GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA | Nayarit NUESTRA DIGNIDAD Y COMPROMISO | DIF NAYARIT SOMOS EL CORAZÓN DE TU GOBIERNO

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR MODALIDAD CALIENTE

MENÚ 1 : CALDO DE POLLO CON ARROZ Y VERDURAS

INGREDIENTES	TAMAÑO DE LA PORCIÓN (G O ML.)	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
ZANAHORIA PICADA	64G	1/2 TAZA	1/2 TAZA	1 TAZA
CALABACITA PICADA	11G	1 PIEZA	2 PIEZAS	2 PIEZAS
ARROZ	47G	1/2 TAZA	1 TAZA	1 1/2 TAZA
POLLO DESHEBRADO	38G	38G	38G	76G
AGUACATE	58G	1/4 DE PIEZA	1/4 DE PIEZA	1/2 PIEZA
BEBIDA:				
LECHE ENTERA	240ML	180ML	240ML	240ML

PREPARACIÓN:

- LAVAR EL POLLO Y RETIRAR LA PIEL, OBTENDRÁS UN CALDO SINIMPUREZAS.
- LAVAR Y DESINFECTAR LAS ZANAHORIAS Y LAS CALABACITAS.
- PELAR LAS ZANAHORIAS.
- CORTAR EN CUBOS MEDIANOS.
- COLOCAR EL POLLO EN UNA OLLA CON AGUA Y UNA PIZCA DE SAL.
- COCINAR EL POLLO A FUEGO MEDIO DURANTE 30 MINUTOS.
- AGREGAR EL ARROZ.
- AGREGAR LAS VERDURAS Y COCINAR POR 15 MINUTOS MÁS.
- COCINAR HASTA QUE EL POLLO, ARROZ Y LAS VERDURAS ESTÉNCOCIDOS.
- RECTIFICAR LA SAZÓN.
- SERVIR Y ACOMPAÑAR CON AGUACATE.

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA | Nayarit NUESTRA DIGNIDAD Y COMPROMISO | DIF NAYARIT SOMOS EL CORAZÓN DE TU GOBIERNO

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR MODALIDAD CALIENTE

MENÚ 2 : CALDO DE RES Y VERDURAS

INGREDIENTES	TAMAÑO DE LA PORCIÓN (G O ML.)	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
ZANAHORIA PICADA	64G	½ TAZA	½ TAZA	1 TAZA
CHAYOTE	80G	½ TAZA	½ TAZA	1 TAZA
TORTILLA DE MAÍZ	30G	1 PIEZA	2 PIEZAS	3 PIEZAS
CARNE ROJA	30G	30G	30G	60G
AGUACATE HASS	58G	¼ DE PIEZA	¼ DE PIEZA	½ PIEZA

BEBIDA:

AGUA NATURAL	240ML	180ML	240ML	240ML

PREPARACIÓN:

- EN UNA OLLA PONER AGUA A HERVIR.
- AGREGAR LA CARNE Y UNA PIZCA DE SAL.
- DEJAR HERVIR POR 15 A 20 MINUTOS.
- AGREGAR LA ZANAHORIA PICADA Y EL CHAYOTE PICADO.
- UNA VEZ COCINADO, SERVIR Y ACOMPAÑAR CON TORTILLA Y AGUACATE.

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA | Nayarit NUESTRA DIGNIDAD Y COMPROMISO | DIF NAYARIT SOMOS EL CORAZÓN DE TU GOBIERNO

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR MODALIDAD CALIENTE

MENÚ 3: TOSTADAS DE POLLO

INGREDIENTES	TAMAÑO DE LA PORCIÓN (G O ML.)	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
LECHUGA	141G	3 TAZAS	3 TAZAS	4 TAZAS
ZANAHORIA RALLADA	55G	1/2 TAZA	1/2 TAZA	1 TAZA
POLLO DESHEBRADO	38G	38G	38G	76G
TOSTADA DE MAÍZ HORNEADA	20G	2 PIEZAS	4 PIEZAS	6 PIEZAS
CACAHUATES	12G	7 PIEZAS	7 PIEZAS	14 PIEZAS
BEBIDA:				
AGUA DE FRUTA SIN AZÚCAR	240ML	180ML	240ML	240ML

PREPARACIÓN:

- EN UNA OLLA AGREGAR AGUA Y PONER A COCER EL POLLO PREVIAMENTE LIMPIO Y SIN PIEL.
- UNA VEZ COCIDO EL POLLO DESHEBRARLO.
- A UNA TOSTADA AGREGAR EL POLLO DESHEBRADO.
- AGREGARLE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA.
- ACOMPAÑARLO CON UNA PORCIÓN DE CACAHUATES Y SERVIR.

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA | Nayarit NUESTRA DIGNIDAD Y COMPROMISO | DIF NAYARIT SOMOS EL CORAZÓN DE TU GOBIERNO

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR MODALIDAD CALIENTE

MENÚ 4: TACOS DE SOYA

INGREDIENTES	TAMAÑO DE LA PORCIÓN (G O ML.)	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
CILANTRO PICADO	120G	2 CUCHARADAS	2 CUCHARADAS	4 CUCHARADAS
COL O REPOLLO	150G	1 TAZA	1 TAZA	2 TAZAS
CEBOLLA BLANCA	58G	1/2 TAZA	1/2 TAZA	1 TAZA
JITOMATE MOLIDO	122G	1/2 TAZA	1/2 TAZA	1 TAZA
TORTILLA DE MAÍZ	30G	1 PIEZA	2 PIEZAS	3 PIEZAS
SOYA TEXTURIZADA	30G	30G	30G	60G
ACEITE VEGETAL	5ML	1/2 CUCHARADA	1/2 CUCHARADA	1 CUCHARADA

BEBIDA:

LECHE ENTERA	240ML	180ML	240ML	240ML

PREPARACIÓN:

- HIDRATAR LA SOYA TEXTURIZADA EN UNA OLLA CON AGUA HERVIDA POR 10 A 15 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉ SUAVE.
- ESCURRE EL EXCESO DE AGUA Y RESERVA.
- CALENTAR EL ACEITE EN UNA SARTÉN A FUEGO MEDIO-ALTO Y FREÍR LA SOYA TEXTURIZADA.
- AGREGAR LOS JITOMATES, CEBOLLA Y CILANTRO PREVIAMENTE LICUADOS.
- MOVER DE VEZ EN CUANDO, HASTA QUE ESTÉ DORADA Y CRUJIENTE.
- CALENTAR LAS TORTILLAS EN UN COMAL, AGREGAR LA SOYA PREPARADA.
- AGREGAR EL REPOLLO, SALSA DE JITOMATE MOLIDO Y SERVIR.

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA | Nayarit NUESTRA DIGNIDAD Y COMPROMISO | DIF NAYARIT SOMOS EL CORAZÓN DE TU GOBIERNO

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR MODALIDAD CALIENTE

MENÚ 5: ALBÓNDIGAS DE PESCADO CON VERDURAS

INGREDIENTES	TAMAÑO DE LA PORCIÓN (G O ML.)	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
ZANAHORIA PICADA	64G	1/2 TAZA	1/2 TAZA	1 TAZA
CALABACITA PICADA	111G	1 PIEZA	1 PIEZA	2 PIEZAS
HARINA DE MAÍZ NIXTAMALIZADO	18G	1/4 TAZA	1/4 TAZA	1/2 TAZA
PESCADO FILETEADO	40G	40G	40G	80G
ACEITE VEGETAL	5ML	1/2 CUCHARADA	1/2 CUCHARADA	1 CUCHARADA

BEBIDA:

AGUA NATURAL	240ML	180ML	240ML	240ML

PREPARACIÓN:

- EN UN TAZÓN, DESMENUZAR EL PESCADO EN TROZOS PEQUEÑOS.
- AGREGAR LA ZANAHORIAS Y LAS CALABACITAS PICADAS AL TAZÓN CON EL PESCADO.
- MEZCLAR LOS INGREDIENTES HASTA QUE ESTÉN BIEN COMBINADOS.
- AGREGAR SAL Y PIMIENTA AL GUSTO Y MEZCLAR NUEVAMENTE.
- TOMAR PEQUEÑAS PORCIONES DE LA MEZCLA Y FORMAR ALBÓNDIGAS DEL TAMAÑO DESEADO CON LAS MANOS.
- EN UN PLATO POCO PROFUNDO, AGREGAR LA HARINA DE MAÍZ NIXTAMALIZADO.
- PASAR CADA ALBÓNDIGA POR LA HARINA DE MAÍZ, CUBRIR COMPLETAMENTE.
- EN UNA CACEROLA CALENTAR A FUEGO MEDIO UN POCO DE ACEITE VEGETAL.
- FREÍR LAS ALBÓNDIGAS POR UNOS 3-4 MINUTOS POR CADA LADO, O HASTA QUE ESTÉN DORADAS Y COCIDAS POR COMPLETO.
- RETIRAR LAS ALBÓNDIGAS Y COLOCAR SOBRE PAPEL ABSORBENTE PARA ELIMINAR EL EXCESO DE ACEITE.
- SERVIR LAS ALBÓNDIGAS Y DISFRUTAR.

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA | Nayarit NUESTRA DIGNIDAD Y COMPROMISO | DIF NAYARIT SOMOS EL CORAZÓN DE TU GOBIERNO

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR MODALIDAD CALIENTE

MENÚ 6: BROCHETA DE CARNE CON FRIJOLES

INGREDIENTES	TAMAÑO DE LA PORCIÓN (G O ML.)	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
JITOMATE BOLA	123G	1 PIEZA	1 PIEZA	2 PIEZAS
PIMIENTO MORRÓN	68G	1/2 TAZA	1/2 TAZA	1 TAZA
TORTILLA DE MAÍZ	30G	1 PIEZA	2 PIEZAS	3 PIEZAS
FRIJOLES COCIDOS	86G	1/4 TAZA	1/4 TAZA	1/2 TAZA
BISTEC	30G	15G	15G	30G
AGUACATE HASS	58G	1/4 DE PIEZA	1/4 DE PIEZA	1/2 PIEZA

BEBIDA:

AGUA NATURAL	240ML	180ML	240ML	240ML

PREPARACIÓN:

- DESINFECTAR Y PICAR EN CUADROS LAS VERDURAS.
- EN UN PALITO DE NARANJA, ENSARTAR EL JITOMATE, PIMIENTO MORRÓN Y EL BISTEC CORTADO EN CUADROS, Y ASÍ REPETIRLO DOS A TRES VECES EN CADA PALITO.
- COLOCA LAS BROCHETAS EN LA PARRILLA CALIENTE Y COCINA DURANTE UNOS 3-4 MINUTOS POR CADA LADO, O HASTA QUE EL BISTEC ESTÉ COCIDO A TU GUSTO Y LOS VEGETALES ESTÉN TIERNOS Y LIGERAMENTE DORADOS.
- UNA VEZ COCINADO SERVIR Y ACOMPAÑAR CON FRIJOLES.

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA | Nayarit NUESTRA DIGNIDAD Y COMPROMISO | DIF NAYARIT SOMOS EL CORAZÓN DE TU GOBIERNO

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR MODALIDAD CALIENTE

MENÚ 7: TOSTADAS DE TINGA Y VERDURAS COCIDAS

INGREDIENTES	TAMAÑO DE LA PORCIÓN (G O ML.)	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
CHAYOTE COCIDO	80G	1/2 TAZA	1/2 TAZA	1 TAZA
CEBOLLA BLANCA PICADA	58G	1/4 DE TAZA	1/4 DE TAZA	1/2 TAZA
JITOMATE BOLA	123G	1/2 PIEZA	1/2 PIEZA	1 PIEZA
ZANAHORIA PICADA	64G	1/2 TAZA	1/2 TAZA	1 TAZA
TOSTADA DE MAÍZ HORNEADA	20G	2 PIEZAS	4 PIEZAS	6 PIEZAS
POLLO DESHEBRADO	38G	38G	38G	76G
CACAHUATE	12G	4 PIEZAS	4 PIEZAS	7 PIEZAS

BEBIDA:

AGUA DE FRUTA SIN AZÚCAR	240ML	180ML	240ML	240ML

PREPARACIÓN:

- EN UNA SARTÉN GRANDE, CALIENTA UN POCO DE ACEITE A FUEGO MEDIO-ALTO. AGREGA LA CEBOLLA Y EL AJO, Y COCINA HASTA QUE ESTÉN TRANSPARENTES.
- AÑADE LOS JITOMATES PICADOS Y COCINA POR UNOS MINUTOS HASTA QUE SE ABLANDEN.
- INCORPORA LOS SAZONADORES DE PREFERENCIA, LOS TOMATES TRITURADOS, EL COMINO, EL ORÉGANO, UNA PIZCA DE SAL Y LA PIMIENTA. MEZCLAR BIEN.
- AGREGA EL POLLO DESHEBRADO A LA MEZCLA DE SALSA Y COCINA POR UNOS 10-15 MINUTOS, O HASTA QUE EL POLLO ESTÉ BIEN COCIDO Y LA SALSA SE HAYA REDUCIDO Y ESPESADO.
- PRUEBA Y AJUSTA LA SAZÓN SI ES NECESARIO.
- PARA SERVIR, COLOCA UNA PORCIÓN DE LA TINGA DE POLLO SOBRE CADA TOSTADA DE MAÍZ HORNEADA.
- ACOMPAÑAR CON UNA PORCIÓN DE CHAYOTE Y ZANAHORIA COCIDA.
- ¡DISFRUTA TUS TOSTADAS DE TINGA DE POLLO!

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA | Nayarit NUESTRA DIGNIDAD Y COMPROMISO | DIF NAYARIT SOMOS EL CORAZÓN DE TU GOBIERNO

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR MODALIDAD CALIENTE

MENÚ 8: POLLO A LA JARDINERA Y ARROZ

INGREDIENTES	TAMAÑO DE LA PORCIÓN (G O ML.)	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
CALABACITA PICADA	111G	1 PIEZA	1 PIEZA	2 PIEZAS
ZANAHORIA PICADA	64G	1/2 TAZA	1/2 TAZA	1 PIEZA
TORTILLA DE MAÍZ	30G	1 PIEZA	2 PIEZAS	3 PIEZAS
POLLO SIN PIEL COCIDO	30G	30G	30G	60G
ACEITE VEGETAL	5ML	1/2 CUCHARADA	1/2 CUCHARADA	1 CUCHARADA
BEBIDA:				
AGUA DE FRUTA SIN AZÚCAR	240 ML	180 ML	240 ML	240 ML

PREPARACIÓN:

- EN UNA OLLA CON SUFICIENTE AGUA AGREGAR EL POLLO, UNA PIZCA DE SAL Y CONDIMENTOS AL GUSTO.
- PASADO DE 10 MINUTOS O CUANDO EL POLLO ESTÉ LISTO Y BIEN COCIDO, RESERVAR.
- EN UN SARTÉN, CALENTAR EL ACEITE VEGETAL Y AGREGAR LAS ZANAHORIAS Y LAS CALABACITAS, HASTA QUE QUEDEN AL DENTE.
- AGREGAR EL JITOMATE MOLIDO, EL POLLO Y MEZCLAR MUY BIEN Y DEJAR COCINAR POR 5 MINUTOS MÁS.
- RECTIFICAR LA SAZÓN Y SI ESTÁ LISTO, SERVIR Y DISFRUTAR.

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA | Nayarit NUESTRA DIGNIDAD Y COMPROMISO | DIF NAYARIT SOMOS EL CORAZÓN DE TU GOBIERNO

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR MODALIDAD CALIENTE

MENÚ 9: SOPA DE PASTA CON POLLO Y VERDURAS

INGREDIENTES	TAMAÑO DE LA PORCIÓN (G O ML.)	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
ZANAHORIA PICADA	64G	1/2 TAZA	1/2 TAZA	1 TAZA
CHAYOTE	80G	1/2 TAZA	1/2 TAZA	1 TAZA
PASTA INTEGRAL	46G	1/3 DE TAZA	1/2 TAZA	2/3 DE TAZA
POLLO DESHEBRADO	38G	38G	38G	76G
ACEITE VEGETAL	5ML	1/2 CUCHARADA	1/2 CUCHARADA	1 CUCHARADA
BEBIDA:				
LECHE ENTERA	240ML	180ML	240ML	240ML

PREPARACIÓN:

- EN UNA OLLA, COCER EL POLLO SIN PIEL CON UNA PIZCA DE SAL Y RESERVAR
- DESPUÉS DE 15 MINUTOS, AGREGAR LA ZANAHORIA Y EL CHAYOTE.
- EN OTRA OLLA, COCER LA PASTA, UNA VEZ COCINADA ESTILAR Y RESERVAR.
- EN UNA CAZUELA PONER EL ACEITE A CALENTAR Y FREÍR LA PASTA, AGREGAR LAS VERDURAS Y EL POLLO PREVIAMENTE DESHEBRADO.
- MEZCLAR TODO MUY BIEN Y SERVIR.

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA | Nayarit NUESTRA DIGNIDAD Y COMPROMISO | DIF NAYARIT SOMOS EL CORAZÓN DE TU GOBIERNO

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR MODALIDAD CALIENTE

MENÚ 10: BIRRIA DE RES CON VERDURAS

INGREDIENTES	TAMAÑO DE LA PORCIÓN (G O ML.)	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
ZANAHORIA PICADA	64G	1/2 TAZA	1/2 TAZA	1 TAZA
EJOTES PICADOS	63G	1/2 TAZA	1/2 TAZA	1 TAZA
CEBOLLA BLANCA	58G	1/4 DE TAZA	1/4 DE TAZA	1/2 TAZA
JITOMATES	123G	1/2 PIEZA	1/2 PIEZA	1 PIEZA
TORTILLA DE MAÍZ	30G	1 PIEZA	2 PIEZAS	3 PIEZAS
BISTEC	30G	30G	30G	60G
ACEITE VEGETAL	5ML	1/2 CUCHARADA	1/2 CUCHARADA	1 CUCHARADA

BEBIDA:

AGUA DE FRUTA SIN AZÚCAR	240ML	180ML	240ML	240ML

PREPARACIÓN:

- EN UNA OLLA, HERVIR AGUA Y SUMERGIR LOS CHILES GUAJILLO Y PASILLA, REMOJAR POR UNOS MINUTOS HASTA QUE SE SUAVICEN.
- EN UNA LICUADORA, COLOCAR LOS CHILES YA SUAVES JUNTO CON DIENTES DE AJO, LA CEBOLLA, LOS JITOMATES, EL COMINO, EL ORÉGANO Y UN POCO DE SAL. LICUAR HASTA OBTENER UNA SALSA SUAVE Y HOMOGÉNEA.
- EN UNA OLLA GRANDE O CAZUELA, CALENTAR UN POCO DE ACEITE A FUEGO MEDIO-ALTO. AGREGAR LA SALSA DE CHILES Y COCINAR POR UNOS MINUTOS, REVOLVER OCASIONALMENTE.
- AÑADIR LA CARNE DE RES A LA OLLA Y MEZCLAR BIEN CON LA SALSA. COCINAR POR UNOS MINUTOS HASTA QUE LA CARNE ESTÉ SELLADA POR TODOS LADOS.
- AGREGAR EL CALDO DE RES (O AGUA) A LA OLLA, SUFICIENTE PARA CUBRIR LA CARNE. SI LO DESEAS, PUEDES AÑADIR HOJAS DE LAUREL PARA DAR MÁS SABOR.
- REDUCIR EL FUEGO A MEDIO-BAJO, TAPAR LA OLLA Y COCINAR LA BIRRIA A FUEGO LENTO DURANTE AL MENOS 2-3 HORAS, O HASTA QUE LA CARNE ESTÉ TIERNA Y SE DESHAGA FÁCILMENTE.
- UNA VEZ QUE LA CARNE ESTÉ TIERNA, AGREGAR LAS ZANAHORIAS Y LOS EJOTES A LA OLLA.
- COCINAR POR UNOS 15-20 MINUTOS MÁS.
- PROBAR Y AJUSTAR LA SAZÓN SI ES NECESARIO.
- SERVIR LA BIRRIA CALIENTE EN PLATOS HONDOS, ACOMPAÑAR CON TORTILLAS DE MAÍZ CALIENTES.

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA | Nayarit NUESTRA DIGNIDAD Y COMPROMISO | DIF NAYARIT SOMOS EL CORAZÓN DE TU GOBIERNO

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR MODALIDAD CALIENTE

MENÚ 11: POLLO A LA PLANCHA CON VERDURAS Y ARROZ

INGREDIENTES	TAMAÑO DE LA PORCIÓN (G O ML.)	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
BRÓCOLI COCIDO	92G	1/2 TAZA	1/2 TAZA	1 TAZA
CHAYOTE COCIDO	80G	1/2 TAZA	1/2 TAZA	1 TAZA
ARROZ	47G	1/4 DE TAZA	1/2 TAZA	3/4 DE TAZA
POLLO SIN PIEL	30G	30G	30G	60G
AGUACATE HASS	58G	1/4 DE PIEZA	1/4 DE PIEZA	1/2 PIEZA
BEBIDA:				
LECHE ENTERA	240ML	180ML	240ML	240ML

PREPARACIÓN:

- SAZONAR LAS PECHUGAS DE POLLO CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO POR AMBOS LADOS.
- CALENTAR UN SARTÉN A FUEGO MEDIO-ALTO, COLOCAR LAS PECHUGAS DE POLLO Y COCINAR DURANTE UNOS 10-15 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN DORADAS Y COCIDAS POR COMPLETO.
- AGREGAR EL CHAYOTE Y BRÓCOLI PREVIAMENTE PRE COCIDO Y SALTÉALO JUNTO CON EL POLLO.
- SERVIR JUNTO CON UNA PORCIÓN DE ARROZ BLANCO COCIDO.

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA | Nayarit NUESTRA DIGNIDAD Y COMPROMISO | DIF NAYARIT SOMOS EL CORAZÓN DE TU GOBIERNO

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR MODALIDAD CALIENTE

MENÚ 12: PESCADO A LA PLANCHA CON VERDURAS Y FRIJOLES

INGREDIENTES	TAMAÑO DE LA PORCIÓN (G O ML.)	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
LECHUGA	141G	1 1/2 DE TAZA	1 1/2 DE TAZA	3 TAZAS
PEPINO	104G	1 TAZA	1 TAZA	2 TAZAS
CEBOLLA BLANCA	58G	1/2 TAZA	1/2 TAZA	1 TAZA
TORTILLA DE MAÍZ	30G	1 PIEZA	2 PIEZAS	3 PIEZAS
PESCADO EN FILETE	40G	20G	20G	40G
FRIJOLES COCIDOS	86G	1/4 DE TAZA	1/4 DE TAZA	1/2 TAZA
CACAHUATE	12G	7 PIEZAS	7 PIEZAS	14 PIEZAS

BEBIDA:

AGUA DE FRUTA SIN AZÚCAR	240ML	180ML	240ML	240ML

PREPARACIÓN:

- PRECALENTAR UN SARTÉN A FUEGO MEDIO-ALTO Y AGREGAR EL FILETE DE PESCADO PREVIAMENTE SAZONADO CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO, DURANTE UNOS 3-5 MINUTOS POR CADA LADO, O HASTA QUE ESTÉN COCIDOS.
- MIENTRAS EL PESCADO SE COCINA, PREPARAR LA ENSALADA. EN UN TAZÓN MEZCLAR LAS HOJAS DE LECHUGA, EL PEPINO, Y CEBOLLA BLANCA.
- UNA VEZ QUE EL PESCADO ESTÉ LISTO, RETIRAR DEL FUEGO Y SERVIR JUNTO CON LA ENSALADA DE VERDURAS FRESCAS Y FRIJOLES.
- ACOMPAÑAR CON TORTILLA Y DISFRUTAR.

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA | Nayarit NUESTRA DIGNIDAD Y COMPROMISO | DIF NAYARIT SOMOS EL CORAZÓN DE TU GOBIERNO

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR MODALIDAD CALIENTE

MENÚ 13: TOSTADAS DE CEVICHE DE SOYA

INGREDIENTES	TAMAÑO DE LA PORCIÓN (G O ML.)	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
JITOMATE BOLA PICADO	123G	1 PIEZA	1 PIEZA	2 PIEZAS
PEPINO PICADO	104G	1 TAZA	1 TAZA	2 TAZAS
TOSTADA DE MAÌZ HORNEADA	20G	2 PIEZAS	4 PIEZAS	6 PIEZAS
SOYA TEXTURIZADA	30G	30G	30G	60G
AGUACATE HASS	58G	1/4 DE PIEZA	1/4 DE PIEZA	1/2 PIEZA

BEBIDA:

AGUA DE FRUTA SIN AZÚCAR	240ML	180ML	240ML	240ML

PREPARACIÓN:

- HIDRATAR LA SOYA EN AGUA CALIENTE DURANTE UNOS 10-15 MINUTOS. UNA VEZ HIDRATADA, ESCURRIR EL EXCESO DE AGUA Y RESERVAR.
- EN UN TAZÓN, MEZCLAR LA SOYA TEXTURIZADA CON JUGO DE LIMÓN Y UNA PIZCA DE SAL. DEJAR REPOSAR DURANTE AL MENOS 10 MINUTOS PARA QUE LA SOYA ABSORBA LOS SABORES.
- AGREGAR JITOMATE PICADO, Y EL PEPINO.
- MEZCLAR TODO SUAVEMENTE HASTA QUE TODOS LOS INGREDIENTES ESTÉN BIEN COMBINADOS.
- PARA SERVIR, COLOCAR UNA PORCIÓN DEL CEVICHE DE SOYA SOBRE LA TOSTADA DE MAÍZ HORNEADO.

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA | Nayarit NUESTRA DIGNIDAD Y COMPROMISO | DIF NAYARIT SOMOS EL CORAZÓN DE TU GOBIERNO

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR MODALIDAD CALIENTE

MENÚ 14: SARDINA A LA MEXICANA CON FRIJOLES

INGREDIENTES	TAMAÑO DE LA PORCIÓN (G O ML.)	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
JITOMATE BOLA PICADO	123G	1 PIEZA	1 PIEZA	2 PIEZAS
CEBOLLA BLANCA PICADA	53G	1/4 DE TAZA	1/4 DE TAZA	1/2 TAZA
ZANAHORIA PICADA	64G	1/2 TAZA	1/2 TAZA	1 TAZA
AVENA EN HOJUELAS	20G	1/2 TAZA	1 TAZA	1 1/2 DE TAZA
FRIJOLES COCIDOS	86G	1/2 TAZA	1/2 TAZA	1 TAZA
SARDINA EN TOMATE	38G	1 PIEZA	1 PIEZA	2 PIEZAS
ACEITE VEGETAL	5ML	1/2 CUCHARADA	1/2 CUCHARADA	1 CUCHARADA

BEBIDA:

AGUA NATURAL PARA AGUA DE AVENA EN HOJUELAS	240ML	180ML	240ML	240ML

PREPARACIÓN:

- PRECALENTAR UN SARTÉN CON UNA CUCHARADA DE ACEITE A FUEGO MEDIO-ALTO.
- AGREGAR EL JITOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y SALTÉALOS.
- DESPUÉS AGREGAR LA SARDINA PREVIAMENTE ESCURRIDA Y MEZCLAR TODO
- TAPAR Y DEJAR COCINAR POR 5 MINUTOS.
- MIENTRAS PREPARAR AGUA FRESCA DE AVENA EN HOJUELAS SIN AZÚCAR.
- UNA VEZ PREPARADA LA SARDINA A LA MEXICANA.
- SERVIR EN UN PLATO Y ACOMPAÑAR CON FRIJOLES.

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA | Nayarit NUESTRA DIGNIDAD Y COMPROMISO | DIF NAYARIT SOMOS EL CORAZÓN DE TU GOBIERNO

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR MODALIDAD CALIENTE

MENÚ 15: CALDO DE LENTEJAS CON VERDURAS

INGREDIENTES	TAMAÑO DE LA PORCIÓN (G O ML.)	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
ZANAHORIA PICADA	64G	1/2 TAZA	1/2 TAZA	1 TAZA
BRÓCOLI	92G	1/2 TAZA	1/2 TAZA	1 TAZA
LENTEJAS	99G	1/2 TAZA	1/2 TAZA	1 TAZA
CACAHUATES	12G	7 PIEZAS	7 PIEZAS	14 PIEZAS
AMARANTO TOSTADO	16G	1/4 DE TAZA	1/2 TAZA	1 TAZA
BEBIDA:				
LECHE ENTERA	240ML	180ML	240ML	240ML

PREPARACIÓN:

- ENJUAGAR LAS LENTEJAS BAJO AGUA FRÍA Y ESCURRIR.
- EN UNA CACEROLA COCER LAS LENTEJAS Y LAS ZANAHORIAS ENTRE 5 Y 10 MINUTOS.
- DESPUÉS AGREGAR EL BRÓCOLI.
- SAZONAR CON UNA PIZCA DE SAL.
- LLEVAR LA MEZCLA A EBULLICIÓN Y COCINAR A FUEGO LENTO, TAPADO, DURANTE UNOS 15-25 MINUTOS O HASTA QUE LAS LENTEJAS ESTÉN TIERNAS, REVOLVER OCASIONALMENTE.
- UNA VEZ COCINADO SERVIR.

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA | Nayarit NUESTRA DIGNIDAD Y COMPROMISO | DIF NAYARIT SOMOS EL CORAZÓN DE TU GOBIERNO

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR MODALIDAD CALIENTE

MENÚ 16: ENSALADA DE ATÚN CON PASTA Y VERDURAS

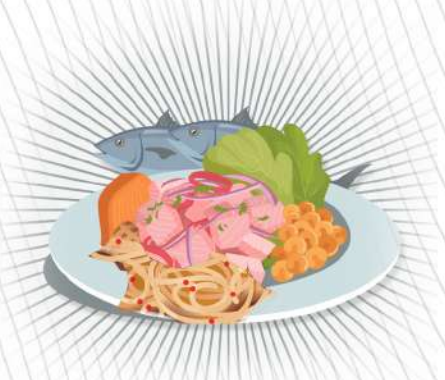
INGREDIENTES	TAMAÑO DE LA PORCIÓN (G O ML.)	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
LECHUGA	141G	1 1/2 DE TAZA	1 1/2 DE TAZA	3 TAZAS
ENSALADA DE VERDURAS EN LATA (SIN PAPA Y/O ELOTE)	56G	1/4 DE TAZA	1/4 DE TAZA	1/2 TAZA
TOSTADAS DE MAÍZ HORNEADAS	20G	2 PIEZAS	4 PIEZAS	6 PIEZAS
ATÚN DE AGUA DRENADO	33G	1/3 DE TAZA	1/3 DE TAZA	2/3 DE TAZA
AGUACATE HASS	58G	1/4 DE PIEZA	1/4 DE PIEZA	1/2 PIEZA

BEBIDA:

AGUA DE FRUTA SIN AZÚCAR	240ML	180ML	240ML	240ML

PREPARACIÓN:

- COCINAR LA PASTA EN UNA OLLA CON AGUA Y SAL HASTA QUE ESTÉ AL DENTE, ESCURRIR Y ENJUAGAR BAJO AGUA FRÍA.
- EN UN TAZÓN, MEZCLAR LA PASTA COCIDA, EL ATÚN ESCURRIDO, LECHUGA, Y LAS VERDURAS EN LATA.
- SERVIR LA ENSALADA EN LAS TOSTADAS, Y AGREGAR SOBRE ELLAS UNA PORCIÓN DE AGUACATE.



GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA | Nayarit NUESTRA DIGNIDAD Y COMPROMISO | DIF NAYARIT SOMOS EL CORAZÓN DE TU GOBIERNO

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR MODALIDAD CALIENTE

MENÚ 17: ENSALADA DE LENTEJAS

INGREDIENTES	TAMAÑO DE LA PORCIÓN (G O ML.)	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
JITOMATE BOLA PICADO	123G	1/2 PIEZA	1/2 PIEZA	1 PIEZA
PEPINO	104G	1 TAZA	1 TAZA	2 TAZAS
CEBOLLA BLANCA	58G	1/4 DE TAZA	1/4 DE TAZA	1/2 TAZA
TOSTADA DE MAÍZ HORNEADA	20G	2 PIEZAS	4 PIEZAS	6 PIEZAS
LENTEJAS	99G	1/2 TAZA	1/2 TAZA	1 TAZA
CACAHUATE	12G	7 PIEZAS	7 PIEZAS	14 PIEZAS
BEBIDA:				
LECHE ENTERA	240ML	180ML	240ML	240ML

PREPARACIÓN:

- ENJUAGAR LAS LENTEJAS BAJO AGUA FRÍA PARA QUITAR CUALQUIER RESIDUO Y LUEGO COLOCAR EN UNA OLLA CON AGUA. LLEVAR A EBULLICIÓN, Y COCINAR A FUEGO LENTO DURANTE UNOS 20-25 MINUTOS O HASTA QUE LAS LENTEJAS ESTÉN TIERNAS. ESCURRIR Y DEJAR QUE SE ENFRÍEN.
- MIENTRAS LAS LENTEJAS SE ENFRÍAN, MEZCLAR EN UN TAZÓN, LA CEBOLLA PICADA, EL JITOMATE, Y EL PEPINO,
- AGREGAR LAS LENTEJAS AL TAZÓN DE VERDURAS Y SAL AL GUSTO SOBRE LA ENSALADA. MEZCLAR SUAVEMENTE PARA CUBRIR TODOS LOS INGREDIENTES.
- PARA SERVIR, COLOCAR UNA PORCIÓN DE ENSALADA DE LENTEJAS SOBRE CADA TOSTADA DE MAÍZ HORNEADO.

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA | Nayarit NUESTRA DIGNIDAD Y COMPROMISO | DIF NAYARIT SOMOS EL CORAZÓN DE TU GOBIERNO

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR MODALIDAD CALIENTE

MENÚ 18: TOSTADAS DE ENSALADA DE ATÚN

INGREDIENTES	TAMAÑO DE LA PORCIÓN (G O ML.)	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
CHICHAROS Y ZANAHORIA CONGELADOS	48G	1/4 DE TAZA	1/4 DE TAZA	1/2 TAZA
JITOMATE PICADO	123G	1/2 PIEZA	1/2 PIEZA	1 PIEZA
PEPINO PICADO	104G	1/2 TAZA	1/2 TAZA	1 TAZA
TOSTADAS HORNEADAS	20G	2 TOSTADAS	4 TOSTADAS	6 TOSTADAS
ATÚN EN AGUA DRENADO	33G	1/3 DE TAZA	1/3 DE TAZA	2/3 DE TAZA
BEBIDA:				
AGUA DE FRUTA SIN AZÚCAR	240ML	180ML	240ML	240ML

PREPARACIÓN:

- EN UN TAZÓN, MEZCLAR EL ATÚN ESCURRIDO CON LOS CHICHAROS, ZANAHORIAS, JITOMATE Y PEPINO.
- AGREGAR UNA PIZCA DE SAL.
- MEZCLAR MUY BIEN TODOS LOS INGREDIENTES.
- PARA SERVIR, COLOCAR UNA PORCIÓN DE ENSALADA DE ATÚN SOBRE CADA TOSTADA DE MAÍZ HORNEADO.

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA | Nayarit NUESTRA DIGNIDAD Y COMPROMISO | DIF NAYARIT SOMOS EL CORAZÓN DE TU GOBIERNO

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR MODALIDAD CALIENTE

MENÚ 19: HUEVO CON FRIJOLES

INGREDIENTES	TAMAÑO DE LA PORCIÓN (G O ML.)	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
JITOMATE PICADO	123G	1/2 PIEZA	1/2 PIEZA	1 PIEZA
CEBOLLA BLANCA PICADA	53G	2 CUCHARADAS	2 CUCHARADAS	4 CUCHARADAS
ESPINACA	120G	2 TAZAS	2 TAZAS	4 TAZAS
TORTILLA DE MAÍZ	30G	1 PIEZA	2 PIEZAS	3 PIEZAS
HUEVO FRESCO	50G	1/2 PIEZA	1/2 PIEZA	1 PIEZA
FRIJOL COCIDO	86G	1/4 DE TAZA	1/4 DE TAZA	1/2 TAZA
ACEITE VEGETAL	5ML	1/2 CUCHARADA	1/2 CUCHARADA	1 CUCHARADA
BEBIDA:				
AGUA NATURAL	240ML	180ML	240ML	240ML

PREPARACIÓN:

- EN UNA SARTÉN CALENTAR EL ACEITE A FUEGO MEDIO.
- EN UN BOWL AGREGAR LOS HUEVOS, ESPINACAS, CEBOLLA Y JITOMATE, Y MEZCLAR MUY BIEN.
- AGREGAR A LA CAZUELA CALIENTE TODA LA MEZCLA.
- UNA VEZ QUE LOS HUEVOS ESTÉN COCIDOS.
- SERVIR Y ACOMPAÑAR CON FRIJOLES.

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA | Nayarit NUESTRA DIGNIDAD Y COMPROMISO | DIF NAYARIT SOMOS EL CORAZÓN DE TU GOBIERNO

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR MODALIDAD CALIENTE

MENÚ 20: PELLIZCADAS DE SOYA EN ADOBADA

INGREDIENTES	TAMAÑO DE LA PORCIÓN (G O ML.)	PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA
CILANTRO CRUDO PICADO	120G	1/4 DE TAZA	1/4 DE TAZA	1/2 TAZA
LECHUGA	141G	1 TAZA	1 TAZA	1 1/2 TAZA
PEPINO PICADO	104G	1 TAZA	1 TAZA	2 TAZAS
JITOMATE BOLA PICADO	123G	1 PIEZA	1 PIEZA	2 PIEZAS
HARINA DE MAÍZ NIXTAMALIZADO	18G	1/4 DE TAZA	1/3 DE TAZA	1/2 TAZA
SOYA TEXTURIZADA	30G	30G	30G	60G
CACAHUATE	12G	7 PIEZAS	7 PIEZAS	14 PIEZAS
BEBIDA:				
AGUA DE FRUTA SIN AZÚCAR	240ML	180ML	240ML	240ML

PREPARACIÓN:

- EN UN MOLDE AGREGAR LA HARINA DE MAÍZ NIXTAMALIZADA, AGUA Y UNA PIZCA DE SAL, MEZCLAR MUY BIEN HASTA LOGRAR UNA MASA, Y RESERVAR.
- HIDRATAR LA SOYA EN AGUA CALIENTE JUNTO CON UNA PIZCA DE SAL Y HOJAS DE LAUREL.
- EN UN SARTÉN COCER EL JITOMATE, CHILES GUAJILLOS PREVIAMENTE REMOJADOS, SAL Y SAZONADOR, Y LICUAR MUY BIEN.
- DESPUÉS EN UN SARTÉN CALIENTE AGREGAR LA SOYA PREVIAMENTE ESTILADA.
- AGREGAR LA MEZCLA PREVIAMENTE LICUADA Y DEJAR QUE HIERVA 15 MINUTOS.
- SERVIR EN UNA TORTILLA EL GUISO DE SOYA EN ADOBADA.
- AGREGAR LECHUGA, CILANTRO Y SALSA SUAVE DE JITOMATE.