



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA



El
gigante
de México



CATÁLOGO DE MENÚS

COMEDORES ESCOLARES Y COMUNITARIOS



UNIDAD DE ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

"ESTE PROGRAMA ES PÚBLICO, AJENO A CUALQUIER PARTIDO POLÍTICO. QUEDA PROHIBIDO EL USO PARA FINES DISTINTOS A LOS ESTABLECIDOS EN EL PROGRAMA"

TUS PORCIONES EN MEDIDAS CASERAS



Cucharadita
5 mL



Vaso o taza
estandar
250 mL



Con tus utensilios y recipientes de cocina puedes medir las porciones de los alimentos

CALENDARIO DE FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA REGIONALIZADO

ENERO	Fresa, jicama, limón real, mandarina, naranja, papaya, plátano, toronja, zapote, limón, acelga, lechuga.	JULIO	Ciruela, durazno, higo, granada, mango, manzana, melón, papaya, pera, piña, plátano, tuna, ajo, calabaza, pepino, zanahoria.
FEBRERO	Fresa, guayaba, mandarina, naranja, papaya, plátano, sandía, toronja, ajo, apio, acelga.	AGOSTO	Ciruela, chicozapote, durazno, higo, manzana, melón, membrillo, papaya, pera, perón, piña, plátano, uva, tuna, lechuga, pepino, zanahoria.
MARZO	Fresa, melón, naranja, papaya, piña, plátano, sandía, toronja, limón, acelga, lechuga, pimiento.	SEPTIEMBRE	Ciruela, durazno, guayaba, manzana, melón, membrillo, papaya, pera, perón, platano, sandía, toronja, uva, fresa, espinaca, cebolla, lechuga.
ABRIL	Fresa, mamey, mango, melón, naranja, papaya, piña, plátano, sandía, toronja, limón, esparrago, espinaca.	OCTUBRE	Ciruela, guayaba, limón real, mandarina, manzana, naranja, papaya, pera, perón, tejocote, toronja, uva, acelga, pimiento, jitomate, repollo, lechuga.
MAYO	Ciruela, chabacano, mango, papaya, pera, piña, plátano, sandía, tuna, durazno, esparrago, pepino.	NOVIEMBRE	Fresa, granada, guayaba, jicama, limón real, mandarina, naranja, papaya, tejocote, uva, zapote negro, acelga, apio, brócoli, coliflor, espinaca, jitomate.
JUNIO	Ciruela, chabacano, higo, mango, melón, papaya, perón, piña, plátano, sandía, tuna, calabaza, zanahoria.	DICIEMBRE	Caña, chicozapote, fresa, guayaba, jicama, limón real, mandarina, nranja, papaya, pera, piña, tejocote, toronja, uva, zapote negro, apio, acelga, lechuga.

El objetivo de este calendario es fomentar el consumo de productos locales y de temporada. Los principales beneficios son:

- ▶ Alimentos más frescos y, por lo tanto, con mayor valor nutricional y mejor sabor.
- ▶ Refuerzan las necesidades nutricionales de nuestro cuerpo en cada estación.
- ▶ Son más económicos.
- ▶ Son más sostenibles. (se reduce el impacto medioambiental, no se agotan los recursos naturales, contribuye a la seguridad alimentaria y nutricional)

Menú 1

TINGA DE POLLO ACOMPAÑADA DE UN SALTEADO DE VERDURAS Y ARROZ ROJO



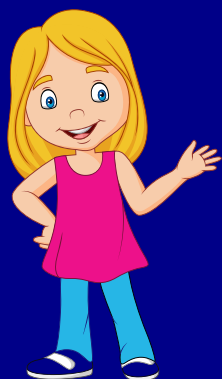
INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Caldillo de jitomate y chipotle	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Mezcla de calabaza, ejóte, zanahoria, cebolla y chícharo	1/8 taza (24 g)	1/8 taza (24 g)	¼ taza (48 g)	¼ taza (48 g)
Ejotes cocidos y picados	¼ taza (31.5 g)	¼ taza (31.5 g)	½ taza (63 g)	½ taza (63 g)
	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pollo cocido y deshebrado	¼ taza (38 g)	¼ taza (38 g)	½ taza (76 g)	½ taza (76 g)
Arroz cocido	1/8 taza (23.5 g)	¼ taza (47 g)	¼ taza (47 g)	¼ taza (47 g)

PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar las verduras. Licuar el chipotle con el jitomate, ajo, cebolla y pimienta; reservar. En una cacerola con una cucharadita de aceite, sofreír el caldillo de chipotle, luego agregar el pollo deshebrado. Después, dorar el arroz con una cucharadita de aceite; una vez listo, añadir el caldillo de jitomate, cebolla y ajo; dejar cocer. Por último, saltear las verduras en una cacerola y servir. Se sugiere sazonar con hierbas de olor.

LECHE DESCREMADA	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
CANTIDAD	3/4 taza (180 mL)	1 taza (240 mL)	1 taza (240 mL)	1 taza (240 mL)

FRUTA DE TEMPORADA CON AVENA Y CACAHUATE	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Papaya/fruta de temporada	½ taza (70 g)	1 taza (140 g)	1 taza (140 g)	1 taza (140 g)
Avena en hojuelas	¼ taza (10 g)	½ taza (20 g)	1 taza (40 g)	½ taza (20 g)
Cacahuete	10.5 piezas (9 g)	14 piezas (12 g)	14 piezas (12 g)	14 piezas (12 g)



Una alimentación saludable debe incluir a diario, alimentos de los 5 grupos de El Plato del Bien Comer.



Menú 2

HUEVO EN SALSA ROJA CON NOPALITOS, ACOMPAÑADO DE ARROZ CON VERDURAS, FRIJOLES DE LA OLLA Y TORTILLA DE MAÍZ

INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Arroz cocido	¼ taza (47 g)	¼ taza (47 g)	¼ taza (47 g)	¼ taza (47 g)
Caldillo de chile guajillo, cebolla y ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Caldillo de jitomate, cebolla y ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Mezcla de brócoli, coliflor y zanahoria amarilla y naranja	1/8 taza (24 g)	1/8 taza (24 g)	¼ taza (48 g)	¼ taza (48 g)
Nopales cocidos en cubos	1/8 taza (24 g)	1/8 taza (24 g)	¼ taza (48 g)	¼ taza (48 g)
Huevo	½ pieza (25 g)	½ pieza (25 g)	1 pieza (50 g)	1 pieza (50 g)
Frijoles cocidos	¼ taza (43 g)	¼ taza (43 g)	½ taza (86 g)	½ taza (86 g)
Tortilla de maíz	(sin tortilla)	1 pieza (30 g)	2 piezas (60 g)	1 pieza (30 g)

PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar las verduras. Para la salsa, licuar el chile guajillo, la cebolla y el ajo; reservar. En un tazón batir el huevo; luego, en una sartén con una cucharadita de aceite verter el huevo batido. Después, agregar los nopalitos y al final, la salsa reservada. Posteriormente, dorar el arroz y agregar el recaudo de jitomate, cebolla y ajo; en el último hervor, añadir la mezcla de verduras. Una vez listo todo, servir acompañado de la porción de tortilla que corresponde y los frijoles.

AGUA NATURAL	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
CANTIDAD	1 vaso (240 mL)	2 vasos (480 mL)	2 vasos (480 mL)	2 vasos (480 mL)

FRUTA DE TEMPORADA CON CACAHUATE	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Melón/fruta de temporada	½ taza (80 g)	1 taza (160 g)	1 taza (160 g)	1 taza (160 g)
Cacahuates	10.5 piezas (9 g)	14 piezas (12 g)	14 piezas (12 g)	14 piezas (12 g)

Asegurar el consumo diario de 5 porciones de frutas y verduras.



Menú 3

CALABACITAS A LA MEXICANA CON QUESO, ACOMPAÑADAS DE ARROZ Y FRIJOLES DE LA OLLA



INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Calabacita	½ pieza (55.5 g)	½ pieza (55.5 g)	1 pieza (111 g)	1 pieza (111 g)
Cebolla	1/16 taza (13.25 g)	1/16 taza (13.25 g)	1/8 taza (26.5 g)	1/8 taza (26.5 g)
Jitomate	¼ pieza (30.75 g)	¼ pieza (30.75 g)	½ pieza (61.5 g)	½ pieza (61.5 g)
Jitomate molido	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Orégano y tomillo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Arroz cocido	1/8 taza (23.5 g)	¼ taza (47 g)	½ taza (47 g)	½ taza (47 g)
Frijoles cocidos	¼ taza (43 g)	¼ taza (43 g)	½ taza (86 g)	½ taza (86 g)
Queso fresco/panela	(*N/A) 20 g	(*N/A) 20 g	(*N/A) 40 g	(*N/A) 40 g
Aceite de canola	¼ cdta. (3.5 mL)	1 cdta. (5 mL)	1 cdta. (5 mL)	1 cdta. (5 mL)

*(No aplica medida casera)

PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar las verduras, picar en trozos pequeños. En una cacerola añadir una cucharadita de aceite y sofreír la cebolla; después, agregar el jitomate picado y las calabacitas; sazonar con orégano y tomillo. En el último hervor, añadir el queso y dejar reposar. Posteriormente, dorar el arroz, agregar el recaudo de jitomate; dejar cocer. Por último, servir las calabacitas con la porción de arroz y frijoles de la olla que corresponde.

LECHE DESCREMADA	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
CANTIDAD	3/4 taza (180 mL)	1 taza (240 mL)	1 taza (240 mL)	1 taza (240 mL)

FRUTA DE TEMPORADA CON AVENA	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Plátano/fruta de temporada	¼ pieza (40 g)	½ pieza (80 g)	½ pieza (80 g)	½ pieza (80 g)
Avena en hojuelas	¼ taza (10 g)	½ taza (20 g)	1 taza (40 g)	½ taza (20 g)



Fomentar el consumo de agua para evitar la deshidratación.



Menú 4

TOSTADA DE FRIJOLES CON SALPICÓN DE POLLO Y AGUACATE, ACOMPAÑADA DE ARROZ

INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Jitomate	¼ pieza (30.75 g)	¼ pieza (30.75 g)	½ pieza (61.5 g)	½ pieza (61.5 g)
Cebolla morada cruda	1/8 taza (14.5 g)	1/8 taza (14.5 g)	¼ taza (29 g)	¼ taza (29 g)
Cilantro, jugo de limón, ajo y pimienta	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pepino	½ taza (52 g)	½ taza (52 g)	1 taza (104 g)	1 taza (104 g)
Arroz cocido	¼ taza (47 g)	¼ taza (47 g)	¼ taza (47 g)	¼ taza (47 g)
Caldillo de jitomate, cebolla y ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pollo cocido deshebrado	1/8 taza (19 g)	1/8 taza (19 g)	¼ taza (38 g)	¼ taza (38 g)
Frijoles cocidos y molidos	¼ taza (43 g)	¼ taza (43 g)	½ taza (86 g)	½ taza (86 g)
Aguacate hass	¼ pieza (43.5 g)	1/3 pieza (58 g)	1/3 pieza (58 g)	1/3 pieza (58 g)
Tortilla de maíz	(sin tortilla)	1 pieza (30 g)	2 piezas (60 g)	1 pieza (30 g)

PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar las verduras. Picar finamente la cebolla morada, el jitomate, cilantro y pepino. En un tazón mezclar estas verduras y agregar el pollo deshebrado; debe quedar una mezcla homogénea; entonces, añadir el jugo de limón, ajo y pimienta para sazonar. Posteriormente, dorar el arroz e incorporar el recaudo de jitomate, cebolla y ajo; dejar cocer. Para finalizar, a la tortilla hay que untarle frijoles, encima colocar el salpicón y, por último, unas rebanadas de aguacate; acompañar con el arroz.

AGUA NATURAL	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
CANTIDAD	1 vaso (240 mL)	2 vasos (480 mL)	2 vasos (480 mL)	2 vasos (480 mL)

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Durazno/fruta de temporada	1 pieza (87 g)	2 piezas (174 g)	2 piezas (174 g)	2 piezas (174 g)

Reducir el consumo de grasas, tales como la manteca de cerdo y mantequilla, reemplazándolas por aceites vegetales, tales como el de soya, canola, maíz y girasol.



Menú 5

SOPA CALDOSA DE CODITO CON VERDURAS, ACOMPAÑADA DE FRIJOLES COCIDOS Y TACO DE ATÚN GUISADO AL CHIPOTLE



INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Mezcla de brócoli, coliflor y zanahoria amarilla y naranja	1/8 taza (24 g)	1/8 taza (24 g)	1/4 taza (48 g)	1/4 taza (48 g)
Caldillo de jitomate, cebolla y ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla picada	1/4 taza (29 g)	1/4 taza (29 g)	1/2 taza (58 g)	1/2 taza (58 g)
Caldillo de chipotle, jitomate y cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pasta integral cocida	1/3 taza (46 g)	1/3 taza (46 g)	1/3 taza (46 g)	1/3 taza (46 g)
Tortilla de maíz	(sin tortilla)	1 pieza (30 g)	2 piezas (60 g)	1 pieza (30 g)
Frijoles cocidos	1/4 taza (43 g)	1/4 taza (43 g)	1/2 taza (86 g)	1/2 taza (86 g)
Atún aleta amarilla en agua	1/6 lata (16.5 g)	1/6 lata (16.5 g)	1/3 lata (33 g)	1/3 lata (33 g)
Aceite de canola	1/2 cdta. (3.75 mL)	1 cdta. (5 mL)	1 cdta. (5 mL)	1 cdta. (5 mL)

PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar las verduras, picar en trozos pequeños. En una cacerola poner a dorar la pasta; enseguida, añadir el caldillo de jitomate, cebolla y ajo; cuando esté a punto de hervir, agregar la mezcla de brócoli, coliflor y zanahoria amarilla y naranja; hay que dejar hervir por un momento y apagar. Para el atún, sofreír con una cucharadita de aceite la cebolla picada; incorporar el atún y enseguida el caldillo de chipotle, jitomate y cebolla; dejar cocer por unos minutos. Por último, servir en un tazón la sopa de codito, acompañar con los frijoles y el taco relleno con el guisado de atún.

LECHE DESCREMADA	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
CANTIDAD	3/4 taza (180 mL)	1 taza (240 mL)	1 taza (240 mL)	1 taza (240 mL)

FRUTA DE TEMPORADA	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Fresa congelada	1/4 taza (55.5 g)	1/2 taza (111 g)	1/2 taza (111 g)	1/2 taza (111 g)



En caso de utilizar aceite en la preparación de los alimentos, asegurarse que el aceite tenga una adecuada temperatura para evitar que los alimentos se peguen y absorban demasiado aceite.

Menú 6

TAQUITO DE FRIJOLES CON AGUACATE,
ACOMPAÑADO DE CALDITO DE
VERDURAS CON ARROZ



INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Mezcla de calabaza, ejote, zanahoria, cebolla y chícharo	¼ taza (48 g)	¼ taza (48 g)	½ taza (96 g)	½ taza (96 g)
Caldillo de jitomate, cebolla y ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pico de gallo (cebolla, cilantro, jitomate)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Orégano y pimienta	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Tortilla de maíz	(sin tortilla)	1 pieza (30 g)	2 piezas (60 g)	1 pieza (30 g)
Arroz cocido	¾ taza (47 g)	¾ taza (47 g)	¾ taza (47 g)	¾ taza (47 g)
Frijoles cocidos	½ taza (86 g)	½ taza (86 g)	1 taza (172 g)	1 taza (172 g)
Aguacate hass	¼ pieza (43.5 g)	1/3 pieza (58 g)	1/3 pieza (58 g)	1/3 pieza (58 g)

PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar las verduras; picarlas finamente. En una cacerola sofreír un poco la mezcla de calabaza, ejote, zanahoria, cebolla y chícharo, luego agregar el caldillo de jitomate, cebolla y ajo; dejar hervir por unos minutos. En una cacerola moler los frijoles de la olla y, cuando estén listos, hacer los taquitos de frijoles. Posteriormente, dorar el arroz y añadir el recaudo de jitomate, cebolla y ajo; dejar cocer. Para el pico de gallo, en un refractario mezclar el jitomate, la cebolla y el cilantro, sazonar con un poco de orégano y pimienta. Por último, servir la sopa de verduras como platillo de entrada, acompañar con el taquito de frijoles con pico de gallo y unas rebanadas de aguacate.

LECHE DESCREMADA	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
CANTIDAD	¾ taza (180 mL)	1 taza (240 mL)	1 taza (240 mL)	1 taza (240 mL)

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Cubos de mango congelado	¼ taza (55.5 g)	½ taza (111 g)	¾ taza (166.5 g)	1 taza (222 g)

Limitar el consumo de azúcar. Se sugiere no utilizar más de 20g por cada litro de agua o leche en las preparaciones de baja frecuencia.



Menú 7

POZOLE DE GARBANZO CON VERDURAS, CUADRITOS DE AGUACATE Y CARNE DE RES, ACOMPAÑADO DE ARROZ BLANCO Y TORTILLA DE MAÍZ AL COMAL



INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Mezcla de brócoli, coliflor y zanahoria amarilla y naranja	1/8 taza (24 g)	1/8 taza (24 g)	¼ taza (48 g)	¼ taza (48 g)
Rábano crudo	1/2 taza (58g)	1/2 taza (58g)	1 taza (116g)	1 taza (116g)
Lechuga, cebolla y orégano	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Caldillo de chile guajillo, cebolla, ajo y comino	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Arroz cocido	¼ taza (47 g)	¼ taza (47 g)	¼ taza (47 g)	¼ taza (47 g)
Tortilla de maíz	(sin tortilla)	1 pieza (30 g)	2 piezas (60 g)	1 pieza (30 g)
Carne de res cocida y deshebrada	*N/A (15 g)	*N/A (15 g)	*N/A (30 g)	*N/A (30 g)
Garbanzos	¼ taza (41 g)	¼ taza (41 g)	½ taza (82 g)	½ taza (82 g)
Aguacate hass	¼ pieza (43.5 g)	1/3 pieza (58 g)	1/3 pieza (58 g)	1/3 pieza (58 g)

*(No aplica medida casera)

PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar las verduras. Cocer los garbanzos y la carne. En una olla honda a fuego medio, colocar el caldillo de chile guajillo, cebolla, ajo y comino. Deshebrar la carne e incorporarla junto con los garbanzos a la olla con el caldillo. Añadir la mezcla de brócoli, coliflor, zanahoria amarilla y naranja; dejar hervir por un momento. Posteriormente, cocer el arroz. Por último, servir el pozole junto con el arroz o por separado, según sea su gusto. Acompañar con la lechuga, cebolla, rábano y orégano, colocar encima unas rebanadas de aguacate y acompañar con la porción de tortilla al comal que corresponde.

AGUA NATURAL	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
CANTIDAD	1 vaso (240 mL)	2 vasos (480 mL)	2 vasos (480 mL)	2 vasos (480 mL)

FRUTA DE TEMPORADA	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Fresa congelada	¼ taza (55.5 g)	¼ taza (111 g)	¼ taza (111 g)	¼ taza (111 g)



Mantener el consumo de sal por debajo de 5g diarios, en su lugar, es recomendable usar hierbas de olor, especias y otros condimentos.



Menú 8

SOPA DE VERDURAS CON POLLO
Y CUADRITOS DE AGUACATE,
ACOMPAÑADA DE UN TACO DE
FRIJOLES

INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Mezcla de brócoli, coliflor y zanahoria amarilla y naranja	¼ taza (48 g)	¼ taza (48 g)	½ taza (96 g)	½ taza (96 g)
Caldillo de jitomate, cebolla y ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pasta integral cocida	1/3 taza (46 g)	1/3 taza (46 g)	1/3 taza (46 g)	1/3 taza (46 g)
Tortilla de maíz	(sin tortilla)	1 pieza (30 g)	2 piezas (60 g)	1 pieza (30 g)
Pollo cocido y deshebrado	1/8 taza (19 g)	1/8 taza (19 g)	1/4 taza (38 g)	1/4 taza (38 g)
Frijoles cocidos	¼ taza (43 g)	¼ taza (43 g)	½ taza (86 g)	½ taza (86 g)
Aguacate hass	¼ pieza (43.5 g)	1/3 pieza (58 g)	1/3 pieza (58 g)	1/3 pieza (58 g)

PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar las verduras. Poner a cocer el pollo en agua potable y reservar. En una cacerola cocer la pasta con el caldillo de jitomate, cebolla y ajo; en el último hervor agregar la mezcla de brócoli, coliflor y zanahoria amarilla y naranja; hervir unos minutos más. Para finalizar, servir en un tazón la sopa y agregar el pollo deshebrado junto con los cubitos de aguacate; acompañar con un taco de frijoles. Se sugiere sazonar con hierbas de olor.

LECHE DESCREMADA	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
CANTIDAD	3/4 taza (180 mL)	1 taza (240 mL)	1 taza (240 mL)	1 taza (240 mL)

FRUTA DE TEMPORADA	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Guayaba/fruta de temporada	1 1/2 pieza (67.5)	3 piezas (135 g)	3 piezas (135 g)	3 piezas (135 g)

Asegurar que el agua utilizada para preparaciones y bebidas sea potable.



Menú 9

**CALDO DE LENTEJAS EN CHILE GUAJILLO
CON VERDURAS Y CUADRITOS DE
AGUACATE, ACOMPAÑADO DE
TORTILLA DE MAÍZ**



INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Mezcla de calabaza, ejote, zanahoria, cebolla y chícharo	¼ taza (48 g)	¼ taza (48 g)	½ taza (96 g)	½ taza (96 g)
Caldillo de chile guajillo, jitomate, epazote, cebolla, ajo y pimienta	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Tortilla de maíz	(sin tortilla)	1 pieza (30 g)	2 piezas (60 g)	1 pieza (30 g)
Lentejas cocidas	½ taza (99 g)	½ taza (99 g)	1 taza (198 g)	1 taza (198 g)
Aguacate hass	¼ pieza (43.5 g)	1/3 pieza (58 g)	1/3 pieza (58 g)	1/3 pieza (58 g)

PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar las verduras, picarlas finamente. Verter en una olla honda el caldillo de chile guajillo, jitomate, epazote, cebolla, ajo y pimienta; calentar a fuego medio y añadir las lentejas; en el último hervor agregar la mezcla de calabaza, ejote, zanahoria, cebolla y chícharo. Cocinar hasta que la verdura esté cocida, pero firme. Para finalizar, servir la sopa en un tazón e incorporar los cubitos de aguacate; acompañar con la porción de tortilla que corresponde.

AGUA NATURAL	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
CANTIDAD	1 vaso (240 mL)	2 vasos (480 mL)	2 vasos (480 mL)	2 vasos (480 mL)

FRUTA DE TEMPORADA CON AVENA	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Cubos de mango congelado	¼ taza (55.5 g)	½ taza (111 g)	½ taza (111 g)	½ taza (111 g)
Avena en hojuelas	¼ taza (20 g)	½ taza (20 g)	½ taza (20 g)	½ taza (20 g)



Recordar que en cada preparación y antes de su consumo, se deben lavar y desinfectar los alimentos, sobre todo de verduras y frutas.

Menú 10

TINGA DE POLLO, ACOMPAÑADA DE
ARROZ ROJO CON VERDURAS Y
FRIJOLES DE LA OLLA



INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Mezcla de brócoli, coliflor y zanahoria amarilla y naranja	¼ taza (48 g)	¼ taza (48 g)	½ taza (96 g)	½ taza (96 g)
Caldillo de chipotle, jitomate, cebolla y ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Caldillo de jitomate, cebolla y ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Arroz cocido	¼ taza (47 g)	¼ taza (47 g)	¼ taza (47 g)	¼ taza (47 g)
Tortilla de maíz	(sin tortilla)	1 pieza (30 g)	2 piezas (60 g)	1 pieza (30 g)
Pollo cocido y deshebrado	1/8 taza (19 g)	1/8 taza (19 g)	¼ taza (38 g)	¼ taza (38 g)
Frijol cocido	¼ taza (43 g)	¼ taza (43 g)	¼ taza (86 g)	¼ taza (86 g)

PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar las verduras. En una sartén añadir el caldillo de chipotle, jitomate, cebolla y ajo; agregar el pollo, dejar en cocción por unos minutos y retirar. Posteriormente, dorar el arroz y agregar el recaudo de jitomate, cebolla y ajo; en el último hervor, agregar la mezcla de brócoli, coliflor y zanahorias. Para finalizar, servir la tinga y acompañar con el arroz, los frijoles de la olla y una tortilla de maíz.

LECHE DESCREMADA	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
CANTIDAD	3/4 taza (180 mL)	1 taza (240 mL)	1 taza (240 mL)	1 taza (240 mL)

FRUTA DE TEMPORADA CON CACAHUATE	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Cubos de mango congelado	¼ taza (55,5 g)	½ taza (111 g)	½ taza (111 g)	½ taza (111 g)
Cacahuates	10,5 piezas (9 g)	14 piezas (12 g)	14 piezas (12 g)	14 piezas (12 g)

Para garantizar la higiene dentro del comedor, debemos asegurarnos de **LAVAR Y DESINFECTAR** bien los **ALIMENTOS, TRAPOS, UTENSILIOS DE COCINA Y SUPERFICIES**. Todo esto previo a la preparación de cualquier alimento.



Menú 11

CROQUETAS DE ATÚN CON AVENA, ACOMPAÑADAS DE ENSALADA DE ZANAHORIA CON ESPINACAS Y ESPAGUETI ROJO



INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Zanahoria rallada	¼ taza (27.5 g)	¼ taza (27.5 g)	½ taza (55 g)	½ taza (55g)
Espinacas	1 taza (60 g)	1 taza (60 g)	2 tazas (120 g)	2 tazas (120 g)
Caldillo de jitomate, cebolla y ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Atún aleta amarilla en agua	1/3 lata (33 g)	2/3 lata (66 g)	1 lata (99 g)	2/3 lata (66g)
Avena en hojuelas	¼ taza (10 g)	½ taza (20 g)	1 taza (20 g)	½ taza (20 g)
Pasta integral tipo espagueti	1/6 taza (23 g)	1/3 taza (46 g)	2/3 taza (92 g)	1/3 taza (46 g)
Aceite de canola	¾ cda. (3.75 mL)	1 cda. (5 mL)	1 cda. (5 mL)	1 cda. (5 mL)

PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar las verduras. En un refractario hidratar la avena por unos minutos y escurrir; a continuación, incorporar el atún y mezclar hasta que quede bien integrado. Colocar una cucharadita de aceite en las manos para moldear las croquetas y cocinarlas en un comal previamente calentado. Posteriormente, poner a cocer la pasta; cuando esté lista, escurrir y reservar. En otro sartén colocar la pasta y verter el caldillo de jitomate, cebolla y ajo; dejar hervir por unos minutos. Para finalizar, servimos las croquetas con la guarnición de espagueti y la mezcla de ensalada de espinacas y zanahoria

LECHE DESCREMADA	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
CANTIDAD	3/4 taza (180 mL)	1 taza (240 mL)	1 taza (240 mL)	1 taza (240 mL)

FRUTA DE TEMPORADA CON AVENA	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Mandarina	1 pieza (90 g)	2 piezas (180 g)	2 piezas (180 g)	2 piezas (180 g)



Es importante leer bien la etiqueta la solución desinfectante debe utilizarse siempre de acuerdo con las instrucciones del fabricante, considerando siempre la cantidad y tiempo específicos para lo que se utilizará.



Menú 12

TOSTADA DE FRIJOLIOS CON TINGA DE POLLO, ACOMPAÑADA DE ARROZ BLANCO CON VERDURAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Mezcla de calabaza, ejote, zanahoria, cebolla y chícharo	1/8 taza (24 g)	1/8 taza (24 g)	1/4 taza (48 g)	1/4 taza (48 g)
Caldillo de jitomate, chipotle, cebolla y ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Caldillo de jitomate, cebolla y ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla fileteada	1/8 taza (26.5 g)	1/8 taza (26.5 g)	1/4 taza (53 g)	1/4 taza (53 g)
Arroz cocido	1/4 taza (47 g)	1/4 taza (47 g)	1/4 taza (47 g)	1/4 taza (47 g)
Tortilla de maíz	(sin tortilla)	1 pieza (30 g)	2 piezas (60 g)	1 pieza (30 g)
Pollo cocido y deshebrado	1/8 taza (19 g)	1/8 taza (19 g)	1/4 taza (38 g)	1/4 taza (38 g)
Frijol cocido y molido	1/4 taza (43 g)	1/4 taza (43 g)	1/2 taza (86 g)	1/2 taza (86 g)
Lechuga y jugo de limón	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Laurel y pimienta	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite de canola	1/4 cda. (3.75 mL)	1 cda. (5 mL)	1 cda. (5 mL)	1 cda. (5 mL)

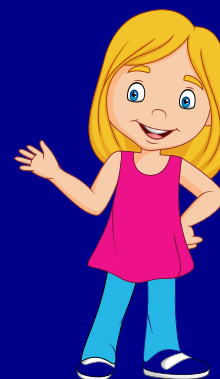
PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar las verduras. En una cacerola con una cucharadita de aceite sofreír el caldillo de jitomate, chipotle, cebolla y ajo, luego agregar el pollo deshebrado, el laurel y la pimienta; dejar cocer por unos minutos. Posteriormente, dorar el arroz; una vez listo se añade el caldillo de jitomate, cebolla y ajo; en el último hervor, incorporar la mezcla de calabaza, ejote, zanahoria, cebolla y chícharo. Para servir, colocar sobre la tortilla una base de frijoles; poner encima la lechuga, cebolla y el jugo de limón, acompañar con el arroz blanco con verduras.

AGUA NATURAL	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
CANTIDAD	1 vaso (240 mL)	2 vasos (480 mL)	2 vasos (480 mL)	2 vasos (480 mL)

FRUTA DE TEMPORADA	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Higos/fruta de temporada	1 pieza (40 g)	2 piezas (80 g)	2 piezas (80 g)	2 piezas (80 g)

Los envases de alimentos enlatados no deben presentar filtraciones, abombamientos, pérdidas de vacío, abolladuras, fisuras, óxido u otras señales de deterioro.



Menú 13

TORTITAS DE FRIJOL CON AVENA Y CILANTRO BAÑADAS EN SALSA VERDE, ACOMPAÑADAS CON VERDURAS AL VAPOR Y TORTILLA DE MAÍZ



INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Mezcla de brócoli, coliflor y zanahoria amarilla y naranja	¼ taza (48 g)	¼ taza (48 g)	½ taza (96 g)	½ taza (96 g)
Cilantro y comino	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Salsa de tomatillo, chile serrano, cebolla y ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Avena en hojuelas	½ taza (20 g)	½ taza (20 g)	1 taza (20 g)	½ taza (20 g)
Tortilla de maíz	(sin tortilla)	1 pieza (30 g)	2 piezas (60 g)	1 pieza (30 g)
Frijol cocido	½ taza (86 g)	½ taza (86 g)	1 taza (172 g)	1 taza (172 g)
Aceite de canola	¾ cda. (3.75 mL)	1 cda. (5 mL)	1 cda. (5 mL)	1 cda. (5 mL)

PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar las verduras. Para la masa de las tortitas, licuar los frijoles con la avena hasta obtener una mezcla espesa; agregar cilantro y comino. Con una cucharadita de aceite en las manos formar las tortitas y cocerlas en un comal previamente calentado. Con la salsa de tomatillo, chile serrano, cebolla y ajo bañar las tortitas de frijol. Por último, cocer al vapor la mezcla de brócoli, coliflor y zanahorias. Servir las tortitas de frijol con las verduras al vapor y acompañar con la porción de tortilla que corresponda.

LECHE DESCREMADA	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
CANTIDAD	¾ taza (180 mL)	1 taza (240 mL)	1 taza (240 mL)	1 taza (240 mL)

FRUTA DE TEMPORADA	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Naranja/fruta de temporada	1 pieza (121 g)	2 piezas (242 g)	2 piezas (242 g)	2 piezas (242 g)



La temperatura a la que se mantienen los alimentos hasta que son consumidos es importante. debido a que la temperatura actúa como defensa ante la producción de toxinas y microbios. "Mantener refrigerados los alimentos fríos (menor a los 4°) y en caliente los alimentos calientes (arriba de los 65°)" Evitar que el alimento esté tibio.

Menú 14

BISTEC DE RES CON NOPALITOS GUISADOS EN SALSA ROJA, ACOMPAÑADO DE FRIJOLES, ARROZ BLANCO CON VERDURAS Y TORTILLA DE MAÍZ



INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Mezcla de brócoli, zanahoria amarilla, ejote y pimienta roja	1/8 taza (24 g)	1/8 taza (24 g)	¼ taza (48 g)	¼ taza (48 g)
Nopales en cubo	1/8 taza (24 g)	1/8 taza (24 g)	¼ taza (48 g)	¼ taza (48 g)
Caldillo de ajo y cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Salsa de jitomate, chile guajillo, cebolla y ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Arroz cocido	¼ taza (47 g)	¼ taza (47 g)	¼ taza (47 g)	¼ taza (47 g)
Tortilla de maíz	(sin tortilla)	1 pieza (30 g)	2 piezas (60 g)	1 pieza (30 g)
Bistec de res	*N/A (15 g)	*N/A (15 g)	*N/A (30 g)	*N/A (30 g)
Frijol cocido	¼ taza (43 g)	¼ taza (43 g)	½ taza (86 g)	½ taza (86 g)
Aceite de canola	¾ ctda. (3.75 mL)	1 ctda. (5 mL)	1 ctda. (5 mL)	1 ctda. (5 mL)

*(No aplica medida casera)

PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar las verduras. En una sartén añadir una cucharadita de aceite y guisar el bistec junto con los nopalitos; posteriormente, agregar la salsa de jitomate, chile guajillo, cebolla y ajo, dejar hervir por unos minutos hasta que se integren los sabores. Después, dorar el arroz; una vez listo, agregar el caldillo de ajo y cebolla; en el último hervor, incorporar la mezcla de brócoli, zanahoria, ejote y pimienta. Para finalizar, servir el guisado de bistec acompañado del arroz y los frijoles, junto con la porción de tortilla que corresponda.

AGUA NATURAL	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
CANTIDAD	1 vaso (240 mL)	2 vasos (480 mL)	2 vasos (480 mL)	2 vasos (480 mL)

FRUTA DE TEMPORADA	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Fresa congelada	¼ taza (55.5 g)	¼ taza (111 g)	¼ taza (111 g)	¼ taza (111 g)

El mandil es pieza indispensable para el trabajo en la cocina.



Menú 15

CALDO TLALPEÑO CON CODITOS Y TIRITAS DE TORTILLA HORNEADA



INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Mezcla de brócoli, coliflor y zanahoria amarilla y naranja	¼ taza (48 g)	¼ taza (48 g)	1/2 taza (96 g)	1/2 taza (96 g)
Salsa de jitomate, chile guajillo, cebolla y ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cilantro picado	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Tortilla de maíz tostada al comal	(sin tortilla)	1 pieza (30 g)	2 piezas (60 g)	1 pieza (30 g)
Pasta integral tipo codo	1/3 taza (46 g)	1/3 taza (46 g)	1/3 taza (46 g)	1/3 taza (46 g)
Queso fresco/panela	(*N/A) 40 g	(*N/A) 40 g	(*N/A) 80 g	(*N/A) 80 g
Aguacate hass	¼ pieza (43,5 g)	1/3 pieza (58 g)	1/3 pieza (58 g)	1/3 pieza (58 g)

*(No aplica medida casera)

PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar las verduras. Cocer la pasta de codito; cuando esté lista, escurrir y reservar. En una cacerola poner a sofreír la salsa de jitomate, chile guajillo, cebolla y ajo; agregar la mezcla de brócoli, coliflor y zanahorias; dejar cocer por unos minutos para que tomen sabor, añadir más agua si es necesario. Para servir, colocar en un tazón el caldo y una porción de pasta; encima, la tortilla en tiritas, el queso, cilantro y los cubitos de aguacate.

LECHE DESCREMADA	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
CANTIDAD	3/4 taza (180 mL)	1 taza (240 mL)	1 taza (240 mL)	1 taza (240 mL)

FRUTA DE TEMPORADA	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Sandía picada	½ taza (80 g)	1 taza (180 g)	1 taza (180 g)	1 taza (180 g)



La utilización de señalética Es un distintivo de seguridad que aporta información sobre los potenciales riesgos de un área determinada.



Menú 16

ALBÓNDIGAS DE RES CON AVENA Y ZANAHORIA, ACOMPAÑADAS DE LENTEJAS CON VERDURAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Mezcla de brócoli, coliflor y zanahorias amarilla y naranja	1/8 taza (24 g)	1/8 taza (24 g)	¼ taza (48 g)	¼ taza (48 g)
Zanahoria rallada	¼ taza (27.5 g)	¼ taza (27.5 g)	½ taza (55 g)	½ taza (55 g)
Caldillo de jitomate, cebolla y ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cilantro picado	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Avena en hojuelas	½ taza (20 g)	1 taza (40 g)	1 1/2 taza (60 g)	1 taza (40 g)
Carne de res molida	*N/A (15 g)	*N/A (15 g)	*N/A (30 g)	*N/A (30 g)
Lentejas cocidas	¼ taza (49.5 g)	¼ taza (49.5 g)	½ taza (99 g)	½ taza (99 g)
Aceite de canola	¼ cdta. (3.75 mL)	1 cdta. (5 mL)	1 cdta. (5 mL)	1 cdta. (5 mL)

*(No aplica medida casera)

PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar las verduras. Remojar la avena hasta conseguir que se suavice; mezclar con la carne de res, la zanahoria rallada y el cilantro para formar las albóndigas. Verter el caldillo de jitomate, cebolla y ajo en una cacerola a fuego medio, añadir las albóndigas para su cocción. Posteriormente, agregar las lentejas cocidas a la preparación anterior; si es necesario, poner más agua y sazonar con hierbas de olor. Al final añadir la guarnición de brócoli, coliflor y zanahorias para que no pierda su firmeza.

LECHE DESCREMADA	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
CANTIDAD	3/4 taza (180 mL)	1 taza (240 mL)	1 taza (240 mL)	1 taza (240 mL)

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Tuna/fruta de temporada	1 pieza (125 g)	2 piezas (250 g)	2 piezas (250 g)	2 piezas (250 g)

Es importante la fumigación mensual para un control de plaga o fauna nociva en las áreas donde se preparan alimentos.



Menú 17

ENSALADA DE ATÚN CON VERDURAS
ACOMPAÑADA DE ESPAGUETI ROJO
Y TORTILLA DE MAÍZ



INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Pepino	½ taza (52 g)	½ taza (52 g)	1 taza (104 g)	1 taza (104 g)
Jitomate	½ pieza (65 g)	½ pieza (65 g)	1 pieza (130 g)	1 pieza (130 g)
Cilantro	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jitomate molido	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Tortilla de maíz	(sin tortilla)	1 pieza (30 g)	2 piezas (60 g)	1 pieza (30 g)
Pasta integral tipo espagueti	1/3 taza (46 g)	1/3 taza (46 g)	1/3 taza (46 g)	1/3 taza (46 g)
Atún aleta amarilla en agua	1/3 lata (33 g)	1/3 lata (33 g)	2/3 lata (66 g)	2/3 lata (66 g)

*(No aplica medida casera)

PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar las verduras. Picar finamente el jitomate, pepino y cilantro, mezclar con el atún. Cocer el espagueti en agua potable y escurrirlo cuando esté listo. En una sartén sofreír el jitomate molido, vaciarle el espagueti y dejar cocer por unos minutos hasta que tome sabor. Para finalizar, servir la ensalada de atún acompañada del espagueti y la porción de tortilla que corresponda.

AGUA NATURAL	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
CANTIDAD	1 vaso (240 mL)	2 vasos (480 mL)	2 vasos (480 mL)	2 vasos (480 mL)

FRUTA DE TEMPORADA CON CACAHUATE	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Cubos de mango congelados	½ taza (55.5 g)	½ taza (111 g)	½ taza (111 g)	½ taza (111 g)
Cacahuatè	10.5 piezas (9 g)	14 piezas (12 g)	14 piezas (12 g)	14 piezas (12 g)



Es muy común encontrar manchas de grasas, aceites o humedad en los suelos de las cocinas. Para evitar accidentes, debes mantener siempre el piso limpio, seco y libre de obstáculos.

Menú 18

HUEVO REVUELTO A LA MEXICANA
ACOMPAÑADO DE FRIJOLES, ARROZ
ROJO Y TORTILLA DE MAÍZ



INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Nopales en cubo	1/8 taza (24 g)	1/8 taza (24 g)	¼ taza (48 g)	¼ taza (48 g)
Jitomate	1/4 pieza (32.5 g)	1/4 pieza (32.5 g)	½ pieza (65 g)	½ pieza (65 g)
Cebolla	1/8 taza (14.5 g)	1/8 taza (14.5 g)	¼ taza (29 g)	¼ taza (29 g)
Caldillo de jitomate, cebolla y ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Arroz cocido	¼ taza (47 g)	¼ taza (47 g)	¼ taza (47 g)	¼ taza (47 g)
Tortilla de maíz	(sin tortilla)	1 pieza (30 g)	2 piezas (60 g)	1 pieza (30 g)
Frijol cocido	¼ taza (43 g)	¼ taza (43 g)	¼ taza (86 g)	¼ taza (86 g)
Huevo	½ pieza (25 g)	½ pieza (25 g)	1 pieza (50 g)	1 pieza (50 g)
Aceite de canola	¾ cda. (3.75 mL)	1 cda. (5 mL)	1 cda. (5 mL)	1 cda. (5 mL)

PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar las verduras. Picar finamente los nopalitos, el jitomate y la cebolla. En un tazón batir el huevo. Posteriormente, en una sartén sofreír las verduras picadas con un poco de aceite, verter el huevo y revolver hasta su cocción. Después, dorar el arroz y agregar el caldillo de jitomate, cebolla y ajo y agua; apagar hasta que se haya reducido por completo el agua. Por último, servir el huevo acompañado de frijoles, arroz y la porción de tortilla que corresponda.

LECHE DESCREMADA	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
CANTIDAD	3/4 taza (180 mL)	1 taza (240 mL)	1 taza (240 mL)	1 taza (240 mL)

FRUTA DE TEMPORADA	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Uva/fruta de temporada	9 piezas (63 g)	18 piezas (126 g)	18 piezas (126 g)	18 piezas (126 g)

Vigila regularmente todas las instalaciones y evita fugas de cualquier tipo, sobre todo tuberías de agua, luz y gas.



Menú 19

ESPAGUETI A LA BOLOÑESA CON ATÚN Y VERDURAS, ACOMPAÑADO DE TOSTADAS AL COMAL CON QUESO FRESCO



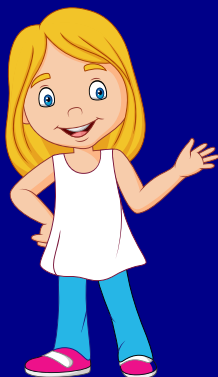
INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Mezcla de brócoli, coliflor y zanahoria amarilla y naranja	1/8 taza (24 g)	1/8 taza (24 g)	¼ taza (48 g)	¼ taza (48 g)
Ejotes picados	¼ taza (31.5 g)	¼ taza (31.5 g)	½ taza (63 g)	½ taza (63 g)
Caldillo de jitomate, cebolla y ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Tortilla de maíz	(sin tortilla)	1 pieza (30 g)	2 piezas (60 g)	1 pieza (30 g)
Pasta integral tipo espagueti	1/3 taza (46 g)	1/3 taza (46 g)	1/3 taza (46 g)	1/3 taza (46 g)
Atún aleta amarilla en agua	1/6 lata (16.5 g)	1/6 lata (16.5 g)	1/3 lata (33 g)	1/3 lata (33 g)
Queso fresco/panela	(*N/A) 20 g	(*N/A) 20 g	(*N/A) 40 g	(*N/A) 40 g

PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar las verduras. Cocer el espagueti en agua potable y escurrir cuando esté listo. Sofreír el caldillo de jitomate, cebolla y ajo; agregar el atún y dejar guisar hasta que tome sabor; reservar. Poner a cocer la mezcla de brócoli, coliflor, zanahorias y ejotes; escurrir. Para finalizar, servimos una porción del espagueti y bañamos con la salsa boloñesa de atún; espolvorear un poco de queso fresco; acompañar con la guarnición de verduras cocidas y la tostada al comal.

AGUA NATURAL	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
CANTIDAD	1 vaso (240 mL)	2 vasos (480 mL)	2 vasos (480 mL)	2 vasos (480 mL)

FRUTA DE TEMPORADA CON CACAHUATE	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Melón picado/fruta de temporada	½ taza (80 g)	1 taza (160 g)	1 taza (160 g)	1 taza (160 g)
Cacahuates	10.5 piezas (9 g)	14 piezas (12 g)	14 piezas (12 g)	14 piezas (12 g)



Disponer de un plan de emergencias, de evacuación y señalización adecuada.

Menú 20

MOLLETES DE FRIJOLIOS ACOMPAÑADOS
DE PICO DE GALLO, QUESO PANELA Y
AGUACATE



INGREDIENTES	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Nopales en cubo	1/8 taza (24 g)	1/8 taza (24 g)	¼ taza (48 g)	¼ taza (48 g)
Jitomate	1/4 pieza (32.5g)	1/4 pieza (32.5g)	½ pieza (65 g)	½ pieza (65 g)
Cebolla	1/8 taza (14.5 g)	1/8 taza (14.5 g)	¼ taza (29 g)	¼ taza (29 g)
Cilantro	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Bolillo integral	1/3 pieza (20 g)	2/3 pieza (40 g)	1 pieza (60 g)	2/3 pieza (40 g)
Frijol cocido y molidos	¼ taza (43 g)	¼ taza (43 g)	½ taza (86 g)	½ taza (86 g)
Queso fresco/panela	(*N/A) 20 g	(*N/A) 20 g	(*N/A) 40 g	(*N/A) 40 g

*(No aplica medida casera)

PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar las verduras. Para hacer el pico de gallo hay que cortar finamente los nopales, el jitomate, la cebolla y el cilantro; mezclar. Al servir, untar una base de frijol molido sobre la porción de bolillo, se agrega por encima el pico de gallo, unas rebanadas de aguacate y espolvorear el queso.

LECHE DESCREMADA	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
CANTIDAD	3/4 taza (180 mL)	1 taza (240 mL)	1 taza (240 mL)	1 taza (240 mL)

FRUTA DE TEMPORADA CON CACAHUATE	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	ADULTO
Cubos de mango congelados	¼ taza (55.5 g)	½ taza (111 g)	½ taza (111 g)	½ taza (111 g)
Cacahuete	10.5 piezas (9 g)	14 piezas (12 g)	14 piezas (12 g)	14 piezas (12 g)

La colocación de detectores de incendio, es importantes. El personal de cocina debe estar informado y formado sobre la utilización de dichos elementos.





El
gigante
de **México**

Dif 
Sistema Estatal para el Desarrollo
Integral de la Familia.

Dirección de desarrollo comunitario
PROGRAMA DE ATENCIÓN ALIMENTARIA
Unidad de Orientación y Educación Alimentaria

Calle Argentina s/n esq. Av. Convención Sur
Col. Agricultura C.P. 20234. Tel. 449 910 2585, Ext. 1109



**"ESTE PROGRAMA ES PÚBLICO, AJENO A CUALQUIER PARTIDO POLÍTICO.
QUEDA PROHIBIDO EL USO PARA FINES DISTINTOS A LOS ESTABLECIDOS EN EL PROGRAMA"**