



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA



Tamaulipas
Gobierno del Estado



**PROGRAMA DE
ALIMENTACIÓN ESCOLAR**

**RECETARIO
2024-2025**

**DESAYUNOS
ESCOLARES**

**mensajeros
de paz**



INTRODUCCIÓN

En seguimiento a los lineamientos establecidos en la Estrategia Integral de Asistencia Social, Alimentación y Desarrollo Comunitario (EIASADC) 2024, para favorecer el acceso y consumo de alimentos nutritivos e inocuos de la población de atención prioritaria, que asiste a planteles públicos del Sistema Educativo Nacional, el Sistema Estatal para el Desarrollo de la Familia del Estado de Tamaulipas, a través de la Dirección de Programas Alimentarios, presenta el siguiente recetario que consta de 20 menús cíclicos, elaborados con los insumos que conforman la dotación correspondiente al Programa Desayunos Escolares, cada uno cumple con los criterios de calidad nutricia establecidos por el Sistema Nacional DIF, con la finalidad de tener un mejor aprovechamiento de los insumos y con ello evitar el desperdicio.

#MensajerosDePaz

¿SABES CÓMO SE CONFORMA UN DESAYUNO ESCOLAR?

Los menús se conforman de la siguiente manera:

Bebida:

Incluye leche semidescremada o agua natural.

Platillo fuerte:

Incluye verduras, granos y cereales, leguminosas y/o alimentos de origen animal, aceites y grasas saludables.

Fruta fresca:

Revisa el tamaño de la porción en el listado de alimentos equivalentes. Elige la fruta de temporada o la de tu región.

RECOMENDACIONES SALUDABLES

- Incluye en cada tiempo de comida al menos un alimento de cada grupo del Plato del Bien Comer (frutas y verduras, granos y cereales, leguminosas y/o alimentos de origen animal, aceites y grasas saludables).
- Combina un cereal como el maíz o el arroz, con una leguminosa como el frijol o las lentejas para aumentar la calidad de las proteínas.
- Ofrece agua natural o leche semidescremada.
- No ofrezcas al niño bebidas azucaradas como chocolate, refrescos, jugos industrializados o aguas de sabor preparadas con polvos.
- No prepares platillos fritos, empanizados o capeados.
- Cocina los alimentos al vapor, a la plancha o asados.
- Invita al niño a consumir los alimentos que se ofrecen en el menú, tratando de convencerlo en caso de que se niegue, sin presionarlo o regañarlo.
- Observa que los niños se laven las manos antes de sentarse a la mesa.

PASOS PARA UN BUEN LAVADO DE MANOS

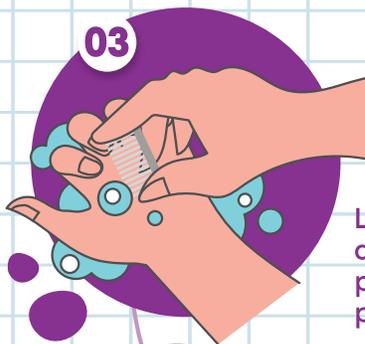


Moja tus manos con agua y aplica jabón sobre la palma de tus manos.

Frota el jabón en las manos y entre los dedos. Si usas playera de manga corta, lava hasta los codos.



Seca tus manos con papel desechable o al aire libre.



Limpia tus uñas con un cepillo para retirar partículas.



Enjuaga con agua limpia, cuidando no queden restos de jabón.



Cierra la llave mientras te lavas las manos.

¡Cuida el agua!

CUANDO LAVAR TUS MANOS

- Antes, durante y después de entrar en contacto con los alimentos.
- Antes y después de ir al baño y agarrar objetos, como el celular.
- Al realizar alguna actividad de limpieza.
- Cuando las manos están sucias.
- Si estornudas, toses o sacudas la nariz.
- Después de visitar un lugar o espacio público.
- Después de manipular basura o desechos.

PASOS PARA EL LAVADO Y DESINFECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS

- Retira las partes no comestibles (hojas, raíces, tallos u otros).
- Enjuaga con agua potable hasta retirar el exceso de tierra o suciedad.
- Lava con estropajo y jabón, pieza por pieza, en manojos pequeños u hoja por hoja.
- Enjuaga con agua potable hasta eliminar residuos de jabón.
- Sumérgelas en agua con un desinfectante (de acuerdo a las instrucciones del producto).

Las frutas y verduras frescas son alimentos sanos y saludables pero pueden estar contaminados por microorganismos, agroquímicos y malas prácticas durante el transporte y el almacenamiento.

¡Recuerda!

Lavar y desinfectar todas las frutas y verduras antes de consumirlas

ALIMENTOS NO PERMITIDOS EN DESAYUNOS ESCOLARES

Por ser fuente importante de azúcares simples:

- Leche con saborizantes y azúcares añadidos, leche condensada.
- Mermeladas, ates, jaleas, cajeta, entre otros.
- Fruta en almíbar o en jugo de fruta.
- Azúcar.
- Salsa cátsup.
- Cualquier tipo de bebida industrializada endulzada.
- Polvos para preparar bebidas azucaradas.
- Gelatina y/o flan.
- Chocolate en polvo.
- Pulpas o colados de verdura y/o fruta.
- Atoles, licuados de fruta, aguas de fruta o de cereales (avena, arroz, cebada, etc.) con azúcar añadida.
- Jugos de frutas ni de verduras naturales.
- Mazapanes.
- Avena saborizada o con azúcar añadida.

Por ser fuente importante de harinas refinadas, con o sin azúcares:

- Cereales de caja, galletas y barras con coberturas y/o rellenos azucarados.
- Harinas y pastas refinadas.
- Pan blanco.
- Hot cakes de harina refinada.
- Pan dulce y pastelillos.
- Atoles de harinas refinadas.
- Tortilla de harina refinada.
- Féculas.

Por ser fuente importante de grasa:

- Alimentos empanizados, capeados y/o fritos.
- Botanas fritas.
- Embutidos (jamón, salchicha, chorizo, tocino, entre otros).
- Mantequilla.
- Margarina.
- Mole envasado.
- Tostadas fritas.
- Frutas fritas.
- Crema.
- Mayonesa.
- Aderezos industrializados.
- Manteca vegetal o de cerdo.
- Consomé en pasta o polvo.
- Chicharrón.
- Atún en aceite.
- Quesos cremosos (amarillo, doble crema).

Por ser fuente importante de sodio:

- Sal.
- Consomé en polvo o cubos.
- Sopas instantáneas.
- Galletas saladas refinadas.
- Salsa de soya.
- Salsas para botanas.
- Sazonadores de cualquier tipo.
- Cualquier alimento que exceda 300mg de sodio en 100g de producto.

En desayunos escolares fomentamos hábitos alimentarios saludables, cuidemos la salud de nuestras niñas y niños.

Elijamos alimentos naturales son más saludables.

CALENDARIO DE **FRUTAS Y VERDURAS** LOCALES DE

Temporada

| TEMPORADA | FRUTAS Y VERDURAS | CANTIDAD SUGERIDA POR PORCIÓN | |
|-------------------------|----------------------------------|-------------------------------|---------------|
| | | PESO BRUTO (G) | MEDIDA CASERA |
| TODO EL AÑO | JITOMATE | 130 | 2 piezas |
| | CEBOLLA BLANCA | 58 | ½ taza |
| | NOPALES | 140 | 2 piezas |
| ENERO/ FEBRERO | ELOTES | 215 | 1 ½ pieza |
| | CEBOLLA BLANCA | 58 | ½ taza |
| | BETABEL | 43 | ¼ pieza |
| | NARANJA | 200 | 2 piezas |
| | COLIFLOR | 200 | 2 tazas |
| | FLOR DE YUCA ^(CHOCAS) | 50 | 1 ½ taza |
| | APIO | 101 | 1 taza |
| MARZO/ABRIL | JITOMATE | 130 | 2 piezas |
| | CALABACITA | 111 | 1 pieza |
| MAYO/JUNIO | SANDÍA | 160 | 1 taza |
| | MANGO PETACÓN | 200 | ½ pieza |
| | PAPAYA | 140 | 1 taza |
| JULIO/ AGOSTO | GUAYABA | 135 | 3 piezas |
| | SANDÍA | 160 | 1 taza |
| | CIRUELA | 198 | 3 piezas |
| | TUNA | 250 | 2 piezas |
| | AGUACATE | 58 | 1/3 pieza |
| | PAPAYA | 140 | 1 taza |
| SEPTIEMBRE/ OCTUBRE | ZANAHORIA | 64 | ½ taza |
| | BRÓCOLI | 88 | 1 taza |
| | RÁBANO | 116 | 1 taza |
| | REPOLLO | 140 | 2 tazas |
| | FLOR DE YUCA ^(CHOCAS) | 50 | 1 ½ tazas |
| NOVIEMBRE/ DICIEMBRE | ESPINACAS | 120 | 2 tazas |
| | ACELGAS | 120 | 2 piezas |
| | NARANJAS | 200 | 2 piezas |
| | MANDARINAS | 180 | 2 piezas |



LISTADO DE ALIMENTOS EQUIVALENTES

Cantidad sugerida por porción de los diferentes grupos de alimentos

| Grupo de alimentos | Alimento | Cantidad sugerida | |
|----------------------------|--|-------------------|-----------------|
| | | Peso bruto (g) | Medida casera** |
| Cereales | Amaranto tostado | 16 | ¼ taza |
| | Arroz crudo | 20 | NA |
| | Arroz cocido | 47 | ¼ de taza |
| | Arroz integral crudo | 20 | NA |
| | Arroz integral cocido | 65 | 1/3 taza |
| | Avena en hojuelas | 20 | ½ taza |
| | Avena integral | 26 | 1/3 taza |
| | Bolillo integral | 20 | 1/3 pieza |
| | Camote cocido | 69 | 1/3 taza |
| | Elote crudo | 215 | 1 ½ pieza |
| | Elote crudo desgranado | 83 | ½ taza |
| | Galleta salada integral | 16 | 4 pieza |
| | Galletas de maíz horneadas sin grasa | 18 | 3 pieza |
| | Harina de maíz nixtamalizada | 18 | 2 ½ cda |
| | Papa cocida con cascara | 68 | ½ pieza |
| | Pasta integral cruda | 20 | NA |
| Pasta integral cocida | 46 | 1/3 taza | |
| Tortilla de maíz | 30 | 1 pieza | |
| Tostada de maíz horneada | 20 | 2 piezas | |
| Leguminosas | Frijol crudo | 35 | NA |
| | Frijol cocido | 86 | ½ taza |
| | Garbanzo crudo | 35 | NA |
| | Garbanzo cocido | 82 | ½ taza |
| | Garbanzo enlatado | 120 | ½ taza |
| | Harina de garbanzo | 33 | 3 cda |
| | Lenteja cruda | 35 | NA |
| | Lenteja cocida | 99 | ½ taza |
| Alimentos de origen animal | Atún en agua drenada | 33 | 1/3 lata |
| | Carne de res seca | 11 | NA |
| | Charales secos | 15 | NA |
| | Carne roja cocida | 30 | NA |
| | Pollo sin piel cocido/deshebrado | 30 | NA |
| | Pescado fileteado | 40 | NA |
| | Pescado seco | 13 | NA |
| | Queso fresco/panela | 40 | NA |
| | Sardina | 38 | 3 pieza |
| | Leche de vaca entera/semidescremada/Descremada | 240 | 1 taza |
| Grasas sin proteína | Aceite vegetal | 5 | 1 cdta |
| | Aguacate | 58 | 1/3 pieza |
| | Coco fresco | 12 | NA |
| | Coco rallado | 9 | 1 ½ cda |
| Grasas con proteína | Almendra tostada | 12 | 10 pieza |
| | Cacahuate | 12 | 14 pieza |
| | Nuez en mitades | 10 | 7 pieza |
| | Pepita limpia | 15 | 1 ½ cda |

| Grupo de alimentos | Alimento | Cantidad sugerida | |
|------------------------|-----------------------------|-------------------|-----------------|
| | | Peso bruto (g) | Medida casera** |
| Verduras | Acelga cruda | 120 | 2 taza |
| | Acelga cocida | 72 | ½ taza |
| | Apio crudo | 101 | 1 taza |
| | Apio cocido | 75 | ½ taza |
| | Betabel crudo | 43 | ¼ pieza |
| | Betabel crudo rallado | 38 | ¼ taza |
| | Brócoli crudo | 88 | 1 taza |
| | Brócoli cocido | 92 | ½ taza |
| | Calabacita cruda | 111 | 1 taza |
| | Cebolla blanca cruda | 58 | ½ taza |
| | Champiñón crudo rebanado | 105 | 1 ½ taza |
| | Chayote crudo | 102 | ½ pieza |
| | Chicharo cocido | 40 | ¼ taza |
| | Chile poblano | 40 | ½ pieza |
| | Coliflor cruda | 200 | 2 taza |
| | Coliflor cocida | 125 | 1 taza |
| | Ejotes cocidos picados | 63 | ½ taza |
| | Espinaca cruda | 120 | 2 taza |
| | Espinaca cocida | 90 | ½ taza |
| | Flor de calabaza cruda | 132 | 4 taza |
| | Flor de calabaza cocida | 134 | 1 taza |
| | Jícama picada | 60 | 1/3 taza |
| | Jitomate | 130 | 2 pieza |
| | Nopal crudo | 140 | 2 pieza |
| | Nopal cocido | 149 | 1 taza |
| | Pepino con cascara rebanado | 104 | 1 taza |
| | Pimiento crudo | 60 | 1 taza |
| | Rábano crudo rebanado | 116 | 1 taza |
| Verdolaga cocida | 115 | 1 taza | |
| Zanahoria picada cruda | 64 | ½ taza | |
| Frutas | Ciruela | 198 | 3 pieza |
| | Durazno amarillo | 174 | 2 pieza |
| | Fresa entera | 204 | 17 pieza |
| | Granada roja | 190 | 1 pieza |
| | Guayaba | 135 | 3 pieza |
| | Mamey | 137 | 1/3 pieza |
| | Mandarina | 180 | 2 pieza |
| | Mango manila | 207 | 1 pieza |
| | Mango ataúlfo | 95 | ½ pieza |
| | Mango picado | 165 | 1 taza |
| | Manzana | 138 | 1 pieza |
| | Melón picado | 160 | 1 taza |
| | Naranja | 200 | 2 pieza |
| | Papaya picada | 140 | 1 taza |
| | Pera | 95 | ½ pieza |
| | Piña picada | 124 | ¾ taza |
| | Plátano | 80 | ½ pieza |
| | Sandía picada | 160 | 1 taza |
| Toronja | 246 | 1 pieza | |
| Tuna | 250 | 2 pieza | |
| Uva | 126 | 18 pieza | |

*Adaptado de Pérez L., Ana Bertha; Palacios G., Berenice. 2022. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ª edición. México: FNS.

¿CÓMO CALCULAR LA CANTIDAD TOTAL DE INGREDIENTES QUE NECESITO PARA LA ELABORACIÓN DE UN MENÚ?

A continuación se presenta un ejemplo:

| Ingredientes | Porción |
|--------------|---------|
| Calabacita | 40 g |
| Zanahoria | 30 g |

Cálculo de porciones: Para determinar la cantidad total de ingredientes, se sugiere multiplicar cada uno por el total de niñas y niños atendidos con el Programa Desayunos Escolares, de acuerdo al grado escolar (preescolar, primaria y secundaria).

Ejemplo: si mi matrícula es de 20 alumnos, debo multiplicar este número por el peso bruto.

20 alumnos x 40 g de calabacita = 800 g (por lo tanto se deberá pesar esta cantidad para posteriormente prepararla).

TOSTADAS DE TINGA DE POLLO CON PICO DE GALLO Y FRIJOLES

ACOMPAÑA CON:



Bebida: Agua Natural

| Menú | Ingredientes | Preescolar | Primaria | Secundaria |
|---|--|------------|----------|------------|
| Bebida | Agua natural | 240 mL | 480 mL | 480 mL |
| Tostadas de tinga de pollo con pico de gallo y frijoles | Acelga cruda | 44 g | 44 g | 80 g |
| | Jitomate guaje | 40 g | 40 g | 68 g |
| | Pepino | 34 g | 34 g | 85 g |
| | Jitomate guaje molido | 33 g | 33 g | 33 g |
| | Cebolla molida | 10 g | 10 g | 10 g |
| | Cilantro | 24 g | 24 g | 30 g |
| | Harina de maíz nixtamalizada | 18 g | 36 g | 54 g |
| | Pollo desmenuzado | 20 g | 20 g | 38 g |
| | Frijol crudo | 18 g | 18 g | 35 g |
| Fruta | De temporada (revisa el tamaño de la porción en el listado de equivalentes de alimentos, de acuerdo a la fruta disponible) | | | |

PREPARACIÓN

1. Cocer los frijoles en agua con sal. Una vez cocidos, moler.
2. Cocer el pollo con ajo.
3. Licuar el jitomate, cebolla y ajo, añadir un poco de caldo de cocción.
4. Desmenuzar el pollo e incorporar la mezcla en un sartén, añadir pizca de sal y esperar a que suelte hervor.
5. Picar finamente el jitomate, acelga, pepino y cilantro, posteriormente revolver.
6. Deshidratar las tortillas de maíz en un comal hasta que queden crujientes.
7. Servir las tostadas con frijoles molidos, pollo y agregar pico de gallo.

GORDITAS DE BETABEL RELLENAS DE HUEVO CON NOPALES Y FRIJOLES

ACOMPAÑA CON:



Bebida: Leche semidescremada

| Menú | Ingredientes | Preescolar | Primaria | Secundaria |
|--|--|------------|----------|------------|
| Bebida | Leche semidescremada | 180 mL | 240 mL | 240 mL |
| Gorditas de betabel rellenas de huevo con nopales y frijoles | Betabel | 35 g | 35 g | 60 g |
| | Nopal | 30 g | 30 g | 90.5 g |
| | Col o repollo | 35 g | 35 g | 70 g |
| | Harina de maíz nixtamalizada | 18 g | 36 g | 54 g |
| | Huevo fresco | 25 g | 25 g | 50 g |
| | Frijol crudo | 18 g | 18 g | 35 g |
| | Aceite vegetal | 3.75 g | 5 g | 5 g |
| Fruta | De temporada (revisa el tamaño de la porción en el listado de equivalentes de alimentos, de acuerdo a la fruta disponible) | | | |

PREPARACIÓN

1. Cocer los frijoles en agua con sal. Una vez cocidos, moler.
2. Partir el betabel en mitades y posteriormente hervirlo.
3. En un recipiente, preparar la harina de maíz añadiendo un poco del jugo del betabel para que la masa se pinte, revolver muy bien, posteriormente formar las gorditas.
4. Picar los nopales en trozos pequeños.
5. Guisar los nopales con pizca de sal y ajo, agregar el huevo y revolver.
6. Picar finamente el repollo, previamente lavado y desinfectado.
7. Servir las gorditas rellenas de huevo, frijoles y ensalada de repollo.

CALABACITAS A LA MEXICANA CON FRIJOLES

ACOMPAÑA CON:



Bebida: Agua Natural

| Menú | Ingredientes | Preescolar | Primaria | Secundaria |
|--|--|------------|----------|------------|
| Bebida | Agua natural | 240 mL | 480 mL | 480 mL |
| Calabacitas a la mexicana con frijoles | Calabacita cruda | 40 g | 40 g | 65 g |
| | Jitomate guaje picado | 33 g | 33 g | 65 g |
| | Cebolla blanca | 10 g | 10 g | 10 g |
| | Acelga cruda | 27 g | 27 g | 89.5 g |
| | Harina de maíz nixtamalizada | 18 g | 36 g | 54 g |
| | Frijol crudo | 18 g | 18 g | 35 g |
| | Queso fresco | 20 g | 20 g | 40 g |
| | Aceite vegetal | 3.75 mL | 5 mL | 5 mL |
| Fruta | De temporada (revisa el tamaño de la porción en el listado de equivalentes de alimentos, de acuerdo a la fruta disponible) | | | |

PREPARACIÓN

1. Cocer los frijoles en agua con sal. Reservar.
2. Picar la calabacita, jitomate, cebolla y acelga.
3. Sofreír en un sartén la cebolla, añadir el resto de las verduras, sazonar con una pizca de sal y ajo molido. Dejar cocinar unos minutos.
4. Servir el guiso con frijoles, espolvorear el queso fresco y acompañar con tortilla de maíz.

TACOS DE ATÚN AL PASTOR

ACOMPaña CON:



Bebida: Leche semidescremada

| Menú | Ingredientes | Preescolar | Primaria | Secundaria |
|-------------------------|--|------------|----------|------------|
| Bebida | Leche semidescremada | 180 mL | 240 mL | 240 mL |
| Tacos de atún al pastor | Chiles secos | 5 g | 5 g | 10 g |
| | Jitomate guaje molido | 33 g | 33 g | 50 g |
| | Cebolla blanca cruda | 10 g | 10 g | 20 g |
| | Cilantro crudo picado | 30 g | 30 g | 60 g |
| | Zanahoria picada | 33 g | 33 g | 65 g |
| | Brócoli crudo | 29 g | 29 g | 57 g |
| | Harina de maíz nixtamalizada | 18 g | 36 g | 54 g |
| | Atún en agua | 33 g | 33 g | 66 g |
| | Aceite vegetal | 3.75 mL | 5 mL | 5 mL |
| Fruta | De temporada (revisa el tamaño de la porción en el listado de equivalentes de alimentos, de acuerdo a la fruta disponible) | | | |

PREPARACIÓN

1. Escurrir el atún y después sofreír en un sartén.
2. Licuar los chiles secos, jitomate, ajo y pizca de sal e incorporar al atún, hasta que suelte hervor y se absorba.
3. Cocer la zanahoria y el brócoli al vapor previamente lavados.
4. Picar finamente el cilantro y la cebolla, revolver.
5. Servir el atún en la tortilla de maíz, añadir cilantro, cebolla al gusto y acompañar con verduras al vapor.

ENFRIJOLADAS RELLENAS DE NOPALES CON QUESO

ACOMPaña CON:



Bebida: Agua natural

| Menú | Ingredientes | Preescolar | Primaria | Secundaria |
|--|--|------------|----------|------------|
| Bebida | Agua natural | 240 mL | 480 mL | 480 mL |
| Enfrijoladas rellenas de nopales con queso | Nopal crudo | 50 g | 50 g | 100 g |
| | Cebolla blanca | 10 g | 10 g | 20 g |
| | Jitomate guaje picado | 25 g | 25 g | 40 g |
| | Acelga cruda | 34 g | 34 g | 76 g |
| | Harina de maíz nixtamalizada | 18 g | 36 g | 54 g |
| | Queso fresco | 20 g | 20 g | 40 g |
| | Frijol crudo | 18 g | 18 g | 35 g |
| | Aceite vegetal | 3.75 mL | 5 mL | 5 mL |
| Fruta | De temporada (revisa el tamaño de la porción en el listado de equivalentes de alimentos, de acuerdo a la fruta disponible) | | | |

PREPARACIÓN

1. Cocer los frijoles en agua con sal. Una vez cocidos, moler.
2. Picar finamente los nopales, cebolla, jitomate y acelga.
3. Sofreír en un sartén la cebolla, posteriormente añadir las demás verduras, sazonar con pizca de sal y ajo. Dejar cocer unos minutos.
4. Rellenar la tortilla de maíz con el guiso de nopales y enrollar.
5. Servir los tacos, bañarlos con frijoles molidos y espolvorear con queso fresco.

TORTITAS DE CHAYOTE EN SALSA DE TOMATE CON FRIJOLES

ACOMPAÑA CON:



Bebida: Agua natural

| Menú | Ingredientes | Preescolar | Primaria | Secundaria |
|---|--|------------|----------|------------|
| Bebida | Agua natural | 240 mL | 480 mL | 480 mL |
| Tortitas de chayote en salsa de tomate con frijoles | Chayote crudo | 40 g | 40 g | 67 g |
| | Acelga cruda | 32 g | 32 g | 72 g |
| | Cebolla blanca cruda | 10 g | 10 g | 20 g |
| | Jitomate guaje molido | 50 g | 60 g | 70 g |
| | Avena en hojuelas | 20 g | 40 g | 60 g |
| | Huevo fresco | 25 g | 25 g | 50 g |
| | Frijol crudo | 18 g | 18 g | 35 g |
| | Aceite vegetal | 3.75 mL | 5 mL | 5 mL |
| Fruta | De temporada (revisa el tamaño de la porción en el listado de equivalentes de alimentos, de acuerdo a la fruta disponible) | | | |

PREPARACIÓN

1. Cocer los frijoles en agua con sal. Reservar.
2. Picar el chayote y cocerlo a fuego medio.
3. Picar la acelga y cebolla, posteriormente sofreír en un sartén la cebolla y al final agregar la acelga.
4. Triturar el chayote y revolver con la acelga, cebolla, avena y huevo, añadir una pizca de sal y pimienta, revolver todo muy bien.
5. Formar las tortitas y sofreír en un sartén.
6. Licuar el jitomate con ajo y poner en un sartén junto con las tortitas de chayote hasta que suelte hervor.
7. Servir las tortitas con caldo de jitomate y frijoles.

POLLO ENCACAHUATADO CON ARROZ Y VERDURAS

ACOMPAÑA CON:



Bebida: Agua natural

| Menú | Ingredientes | Preescolar | Primaria | Secundaria |
|--|--|------------|----------|------------|
| Bebida | Agua natural | 240 mL | 480 mL | 480 mL |
| Pollo encacahuatado con arroz y verduras | Cebolla molida | 10 g | 10 g | 20 g |
| | Jitomate molido | 35 g | 35 g | 65 g |
| | Zanahoria picada | 30 g | 30 g | 30 g |
| | Brócoli crudo | 21 g | 21 g | 21 g |
| | Chayote crudo | 30 g | 30 g | 60 g |
| | Arroz crudo | 10 g | 20 g | 40 g |
| | Harina de maíz nixtamalizada | 9 g | 18 g | 18 g |
| | Pollo deshebrado | 35 g | 35 g | 70 g |
| | Leche semidescremada | 30 g | 30 g | 45 g |
| | Cacahuete | 9 g | 12 g | 12 g |
| Fruta | De temporada (revisa el tamaño de la porción en el listado de equivalentes de alimentos, de acuerdo a la fruta disponible) | | | |

PREPARACIÓN

1. Guisar el arroz.
2. Cocer el pollo con ajo y sal. Una vez cocido, desmenuzar. Agregar brócoli, chayote y zanahoria al mismo caldo de cocción, hasta que estén suaves.
3. Tostar el cacahuete en un comal o sartén, reservar.
4. Asar el tomate y la cebolla, posteriormente retirar la cáscara del tomate.
5. Añadir a la licuadora el tomate, cebolla, cacahuete tostado, ajo previamente cocido, leche semidescremada, una pizca de sal y un poco de caldo de cocción.
6. Añadir la mezcla a un sartén, posteriormente incorporar el pollo desmenuzado a la mezcla y dejarlo hasta que suelte hervor.
7. Servir el pollo acompañado de arroz, verduras cocidas y tortilla de maíz.

EMPANADAS DE ATÚN A LA MEXICANA CON ENSALADA Y FRIJOLES

ACOMPaña CON:



Bebida: Agua natural

| Menú | Ingredientes | Preescolar | Primaria | Secundaria |
|---|--|------------|----------|------------|
| Bebida | Agua natural | 240 mL | 480 mL | 480 mL |
| Empanadas de atún a la mexicana con ensalada y frijoles | Nopal crudo | 35 g | 35 g | 70 g |
| | Jitomate guaje picado | 33 g | 33 g | 65 g |
| | Cebolla blanca cruda | 15 g | 15 g | 29 g |
| | Col o repollo crudo | 35 g | 35 g | 70 g |
| | Betabel crudo rallado | 10 g | 10 g | 19 g |
| | Harina de maíz nixtamalizada | 18 g | 36 g | 54 g |
| | Atún en agua | 18 g | 18 g | 33 g |
| | Frijol crudo | 16 g | 16 g | 35 g |
| | Aceite vegetal | 3.75 mL | 5 mL | 5 mL |
| Fruta | De temporada (revisa el tamaño de la porción en el listado de equivalentes de alimentos, de acuerdo a la fruta disponible) | | | |

PREPARACIÓN

1. Cocer los frijoles en agua con sal. Reservar.
2. Picar los nopales, tomate y cebolla.
3. Sofreír la cebolla, posteriormente agregar los nopales y al final el tomate.
4. Revolver las verduras con el atún, añadir una pizca de sal.
5. Preparar la harina de maíz para formar las tortillas.
6. Rellenar la tortilla con el atún, formar la empanada y sofreír.
7. Rallar el repollo y el betabel.
8. Servir las empanadas con frijoles y acompañar con ensalada.

LENTEJAS A LA MEXICANA CON ARROZ

ACOMPAÑA CON:



Bebida: Leche semidescremada

| Menú | Ingredientes | Preescolar | Primaria | Secundaria |
|----------------------------------|--|------------|----------|------------|
| Bebida | Leche semidescremada | 180 mL | 240 mL | 240 mL |
| Lentejas a la mexicana con arroz | Zanahoria picada | 32 g | 32 g | 40 g |
| | Calabacita cruda | 28 g | 28 g | 42 g |
| | Jitomate molido | 65 g | 65 g | 80 g |
| | Chícharo cocido | 10 g | 10 g | 40 g |
| | Papa cocida con cáscara | 17 g | 68 g | 85 g |
| | Arroz crudo | 15 g | 20 g | 35 g |
| | Lenteja cruda | 35 g | 35 g | 70 g |
| | Aceite vegetal | 3.75 mL | 5 mL | 5 mL |
| Fruta | De temporada (revisa el tamaño de la porción en el listado de equivalentes de alimentos, de acuerdo a la fruta disponible) | | | |

PREPARACIÓN

1. Guisar el arroz.
2. Picar finamente la zanahoria, la calabacita y la papa.
3. Cocer las lentejas con ajo y una pizca de sal.
4. Incorporar la papa y la zanahoria a las lentejas y una vez suavicen agregar la calabacita y los chícharos.
5. Licuar el jitomate, agregar el ajo de cocción y posteriormente agregar a las lentejas. Dejar cocer unos minutos.
6. Servir las lentejas con arroz.

** Tip: Dejar en remojo las lentejas una noche antes para facilitar la digestión y una mejor cocción.*

SOPES DE VERDURAS CON QUESO

ACOMPAÑA CON:



Bebida: Agua natural

| Menú | Ingredientes | Preescolar | Primaria | Secundaria |
|-----------------------------|--|------------|----------|------------|
| Bebida | Agua natural | 240 mL | 480 mL | 480 mL |
| Sopes de verduras con queso | Nopal crudo | 40 g | 40 g | 80 g |
| | Col o repollo crudo | 40 g | 40 g | 80 g |
| | Jitomate saladet picado | 30 g | 30 g | 80 g |
| | Acelga cruda | 60 g | 60 g | 98 g |
| | Harina de maíz nixtamalizada | 18 g | 36 g | 54 g |
| | Queso fresco | 40 g | 40 g | 80 g |
| | Aceite vegetal | 3.75 mL | 5 mL | 5 mL |
| Fruta | De temporada (revisa el tamaño de la porción en el listado de equivalentes de alimentos, de acuerdo a la fruta disponible) | | | |

PREPARACIÓN

1. Picar los nopales, tomate y la acelga.
2. Sofreír en un sartén los nopales, y posteriormente el tomate y la acelga. Sazonar al gusto.
3. Formar los sopes con la harina de maíz, calentar el comal y colocar los sopes, voltear el sope a que se cocine por ambos lados, retirar y formar el borde pellizcando las orillas con los dedos.
4. Servir los sopes con las verduras guisadas y espolvorear queso fresco.
5. Acompañar con repollo picado.

HUEVO CON MIGAS Y ESPINACAS

ACOMPAÑA CON:



Bebida: Agua natural

| Menú | Ingredientes | Preescolar | Primaria | Secundaria |
|-----------------------------|--|------------|----------|------------|
| Bebida | Agua natural | 240 mL | 480 mL | 480 mL |
| Huevo con migas y espinacas | Espinaca cruda | 41 g | 41 g | 70 g |
| | Jitomate guaje picado | 30 g | 30 g | 30 g |
| | Cebolla blanca cruda | 25 g | 25 g | 43 g |
| | Harina de maíz nixtamalizada | 18 g | 36 g | 54 g |
| | Huevo fresco | 25 g | 25 g | 50 g |
| | Frijol crudo | 18 g | 18 g | 35 g |
| | Aceite vegetal | 3.75 mL | 5 mL | 5 mL |
| Fruta | De temporada (revisa el tamaño de la porción en el listado de equivalentes de alimentos, de acuerdo a la fruta disponible) | | | |

PREPARACIÓN

1. Cocer los frijoles en agua con sal. Reservar.
2. Picar en cuadritos la tortilla de maíz, el tomate, cebolla y espinaca.
3. Sofreír en un sartén la cebolla, después agregar la tortilla de maíz, y al final tomate y espinaca.
4. Posteriormente agregar el huevo con una pizca de sal. Revolver hasta que este cocido.
5. Servir el huevo acompañado de frijoles.

TORTITAS DE ATÚN CON VERDURAS Y ARROZ

ACOMPAÑA CON:



Bebida: Agua natural

| Menú | Ingredientes | Preescolar | Primaria | Secundaria |
|---------------------------------------|--|------------|----------|------------|
| Bebida | Agua natural | 240 mL | 480 mL | 480 mL |
| Tortitas de atún con verduras y arroz | Jitomate molido | 27 g | 27 g | 50 g |
| | Cebolla molida | 10 g | 10 g | 20 g |
| | Zanahoria picada | 32 g | 32 g | 64 g |
| | Coliflor cruda | 100 g | 100 g | 200 g |
| | Arroz crudo | 15 g | 20 g | 35 g |
| | Avena en hojuelas | 5 g | 20 g | 25 g |
| | Atún en agua drenado | 26.5 g | 26.5 g | 53 g |
| | Huevo fresco | 10 g | 10 g | 20 g |
| | Aceite vegetal | 3.75 mL | 5 mL | 5 mL |
| Fruta | De temporada (revisa el tamaño de la porción en el listado de equivalentes de alimentos, de acuerdo a la fruta disponible) | | | |

PREPARACIÓN

1. Guisar el arroz.
2. Picar la coliflor en trozos pequeños, y rallar la zanahoria.
3. Cocer en agua la coliflor durante 8 a 10 minutos.
4. Licuar el tomate y la cebolla. Guisar unos minutos la salsa, sazonar con sal y ajo.
5. Licuar la avena en seco hasta formar harina.
6. Batir el huevo con una pizca de sal, pimienta y ajo.
7. Machacar la coliflor y revolver con la zanahoria rallada, la harina de avena, el huevo y el atún, mezclar muy bien hasta que todo esté integrado.
8. Sofreír en un sartén las tortitas, hasta que estén doradas.
9. Servir las tortitas bañadas con salsa de tomate y arroz.

ENTOMATADAS CON ENSALADA DE NOPALES Y FRIJOLES

ACOMPaña CON:



Bebida: Leche semidescremada

| Menú | Ingredientes | Preescolar | Primaria | Secundaria |
|--|--|------------|----------|------------|
| Bebida | Leche semidescremada | 180 mL | 240 mL | 240 mL |
| Entomatadas con ensalada de nopales y frijoles | Nopal crudo | 60 g | 60 g | 100 g |
| | Espinaca cruda | 40 g | 40 g | 109 g |
| | Jitomate molido | 50 g | 50 g | 70 g |
| | Cebolla blanca cruda | 14 g | 14 g | 22 g |
| | Harina de maíz nixtamalizada | 18 g | 36 g | 54 g |
| | Queso fresco | 20 g | 20 g | 40 g |
| | Frijol crudo | 18 g | 18 g | 35 g |
| | Aceite vegetal | 3.75 mL | 5 mL | 5 mL |
| Fruta | De temporada (revisa el tamaño de la porción en el listado de equivalentes de alimentos, de acuerdo a la fruta disponible) | | | |

PREPARACIÓN

1. Cocer los frijoles en agua con sal. Una vez cocidos, moler.
2. Licuar el tomate con ajo, sal y pimienta.
3. Picar el nopal, cebolla y espinaca.
4. Sofreír en un sartén la cebolla, posteriormente agregar el nopal y la espinaca. Sazonar con sal y ajo.
5. Rellenar la tortilla de maíz con la ensalada de nopales y enrollar.
6. Servir los tacos y bañarlos con la salsa de tomate y con el queso espolvoreado. Acompañar con frijoles molidos.

POLLO CON VERDURAS EN SALSA DE TOMATE Y ARROZ

ACOMPaña CON:



Bebida: Agua natural

| Menú | Ingredientes | Preescolar | Primaria | Secundaria |
|---|--|------------|----------|------------|
| Bebida | Agua natural | 240 mL | 480 mL | 480 mL |
| Pollo con verduras en salsa de tomate y arroz | Jitomate guaje molido | 50 g | 50 g | 60 g |
| | Cebolla molida | 10 g | 10 g | 20 g |
| | Zanahoria picada | 26 g | 26 g | 46 g |
| | Col o repollo crudo | 50 g | 50 g | 70 g |
| | Chayote crudo | 40 g | 40 g | 80 g |
| | Acelga cruda | 25 g | 30 g | 60 g |
| | Arroz crudo | 10 g | 10 g | 20 g |
| | Harina de maíz nixtamalizada | 9 g | 18 g | 36 g |
| | Pollo deshebrado | 38 g | 38 g | 76 g |
| | Aceite vegetal | 3.75 mL | 5 mL | 5 mL |
| Fruta | De temporada (revisa el tamaño de la porción en el listado de equivalentes de alimentos, de acuerdo a la fruta disponible) | | | |

PREPARACIÓN

1. Guisar el arroz.
2. Picar la zanahoria, chayote, acelga y el repollo.
3. Sofreír en un sartén la zanahoria y el chayote, posteriormente agregar la acelga y repollo. Sazonar con sal y pimienta.
4. Cocer el pollo con ajo, posteriormente desmenuzarlo e incorporarlo a las verduras.
5. Licuar el jitomate y la cebolla, junto con el caldo de cocción.
6. Integrar la mezcla a las verduras y al pollo.
7. Servir el guiso del pollo con arroz.

TOSTADAS DE VERDURAS CON FRIJOLES

ACOMPAÑA CON:



Bebida: Agua natural

| Menú | Ingredientes | Preescolar | Primaria | Secundaria |
|-----------------------------------|--|------------|----------|------------|
| Bebida | Agua natural | 240 mL | 480 mL | 480 mL |
| Tostadas de verduras con frijoles | Calabacita cruda | 21 g | 21 g | 60 g |
| | Nopal crudo | 50 g | 50 g | 70 g |
| | Acelga cruda | 30 g | 30 g | 70 g |
| | Cebolla blanca cruda | 12 g | 12 g | 22 g |
| | Harina de maíz nixtamalizada | 18 g | 36 g | 54 g |
| | Frijol crudo | 35 g | 35 g | 70 g |
| | Aceite vegetal | 3.75 mL | 5 mL | 5 mL |
| Fruta | De temporada (revisa el tamaño de la porción en el listado de equivalentes de alimentos, de acuerdo a la fruta disponible) | | | |

PREPARACIÓN

1. Cocer los frijoles en agua con sal. Una vez cocidos, moler y reservar.
2. Picar la calabacita, nopal, acelga, y cebolla.
3. Sofreír en un sartén la cebolla, posteriormente la calabacita, los nopales y al final la acelga, sazonar con pizca de sal, ajo molido y pimienta.
4. Deshidratar las tortillas de maíz en el comal hasta que queden crujientes.
5. Servir las tostadas con frijoles molidos y las verduras guisadas.

QUESO CON VERDURAS EN CALDILLO DE TOMATE CON FRIJOLES

ACOMPAÑA CON:



Bebida: Leche semidescremada

| Menú | Ingredientes | Preescolar | Primaria | Secundaria |
|---|--|------------|----------|------------|
| Bebida | Leche semidescremada | 180 mL | 240 mL | 240 mL |
| Queso con verduras en caldillo de tomate con frijoles | Jitomate molido | 50 g | 50 g | 60 g |
| | Cebolla blanca cruda | 10 g | 10 g | 20 g |
| | Acelga cruda | 30 g | 30 g | 60 g |
| | Nopal crudo | 40 g | 40 g | 73.5 g |
| | Calabacita cruda | 33 g | 33 g | 70 g |
| | Harina de maíz nixtamalizada | 18 g | 36 g | 54 g |
| | Queso fresco | 20 g | 20 g | 40 g |
| | Frijol crudo | 18 g | 18 g | 35 g |
| | Aceite vegetal | 3.75 mL | 5 mL | 5 mL |
| Fruta | De temporada (revisa el tamaño de la porción en el listado de equivalentes de alimentos, de acuerdo a la fruta disponible) | | | |

PREPARACIÓN

1. Cocer los frijoles en agua con sal. Reservar.
2. Picar la cebolla, calabacita, nopal y acelga.
3. Sofreír en un sartén la cebolla, posteriormente agregar la calabacita, los nopales y al final la acelga.
4. Licuar el tomate, añadir ajo y una pizca de sal.
5. Añadir la mezcla a las verduras y dejar que suelte hervor.
6. Servir las verduras con el caldillo, espolvorear queso fresco y acompañar con frijoles y tortilla de maíz.

CALDO DE POLLO CON ARROZ Y VERDURAS

ACOMPaña CON:



Bebida: Agua natural

| Menú | Ingredientes | Preescolar | Primaria | Secundaria |
|-------------------------------------|--|------------|----------|------------|
| Bebida | Agua natural | 240 mL | 480 mL | 480 mL |
| Caldo de pollo con arroz y verduras | Zanahoria picada | 19 g | 22 g | 32 g |
| | Chayote crudo | 20 g | 20 g | 51 g |
| | Brócoli crudo | 20 g | 20 g | 48 g |
| | Ejotes cocidos picados | 18 g | 25 g | 30 g |
| | Jitomate molido | 50 g | 50 g | 50 g |
| | Arroz crudo | 10 g | 20 g | 20 g |
| | Harina de maíz nixtamalizada | 9 g | 18 g | 36 g |
| | Pollo deshebrado | 38 g | 38 g | 76 g |
| | Aceite vegetal | 3,75 mL | 5 mL | 5 mL |
| Fruta | De temporada (revisa el tamaño de la porción en el listado de equivalentes de alimentos, de acuerdo a la fruta disponible) | | | |

PREPARACIÓN

1. Guisar el arroz. Reservar.
2. Picar la zanahoria, chayotes, y ejotes.
3. Cocer el pollo con ajo, una vez cocido desmenuzarlo muy bien.
4. Cocer en el caldo de cocción las verduras.
5. Licuar el jitomate con un poco de caldo de cocción y una pizca de sal.
6. Añadir al caldo el jugo de tomate y dejar que suelte hervor.
7. Servir el caldo de pollo con verduras y arroz, acompañar con tortilla de maíz.

TACOS DE FRIJOLES CON ENSALADA

ACOMPAÑA CON:



Bebida: Leche semidescremada

| Menú | Ingredientes | Preescolar | Primaria | Secundaria |
|--------------------------------|--|------------|----------|------------|
| Bebida | Leche semidescremada | 180 mL | 240 mL | 240 mL |
| Tacos de frijoles con ensalada | Betabel crudo | 20 g | 20 g | 43 g |
| | Col o repollo crudo | 50 g | 50 g | 70 g |
| | Jitomate saladet picado | 30 g | 30 g | 55.5 g |
| | Calabacita cruda | 15 g | 15 g | 35 g |
| | Cebolla blanca cruda | 10 g | 10 g | 15 g |
| | Harina de maíz nixtamalizada | 18 g | 36 g | 54 g |
| | Frijol crudo | 35 g | 35 g | 70 g |
| | Aceite vegetal | 3.75 mL | 5 mL | 5 mL |
| Fruta | De temporada (revisa el tamaño de la porción en el listado de equivalentes de alimentos, de acuerdo a la fruta disponible) | | | |

PREPARACIÓN

1. Cocer los frijoles en agua con sal. Una vez cocidos, moler y reservar.
2. Picar la calabacita, cebolla y tomate.
3. Rallar el betabel y el repollo.
4. Sofreír en un sartén la cebolla, posteriormente agregar la calabacita, y al final el tomate, sazonar con pizca de sal y ajo.
5. Revolver el repollo con el betabel.
6. Rellenar la tortilla de maíz con los frijoles molidos.
7. Servir los tacos con el guiso de calabacita y acompañar con ensalada de repollo y betabel.

SALPICÓN DE POLLO CON VERDURAS, ARROZ Y FRIJOLES

ACOMPaña CON:



Bebida: Agua natural

| Menú | Ingredientes | Preescolar | Primaria | Secundaria |
|--|--|------------|----------|------------|
| Bebida | Agua natural | 240 mL | 480 mL | 480 mL |
| Salpicón de pollo con verduras, arroz y frijoles | Calabacita cruda | 20 g | 20 g | 40 g |
| | Jitomate molido | 30 g | 30 g | 40 g |
| | Cebolla molida | 10 g | 10 g | 10 g |
| | Chícharo cocido | 21 g | 21 g | 40 g |
| | Zanahoria picada | 20 g | 20 g | 41 g |
| | Arroz crudo | 10 g | 20 g | 20 g |
| | Harina de maíz nixtamalizada | 9 g | 18 g | 36 g |
| | Frijol crudo | 18 g | 18 g | 35 g |
| | Pollo deshebrado | 19 g | 19 g | 38 g |
| | Aceite vegetal | 3.75 mL | 5 mL | 5 mL |
| Fruta | De temporada (revisa el tamaño de la porción en el listado de equivalentes de alimentos, de acuerdo a la fruta disponible) | | | |

PREPARACIÓN

1. Cocer los frijoles en agua con sal. Una vez cocidos, moler.
2. Guisar el arroz. Reservar.
3. Picar la calabacita y la zanahoria.
4. Cocer el pollo con ajo y sal, una vez cocido desmenuzar.
5. Sofreír en un sartén la zanahoria, posteriormente añadir la calabacita y el chícharo.
6. Licuar el tomate con la cebolla, con un poco del caldo de cocción.
7. Añadir el jugo de tomate a las verduras junto con el pollo previamente desmenuzado, esperar a que suelte hervor.
8. Servir el salpicón de pollo con arroz, frijoles y acompañar con tortilla de maíz.

SOPA DE VERDURAS Y FRIJOLES

ACOMPAÑA CON:



Bebida: Agua natural

| Menú | Ingredientes | Preescolar | Primaria | Secundaria |
|-----------------------------|--|------------|----------|------------|
| Bebida | Agua natural | 240 mL | 480 mL | 480 mL |
| Sopa de verduras y frijoles | Chayote crudo | 50 g | 50 g | 102 g |
| | Zanahoria picada | 33 g | 33 g | 64 g |
| | Cebolla molida | 10 g | 10 g | 10 g |
| | Jitomate molido | 30 g | 40 g | 50 g |
| | Papa cocida con cascara | 34 g | 68 g | 68 g |
| | Harina de maíz nixtamalizada | 9 g | 18 g | 36 g |
| | Queso fresco | 40 g | 40 g | 80 g |
| | Frijol crudo | 35 g | 35 g | 50 g |
| | Aceite vegetal | 3,75 mL | 5 mL | 5 mL |
| Fruta | De temporada (revisa el tamaño de la porción en el listado de equivalentes de alimentos, de acuerdo a la fruta disponible) | | | |

PREPARACIÓN

1. Cocer los frijoles en agua con sal. Una vez cocidos, moler.
2. Picar el chayote, zanahoria y la papa.
3. Cocer las verduras y la papa a fuego medio, sazonar con una pizca de sal.
4. Licuar el tomate y la cebolla con ajo, e incorporar a las verduras. Dejar cocinar unos minutos.
5. Servir la sopa de verduras con queso espolvoreado.
6. Acompañar con frijoles y tortilla de maíz.

GLOSARIO

Acitronar: Freír un alimento a fuego lento hasta que esté ligeramente dorado.

Bañar: Cubrir un platillo totalmente con un líquido lo suficientemente espeso para que permanezca sobre él.

Cocer: Cocinar un alimento sumergiéndolo en un líquido en ebullición (agua, caldo, grasa etc.).

Cocido al vapor: Cocer los alimentos únicamente con el vapor del agua.

Deshidratar: Eliminar prácticamente la totalidad del agua de un alimento mediante el calor, sin alterar los nutrientes y concentrando su sabor.

Drenar: Extraer un líquido de un alimento a través de un conducto u orificio.

Espolvorear: Esparcir un ingrediente en forma de polvo sobre algún alimento.

Picar: Cortar cualquier alimento finamente de diferentes formas.

Rallar: Convertir un alimento en finas tiras.

Sazonar: Añadir sal a una preparación.

Sofreír: Freír un poco o ligeramente un alimento.

Triturar: Moler o desmenuzar un alimento, sin reducirlo enteramente a polvo.



RECETARIO

2024-2025

DESAYUNOS
ESCOLARES

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