

RECETARIO PARA ALIMENTACIÓN ESCOLAR MODALIDAD CALIENTE ZONA RURAL

Elaborado por: Orientación Alimentaria



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA



GOBIERNO
DEL ESTADO
DE CHIHUAHUA

DIF
Estado Chihuahua

Juntos
Si podemos

EL PLATO DEL BIEN COMER SALUDABLE Y SOSTENIBLE

ZONA RURAL



MENÚ MENSUAL

SEMANA 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Leche entera en polvo	Agua simple	Leche entera en polvo	Agua simple	Leche entera en polvo
Sopes de frijoles	Tostadas de salpicón de res	Salteado de atún con verduras	Tortitas de huevo con espinaca y avena	Burrito de tinga de sardina
Ensalada: lechuga y tomate	Rodajas de pepino	Tiras de jícama	Tiras de zanahoria y pepino	Ensalada: lechuga y zanahoria
Nopales a la mexicana	Arroz con vegetales	Tortilla de maíz	Tortilla de maíz	Tortilla integral
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

SEMANA 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Leche entera en polvo	Agua simple	Leche entera en polvo	Agua simple	Leche entera en polvo
Enfrijoladas con queso panela	Pollo con brócoli y coliflor	Tacos de atún al pastor	Migas de huevo	Tortitas de lentejas y acelgas
Ensalada: lechuga, tomate y zanahoria	Arroz con zanahoria	Rodajas de pepino y jícama	Ensalada acelga, ejotes, tomate, zanahoria	Zanahoria rallada con limón
Tortilla de maíz	Tortilla de maíz	Arroz con ejotes	Tortilla de maíz	Tortilla de maíz
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

MENÚ MENSUAL

SEMANA 3

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Leche entera en polvo	Agua simple	Leche entera en polvo	Agua simple	Leche entera en polvo
Crepa de frijoles	Mole de olla con verduras	Calabacitas rellenas de atún	Huevo con ejotes	Ceviche de lentejas
Ensalada: lechuga, acelga y betabel		Arroz con brócoli	Ensalada: lechuga y zanahoria	Arroz con brócoli
Mezcla de avena con trigo integral	Tortilla de maíz	Tortilla de maíz	Tortilla de maíz	Tostada de maíz
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

SEMANA 4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Leche entera en polvo	Agua simple	Leche entera en polvo	Agua simple	Leche entera en polvo
Hamburguesa de frijol	Estofado de pollo	Picadillo de atún con verduras	Chilaquiles verdes (salsa de chícharo)	Burrito de huevo con espinacas
Tiras de pepino y jícama	Arroz con brócoli		Ensalada: espinacas, lechuga y tomate	Ejotes a la mexicana
Tortilla de maíz	Tortilla de maíz	Arroz con ejotes	Arroz con zanahoria	Tortilla integral
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

TABLA DE PORCIONES

Alimento	Cantidad p/1 persona	Cantidad p/30 personas	Cantidad p/50 personas	Cantidad p/80 personas	Cantidad p/100 personas
Aceite de canola	5 mL	150 mL	250 mL	400 mL	500 mL
Arroz pulido	20 g	600 g	1 kg	1.6 kg	2 kg
Atún en agua	33 g	1 kg	1.65 kg	2.64 kg	3.3 kg
Avena en hojuelas	20 g	600 g	1 kg	1.6 kg	2 kg
Cacahuete natural	12 g	360 g	600 g	960 g	1.2 kg
Carne de res	30 g	900 g	1.5 kg	2.4 kg	3 kg
Chícharo seco	35 g	1 kg	1.75 kg	2.8 kg	3.5 kg
Chícharo y zanahoria	50 g	1.5 kg	2.5 kg	4 kg	5 kg
Frijol pinto	35 g	1 kg	1.75 kg	2.8 kg	3.5 kg
Harina de maíz	18 g	540 g	900 g	1.4 kg	1.8 kg
Harina de trigo integral	19 g	570 g	950 g	1.5 kg	1.9 kg
Leche entera en polvo	32 g	960 g	1.6 kg	2.56 kg	3.2 kg
Lentejas	35 g	1 kg	1.75 kg	2.8 kg	3.5 kg
Nopales en salmuera	50 g	1.5 kg	2.5 kg	4 kg	5 kg
Pechuga de pollo	38 g	1.1 kg	1.9 kg	3 kg	3.8 kg
Sardina en salsa de tomate	38 g	1.1 kg	1.9 kg	3 kg	3.8 kg

FRECUENCIA DE INSUMOS

Insumo	Presentación	Cantidad por persona	Porciones 2024
Aceite de canola	Botella 500 ml	5 mL	2 veces a la semana
Arroz pulido	Bolsa 1 kg	20 g	2 veces a la semana
Atún en agua	Pouch 1 kg	33 g	3 veces al mes
Avena en hojuelas	Bolsa 400 g	20 g	1 vez a la semana
Cacahuete natural	Bolsa 250 g	12 g	2 veces al mes
Carne de res	Pouch 500 g	30 g	2 veces al mes
Chícharo seco	Lata 400 g a 450 g	35 g	1 vez al mes
Chícharo y zanahoria	Bolsa 1 kg	50 g	2 veces al mes
Frijol pinto	Paquete 1 kg	35 g	3 veces a la semana
Harina de maíz nixtamalizado	Paquete 1 kg	18 g	1 tortilla diaria
Harina de trigo integral	Paquete 1 kg	19 g	1 vez a la semana
Leche entera en polvo	Bolsa 1 kg	32 g	3 veces a la semana
Lentejas	Bolsa 500 g	35 g	2 veces al mes
Nopales en salmuera	Bolsa 500 g	50 g	1 vez al mes
Pechuga de pollo	Pouch 1 kg	38 g	1 vez a la semana
Sardina en salsa de tomate	Lata 425 g	38 g	1 vez al mes

Sopes de frijoles

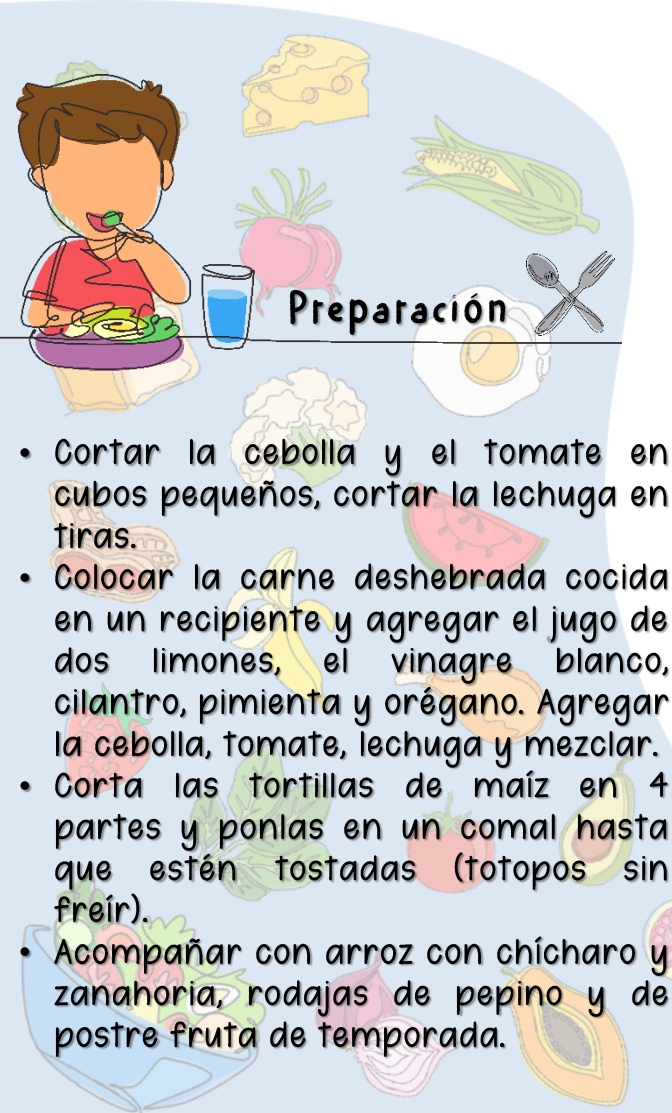


Ingredientes / Cantidades

Alimento	Preescolar	Primaria	Secundaria
BEBIDA			
Agua simple	240 mL	240 mL	240 mL
Leche entera en polvo	24 g	32 g	32 g
PLATO FUERTE			
Tomate	55 g	55 g	85 g
Lechuga	10 g	20 g	20 g
Cebolla	10 g	10 g	25 g
Cilantro	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Nopales	60 g	60 g	130 g
Harina de maíz nixtamalizada	18 g	36 g	54 g
Frijol crudo	35 g	35 g	70 g
Aceite de canola	3 mL	5 mL	5 mL
FRUTA			
Fruta de temporada	Ver calendario	Ver calendario	Ver calendario

Preparación

- Se prepara la harina de maíz para hacer una masa y formar un sope, procurando que quede delgado para cocerlo en el comal.
- Untar los frijoles (previamente cocidos y molidos) sobre el sope.
- Acompañar los sopos con ensalada de lechuga con tomate, nopalitas a la mexicana, un vaso extra de agua simple y de postre, fruta de temporada.



Tostada de salpicón de res



Ingredientes / Cantidades

Alimento	Preescolar	Primaria	Secundaria
BEBIDA			
Agua simple	240 mL	480 mL	480 mL
PLATO FUERTE			
Tomate	20 g	20 g	30 g
Cebolla	5 g	5 g	10 g
Cilantro	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Lechuga	10 g	15 g	20 g
Pepino	40 g	60 g	70 g
Verduras de lata	25 g	40 g	60 g
Tostada de maíz horneada	1 pieza	2 piezas	4 piezas
Arroz crudo	10 g	20 g	20 g
Carne de res deshebrada	30 g	30 g	60 g
FRUTA			
Fruta de temporada	Ver calendario	Ver calendario	Ver calendario

Salteado de atún



Ingredientes / Cantidades

Alimento	Preescolar	Primaria	Secundaria
BEBIDA			
Agua simple	240 mL	240 mL	240 mL
Leche entera en polvo	24 g	32 g	32 g
PLATO FUERTE			
Espinaca	10 g	10 g	20 g
Tomate	10 g	20 g	30 g
Chile chilaca	20 g	40 g	50 g
Jícama	30 g	50 g	70 g
Cebolla	5 g	5 g	5 g
Tortilla de maíz	1 pieza	2 piezas	3 piezas
Atún en agua	33 g	66 g	66 g
Aceite de canola	3 mL	5 mL	5 mL
FRUTA			
Fruta de temporada	Ver calendario	Ver calendario	Ver calendario

Preparación



- En un sartén previamente caliente agregar una cucharadita de aceite, después la cebolla, las espinacas, tomate, chile chilaca previamente cortados en tiras.
- Agregar el atún y mezclar, darle cocción a la mezcla hasta obtener la consistencia deseada, sazonar con una pizca de sal y pimienta.
- Acompañar con tiras de jícama con limón, tortilla de maíz, un vaso extra de agua simple y de postre, fruta de temporada.

Tortitas de huevo



Ingredientes / Cantidades

Alimento	Preescolar	Primaria	Secundaria
BEBIDA			
Agua simple	240 mL	480 mL	480 mL
PLATO FUERTE			
Espinaca	30 g	40 g	90 g
Zanahoria	30 g	50 g	60 g
Pepino	30 g	40 g	80 g
Harina de avena	16 g	16 g	16 g
Tortilla de maíz	N/A	1 pieza	2 piezas
Huevo	50 g	50 g	100 g
Aceite de canola	3 mL	5 mL	5 mL
FRUTA			
Fruta de temporada	Ver calendario	Ver calendario	Ver calendario

Preparación



- Mezclar en un recipiente el huevo y las espinacas con la avena molida, condimentar con una pizca de sal y pimienta. Revolver y formar tortitas.
- En un sartén previamente caliente, colocar una cucharadita de aceite y agregar las tortitas, dejar unos minutos hasta que se doren por ambos lados.
- Acompañar con tiras de zanahoria y pepino, tortilla de maíz y de postre fruta de temporada.

Burrito de tinga



Ingredientes / Cantidades

Alimento	Preescolar	Primaria	Secundaria
BEBIDA			
Agua simple	240 mL	240 mL	240 mL
Leche entera en polvo	24 g	32 g	32 g
PLATO FUERTE			
Lechuga	20 g	20 g	20 g
Zanahoria	40 g	70 g	90 g
Tomate molido	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla	25 g	25 g	35 g
Chile chipotle	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Harina de trigo integral	19 g	38 g	57 g
Sardina en tomate	38 g	38 g	76 g
FRUTA			
Fruta de temporada	Ver calendario	Ver calendario	Ver calendario

Preparación



- Licuar tomate, chile chipotle, cebolla con un poco de agua, una pizca de sal y pimienta.
- En un sartén sofreír la cebolla, añadir la salsa y la dejar a fuego medio por 5 minutos.
- Agregar la sardina limpia y deshebrada a la salsa hasta que lo cubra por completo. Dejar a fuego medio por 5 minutos aprox.
- Calentar en un comal la tortilla de harina integral, rellenar la tortilla con tinga y formar un burrito.
- Acompañar con un vaso extra de agua simple, ensalada de lechuga y zanahoria y de postre, fruta de temporada.

Enfrioladas



Ingredientes / Cantidades

Alimento	Preescolar	Primaria	Secundaria
BEBIDA			
Agua simple	240 mL	240 mL	240 mL
Leche entera en polvo	24 g	32 g	32 g
PLATO FUERTE			
Lechuga	20 g	20 g	20 g
Zanahoria	40 g	40 g	85 g
Tomate	20 g	30 g	50 g
Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cilantro	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Tortilla de maíz	1 pieza	2 pieza	3 piezas
Frijol crudo	35 g	35 g	70 g
Queso panela/fresco	15 g	15 g	15 g
FRUTA			
Fruta de temporada	Ver calendario	Ver calendario	Ver calendario

Preparación



- Cocer los frijoles con ajo, cebolla y suficiente agua.
- En un sartén agregar cebolla, tomate, cilantro y pimienta, cocinar a fuego lento un par de minutos. Licuarlo con los frijoles y reservar.
- En un comal, calentar las tortillas de maíz.
- Hacer rollitos rellenos de queso panela y bañarlos con la mezcla.
- Acompañar con un vaso extra de agua simple, ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y de postre, fruta de temporada.

Pollo con brócoli



Ingredientes / Cantidades

Alimento	Preescolar	Primaria	Secundaria
BEBIDA			
Agua simple	240 mL	480 mL	480 mL
PLATO FUERTE			
Brócoli	40 g	60 g	80 g
Coliflor	20 g	30 g	40 g
Cebolla	10 g	15 g	15 g
Tomate molido	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Zanahoria	20 g	40 g	50 g
Arroz crudo	20 g	20 g	20 g
Tortilla de maíz	N/A	1 pieza	2 piezas
Pollo deshebrado	38 g	38 g	76 g
Aceite de canola	3 mL	5 mL	5 mL
FRUTA			
Fruta de temporada	Ver calendario	Ver calendario	Ver calendario

Preparación



- Cocer en agua hirviendo el brócoli y coliflor.
- En un sartén caliente y con una cucharadita de aceite, agregar cebolla, el pollo, brócoli, coliflor, mezclar y sazonar con sal y pimienta.
- Darle cocción durante 10 minutos y servir.
- Acompañar de arroz rojo (tomate molido) con zanahoria, tortilla de maíz y de postre fruta de temporada.

Tacos de atún al pastor



Ingredientes / Cantidades

Alimento	Preescolar	Primaria	Secundaria
BEBIDA			
Agua simple	240 mL	240 mL	240 mL
Leche entera en polvo	24 g	32 g	32 g
PLATO FUERTE			
Ejotes	30 g	40 g	50 g
Pepino	40 g	40 g	60 g
Cebolla	10 g	10 g	25 g
Cilantro y tomate molido	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Jícama	15 g	40 g	60 g
Arroz crudo	N/A	N/A	20 g
Tortilla de maíz	1 pieza	2 piezas	2 piezas
Atún en agua	33 g	33 g	66 g
Aceite de canola	3 mL	5 mL	5 mL
FRUTA			
Fruta de temporada	Ver calendario	Ver calendario	Ver calendario

Preparación



- Preparar la salsa de tomate con cebolla y cilantro. En un sartén caliente, agregar el atún junto con la salsa de tomate y sazonar con una pizca de sal y pimienta, cocinar hasta lograr una reducción de la salsa.
- Calentar la tortillas de maíz y formar taquitos de atún, añadir cebolla y cilantro finamente picados.
- Acompañar de arroz con ejotes, tiras de pepino y jícama.
- Acompañar con un vaso extra de agua simple y de postre, fruta de temporada.

Migas de huevo



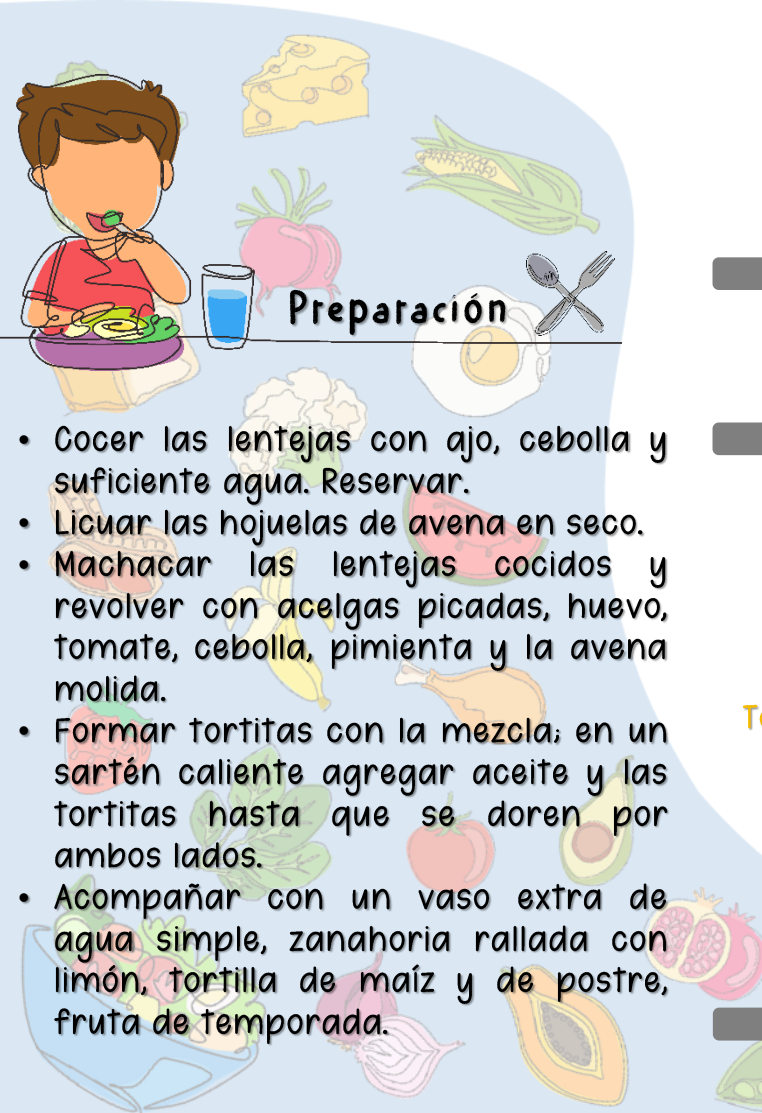
Ingredientes / Cantidades

Alimento	Preescolar	Primaria	Secundaria
BEBIDA			
Agua simple	240 mL	480 mL	480 mL
PLATO FUERTE			
Ejotes cocidos	30 g	30 g	60 g
Zanahoria	20 g	40 g	60 g
Acelga	10 g	20 g	20 g
Tomate	10 g	20 g	20 g
Tortilla de maíz	1 pieza	2 piezas	3 piezas
Huevo	50 g	50 g	100 g
Aceite de canola	3 mL	5 mL	5 mL
FRUTA			
Fruta de temporada	Ver calendario	Ver calendario	Ver calendario

Preparación



- En un sartén previamente caliente, agregar una cucharadita de aceite, después agregar tortilla de maíz en trozos y cocinar hasta obtener una consistencia ligeramente crujiente.
- Agregar el huevo y mezclar con la tortilla, sazonar con una pizca de sal y pimienta. Cocinar hasta que este completamente cocido el huevo.
- Acompañar de ensalada de acelga ejotes, tomate y zanahoria, de postre fruta de temporada.



Preparación



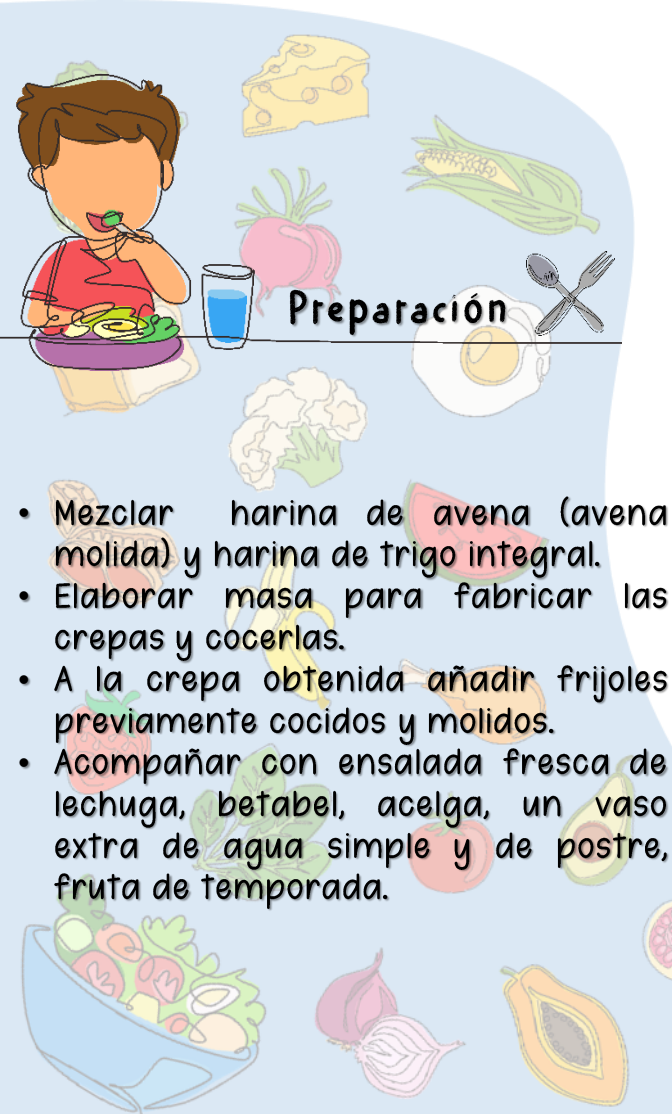
- Cocer las lentejas con ajo, cebolla y suficiente agua. Reservar.
- Licuar las hojuelas de avena en seco.
- Machacar las lentejas cocidos y revolver con acelgas picadas, huevo, tomate, cebolla, pimienta y la avena molida.
- Formar tortitas con la mezcla; en un sartén caliente agregar aceite y las tortitas hasta que se doren por ambos lados.
- Acompañar con un vaso extra de agua simple, zanahoria rallada con limón, tortilla de maíz y de postre, fruta de temporada.

Tortitas de lentejas



Ingredientes / Cantidades

Alimento	Preescolar	Primaria	Secundaria
BEBIDA			
Agua simple	240 mL	240 mL	240 mL
Leche entera en polvo	24 g	32 g	32 g
PLATO FUERTE			
Acelga	20 g	20 g	30 g
Zanahoria	35 g	35 g	70 g
Cebolla	10 g	10 g	20 g
Tomate	25 g	25 g	50 g
Tortilla de maíz	N/A	1 pieza	2 piezas
Avena en hojuelas	20 g	20 g	20 g
Lentejas	25 g	35 g	70 g
Huevo	50 g	50 g	50 g
Aceite de canola	3 mL	5 mL	5 mL
FRUTA			
Fruta de temporada	Ver calendario	Ver calendario	Ver calendario



Crepas de frijoles



Ingredientes / Cantidades

Alimento	Preescolar	Primaria	Secundaria
BEBIDA			
Agua simple	240 mL	240 mL	240 mL
Leche entera en polvo	24 g	32 g	32 g
PLATO FUERTE			
Acelga	10 g	10 g	20 g
Lechuga	15 g	15 g	20 g
Betabel	40 g	50 g	80 g
Avena en hojuelas	10 g	20 g	30 g
Harina de trigo integral	9.5 g	19 g	28.5 g
Frijol crudo	35 g	35 g	70 g
Aceite de canola	3 mL	5 mL	5 mL
FRUTA			
Fruta de temporada	Ver calendario	Ver calendario	Ver calendario

Mole de olla



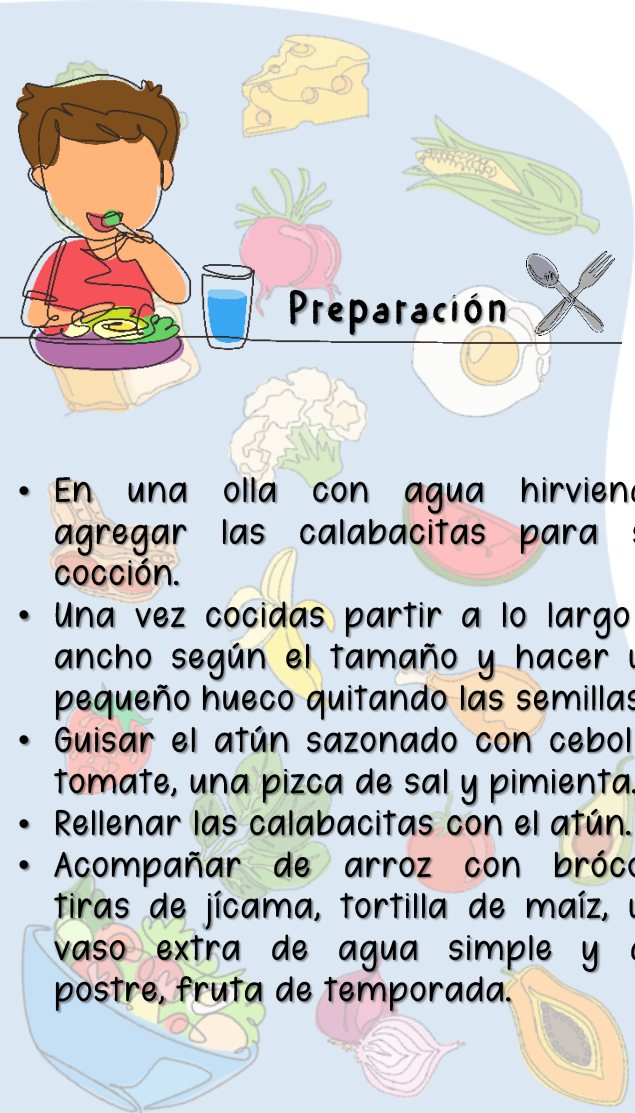
Ingredientes / Cantidades

Alimento	Preescolar	Primaria	Secundaria
BEBIDA			
Agua simple	240 mL	480 mL	480 mL
PLATO FUERTE			
Brócoli	40 g	70 g	90 g
Zanahoria	30 g	30 g	60 g
Calabacita	35 g	35 g	50 g
Chile guajillo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Tomate molido	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Tortilla de maíz	1 pieza	2 piezas	3 piezas
Carne de res deshebrada	30 g	30 g	60 g
FRUTA			
Fruta de temporada	Ver calendario	Ver calendario	Ver calendario

Preparación



- Licuar el chile guajillo con tomate y cebolla, añadir un poco de agua.
- En una olla cocer el brócoli, zanahoria y calabacita.
- En la olla donde cocimos el brócoli, zanahoria y calabacita añadir la carne de res y la mezcla obtenida de licuar el chile guajillo, cocer durante 15 min.
- Acompañar con tortilla de maíz y de postre, fruta de temporada.



Preparación

- En una olla con agua hirviendo agregar las calabacitas para su cocción.
- Una vez cocidas partir a lo largo o ancho según el tamaño y hacer un pequeño hueco quitando las semillas.
- Guisar el atún sazonado con cebolla, tomate, una pizca de sal y pimienta.
- Rellenar las calabacitas con el atún.
- Acompañar de arroz con brócoli, tiras de jícama, tortilla de maíz, un vaso extra de agua simple y de postre, fruta de temporada.

Calabacitas rellenas



Ingredientes / Cantidades

Alimento	Preescolar	Primaria	Secundaria
BEBIDA			
Agua simple	240 mL	240 mL	240 mL
Leche entera en polvo	24 g	32 g	32 g
PLATO FUERTE			
Calabacita	40 g	60 g	60 g
Brócoli	20 g	30 g	40 g
Tomate	10 g	20 g	20 g
Cebolla	10 g	10 g	10 g
Jícama	20 g	30 g	60 g
Tortilla de maíz	N/A	1 pieza	2 piezas
Arroz crudo	20 g	20 g	20 g
Atún en agua	33 g	33 g	60 g
Aceite de canola	3 mL	5 mL	5 mL
FRUTA			
Fruta de temporada	Ver calendario	Ver calendario	Ver calendario

Huevo con ejotes



Ingredientes / Cantidades

Alimento	Preescolar	Primaria	Secundaria
BEBIDA			
Agua simple	240 mL	480 mL	480 mL
PLATO FUERTE			
Ejotes	30 g	50 g	63 g
Lechuga	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Tomate picado	15 g	20 g	25 g
Cebolla	15 g	15 g	15 g
Zanahoria	20 g	35 g	64 g
Tortilla de maíz	1 pieza	2 piezas	3 piezas
Huevo	50 g	50 g	100 g
Aceite de canola	3 mL	5 mL	5 mL
FRUTA			
Fruta de temporada	Ver calendario	Ver calendario	Ver calendario

Preparación



- En un sartén caliente, agregar una cucharadita de aceite, tomate y cebolla, integrar el huevo y los ejotes cocidos, sazonar con sal y pimienta.
- Mezclar y cocinar los ingredientes hasta obtener la textura deseada.
- Acompañar con ensalada (lechuga, zanahoria), tortilla de maíz y de postre fruta de temporada.

Tostada de ceviche de lentejas



Ingredientes / Cantidades

Alimento	Preescolar	Primaria	Secundaria
BEBIDA			
Agua simple	240 mL	240 mL	240 mL
Leche entera en polvo	24 g	32 g	32 g
PLATO FUERTE			
Nopal	20 g	30 g	40 g
Zanahoria	20 g	30 g	50 g
Tomate	15 g	20 g	30 g
Cebolla	10 g	10 g	10 g
Brócoli	25 g	30 g	50 g
Arroz crudo	N/A	20 g	20 g
Tostada de maíz horneada	2 piezas	2 piezas	4 piezas
Lenteja cruda	35 g	35 g	70 g
Aceite de canola	3 mL	5 mL	5 mL
FRUTA			
Fruta de temporada	Ver calendario	Ver calendario	Ver calendario

Preparación



- Cocer las lentejas con tomate y cebolla, sazonar con una pizca de sal.
- En un recipiente colocar finamente picado el tomate, cebolla, nopales, zanahoria y agregar y mezclar las lentejas previamente cocidas.
- A la mezcla le agregamos vinagre blanco y limón.
- Deshidratar las tortillas de maíz en el comal para darles la consistencia de tostadas, colocar ceviche de lenteja sobre la tostada.
- Acompañar de arroz con brócoli, un vaso extra de agua simple y de postre, fruta de temporada.

Hamburguesa de frijol



Ingredientes / Cantidades

Alimento	Preescolar	Primaria	Secundaria
BEBIDA			
Agua simple	240 mL	240 mL	240 mL
Leche entera en polvo	24 g	32 g	32 g
PLATO FUERTE			
Pepino	20 g	30 g	40 g
Jícama	20 g	30 g	40 g
Chile chilaca	15 g	30 g	40 g
Tomate	10 g	10 g	10 g
Cebolla	10 g	10 g	10 g
Harina de avena	16 g	16 g	16 g
Tortilla de maíz	N/A	1 pieza	2 piezas
Frijol crudo	35 g	35 g	70 g
Cacahuete	9 g	12 g	12 g
FRUTA			
Fruta de temporada	Ver calendario	Ver calendario	Ver calendario

Preparación



- Licuar los frijoles cocidos.
- Cortar el tomate, la cebolla y el chile chilaca en cuadros y mezclar en el sartén.
- Mezclar en un recipiente, junto con los frijoles molidos y a la avena molida, especias, revolver. Hacer forma de hamburguesitas con la mezcla. En un sartén, agregar la cucharita de aceite y poner las hamburguesitas, voltear hasta que se doren por ambos lados.
- Acompañar con tortilla de maíz, tiras de pepino y jícama, cacahuete, un vaso extra de agua simple y de postre, fruta de temporada.

Estofado de pollo



Ingredientes / Cantidades

Alimento	Preescolar	Primaria	Secundaria
BEBIDA			
Agua simple	240 mL	480 mL	480 mL
PLATO FUERTE			
Cebolla	10 g	20 g	20 g
Verduras de lata	28 g	56 g	65 g
Espinaca	10 g	15 g	20 g
Brócoli	50 g	60 g	70 g
Tomate molido	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Arroz crudo	20 g	20 g	20 g
Tortilla de maíz	N/A	1 pieza	2 piezas
Pollo deshebrado	38 g	38 g	76 g
FRUTA			
Fruta de temporada	Ver calendario	Ver calendario	Ver calendario

Preparación



- En un sartén caliente agregamos salsa de tomate casera, luego añadimos las verduras de lata y espinaca finamente picada.
- Agregar el pollo, sazonar con sal y pimienta
- Cocinar a fuego medio por 15 minutos o hasta obtener una consistencia mas espesa.
- Acompañar de arroz con brócoli, tortilla de maíz y de postre, fruta de temporada.



Preparación



- En un sartén caliente, agregar una cucharadita de aceite, las espinacas finamente picadas, las calabacitas y zanahoria en cubos.
- Agregar el atún al sartén y mezclar.
- Sazonar con sal y pimienta.
- Dejar cocer por 15 minutos y servir.
- Acompañar de arroz con ejotes, tortillas de maíz, un vaso extra de agua simple y de postre, fruta de temporada.

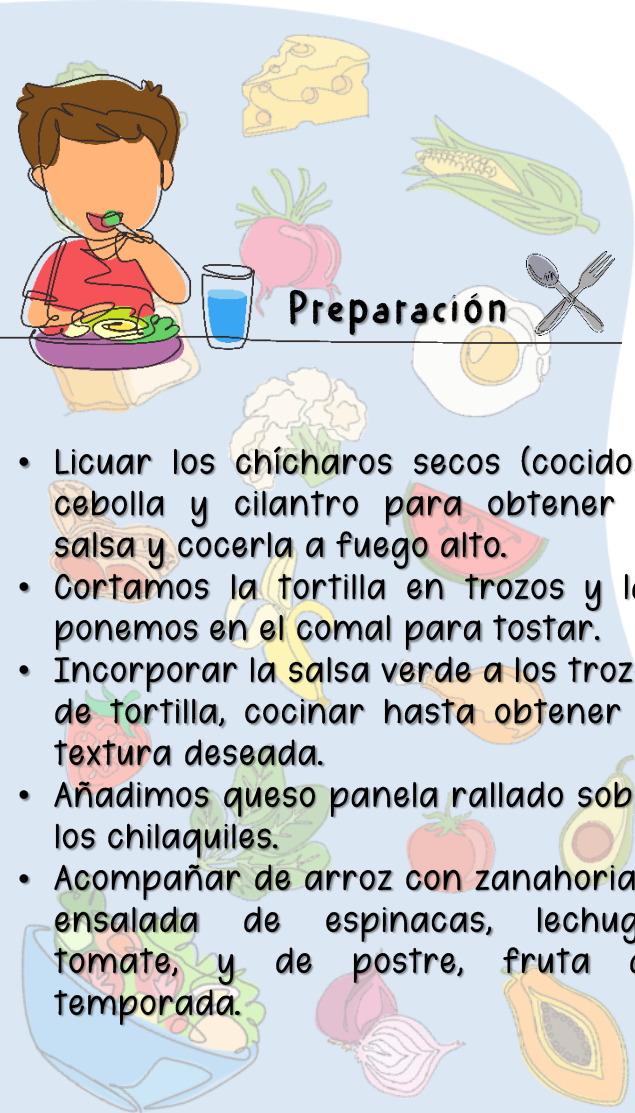


Picadillo de atún



Ingredientes / Cantidades

Alimento	Preescolar	Primaria	Secundaria
BEBIDA			
Agua simple	240 mL	240 mL	240 mL
Leche entera en polvo	24 g	32 g	32 g
PLATO FUERTE			
Espinaca	10 g	15 g	20 g
Calabacita	20 g	30 g	50 g
Zanahoria	30 g	50 g	50 g
Ejotes	20 g	35 g	63 g
Cebolla	10 g	10 g	15 g
Arroz crudo	20 g	20 g	20 g
Tortilla de maíz	N/A	1 pieza	2 piezas
Atún en agua	33 g	33 g	66 g
Aceite de canola	3 mL	5 mL	5 mL
FRUTA			
Fruta de temporada	Ver calendario	Ver calendario	Ver calendario



Preparación



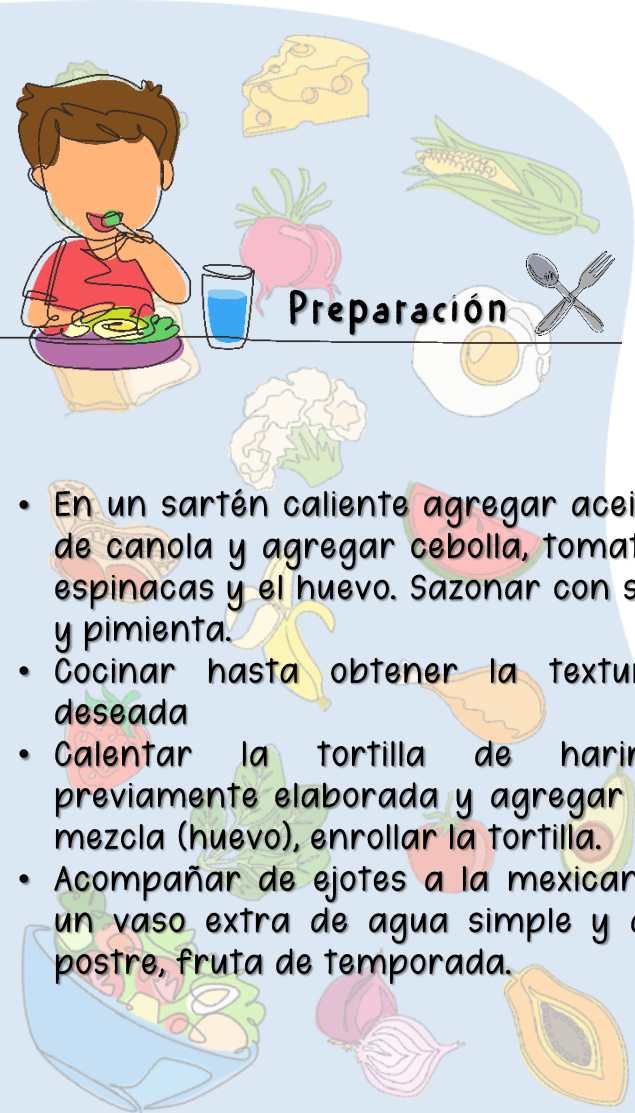
- Licuar los chícharos secos (cocidos), cebolla y cilantro para obtener la salsa y cocerla a fuego alto.
- Cortamos la tortilla en trozos y las ponemos en el comal para tostar.
- Incorporar la salsa verde a los trozos de tortilla, cocinar hasta obtener la textura deseada.
- Añadimos queso panela rallado sobre los chilaquiles.
- Acompañar de arroz con zanahoria y ensalada de espinacas, lechuga, tomate, y de postre, fruta de temporada.

Chilaquiles verdes



Ingredientes / Cantidades

Alimento	Preescolar	Primaria	Secundaria
BEBIDA			
Agua simple	240 mL	480 mL	480 mL
PLATO FUERTE			
Zanahoria	35 g	50 g	70 g
Lechuga	10 g	10 g	15 g
Espinaca	15 g	15 g	20 g
Tomate	30 g	35 g	55 g
Cebolla	10 g	15 g	20 g
Cilantro	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Tostada de maíz horneada	2 piezas	2 piezas	4 piezas
Chícharo seco	35 g	35 g	35 g
Queso panela/fresco	15 g	15 g	40 g
FRUTA			
Fruta de temporada	Ver calendario	Ver calendario	Ver calendario



Preparación

- En un sartén caliente agregar aceite de canola y agregar cebolla, tomate, espinacas y el huevo. Sazonar con sal y pimienta.
- Cocinar hasta obtener la textura deseada
- Calentar la tortilla de harina previamente elaborada y agregar la mezcla (huevo), enrollar la tortilla.
- Acompañar de ejotes a la mexicana, un vaso extra de agua simple y de postre, fruta de temporada.

Burrito de huevo



Ingredientes / Cantidades

Alimento	Preescolar	Primaria	Secundaria
BEBIDA			
Agua simple	240 mL	240 mL	240 mL
Leche entera en polvo	24 g	32 g	32 g
PLATO FUERTE			
Ejotes	35 g	50 g	70 g
Espinaca	10 g	15 g	20 g
Cebolla	10 g	10 g	15 g
Tomate	30 g	50 g	70 g
Harina de trigo integral	19 g	38 g	57 g
Huevo	50 g	50 g	100 g
Aceite de canola	3 mL	5 mL	5 mL
FRUTA			
Fruta de temporada	Ver calendario	Ver calendario	Ver calendario

CALENDARIO DE FRUTAS Y VERDURAS

ENERO-FEBRERO



200 g
2 piezas



180 g
2 piezas



124 g
¾ taza



120 g
2 tazas



120 g
2 tazas



No
contabiliza



140 g
1 taza

MARZO-ABRIL



80 g
2 piezas



124 g
¾ taza



160 g
1 taza



111g
1 pieza



200 g
2 tazas



102 g
½ pieza



101 g
1 taza

MAYO-JUNIO



95g
½ pieza



198g
3 piezas



160g
1 taza



105g
1½ taza



No
contabiliza



64g
½ taza



40g
¼ taza

JULIO - AGOSTO



174 g
2 piezas



250 g
2 piezas



95 g
½ pieza



63g
½ taza



No
contabiliza



60g
2 piezas



104g
1 taza

SEPT - OCT



160g
1 taza



140g
1 taza



163g
1 pieza



43 g
¼ pieza



60 g
½ taza



80 g



60g
½ taza

NOV - DIC



135g
3 piezas



200 g
2 piezas



95 g
½ pieza



No
contabiliza



88 g
1 taza



No
contabiliza



No
contabiliza

TODO EL AÑO



138g
1 pieza



80g
½ pieza



111g
1 pieza



64g
½ taza



120g
2 tazas

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Azúcares simples

❌ Atoles, licuados de fruta, aguas de fruta o de cereales (avena, arroz, cebada, etc.) con azúcar añadida.



❌ Leche con saborizantes y azúcares añadidos (leche condensada)



❌ Pulpas de verdura y/o fruta, verdura y/o fruta cristalizada.



❌ Mermeladas, ates, jaleas, miel, jarabes, cajeta, entre otros.



❌ Salsa cátsup, gelatina y/o flan.



❌ Cualquier tipo de bebida industrializada endulzada y/o polvos para preparar bebidas azucaradas.



Harinas refinadas

❌ Cereales de caja, galletas y barras con coberturas y/o rellenos azucarados.



❌ Harinas y pastas refinadas, pan blanco. Féculas de maíz.



❌ Hot cakes de harina refinada, pan dulce y pastelillos.



❌ Tortilla de harina refinada.



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Grasa

❌ Preparaciones empanizadas, fritas o capeadas.



❌ Embutidos como: jamón, salchicha, chorizo, tocino, entre otros.



❌ Botanas, tostadas y frutas fritas.



❌ Mole envasado, mayonesa, aderezos industrializados, crema.



❌ Mantequilla, manteca vegetal o de cerdo, margarina.



❌ Atún en aceite, quesos cremosos (amarillo o doble crema).



Sodio

❌ Salsa de soya o salsa para botanas.



❌ Sopas instantáneas.



❌ Sal, consomé en polvos o cubos.



❌ Galletas saladas refinadas o cualquier alimento que exceda 300mg de sodio en 100g de producto.



ALIMENTOS **NO PERMITIDOS**

Otros

❌ Flan, arroz con leche, paletas heladas con azúcar añadido.



❌ Cualquier alimento que parezca dulce o golosina.



❌ Alimentos que contengan edulcorantes o sustitutos de azúcar.



PREPARACIÓN BAJA FRECUENCIA

Fuente de azúcar

- > Tortilla de harina integral
- > Puré de tomate envasado
- > Miel, piloncillo y hot cakes integrales



Fuente de grasas

- > Tamales
- > Mole casero



De la siguiente lista, únicamente se podrá incluir una preparación por semana y no podrán formar parte del mismo menú.



CONTACTOS:

**DESARROLLO INTEGRAL DE LA
FAMILIA DEL ESTADO DE CHIHUAHUA**

Orientación Alimentaria

**Correo electrónico:
orientacionalimentaria.difest@gmail.com**

Tel: (614)214-4000

Ext: 22209, 22291, 22277



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA



**GOBIERNO
DEL ESTADO
DE CHIHUAHUA**



**Juntos
Sí podemos**