

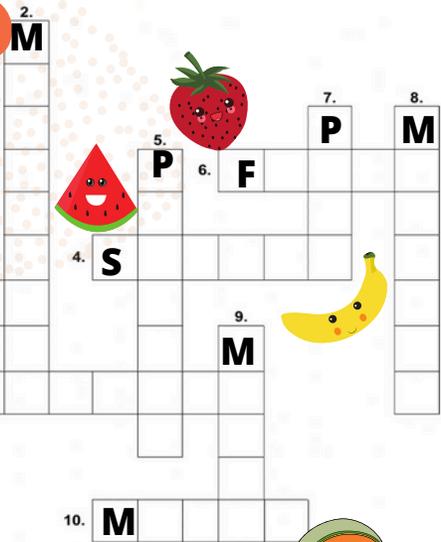
# RELLENA EL CRUCIGRAMA DE LAS FRUTAS



GOBIERNO DE  
MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA



1. K

2. M

4. S

5. P

6. F

7. P

8. M

9. M

10. M

1. Kiwi/ 2. Mandarina/ 3. Naranja/ 4. Sandía/ 5. Plátano /6. Fresa  
7. Pera/ 8. Manzana/ 9. Mangos/ Melón



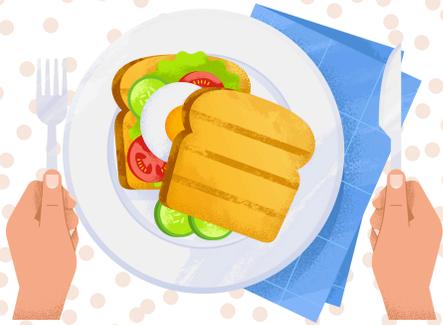
Departamento de Apoyos Alimentarios y  
Desarrollo Nutricional.  
Mexicali 686 554 52 39  
Tijuana 664 104 01 10  
San Quintín 616 165 15 20

## MENÚ

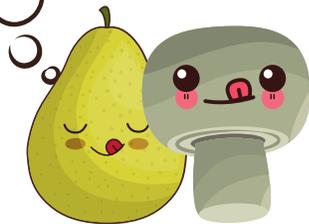
# Alimentación Escolar modalidad Caliente



Respuesta:



**Elige frutas y verduras de temporada, son más frescas y económicas.**



## BISTEC RANCHO DE FRIJOLAS Y TORTILLAS DE MAIZ

### Ingredientes:

Agua de fruta sin azucar	250mL
Bistec de res	40 g
Frijol crudo	50 g
Tortilla de maiz	60 g
Aceite vegetal	5 mL
Cebolla blanca cruda	15 g
Jitomate bola picado	25 g
Zanahoria picada	25 g
Calabacita cruda	25 g
Jitomate molido	20 g
Cebolla molida	10 g
Sal	0.5 g
Ajo	2 g
Pimienta	c/s
Fruta de temporada	70 g

### Modo de preparación:

Lavar y cocer los frijoles.  
Lavar desinfectar y picar todos los vegetales y frutas.  
Moler los frijoles en un sartén y dejar hervir  
Licuar el tomate, cebolla y ajo con el agua necesaria. Poner a calentar el recaudo y dejarse hervir.  
Picar la carne en cuadros medianos. Verter aceite en un sartén y una vez caliente agregar la carne y sazonar. Agregar los vegetales previamente picados, mezclar y tapar. Una vez que este todo listo agregar el recaudo a la carne.  
Acompañar con tortilla de maíz.  
Servir y disfrutar.

## SOPA DE FIDEO CON POLLO ACOMPAÑADO DE TORTILLAS DE MAIZ

### Ingredientes:

Agua natural	250 mL
Pollo deshebrado	50 g
Pasta integral cruda	20 g
Tortilla de maiz	30 g
Aceite Vegetal	5mL
Zanahoria picada	35 g
Calabacita cruda	35 g
Apio crudo	15 g
Jitomate molido	30 g
Cebolla molida	15 g
Sal	0.5 g
Ajo	2 g
Pimienta	c/s
Fruta de temporada	70 g

### Modo de preparación:

Lavar y cocer el pollo, una vez listo desmenuzar y reservar.  
Lavar desinfectar y picar todos los vegetales y frutas .  
Licuar el tomate, cebolla y ajo con el agua necesaria. Poner a calentar el recaudo y dejarse hervir.  
En una olla sofreír la pasta fideo. Verter el caldo de pollo reservado previamente y los vegetales al fideo dorado. Una vez cocido el fideo y los vegetales agregar el pollo desmenuzado. Mezclar y sazonar al gusto.  
Acompañar con tortilla de maíz.  
Servir y disfrutar.



# "Nutriéndote con Menús en base a tu despensa"

## HUEVO CON PAPAS Y VERDURAS ACOMPAÑADO DE FRIJOLES Y TORTILLAS DE MAIZ

### Ingredientes:

Brik	250 mL
Huevo	50 g
Frijol crudo	50 g
Papa	68 g
Tortilla de maiz	30 g
Aceite vegetal	5mL
Pimiento morrón crudo	20 g
Cebolla blanca cruda	5 g
Jícama	45 g
Pepino	45 g
Sal	0.5 g
Pimienta	c/s
Fruta de temporada	70 g

### Modo de preparación:

Limpiar, lavar y cocer los frijoles.  
Lavar, desinfectar y picar todos los vegetales y frutas.  
Moler los frijoles en un sartén y dejar hervir.  
En una sartén agregar suficiente aceite y sofreír las papas, un par de minutos después añadir el pimiento morrón, cocinar hasta que la papa esté blanda. Verter el huevo al guiso de papas; sazonar y cocinar hasta que el huevo este bien cocido.  
Acompañar con tortillas de maíz.  
Servir y disfrutar.



## SANDWICH DE HUEVO CON FRIJOLES

### Ingredientes:

Brik	250 mL
Huevo	50 g
Frijol crudo	50 g
Pan integral	40 g
Aceite vegetal	5 mL
Pimiento morrón crudo	20 g
Jitomate bola picado	20 g
Cebolla blanca cruda	10 g
Pepino	35 g
Sal	0.5 g
Pimienta	c/s
Limon	1/2 pza
Chile en polvo	c/s
Fruta de temporada	70 g

### Modo de preparación:

Limpiar, lavar y cocer los frijoles.  
Lavar, desinfectar y picar todos los vegetales y frutas.  
Moler los frijoles en un sartén y dejar hervir.  
En un sartén poner a guisar las verduras previamente picados en aceite vegetal. Una vez cocinados agregar el huevo, sazonar y cocinar hasta que el huevo este bien cocido  
Colocar dos rebanadas de pan con frijolitos untados y agregar el huevo.  
Servir y disfrutar.

Reduce el consumo de azúcares refinadas



## PICADILLO DE RES ACOMPAÑADO DE FRIJOLES Y TORTILLAS DE MAIZ

### Ingredientes:

Agua natural	250 mL
Carne molida de res	40 g
Frijol crudo	50 g
Tortilla de maiz	60 g
Aceite vegetal	5 mL
Pimiento morrón crudo	25 g
Jitomate bola picado	30 g
Cebolla blanca cruda	20 g
Jitomate molido	50 g
Cebolla molida	20 g
Sal	0.5 g
Ajo	2 g
Pimienta	c/s
Orégano	c/s
Fruta de temporada	70 g

### Modo de preparación:

Limpiar, lavar y cocer los frijoles.  
Lavar, desinfectar y picar todos los vegetales y frutas.  
Moler los frijoles en un sartén y dejar hervir.  
Licuar el tomate, cebolla y ajo con el agua necesaria. Poner a calentar el recaudo y dejarse hervir.  
En una olla guisar la carne molida de res en aceite vegetal y sazonar. Una vez que la carne este cocida agregara los vegetales.  
Cuando todo este cocido verter el recaudo, dejar que hierva a fuego bajo.  
Acompañar con tortilla de maíz.  
Servir y disfrutar.



## ENSALADA DE ATÚN CON PASTA CODITO Y VERDURAS ACOMPAÑADA DE TOSTADAS DE MAÍZ HORNEADAS

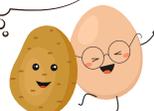
### Ingredientes:

Agua natural	250 mL
Atun en agua drenado	50 g
Pasta integral cruda	20 g
Tostada de maiz horneada	20 g
Lechuga	20 g
Jitomate bola picado	30 g
Cebolla blanca cruda	15 g
Pepino	25 g
Zanahoria picada	20 g
Sal	0.5 g
Pimienta	c/s
Fruta de temporada	70 g

### Modo de preparación:

Desinfectar, lavar y picar las verduras y frutas. Lavar y cocer la pasta.  
Drenar el atún, posterior mezclar el atún con las verduras y la pasta, por ultimo sazonar.  
Servir y disfrutar.

Evita: freír, capear o empanizar



## SOPA DE LENTEJAS CON CARNE DE RES Y

### VERDURA ACOMPAÑADA DE TORTILLAS DE MAÍZ

#### Ingredientes:

Agua natural	250 mL
Lenteja cruda	30g
Bistec	40 g
Tortilla de maiz	60 g
Zanahoria picada	20 g
Calabacita cruda	20 g
Jitomate bola picado	35 g
Cebolla blanca cruda	15 g
Jitomate molido	15 g
Cebolla molida	5 g
Sal	0.5 g
Ajo	2 g
Pimienta	c/s
Comino	c/s
Fruta de temporada	70 g

#### Modo de preparación:

Limpilar, lavar y cocer las lentejas.  
Lavar, desinfectar y picar todos los vegetales y frutas.  
Licuar el tomate, cebolla y ajo con el agua necesaria.  
Poner a calentar el recaudo en aceite y dejarse hervir  
Picar en trozos pequeños la carne de res y sazonar. En un sartén previamente caliente verter aceite vegetal y cocinar la carne de res. Una vez cocinada la carne de res agregar los vegetales previamente picadas y guisarlos juntos.  
Una vez que los vegetales con la carne estén guisados agregarlos a las lentejas y verter el recaudo previamente elaborado.  
Acompañar con tortillas de maíz.  
Servir y disfrutar.

## MACHACA CON HUEVO ACOMPAÑADO DE FRIJOL Y TORTILLAS DE MAÍZ

#### Ingredientes:

Brik	250 mL
Huevo	50 g
Carne deshebrada	40 g
Frijol crudo	50 g
Tortilla de maiz	60 g
Aceite vegetal	5 mL
Pimiento morrón crudo	30 g
Cebolla blanca cruda	15 g
Jitomate bola picado	35 g
Sal	0.5 g
Pimienta	c/s
Fruta de temporada	70 g

#### Modo de preparación:

Limpilar, lavar y cocer la carne deshebrar la carne y reservar.  
Lavar, desinfectar y picar todos los vegetales y frutas.  
Moler los frijoles en un sartén y dejar hervir.  
Sofreír con un poco el chile morrón. Agregar la machaca ya deshebrada, revolver hasta incorporar todos los ingredientes y sazonar.  
Agregar el huevo a la machaca mezclar constantemente hasta que todos los ingredientes se incorporen y cocinen.  
Acompañar con tortillas de maiz.  
Servir y disfrutar.

Añade a tu plato más verduras..



## ESPAGUETI A LA BOLOÑESA COMPAÑADO DE FRIJOL Y TORTILLAS DE MAÍZ

#### Ingrediente:

Brik	250 mL
Carne molida de res	50 g
Frijol crudo	50 g
Queso fresco	20 g
Pasta integral cruda	40 g
Aceite vegetal	5 mL
Cebolla blanca cruda	15 g
Jitomate bola picado	30 g
Zanahoria picada	15 g
Pimiento morrón crudo	20 g
Jitomate molido	60 g
Cebolla molida	20 g
Sal	0.5 g
Ajo	2 g
Pimienta	c/s
Orégano	c/s
Fruta de temporada	70 g

#### Modo de preparación:

Limpilar, lavar y cocer el espagueti y los frijoles.  
Lavar, desinfectar y picar todos los vegetales y frutas.  
Moler los frijoles en un sartén y dejar hervir.  
Licuar el tomate, cebolla, ajo y oregano con el agua necesaria. Poner a calentar el recaudo y dejarse hervir.  
En un sartén sofreír el chile morrón y la zanahoria, agregar la carne molida, mezclar hasta que esté bien cocida.  
Verter la salsa de tomate, mezclar y agregar el espagueti, dejar cocinar.  
Servir y disfrutar.

## MOLE CON PECHUGA DE POLLO ACOMPAÑADO DE ARROZ Y TORTILLAS DE MAÍZ

#### Ingredientes:

Agua de fruta sin azúcar	250 mL
Pollo deshebrado	50 g
Arroz crudo	20 g
Tortilla de maiz	30 g
Cacahuete	12 g
Jitomate bola picado	30 g
Cebolla blanca cruda	15 g
Chiles secos	2 g
Pepino	60 g
Sal	0.5 g
Ajo	2 g
Pimienta	c/s
Anis, Clavos, Canela	c/s
Limon 1/2 pza	
Chile en polvo	c/s
Fruta de temporada	70 g

#### Modo de preparación:

Limpilar, lavar, preparar y cocer el arroz y la pechuga.  
Lavar, desinfectar y picar todos los vegetales y frutas.  
Deshebrar la pechuga previamente cocida.  
Preparar el mole. En una sartén agregar aceite y agregar las verduras, la pechuga, el mole, sazonar y revolver.  
Servir y disfrutar.

Menos sal, más salud



## AVENA CON LECHE ACOMPAÑADA DE PAN INTEGRAL

### Ingredientes:

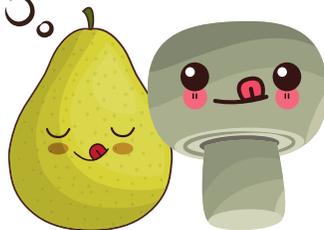
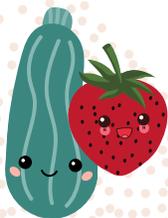
Leche descremada (brik)	250 mL
Avena en hojuelas	20 g
Leche descremada	240 mL
Pan integral	20 g
Jícama picada	40 g
Pepino	35 g
Canela	0.5 g
Limón	1/2 pza
Chile en polvo	c/s
Fruta de temporada	70 g

### Modo de preparación:

Lavar, desinfectar y picar los vegetales y la fruta.  
Hervir a fuego alto en una olla leche descremada y canela entera suficiente.  
Una vez que esta hierva el líquido agregar la avena y reducir el fuego a flama baja; cocinar hasta cocer las hojuelas de avena. Ya cocida la avena agregar canela y dejar cocinar.  
Acompañar con verdura fresca y fruta.  
Servir y disfrutar.



Elige frutas y verduras de temporada, son más frescas y económicas.



## CARNE EN SU JUGO ACOMPAÑADA DE TORTILLAS DE MAÍZ

### Ingredientes:

Agua	250 mL
Bistec	40 g
Frijol crudo	50 g
Tortilla de maíz	60 g
Aceite vegetal	5 mL
Jitomate bola picado	35 g
Cebolla blanca cruda	15 g
Calabacita cruda	20 g
Zanahoria picada	20 g
Cebolla molida	10 g
Jitomate molido	40 g
Cilantro cocido o molido	1 g
Sal	0.5 g
Ajo	2 g
Pimienta	c/s
Orégano	c/s
Fruta de temporada	70 g

### Modo de preparación:

Lavar y cocer los frijoles.  
Lavar desinfectar y picar todos los vegetales y frutas.  
Prepara el recaudo. Poner a calentar el recaudo y dejarse hervir.  
Cortar la carne en pequeños trozos, sazonar y cocinarla, una vez cocinada agregar el recaudo, los frijoles, cilantro y mezclar.  
Acompañar con tortilla de maíz, verdura y fruta fresca.  
Servir y disfrutar.

# "Nutriéndote con Menús en base a tu despensa"

## SOPA DE FIDEO CON CARNE DE RES ACOMPAÑADA DE TORTILLAS DE MAÍZ

### Ingredientes:

Agua	250 mL	Lavar, desinfectar y picar todos los vegetales y frutas.
Bistec	40 g	
Pasta integral cruda	20 g	Preparar el recaudo. Poner a calentar el recaudo y dejarse hervir.
Tortilla de maíz	30 g	
Aceite vegetal	5 mL	Cocer la carne aparte y sazonar.
Jitomate bola picado	35 g	En una olla previamente caliente verter cantidad suficiente de aceite vegetal y dorar el fideo (no quemar).
Cebolla blanca cruda	15 g	Una vez dorado el fideo agregar el caldo donde se coció la carne y el recaudo.
Calabacita cruda	20 g	
Zanahoria picada	20 g	Una vez cocinado agregar los vegetales y la carne previamente deshebrada
Cebolla molida	10 g	Acompañar con tortillas de maíz.
Jitomate molido	40 g	Servir y disfrutar
Sal	0.5 g	
Ajo	2 g	
Pimienta	c/s	
Fruta de temporada	70 g	

### Modo de preparación:



## HUEVO A LA MEXICANA ACOMPAÑADO DE FRIJOL Y TORTILLAS DE MAÍZ

### Ingredientes:

Leche descremada (brik)	250 mL	Limpia, lavar y cocer los frijoles.
Huevo fresco	50 g	Lavar, desinfectar y picar todos los vegetales y frutas.
Frijol crudo	50 g	
Tortillas de maíz	60 g	Moler los frijoles en un sartén y dejar hervir.
Aceite vegetal	5 mL	Una vez ya picadas las verduras agregar a un sartén con aceite previamente caliente,
Jitomate bola picado	35 g	ya cocinadas agregar el huevo, sazonar y mezclar hasta cocinarse.
Cebolla blanca cruda	15 g	Acompañar de frijoles y tortillas de maíz.
Pimiento morrón crudo	30 g	Servir y disfrutar.
Sal	0.5 g	
Pimienta	c/s	
Fruta de temporada	70 g	

### Modo de preparación:



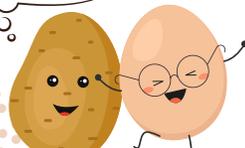
## CHILAQUILES ACOMPAÑADOS DE FRIJOL Y

### Ingredientes:

Leche descremada (brik)	250 mL	Lavar, desinfectar y picar todos los vegetales y frutas.
Pollo deshebrado	50 g	
Frijol crudo	50 g	Limpia, lavar y cocer frijoles. Moler los frijoles en un sartén y dejar hervir. Preparar el recaudo. Cortar las tortillas en triángulos y echarlo en un sartén con 5 mL de aceite vegetal. Una vez cocinadas agregarle el recaudo y sazonar.
Queso fresco	30 g	Servir y disfrutar.
Aceite vegetal	5 mL	
Jitomate bola picado	50 g	
Cebolla blanca cruda	10 g	
Jícama picada	50 g	
Sal	0.5 g	
Ajo	2 g	
Pimienta	c/s	
Limón	1/2 pza	
Chile en polvo	c/s	
Fruta de temporada	70 g	

### Modo de preparación:

**Evita:  
freír, capear  
o empanizar**



## POZOLE DE POLLO

### Ingredientes:

Agua de fruta sin azúcar	250 mL	Lavar el maíz y la pechuga y cocerlos por separado.
Pollo deshebrado	50 g	
Maíz pozolero	108 g	Lavar, desinfectar y picar todos los vegetales y frutas.
Aceite vegetal	5 mL	
Cebolla blanca cruda	10 g	Retirar las semillas de los chiles guajillos y ponerlos a cocer en una olla con agua.
Pepino	45 g	Una vez cocidos los chiles, licuar con 10g de cebolla y el ajo en la misma agua donde pusiste los chiles. Freír la mezcla con un poco de aceite y añadirlo al caldo de pollo que quedo del cocido y sazonar. Verter el maíz y el pollo al caldo.
Chiles secos	5 g	Deja hervir otros 10 minutos más.
Jícama	30 g	Servir y disfrutar
Sal	0.5 g	
Ajo	2 g	
Pimienta	c/s	
Limon	1/2 pza	
Fruta de temporada	70 g	

### Modo de preparación:

**Reduce el consumo  
de azúcares refinadas**



## CALDO DE ALBONDIGAS ACOMPAÑADO DE

### TORTILLAS DE MAÍZ

#### Modo de preparación:

#### Ingredientes:

Agua de fruta sin azúcar	250 mL	Lavar, desinfectar y picar todos los vegetales y frutas.
Carne molida de res	40 g	Preparar el recaudo. Poner a calentar el recaudo en aceite y dejarse hervir
Huevo Fresco	15g	En un recipiente hondo poner la carne molida, el arroz, el huevo y condimentar, mezclar y dejar reposar.
Tortilla de maíz	30 g	Hacer bolitas medianas con la mezcla y dejarlas en un plato. En una olla calentar agua suficiente para caldo y agregar las albóndigas.
Arroz crudo	20 g	Cuando las albóndigas estén cocidas agregar las verduras, sazonar y vertir el recaudo.
Aceite vegetal	5 mL	Acompañar con tortillas de maíz.
Zanahoria picada	35 g	Servir y disfrutar.
Calabacita cruda	35 g	
Jitomate bola picado	20 g	
Jitomate molido	30 g	
Cebolla molida	15 g	
Sal	0.5 g	
Ajo	2 g	
Pimienta	c/s	
Comino	c/s	
Fruta de temporada	70 g	

## ATÚN A LA VERACRUZANA ACOMPAÑADO DE FRIJOLES Y TORTILLA DE MAÍZ

#### Ingredientes:

Agua natural	250 mL	Limpia, lavar, preparar y cocer el frijol.
Atun en agua drenado	50 g	Lavar, desinfectar y picar todos los vegetales y frutas.
Frijol crudo	50 g	Preparar el recaudo. Poner a calentar el recaudo y dejarse hervir.
Tortilla de maíz	60 g	Moler los frijoles en un sartén y dejar hervir.
Aceite vegetal	5 mL	En un sartén calentar aceite a fuego medio las verduras para próximamente agregar el atun, sazonar, revolver, agregar el recaudo y dejarse cocinar.
Jitomate bola picado	30 g	Servir y disfrutar.
Cebolla blanca cruda	15 g	
Zanahoria picada	20 g	
Pimiento morrón crudo	15 g	
Cilantro crudo picado	5 g	
Cebolla molida	30 g	
Jitomate molido	10 g	
Sal	0.5 g	
Ajo	2 g	
Pimienta	c/s	
Fruta de temporada	70 g	

#### Modo de preparación:

**Añade a tu plato más verduras..**



## MOLLETES DE FRIJOL CON QUESO FRESCO

#### Ingrediente:

Leche descremada (brik)	250 mL
Frijol crudo	50 g
Queso fresco	30 g
Bolillo integral	40 g
Pepino	40 g
Jícama	40 g
Sal	0.5 g
Pimienta	c/s
Limon	1/2 pza
Chile en polvo	c/s
Fruta fresca	70 g

#### Modo de preparación:

Limpia, lavar y cocer los frijoles.  
Lavar, desinfectar y picar todos los vegetales y frutas  
Moler los frijoles en un sartén, sazonar y dejar hervir.  
Cortar el pan bolillo a la mitad, untar el frijol y agregarles el queso fresco por encima. Servir y disfrutar.

## CARNE DESHEBRADA CON PAPAS Y VERDURAS ACOMPAÑADA DE FRIJOLES Y TORTILLAS DE MAÍZ

#### Ingredientes:

Agua natural	250 mL
Carne deshebrada de res	40 g
Frijol crudo	50 g
Papa cocida sin cascara	68 g
Tortilla de maíz	30 g
Aceite vegetal	5 mL
Jitomate bola picado	20 g
Cebolla blanca cruda	10 g
Jitomate molido	20 g
Cebolla molida	10 g
Jícama picada	45 g
Pepino	45 g
Sal	0.5 g
Ajo	2 g
Pimienta	c/s
Orégano	c/s
Limon	1/2 pza
Chile en polvo	c/s
Fruta fresca	70 g

#### Modo de preparación:

Limpia, lavar y cocer los frijoles y la carne por separado.  
Lavar, desinfectar y picar todos los vegetales y frutas.  
Moler los frijoles en un sartén y dejar hervir.  
Preparar el recaudo. Poner a calentar el recaudo y dejarse hervir.  
Una vez cocida la carne, deshebrar y reservar.  
Picar la papa y guisarla en un sartén con aceite.  
Una vez lista agregar las verduras. Verter la carne, el recaudo, sazonar y mezclar.  
Servir y disfrutar.

**Menos sal, más salud**

