20g	30g
Calabacita	30g	50g
Arroz	47g	47g
Tostada de maíz horneada	0	20g
Atún en agua	33g	50g
Aceite de canola	3ml	5ml
Hojas de laurel	Al gusto	Al gusto
Pimienta gorda negra	Al gusto	Al gusto
Chile en rajas	Al gusto	Al gusto
Jugo de naranja agria	Al gusto	Al gusto
Fruta de temporada	½ porción	1 porción

El consumo excesivo de sal causa enfermedades relacionadas con la presión arterial elevada, el corazón y los riñones.

#### Forma de preparación:

1. Rebanar las cebollas blancas a la mitad, previamente lavadas y desinfectadas, colocarlas en un sartén con un poco de aceite y acitronar.
2. Rallar la zanahoria, previamente lavada y desinfectada, y agregarla al sartén.
3. Una vez cocidas la zanahoria, agregar el atún, el jugo de naranja agria y los chiles en rajas, sazonar con pimienta y hojas de laurel, mezclar hasta integrar bien los ingredientes.
4. Acompañar con arroz con calabacita y tortilla de maíz.

Receta elaborada por el municipio de Tenosique.



## 11. Tacos de sardina con arroz y ensalada.

### BEBIDA

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Agua de fruta sin azúcar	180ml	250ml

### PLATO FUERTE

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Zanahoria	30g	50g
Col o repollo	50g	30g
Cebolla blanca	30g	30g
Rábano	10g	50g
Jitomate	30g	60g
Arroz	0g	47g
Tortilla de maíz	1 pieza (30g)	1 pieza (30g)
Sardina en salsa de tomate	38g	45g
Chile guajillo	Al gusto	Al gusto
Chile de color o mulato	Al gusto	Al gusto
Clavo	Al gusto	Al gusto
Pimienta	Al gusto	Al gusto
Sal	Una pizca (0.2g)	Una pizca (0.2g)
Fruta de temporada	½ porción	1 porción

El consumo excesivo de sal causa enfermedades relacionadas con la presión arterial elevada, el corazón y los riñones.

#### Forma de preparación:

1. Lavar y desinfectar todas las verduras; picar finamente la zanahoria, la col, la cebolla, el jitomate y el rábano y reservar para preparar la ensalada más adelante.
2. Licuar el chile guajillo, el chile de color, clavo, pimienta y reservar.
3. En una cazuela colocar la sardina y agregar el recaudo licuado, cocinar a fuego medio durante 30 a 50 minutos para integrar todos los ingredientes.
4. Una vez listo, preparar los tacos y acompañar con arroz y la ensalada de verduras.



## 12. Tortitas de verdura con huevo.

### BEBIDA

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Leche descremada	180ml	250ml
Agua natural	Libre	Libre

### PLATO FUERTE

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Zanahoria	20g	30g
Chayote	20g	30g
Calabacita	20g	30g
Jitomate	50g	50g
Cebolla blanca	30g	30g
Pimiento morrón	20g	20g
Harina de maíz nixtamalizada	18g	36g
Huevo fresco	50g	50g
Aceite de canola	3ml	5ml
Fruta de temporada	½ porción	1 porción

El consumo excesivo de sal causa enfermedades relacionadas con la presión arterial elevada, el corazón y los riñones.

#### Forma de preparación:

1. Se lavan y desinfectan todas las verduras, se pican finamente la zanahoria, chayote y calabacita, reservar.
2. Se licua el jitomate, cebolla y pimiento morrón para hacer el recaudo.
3. En un sartén se cocina el huevo y se le agregan las verduras y el recaudo; una vez listo se reserva.
4. Se hidrata la harina de maíz, se amasa y se hacen tortitas que serán cocidas en un sartén o comal.
5. Una vez listas, con un cuchillo se abre y se rellena de huevo con verduras.

Receta elaborada por el municipio de Jalapa.



## 13. Estofado de atún.

### BEBIDA

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Leche descremada	180ml	250ml
Agua natural	Libre	Libre

### PLATO FUERTE

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Cebolla morada	30g	30g
Zanahoria	30g	30g
Calabacita	30g	30g
Chayote	30g	30g
Cebolla blanca	30g	30g
Jitomate	50g	50g
Cilantro	10g	10g
Papa	68g	136g
Atún en agua	33g	33g
Aceite de canola	3ml	5ml
Aceitunas	Al gusto	Al gusto
Alcaparras	Al gusto	Al gusto
Ajo	Al gusto	Al gusto
Perejil	Al gusto	Al gusto
Sal	Una pizca (0.2g)	Una pizca (0.2g)
Fruta de temporada	½ porción	1 porción

El consumo excesivo de sal causa enfermedades relacionadas con la presión arterial elevada, el corazón y los riñones.

#### Forma de preparación:

1. Se cortan en rodajas la cebolla morada, zanahoria, calabacita, chayote, papa, previamente lavadas y desinfectadas.
2. Se licua el jitomate, cebolla, ajo, cilantro con un poco de agua y se reserva.
3. En un sartén se saltean las verduras y se le agrega el recaudo, las aceitunas, alcaparras y se deja cocinar para integrar todos los ingredientes.
4. Una vez cocida la papa y las verduras, se le agrega el atún y se deja cocinar durante 5 minutos más a fuego medio.

Receta elaborada por el municipio de Jalapa.



## 14. Tostadas de minilla de sardina.

### BEBIDA

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Agua de fruta sin azúcar	180ml	250ml

### PLATO FUERTE

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Zanahoria	50g	50g
Pimiento morrón	10g	30g
Cebolla morada	10g	30g
Cilantro	20g	30g
Tostada de maíz horneada	20g	40g
Sardina en tomate	20g	30g
Huevo fresco	25g	25g
Aceite de canola	3ml	5ml
Ajo	Al gusto	Al gusto
Fruta de temporada	½ porción	1 porción

El consumo excesivo de sal causa enfermedades relacionadas con la presión arterial elevada, el corazón y los riñones.

### Forma de preparación:

1. Lavar y destapar la lata de sardina entomatada, lavar el huevo y reservar.
2. Lavar y desinfectar las verduras, cortar la zanahoria en cubos y reservar.
3. Colocar en la licuadora el huevo, el pimiento morrón y el ajo, se licua a velocidad media, se mezcla con la sardina previamente desmenuzada y reservar.
4. En un sartén se sofríe el cilantro, la cebolla morada y la zanahoria finamente picados; se le agrega la mezcla de la licuadora y movemos constantemente para evitar que se pegue.
5. Una vez cocido, servir y acompañar con tortilla.

Receta elaborada por el municipio de Jonuta.



## 15. Dobladas de calabacita con carne de cerdo.

### BEBIDA

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Leche descremada	180ml	250ml
Agua natural	Libre	Libre

### PLATO FUERTE

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Calabacita	30g	70g
Chayote	30g	60g
Pimiento morrón	30g	30g
Cebolla blanca	30g	30g
Jitomate	50g	50g
Tortilla de maíz	1 pieza (30g)	2 piezas (60g)
Carne de cerdo	40g	40g
Queso Oaxaca	15g	15g
Aceite de canola	3ml	5ml
Fruta de temporada	½ porción	1 porción

El consumo excesivo de sal causa enfermedades relacionadas con la presión arterial elevada, el corazón y los riñones.

#### Forma de preparación:

1. Lavar y desinfectar las verduras. Picar en cuadritos la calabacita italiana y poner a cocer. Aparta un momento.
2. Picar la cebolla, el jitomate, pimiento morrón y el cilantro. Colocarla en un sartén, sazonar y dejar cocer.
3. Una vez cocidos se licuan. Se vierte en la sartén y una vez que rompa hervor agregar la calabacita y la carne de cerdo deshebrada.
4. Se extienden las tortillas y se agrega el guiso para formar las dobladas. Se agrega el queso Oaxaca; acompañar con arroz con chayote.

Receta elaborada por el municipio de Tenosique.



## 16. Potaje de frijol con plátano verde.

### BEBIDA

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Leche descremada	180ml	250ml
Agua natural	Libre	Libre

### PLATO FUERTE

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Calabacita	50g	50g
Zanahoria	50g	70g
Cebolla blanca	20g	20g
Jitomate	50g	50g
Arroz	47g	94g
Frijol negro	86g	86g
Aceite de canola	3ml	5ml
Plátano macho verde	49g	49g
Chile guajillo	Al gusto	Al gusto
Ajo	Al gusto	Al gusto
Sal	Una pizca (0.2g)	Una pizca (0.2g)
Fruta de temporada	½ porción	1 porción

El consumo excesivo de sal causa enfermedades relacionadas con la presión arterial elevada, el corazón y los riñones.

#### Forma de preparación:

1. Cocinar tradicionalmente los frijoles. Una vez cocidos, agregar el plátano verde y la zanahoria picados en cuadritos.
2. Una vez lavados y desinfectados, licuar el chile guajillo, el jitomate, la cebolla y un diente de ajo. Agregar el guiso a los frijoles.
3. Colocar el arroz (previamente lavado) en agua y ponerlo a cocer durante 10 minutos aproximadamente, agregar sal y cubrir con una tapa ajustada, colocar la calabacita picada y dejar cocer otros 25 minutos aproximadamente.

Receta elaborada por el municipio de Balancán.



## 17. Frijol con verdura y arroz.

### BEBIDA

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Leche descremada	180ml	250ml
Agua natural	Libre	Libre

### PLATO FUERTE

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Zanahoria	30g	40g
Chayote	40g	50g
Pimiento morrón	20g	20g
Cebolla blanca	20g	20g
Cilantro	10g	10g
Arroz	47g	47g
Tortilla de maíz	0	1 pieza (30g)
Frijol negro	86g	86g
Aceite de canola	3ml	5ml
Jugo de limón	Al gusto	Al gusto
Epazote	Al gusto	Al gusto
Sal	Una pizca (0.2g)	Una pizca (0.2g)
Fruta de temporada	½ porción	1 porción

El consumo excesivo de sal causa enfermedades relacionadas con la presión arterial elevada, el corazón y los riñones.

#### Forma de preparación:

1. Un día antes se deberá limpiar y remojar el frijol con suficiente agua, ésta última deberá eliminarse.
2. Los frijoles se colocarán nuevamente en una olla con agua, se agregará sal y se colocará en la lumbre para su cocción.
3. Una vez cocidos, se le agrega el arroz sofrito con cebolla, pimiento morrón finamente picado, una rama de epazote, cilantro y deje cocinar hasta que el arroz esté cocido.
4. Lavar y desinfectar la zanahoria y el chayote. Rallar o cortar en tiras pequeñas, aderezarlas con limón, servir.

Receta elaborada por el municipio de Macuspana.



## 18. Ceviche de atún acompañado de arroz con chícharo.

### BEBIDA

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Leche descremada	180ml	250ml
Agua natural	Libre	Libre

### PLATO FUERTE

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Jitomate	30g	40g
Pepino	30g	40g
Cebolla blanca	20g	20g
Cilantro	10g	20g
Pimiento morrón	20g	20g
Chícharo	30g	30g
Arroz	47g	47g
Tostada de maíz horneada	0	20g
Atún en agua	33g	33g
Aceite de canola	3ml	5ml
Jugo de limón	Al gusto	Al gusto
Sal	Una pizca (0.2g)	Una pizca (0.2g)
Fruta de temporada	½ porción	1 porción

El consumo excesivo de sal causa enfermedades relacionadas con la presión arterial elevada, el corazón y los riñones.

#### Forma de preparación:

1. Lavar y destapar el pouch de atún y reservar.
2. Lavar y desinfectar las verduras. Picar el jitomate, la cebolla, el cilantro, el pepino y el pimiento morrón; colocarlos en un tazón y agregar el atún. Aderezar con limón y una pizca de sal, revolver hasta que los ingredientes se integren y reservar.
3. Para el arroz: colocar el arroz (previamente lavado y escurrido) en agua y cocinar durante 10 minutos aproximadamente. Agregar una pizca de sal y cubrir con una tapa ajustada.

Receta elaborada por el municipio de Huimanguillo.



## 19. Huevos revueltos con chaya acompañados de arroz con chayote.

### BEBIDA

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Leche descremada	180ml	250ml
Agua natural	Libre	Libre

### PLATO FUERTE

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Chaya	30g	30g
Calabacita	30g	70g
Jitomate	30g	50g
Cebolla blanca	30g	30g
Chayote	30g	50g
Arroz	47g	47g
Tortilla de maíz	0	1 pieza (30g)
Huevo fresco	50g	50g
Aceite de canola	3ml	5ml
Fruta de temporada	½ porción	1 porción

El consumo excesivo de sal causa enfermedades relacionadas con la presión arterial elevada, el corazón y los riñones.

#### Forma de preparación:

1. Lava y desinfecta correctamente las frutas, verduras y hojas que se usarán; lava el huevo y reserva.
2. Pica finamente la cebolla, el jitomate, la calabacita y las hojas de chaya, reserva.
3. En un sartén, sofríe la cebolla un par de minutos, agrega el jitomate picado y cocina por un minuto más; agrega las hojas de chaya y la calabacita.
4. Quiebra los huevos y agrégalos a la sartén, revuelve y sazonar con sal al gusto. Una vez cocinado, retirar del fuego y servir, acompañar de arroz con chayote.

Receta elaborada por el municipio de Jalpa de Méndez.



## 20. Sopa de verduras con pollo acompañado de arroz.

### BEBIDA

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Leche descremada	180ml	250ml
Agua natural	Libre	Libre

### PLATO FUERTE

Ingredientes	Preescolar	Primaria
Zanahoria	50g	50g
Chayote	50g	60g
Calabacita	50g	60g
Arroz	47g	47g
Tortilla de maíz	0	1 pieza (30g)
Pollo deshebrado	38g	38g
Orégano	Al gusto	Al gusto
Sal	Una pizca (0.2g)	Una pizca (0.2g)
Fruta de temporada	½ porción	1 porción

El consumo excesivo de sal causa enfermedades relacionadas con la presión arterial elevada, el corazón y los riñones.

#### Forma de preparación:

1. Lavar y desinfectar la verdura, licuar el jitomate, la cebolla, el pimiento, el ajo y el orégano; sofreír el recaudo en una cacerola.
2. Una vez cocida, agregar agua suficiente y dejar hervir.
3. Agregar el pollo a la cacerola y posteriormente agregar la zanahoria, la calabacita y el chayote, una vez cocidos los ingredientes, servir; acompañar con arroz y tortilla.

Receta elaborada por el municipio de Paraíso.

## Porciones de fruta

Frutas	Medida casera	Frutas	Medida casera
Ciruela	3 piezas	Naranja agria	2 piezas
Durazno amarillo	2 piezas	Naranja valenciana	2 piezas
Fresa entera	17 piezas	Nispero	25 piezas
Guanábana	1 pieza	Papaya picada	1 taza
Guayaba	3 piezas	Pera	1/2 pieza
Mamey	1/3 pieza	Piña picada	3/4 taza
Mandarina	2 piezas	Plátano	1/2 pieza
Mango manila	1 pieza	Plátano dominico	3 piezas
Mango ataúlfo	1/2 pieza	Pitahaya	2 piezas
Mango picado	1 taza	Sandía picada	1 taza
Manzana	1 pieza	Toronja	1 pieza
Melón picado	1 taza	Tuna	2 piezas
Nanche agrio	45 piezas	Uva	18 piezas
Naranja	2 piezas		

## DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LAS NIÑAS Y NIÑOS:

### **Derechos:**

- Recibir un desayuno caliente de lunes a viernes, de acuerdo al calendario escolar, dentro del establecimiento, elaborado por los padres de las niñas y niños.
- Recibir pláticas de orientación alimentaria adecuada a su edad.

### **Responsabilidades:**

- Consumir el desayuno caliente diariamente dentro del espacio alimentario.
- Participar en todas las actividades relacionadas a la orientación alimentaria, promovidas por la Dirección de Servicios Alimentarios del Sistema DIF Tabasco.

### **De los padres de familia:**

#### **Derechos:**

- Participar voluntariamente en el programa.
- Formar parte del comité, si es elegido en asamblea por los padres de familia participantes.
- Proponer estrategias para la mejora del programa.
- Recibir paquetes alimentarios nutritivos e inocuos para las niñas y niños.

#### **Responsabilidades:**

- Participar en todas las reuniones a las que sean convocados por parte del Presidente del Comité, el Promotor, apoyos técnicos, representantes del Sistema DIF Tabasco, Coordinador Operativo.
- Asistir a capacitaciones o demostraciones culinarias que impartirá el Promotor asignado a su localidad.
- Verificar que la cantidad de productos recibidos en los paquetes alimentarios coincidan con lo determinado en el Acta de Entrega Comunitaria.
- Participar en el manejo correcto de los paquetes alimentarios.
- Organizar y participar en equipos de trabajo para la preparación, servicio y consumo, así como la limpieza dentro de los espacios alimentarios.
- Fijar en asamblea mecanismos de corresponsabilidad para complemento del desayuno que se otorgará a los Beneficiarios y la operatividad del Programa.
- Cumplir con los lineamientos del programa.
- Participar en la Evaluación del Estado Nutricional, coordinado por el SNDIF, con el personal que designe la DSA para el levantamiento de las cédulas para este fin.

\*Los derechos y obligaciones de las niñas, niños y padres de familia se encuentran en las Reglas de Operación del Programa Desayunos Escolares, Modalidad Caliente aprobadas por la Junta de Gobierno del Sistema DIF Tabasco.

# QUEJAS Y SUGERENCIAS

Coordinación General  
Manuel Antonio Romero No. 203, col. Pensiones,  
C.P. 86169  
Villahermosa, Tabasco  
Tel. 9933 19 1720, ext. 39 145

Dirección de Servicios Alimentarios  
Av. Hierro cerrada de Cromo S/N, Ciudad Industrial,  
C.P. 86016  
Villahermosa, Tabasco  
Tel. 9933 53 5673