



Catálogo de Menús 2024 Alimentación Escolar Modalidad Caliente

Dirección de Aseguramiento de la Calidad
Alimentaria
Departamento de Nutrición Escolar

Sistema DIF Jalisco

Bitácora de Revisiones

No.	Fecha del Cambio	Referencia del Punto Modificado	Descripción del Cambio
1	28-Ago-2017	Todo el Manual	Cambio de Plantilla
2	14-Nov-2017	Todo el Manual	Actualización de Plantilla y de información
3	11-Feb-2019	Todo el Manual	Cambio de Plantilla
4	08-Feb-2022	Todo el Manual	Actualización de Información
5	Abril 2023	Todo el Manual	Actualización de Información
6	Marzo 2024	Todo el Catálogo	Actualización de Información

Índice

1.	Introducción.....	5
2.	Recomendaciones para una Alimentación Saludable	7
3.	Aspectos Básicos de la Alimentación Escolar Modalidad Caliente	9
3.1.	Objetivo General	9
3.2.	Objetivo Específico.....	9
3.3.	Población Objetivo	10
4.	Características del Apoyo Alimentario.....	11
5.	Alimentos que Proporciona DIF Jalisco Mensualmente	12
6.	Alimentos que Proporcionan los Padres de Familia Mediante Mecanismo de corresponsabilidad para la Elaboración de Menús	13
7.	Menús de Modalidad Caliente	15
8.	Listado de Frutas de Temporada	16
9.	Alimentos No Permitidos	17
10.	Cuadro de Menús Alimentación Escolar.....	18
	(Lunes) Alimentación Escolar Caliente 1.....	19
	(Martes) Alimentación Escolar Caliente 2.....	20
	(Miércoles)AlimentaciónEscolar Caliente 3	21
	(Jueves) Alimentación Escolar Caliente 4	22
	(Viernes) Alimentación Escolar Caliente 5	23
	(Lunes)AlimentaciónEscolar	24
	Caliente 6	24
	(Martes) AlimentaciónEscolar.....	25
	Caliente 7	25
	(Miércoles) AlimentaciónEscolar	26
	Caliente 8	26
	(Jueves) Alimentación Escolar	27
	Caliente 9	27
	(Viernes) Alimentación Escolar Caliente 10	28
	(Lunes) Alimentación Escolar Caliente 11.....	29
	(Martes) Alimentación Escolar Caliente 12.....	30
	(Miércoles)AlimentaciónEscolar Caliente 13	31



Catálogo de Menús 2024, Modalidad Caliente
Programa Alimentación Escolar

(Jueves) Alimentación Escolar Caliente 14	32
(Viernes) Alimentación Escolar Caliente 15	33
(Lunes) Alimentación Escolar Caliente 16.....	34
(Martes) Alimentación Escolar Caliente 17.....	35
(Miércoles)AlimentaciónEscolar Caliente 18	36
(Jueves) Alimentación Escolar	37
(Viernes) Alimentación Escolar Caliente 20	38
11. Bibliografía	39

1. Introducción

El Sistema DIF Jalisco (SEDIF) como instancia gubernamental a través del Programa de Alimentación Escolar contribuye en la seguridad alimentaria de la población escolar más vulnerable, en la cual mediante el Programa de Alimentación Escolar se promueve en los menores, la formación de buenos hábitos de alimentación, los cuales contribuyen en la prevención de enfermedades y la conservación de la salud.

En la etapa preescolar, primaria y secundaria se forman los hábitos y actitudes que predominarán a lo largo de toda la vida, de ahí la importancia de obtener una orientación adecuada del médico y/o nutriólogo, que responda a las recomendaciones nutrimentales, sobre qué es lo que deben de comer y cuánto deben comer los niños y niñas en etapa escolar.

El presente Catálogo de Menús Modalidad Caliente es un material didáctico que fue elaborado pensando en las necesidades nutricionales de los niños y niñas que cursan la etapa preescolar, escolar y secundaria.

El contenido de esta información es dirigido principalmente a las madres de familia y maestros de las escuelas inscritas al Programa de Alimentación Escolar, para que lo utilicen como una herramienta que los oriente en el conocimiento de la adecuada nutrición infantil.

Mediante este plan de alimentación, se proponen menús equilibrados que tienen como objetivo primordial, el de promover en la niñez y la adolescencia el consumo de alimentos y platillos nutritivos e inocuos para garantizar el bienestar físico, intelectual y social además de influir en el menor en la formación de buenos hábitos de alimentación, mediante: una dieta adecuada para su edad; variada, que incluya diferentes alimentos y formas de preparación; una alimentación suficiente en cantidad para saciar su apetito y una alimentación equilibrada que les proporcione los nutrimentos que favorecen su salud.

A través de este Catálogo de Menús, los padres de familia encontrarán una forma sencilla y práctica para la preparación de cada uno de los platillos que se indican en él. Para facilitar esta tarea se incluyen 20 platillos sugeridos a elaborar de manera cíclica mensual, los cuales están debidamente planeados para cubrir los requerimientos nutricios y de energía de los niños, requiriendo se complementen y/o refuercen con una porción diaria de fruta y verdura de temporada ya que por su

variedad de productos garantiza su frescura y permite su compra a más bajo costo; por lo tanto, el SEDIF en coordinación con los Sistemas DIF Municipales (SMDIF), deberán promover la compra e inclusión de frutas y verduras locales, para complementar los menús elaborados en los espacios alimentarios.

Además, se recomienda el bajo consumo de sal, azúcar y grasas en la preparación de los alimentos, como medida preventiva para la conservación de la salud.

Por otra parte, a través del Catálogo de Menús los padres de familia encontrarán información, acerca de la adecuada nutrición infantil y la conducta alimentaria de los menores en edad escolar.

División de Responsabilidades

- Los padres y madres de familia son los responsables de la preparación de la comida que se les ofrece.
- Los niños por su parte, son responsables de cuanto comen mediante el reforzamiento constante de los buenos hábitos de alimentación.
- Los maestros y encargados del programa de Alimentación Escolar en el municipio, son los responsables de orientar a los preparadores de alimento en cuestiones de nutrición, higiene y seguridad en la preparación de alimentos.

En la edad escolar, el mundo del niño se amplía y las oportunidades de comer fuera del ambiente familiar se multiplican. Por lo que, el menor está expuesto al consumo de una variedad más amplia de alimentos y de una mayor diversidad en las formas de preparación, con distintos horarios y lugares. El qué comer, cómo y dónde hacerlo, ahora depende de una comunidad más extensa que la familia.

De ahí la importancia de proporcionar a los niños(as) una adecuada orientación alimentaria para que manejen las comidas fuera de la casa de manera que contribuyan a integrar una alimentación correcta, que los ayude a desenvolverse más sanamente en el entorno que los rodea.

Cuando el niño llega a la edad escolar es recomendable que:

- Tenga claro que hay un horario de comidas.
- Se presente a comer en el lugar designado para ello.
- Se fomente el ser sociable y que se comporte de manera correcta.
- Pueda manejar cada vez mejor los utensilios.
- Acepte la mayoría de los alimentos y que coma la cantidad que ofrece la Alimentación Escolar.

2. Recomendaciones para una Alimentación Saludable

Es importante consumir una dieta nutricionalmente adecuada que incluya una amplia variedad de alimentos naturales, ya que se ha demostrado que el consumo elevado de alimentos procesados altos en grasas y azúcares generalmente se asocia con sobrepeso y obesidad.

Para elegir una dieta moderada en grasa se recomienda tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Consuma menos carne con alto contenido graso; evite las salchichas, la carne de cerdo, chorizo y tocino; modere el consumo de carnes rojas, coma más pollo y retire la piel antes de cocinar, consuma más atún y sardina.
- Consuma sólo algunos huevos a la semana. Una yema de huevo contiene cerca de 220 a 250 mg de colesterol, muy cerca de los 300 mg que el cuerpo necesita durante un día. Las claras de huevo no tienen colesterol y son buena fuente de proteína de alta calidad.
- Consuma lácteos con bajo contenido de grasa como leche descremada o semidescremada, yogurt bajo en grasa, queso fresco, panela como ejemplos.
- Consuma mayonesa, margarina y manteca vegetal en moderación, ya que estos pueden contener grasas *trans* que dañan la salud.

Una alimentación saludable tiene el potencial de mantener a un individuo sano, o incluso mejorar su estado de salud actual, por lo que es importante seguir las siguientes sugerencias:

- Consuma abundantes frutas y verduras.
Uno de los beneficios fisiológicos por el consumo de la fibra de la fruta y la verdura es que retrasa el vaciamiento gástrico y disminuye el ritmo de digestión permitiendo una mayor absorción de nutrientes. Además normaliza el tiempo del tránsito intestinal acelerándolo en personas con estreñimiento y prolongándolo en quienes padecen un tránsito intestinal rápido como la diarrea.
- Consuma cereales con alto contenido de fibra como la harina para hot cake integral, avena, arroz y harina de maíz ya que son indispensables en la prevención de varios cánceres y enfermedad coronaria. Además de que son

alimentos que aportan la mayor parte de la energía necesaria para el movimiento, el trabajo y la vida.

- Tome bebidas preparadas con frutas naturales, procurando aprovechar el azúcar natural que contienen las frutas como la papaya, mango y naranja como ejemplos, ya que de ellas se obtiene la ventaja de consumir al mínimo el azúcar.
- Prepare alimentos con menos sal; el sodio se encuentra en forma natural en una amplia variedad de alimentos, por ello no es difícil obtener un aporte adecuado de sal a través de los alimentos.
- Una de las funciones de las proteínas es la de construir y conservar los tejidos corporales (músculos, piel, cabello, uñas, etc.) Por lo que es importante mantener una ingesta de proteína en un nivel moderado y adecuado, y obtener la mayor parte de la proteína diaria de fuentes vegetales como lo son el frijol, chicharos, habas, garbanzo y lentejas complementando la alimentación con cantidades pequeñas de carne roja sin grasa, pollo, atún y sardina.
- Practicar la seguridad en los alimentos, lo cual incluye conservación y preparación adecuada de estos. Los alimentos deben almacenarse de tal forma que se minimice la contaminación con bacterias, use la refrigeración para preservar alimentos perecederos. En la preparación de alimentos, también se debe minimizar una posible contaminación utilizando el lavado de manos.
- Se debe balancear el alimento que se consume con la actividad física para mantener un peso corporal saludable.

Raciones Dietéticas Recomendadas de Energía para Niñas y Niños

Grupo de Población	Requerimiento de Energía Diaria Kcal./Día	Energía Correspondiente al Desayuno 25% de las Calorías Totales
Preescolar	1,300	325
Escolar	1,700	425
Secundaria	2,300	575

3. Aspectos Básicos de la Alimentación Escolar Modalidad Caliente

3.1. Objetivo General

De conformidad con la Estrategia Integral de Asistencia Social, Alimentación y Desarrollo Comunitario (EIASADC), el objetivo del Programa es:

Favorecer el acceso y consumo de alimentos nutritivos e inocuos de la población de atención prioritaria, que asiste a planteles públicos del Sistema Educativo Nacional, mediante la entrega de alimentos escolares diseñados con base en criterios de calidad nutricia e inocuidad, con pertenencia cultural, acompañados de acciones de orientación y educación alimentaria que incentiven la compra de productos locales a pequeños productores y/o pequeños comercios, así como que promuevan la agricultura familiar, contribuyendo a un estado de nutrición adecuado, impulsando la cobertura universal de alimentación caliente.

3.2. Objetivo Específico

1. Atender preferentemente con “El Programa” modalidad fría y caliente a niñas, niños y adolescentes que acuden a planteles escolares ubicados en las localidades de alta y muy alta marginación del estado de Jalisco, de acuerdo al CONAPO 2020.
2. Desarrollar entre las madres y padres de familia de las personas beneficiarias la participación social como eje importante de la operatividad de “El Programa” (recepción, preparación y distribución de platillos de “El Programa”).
3. Capacitar a las madres y padres de las personas beneficiarias en temas de orientación y educación alimentaria, con la finalidad de aportar conocimientos en el ámbito nutricional y corresponsabilidad en las tareas alimentarias que sean aplicados en beneficio de las niñas, niños y adolescentes.
4. Reforzar “El Programa” en modalidad caliente a través de la entrega de equipo de cocina y/o mobiliario a los planteles escolares, que así lo soliciten y que cuenten con espacios acondicionados para su instalación, con la finalidad de que se les facilite la preparación de los alimentos y la operación de “El Programa”.

5. Iniciar una adecuada alimentación en la población escolar mediante un catálogo de menús el cual será utilizado por maestros y padres de familia como una guía sencilla y práctica para la correcta preparación de los insumos de la alimentación escolar que se ofrece a los menores, durante las etapas de educación preescolar, primaria y secundaria.
6. Reforzar la producción y consumo de verduras a través de la instalación de huertos escolares pedagógicos que complementen los alimentos que se ofrecen a través de “El Programa” con el propósito de desarrollar hábitos de alimentación saludables.

Cobertura de Atención

El Programa Alimentación Escolar opera en los 125 municipios del estado de Jalisco, en planteles escolares oficiales del sistema educativo estatal ubicados preferentemente en zonas wixárica, rurales y urbano-marginadas, por lo que es de cobertura estatal.

3.3. Población Objetivo

- Niñas, niños y adolescentes que asisten a planteles públicos del Sistema Educativo Nacional, ubicados en municipios, localidades o AGEB rurales, urbanas o indígenas de alto y muy alto grado de marginación Centro Nacional de Población (CONAPO 2020) o de rezago social (CONEVAL 2020).
- Niñas, niños y adolescentes que asisten a los planteles públicos del Sistema Educativo Nacional con una prevalencia mayor o igual al 15% de estudiantes con desnutrición, independientemente del grado de marginación.

Por cuestiones presupuestales y con base al esquema recomendado para la operación de “El Programa”, en los lineamientos de la EIASADC 2024, en donde se hace mención que “cada Estado podrá adaptar a su población de atención, de acuerdo a su contexto y necesidades” la población objetivo en el estado de Jalisco, será focalizada con el Índice de Marginación 2020 (CONAPO).

4. Características del Apoyo Alimentario

El consumo del desayuno o comida por parte de los beneficiarios, deberá efectuarse en el horario de clases dentro del plantel educativo, durante los días hábiles, según las características de la población atendida, y preferentemente al inicio de la jornada.

El desayuno o comida caliente se elabora en las cocinas escolares o en el lugar seleccionado para ello, con la participación de padres de familia y miembros de la comunidad escolar, bajo la coordinación de directores y maestros.

Conformación del Menú Desayuno o Comida Caliente

Comprende la entrega de una ración alimentaria nutritiva preparada en espacios alimentarios para la población objetivo, la cual consiste en:

1. **Bebida**
2. **Platillo fuerte**
3. **Fruta fresca**

Es importante mencionar que previo a la elaboración de Alimentación escolar, el Sistema DIF Jalisco otorga mensualmente los insumos alimentarios al Sistema DIF Municipal para su posterior distribución a los planteles escolares inscritos al programa, a fin de que sean preparados y entregados por los padres de familia a los beneficiarios según se muestra en la siguiente tabla:

Participantes	Acciones
Sistema DIF Jalisco	Entrega mensual de insumos alimentarios.
Sistema DIF Municipal	Distribuye los insumos alimentarios a los planteles escolares inscritos en el programa.
Directores y Maestros	Coordinan la elaboración y entrega de Alimentación Escolar (modalidad caliente).
Padres de Familia	Con los mecanismos de corresponsabilidad compran los alimentos perecederos para la preparación de alimentos escolares calientes. Preparan y entregan los alimentos escolares calientes.

5. Alimentos que Proporciona DIF Jalisco Mensualmente

(Insumos alimentarios entregados a planteles escolares a través del Sistema DIF Municipal)

Artículo	Ración en gramos y mililitros que consume un niño durante un día	Número de días que se consume el producto durante un me.	Total en gramos o mililitros que consume un niño durante un mes	Ración en gramos o mililitros que consumen 5 niños durante un día	Ración en kilogramos o litros que consumen 5 niños, basado en los menús durante un mes
Aceite de Canola	4.39 ml	18	79.1mL	21.95ml	395.5ml
Arroz	33.33g	6	200g	166.65g	1kg
Atún	28g	2	56g	140g	280g
Avena en hojuelas	33.33g	3	100g	166.65g	500g
Frijol	33.33g	6	200g	166.65g	1kg
Harina de maíz nixtamalizada	33g	6	198g	165g	990g
Harina para Hot Cake Integral	38g	1	38g	190g	190g
Lenteja	33.33g	3	100g	166.65g	500g
Cacahuete horneado	6.66g	3	20g	33.3g	100g
Pechuga de pollo deshebrada	25g	1	25g	125g	125g
Ejote en trozo	21g	4	84g	105g	420g
Soya texturizada	22g	3	66g	110g	330g
Garbanzo seco	25g	2	50g	125g	250g
Ensalada de verduras	44g	1	44g	220g	220g
Leche descremada ultrapasteurizada	240 ml	20	240 mL	1,200 ml	24 lt

✓

09

6. Alimentos que Proporcionan los Padres de Familia Mediante Mecanismo de corresponsabilidad para la Elaboración de Menús

Alimentos		
Tostadas Deshidratadas	Queso Fresco	Caldo de Pollo Natural
Fruta de Temporada	Calabacitas	Lechuga
Cebolla	Jitomate	Zanahoria
Pepino	Betabel	Cilantro
Limón	Chayote	Coliflor
Aguacate	Chícharo	Papa
Jícama	Huevo	Habas
Ajo	Canela	Laurel
Huevo	Ajo	Agua purificada

Nota: estos alimentos pueden variar debido a la disponibilidad de los mismos en los municipios.



Menús

Alimentación Escolar

Modalidad Caliente

✓
[Handwritten signature]

7. Menús de Modalidad Caliente

El presente Catálogo de Menús Modalidad Caliente es un material didáctico que fue elaborado pensando en las necesidades nutricionales de los niños que cursan la etapa preescolar, escolar y secundaria.

El contenido de esta información es dirigido principalmente a las madres de familia y maestros de las escuelas inscritas al programa de Alimentación Escolar, para que lo utilicen como una herramienta que los oriente en el conocimiento de la adecuada nutrición infantil.

Mediante este plan de alimentación, se proponen menús equilibrados que tienen como objetivo primordial, el de influir en el menor en la formación de buenos hábitos de alimentación, mediante: una dieta adecuada para su edad; una dieta variada, que incluya diferentes alimentos y formas de preparación; una alimentación suficiente en cantidad para saciar su apetito y una alimentación equilibrada, en cuanto los nutrimentos que favorecen su salud.

A través de este Catálogo de Menús, los padres de familia encontrarán una forma sencilla y práctica para la preparación de cada uno de los platillos que se indican. Para facilitar esta tarea se incluyen 20 platillos sugeridos a elaborarse de manera mensual, los cuales están debidamente planeados para cubrir los requerimientos nutricios y de energía de los niños, requiriendo se complementen y/o refuercen con una porción diaria de fruta y verdura de temporada ya que por su variedad de productos garantiza su frescura y permite su compra a más bajo costo, además de que se recomienda el bajo consumo de sal y azúcar y grasas, como medida preventiva para la conservación de la salud.

8. Listado de Frutas de Temporada

Frutas que se producen cada mes durante el año, para ofrecerla a los niños según se indica en el menú:

Enero	Febrero	Marzo	Abril
Fresa	Fresa	Fresa	Fresa
Guayaba	Guayaba	Guanábana	Guanábana
Lima	Guanábana	Mango	Mango
Mandarina	Mandarina	Melón	Melón
Melón	Melón	Naranja	Naranja
Naranja	Naranja	Papaya	Papaya
Papaya	Papaya	Piña	Piña
Piña	Piña	Plátano	Plátano
Plátano	Plátano	Sandía	Sandía
Toronja	Toronja	Toronja	Toronja
Manzana	Manzana	Manzana	Manzana

Mayo	Junio	Julio	Agosto
Mango	Mango	Mango	Guayaba
Melón	Melón	Melón	Mango
Papaya	Papaya	Papaya	Melón
Pera	Pera	Pera	Papaya
Piña	Piña	Piña	Pera
Plátano	Plátano	Plátano	Plátano
Sandía	Sandía	Sandía	Sandía
Manzana	Manzana	Tuna	Tuna
		Manzana	Manzana

Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Guayaba	Guayaba	Guayaba	Fresa
Lima	Lima	Lima	Guayaba
Mango	Mandarina	Mandarina	Lima
Melón	Naranja	Naranja	Mandarina
Papaya	Papaya	Plátano	Naranja
Pera	Pera	Toronja	Papaya
Plátano	Plátano	Manzana	Pera
Sandía	Toronja		Piña
Toronja	Manzana		Plátano
Tuna			Toronja

9. Alimentos No Permitidos

Alimentos no permitidos por ser fuente importante de azúcares simples, harinas refinadas, grasas y/o sodio.

Fuente Importante de Azúcares Simples	
Leche con saborizantes y azúcares añadidos.	Chocolate en polvo.
Bebida láctea endulzada.	Mazapanes.
Verdura y/o fruta cristalizada.	Gelatinas y/o flan.
Pulpas de verduras y/o fruta.	Jugos de frutas ni de verduras naturales.
Mermeladas, ates, jaleas, cajeta entre otros.	Cualquier tipo de bebida industrializada endulzada.
Azúcar.	Jarabes azucarados ni jarabe de alta fructuosa.
Salsa Cátsup.	Avena saborizada o con azúcar añadida.

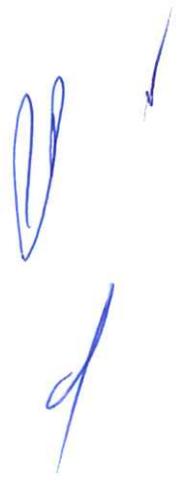
Fuente Importante de Harinas Refinadas con o sin Azúcares	
Cereales de caja, galletas y barras con cobertura y/o rellenos azucarados.	Harinas y pastas refinadas.
Pan blanco.	Hot Cake de harina refinada.
Pan dulce y pastelillos.	Atoles de harinas refinadas.
Tortilla de harina refinada.	Féculas.

Fuente Importante de Grasas (Saturada, Trans e Hidrogenada)	
Alimentos empanizados, capeados y/o fríos.	Frutas fritas.
Botanas fritas.	Crema.
Embutidos (Jamón, Salchicha, Chorizo, Tocino).	Mayonesa.
Mantequilla.	Aderezos industrializados.
Margarina.	Manteca vegetal o de cerdo.
Mole envasado.	Chicharrón.
Tostadas fritas.	Atún de aceite.

Fuente Importante de Sodio	
Sal.	Galletas saladas refinadas.
Consumo en polvo o cubos.	Salsa de soya.
Sopas instantáneas.	Salsas para botanas.
Cualquier alimento que exceda 300 mg de sodio.	Sazonadores de cualquier tipo.

10. Cuadro de Menús Alimentación Escolar

1 Lunes	2 Martes	3 Miércoles	4 Jueves	5 Viernes
Tacos de soya al pastor con verduras. Leche descremada. Fruta de temporada.	Sopa de lentejas con verduras. Leche descremada. Fruta de temporada.	Sopa de arroz caldosa con garbanzos. Leche descremada. Fruta de temporada.	Tacos de frijoles con queso y verduras. Leche descremada. Fruta de temporada.	Tortitas de avena con atún. Leche descremada. Fruta de temporada.
6 Lunes	7 Martes	8 Miércoles	9 Jueves	10 Viernes
Enfrijoladas con verduras. Leche descremada Fruta de temporada.	Sopa de arroz con ejotes y garbanzos. Leche descremada. Fruta de temporada.	Hot cake integral con plátano Leche descremada. Fruta de temporada.	Tacos de lentejas con verduras cocidas Leche descremada. Fruta de temporada.	Sopes de frijoles Leche descremada. Fruta de temporada.
11 Lunes	12 Martes	13 Miércoles	14 Jueves	15 Viernes
Tostada de ceviche de Soya. Leche descremada. Fruta de temporada.	Sopa de arroz con verduras y habas. Leche descremada. Fruta de temporada.	Frijoles de la olla con sopa de arroz. Leche descremada. Fruta de temporada.	Sopes de lentejas con verduras Leche descremada. Fruta de temporada.	Sopa de arroz con verduras y atún. Leche descremada. Fruta de temporada.
16 Lunes	17 Martes	18 Miércoles	19 Jueves	20 Viernes
Sopa de avena con verduras cocidas Leche descremada. Fruta de temporada.	Sopa de arroz con verduras y huevo cocido. Leche descremada. Fruta de temporada.	Frijoles de la olla con ejotes a la mexicana. Leche descremada. Fruta de temporada.	Pechuga de pollo con soya a la mexicana Leche descremada. Fruta de temporada.	Tostadas de frijoles con verduras. Leche descremada. Fruta de temporada.



(Lunes) Alimentación Escolar Caliente 1

**TACOS DE SOYA AL PASTOR
ACOMPAÑADOS CON UNA GUARNICIÓN DE VERDURAS COCIDAS
LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA**

<u>Ingredientes</u>	<u>Cantidad por Ración para 5 niños</u>
Soya texturizada	1½ taza
Cebolla	1/3 taza
Chile mirasol	c/s
Cilantro	c/s
Laurel	c/s
Aceite	5 Cucharaditas
Lechuga	2½ taza
Zanahoria	1½ pieza
Calabacitas	1 pieza
Tortilla harina de Maíz nixtamalizada	1 pieza chica



Modo de Preparación

Primero, en una olla con agua, agregue las hojitas de laurel y un trozo de cebolla. Una vez que hierva el agua agregue la soya texturizada para hidratarla. Después, retire el agua y exprima la soya. Enseguida, mezcle bien la soya hidratada con la salsa roja y agréguela en un sartén con aceite y dejar cocer por unos minutos a fuego lento. Por último, sirva los tacos de harina de maíz nixtamalizada con soya al pastor, agregue la cebolla y cilantro picados, agregue salsa al gusto. Refuerce el platillo con una ensalada fresca de verduras.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

(Martes) Alimentación Escolar Caliente 2

SOPA DE LENTEJAS CON VERDURAS COCIDAS LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA

Ingredientes

Cantidad por Ración para 5 niños

Lenteja	¾ taza
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Aceite	5 Cucharaditas
Ajo	c/s
Zanahoria	1½ pieza
Calabacitas	1 pieza
Tortilla de maíz	2 piezas chicas



Modo de Preparación

Primero, limpie y lave las lentejas y póngalas a cocer en suficiente agua.

Después, en una sartén caliente agregue un poco de aceite y ponga a sofreír la salsa de jitomate para posteriormente agregar las lentejas dejándolas hervir por unos minutos a fuego lento.

Posteriormente, ponga a cocer la zanahoria y calabacitas; previamente lavada y desinfectada.

Por último, sirva la sopa de lentejas y acompañe el platillo con las verduras cocidas y las tortillas de maíz.

Si desea puede agregar una porción de Almendras.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

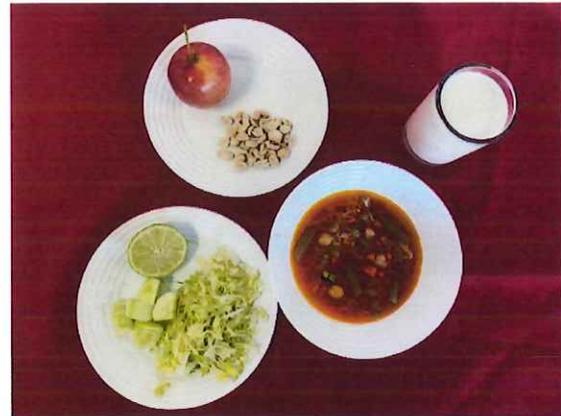
Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.



(Miércoles) Alimentación Escolar Caliente 3

**SOPA DE ARROZ CALDOSA CON GARBANZOS
ACOMPAÑADA CON UNA GUARNICIÓN DE PEPINO REBANADO
LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA**

<u>Ingredientes</u>	<u>Cantidad por Ración para 5 niños</u>
Arroz	1½ taza
Garbanzo	1½ taza
Jitomate	1½ pieza
Zanahoria	1½ pieza
Calabacitas	1 pieza
Ejotes	¾ taza
Cebolla	1/3 taza
Ajo	c/s
Aceite	5 Cucharaditas
Caldo de pollo natural	¾ taza
Lechuga	2½ taza
Pepino	1½ pieza
Limón	c/s
Cacahuete horneado	1/3 taza



Modo de Preparación

Primero, en una sartén caliente agregue aceite y ponga a dorar el arroz.

Para la salsa, ponga a cocer el jitomate, cebolla y ajo para después licuarlo con una pizca de sal.

Después, agregue la salsa al arroz y el caldo de pollo; deje cocer a fuego lento.

Posteriormente, lave y desinfeste la calabacita, los ejotes y la zanahoria; corte en trozos y póngalas a cocer en suficiente agua.

Por separado, ponga a cocer los garbanzos.

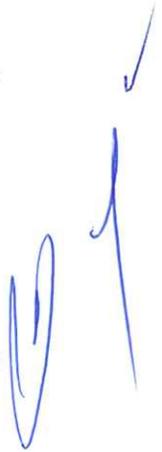
Por último, sirva la sopa de arroz con los garbanzos cocidos y acompañe el platillo con las verduras y la ensalada de pepino y lechuga.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada y una porción de cacahuates horneados.



(Jueves) Alimentación Escolar Caliente 4

**TACOS DE FRIJOLES CON QUESO
ACOMPAÑADOS CON GUARNICIÓN DE VERDURAS COCIDAS
LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA**

Ingredientes

Cantidad por Ración para 5 niños

Frijoles	$\frac{3}{4}$ taza
Brócoli	1 taza
Calabacitas	1 pieza
Coliflor	1 taza
Queso fresco	5 cucharaditas
Tortilla de maíz Nixtamalizada	1 pieza por menor



Modo de Preparación

Primero, lave los frijoles y póngalos a cocer en suficiente agua. Posteriormente lave y desinfecte el brócoli, calabacitas y coliflor y póngalas a cocer a fuego lento.

Por último, sirva los tacos con frijoles de la olla y agregue el queso fresco y acompañelo con las verduras cocidas.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

(Viernes) Alimentación Escolar Caliente 5

**TORTITAS DE AVENA CON ATÚN BAÑADAS EN SALSA DE JITOMATE
ACOMPAÑADAS CON ENSALADA FRESCA DE VERDURAS
LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA**

Ingredientes **Cantidad por Ración para 5 niños**

Avena	1½ taza
Huevo	½ pieza
Atún	1 paquete
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Cilantro	c/s
Ajo	c/s
Aceite	5 Cucharaditas
Lechuga	2½ tazas
Pepino	1½ pieza
Zanahoria	1½ pieza
Limón	c/s



Modo de Preparación

Primero, pique la cebolla, el cilantro y mézclelos con el huevo y la avena.

Cuando la mezcla alcance la consistencia deseada, incorpore el atún previamente escurrido y forme las tortitas de avena.

Posteriormente, agregue únicamente la cantidad indicada de aceite y deje freír las tortitas de avena a fuego lento.

Después, para la salsa, en una olla ponga a cocer jitomate, cebolla y ajo en consecuencia pasa a licuar y sazonarlo con una pizca de sal.

Por último, sirva las tortitas de avena y báñelas con la salsa de jitomate, acompañe el platillo con la ensalada fresca de verduras.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

(Lunes) Alimentación Escolar Caliente 6

ENFRIJOLADAS ACOMPAÑADAS CON VERDURAS COCIDAS AVENA CON LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA

Ingredientes

Cantidad por Ración para 5 niños

Frijoles	1¼ taza
Avena	½ taza
Ensalada de verduras	1 lata
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Lechuga	2½ taza
Aceite	5 Cucharaditas
Tortilla de maíz	1 pieza



Modo de Preparación

Primero, limpie y lave los frijoles y póngalos a cocer en suficiente agua.

Para la salsa, licue el jitomate, cebolla y ajo previamente cocidos.

Después, licúe los frijoles hasta alcanzar la consistencia deseada para ponerlos a freír en una sartén con un poco de aceite.

Posteriormente, prepare las tortillas de harina de maíz nixtamalizada.

Por último, remoje las tortillas en los frijoles caldosos y acompáñelas con la ensalada fresca de verduras.

Bebida

Acompañe el platillo, con una taza de leche fresca descremada con avena cocida.

Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.



(Martes) Alimentación Escolar Caliente 7

**SOPA DE ARROZ CON GARBANZOS, HABAS Y EJOTES
ACOMPAÑADA CON UNA GUARNICIÓN DE ENSALADA FRESCA DE VERDURAS
LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA**

<u>Ingredientes</u>	<u>Cantidad por Ración para 5 niños</u>
Arroz	1½ taza
Garbanzo	1 taza
Habas	¾ taza
Ejotes	¾ taza
Zanahoria	1½ pieza
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Ajo	c/s
Aceite	5 Cucharaditas
Caldo de pollo natural	3/4 taza
Lechuga	2½ taza
Pepino	1½ pieza
Limón	c/s



Modo de Preparación

Primero, en una sartén caliente agregue aceite y ponga a dorar el arroz.

Para la salsa, ponga a cocer el jitomate, cebolla y ajo para después licuarlo con una pizca de sal.

Después, agregue la salsa al arroz y el caldo de pollo y deje cocer a fuego lento.

Posteriormente, lave y desinfecte la zanahoria y los ejotes; corte en trozos y póngalas a cocer en suficiente agua.

Por separado, ponga a cocer los garbanzos y las habas.

Por último, sirva la sopa de arroz con los garbanzos y habas cocidos y acompañe el platillo con la ensalada fresca de verduras.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

(Miércoles) Alimentación Escolar Caliente 8

HOT CAKE INTEGRAL CON PLÁTANO ACOMPAÑADO CON UNA GUARNICIÓN DE ENSALADA FRESCA DE VERDURAS LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA

Ingredientes

Harina para hot
cake integral
Aceite

Lechuga
Zanahoria
Calabacitas
Chícharo

Cantidad por Ración para 5 niños

1½ taza

5 Cucharaditas

2½ taza

1½ pieza

1 pieza

¾ taza



Modo de Preparación

Primero, mezcle la harina para hot cake integral con la leche.

Después, en un sartén caliente y previamente engrasada con el aceite, incorpore una porción de la mezcla formando círculos y deje cocer a fuego lento.

Por último, para reforzar los nutrientes del presente platillo, acompañe el menú con la ensalada fresca de verduras (chícharo, lechuga, zanahoria y calabacita).

Si desea puede agregar una porción de Almendras.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

(Jueves) Alimentación Escolar Caliente 9

TACOS DE LENTEJAS ACOMPAÑADO CON UNA GUARNICIÓN DE ENSALADA DE VERDURAS COCIDAS LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA

<u>Ingredientes</u>	<u>Cantidad por Ración para 5 niños</u>
Lenteja	¾ taza
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Ajo	c/s
Aceite	5 Cucharaditas
Calabacita	1 pieza
Brócoli	1 taza
Zanahoria	1½ pieza
Tortilla de maíz	2 piezas



Modo de Preparación

Primero limpie y lave las lentejas y póngalos a cocer en suficiente agua.
Después, ponga a cocer el jitomate, cebolla y ajo, y licúelo con una pizca de sal.
Posteriormente, mezcle bien todos los ingredientes y deje cocer a fuego lento.
Enseguida, ponga a cocer la calabacita, brócoli, y zanahoria.
Por último, sirva las lentejas en las tortillas y refuerce el platillo con la guarnición de verduras cocidas.
Si desea puede agregar una porción de Almendras.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

(Viernes) Alimentación Escolar Caliente 10

SOPES DE FRIJOLES
ACOMPAÑADOS CON UNA GUARNICIÓN DE ENSALADA FRESCA DE VERDURAS
LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA

Ingredientes

Cantidad por Ración para 5 niños

Frijoles	1¼ taza
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Ajo	c/s
Aceite	5 Cucharaditas
Lechuga	2½ taza
Zanahoria	1½ pieza
Jícama	1 pieza
Sopes de harina de maíz Nixtamalizada	1 Pieza



Modo de Preparación

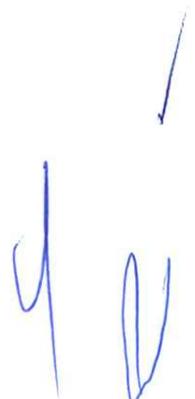
Primero limpie y lave los frijoles y póngalos a cocer en suficiente agua.
Despues, realice la masa con la harina de maíz nixtamalizada para los sopes.
Y ponga a cocer el jitomate, cebolla y ajo, y licúelo con una pizca de sal.
Enseguida, lave y corte en trozos la zanahoria, jícama y lechuga.
Por último, sirva los sopes con los frijoles de la olla y acompañe el platillo con la ensalada fresca de verduras.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.



(Lunes) Alimentación Escolar Caliente 11

TOSTADAS DE CEVICHE DE SOYA CON VERDURAS LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA

Ingredientes

Cantidad por Ración para 5 niños

Soya texturizada	1½ taza
Pepino	1½ pieza
Zanahoria	1½ pieza
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Aguacate	1 pieza
Cilantro	c/s
Limón	c/s
Laurel	c/s
Tostada deshidratada	2 piezas chicas



Modo de Preparación

Primero, en una olla con agua, agregue las hojitas de laurel y el trozo la cebolla.

Una vez que hierva el agua agregue la soya texturizada para hidratarla.

Después, retire el agua y exprima la soya.

Posteriormente, en un recipiente, agregue la soya, jitomate, cebolla, cilantro, zanahoria, pepino y aguacate.

Para finalizar, mezcle bien todos los ingredientes, y sazone con una pizca de sal.

Por último, sirva las tostadas de ceviche de soya.

Bebida

En caso de preferir agua fresca de fruta natural, se recomienda que el menor consuma la taza de leche descremada, al inicio o termino de clases.

Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.



(Martes) Alimentación Escolar Caliente 12

**SOPA DE ARROZ CON VERDURAS Y HABAS
ACOMPAÑADA CON UNA GUARNICIÓN DE LECHUGA CON BETABEL COCIDO
LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA**

<u>Ingredientes</u>	<u>Cantidad por Ración para 5 niños</u>
Arroz	½ taza
Habas	¾ taza
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Chayote	½ pieza
Calabacitas	1 pieza
Ajo	c/s
Aceite	5 Cucharaditas
Caldo de pollo natural	¾ taza
Lechuga	2½ taza
Betabel	1 pieza
Zanahoria	1½ pieza
Limón	c/s
Tortilla de Maíz	1 pieza



Modo de Preparación

Primero, en una sartén con poco de aceite y ponga a dorar el arroz.

Posteriormente, licue el jitomate, cebolla y ajo con una pizca de sal.

Agregue la salsa al arroz y deje cocer a fuego lento.

Una vez listo el arroz incorpore las habas, chayote y calabacitas previamente cocidas.

Para la ensalada, por separado, lave y desinfecte, la lechuga, betabel y zanahoria.

Por último, sirva la sopa de arroz con verduras, habas y acompáñela con ensalada fresca de verduras.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

(Miércoles) Alimentación Escolar Caliente 13

**FRIJOLES DE LA OLLA CON SOPA DE ARROZ CON VERDURAS
ACOMPAÑADOS CON UNA GUARNICIÓN DE ENSALADA FRESCA DE VERDURAS
LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA**

<u>Ingredientes</u>	<u>Cantidad por Ración para 5 niños</u>
Frijoles	1¼ taza
Arroz	1½ taza
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Ajo	c/s
Aceite	5 Cucharaditas
Caldo de pollo natural	¾ taza
Lechuga	2½ taza
Pepino	1½ pieza
Calabacitas	1 pieza
Limón	c/s
Cachuate horneado	1/3 taza



Modo de Preparación

Primero, limpie y lave los frijoles y póngalos a cocer en suficiente agua.

En un sartén caliente, agregue aceite y ponga a dorar el arroz.

Después, agregue la salsa de jitomate y deje cocer a fuego lento.

Posteriormente, pique las calabacitas previamente precocidas y lave y desinfecte la lechuga y el pepino.

Por último, sirva los frijoles cocidos y acompañelo con sopa de arroz y agregue al platillo la ensalada fresca de verduras.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

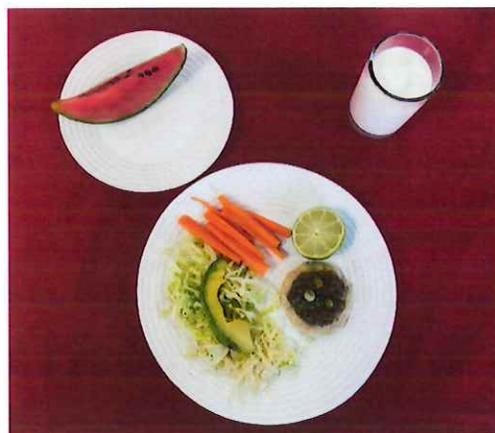
Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada y una porción de cacahuete horneado.

(Jueves) Alimentación Escolar Caliente 14

**SOPES DE LENTEJAS
ACOMPAÑADA CON UNA GUARNICIÓN DE VERDURAS COCIDAS
LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA**

<u>Ingredientes</u>	<u>Cantidad por Ración para 5 niños</u>
Lenteja	$\frac{3}{4}$ taza
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	$\frac{1}{3}$ taza
Chícharo	$\frac{1}{4}$ taza
Calabacita	$\frac{1}{2}$ pieza
Lechuga	2½ taza
Zanahoria	1½ pieza
Aguacate	1 pieza
Limón	c/s
Sope de Harina de maíz Nixtamalizada	1 pieza



Modo de Preparación

Primero, limpie y lave las lentejas y póngalas a cocer en suficiente agua. Posteriormente, ponga a cocer el jitomate y cebolla y licúelo junto con una pizca de sal y agréguelo a las lentejas. Después, realice los sopos de harina de maíz nixtamalizada. Por último, lave y pique la calabacita y zanahoria precocida. Sirva el sope de lentejas con la guarnición de verduras cocidas. Si desea puede agregar una porción de Almendras.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

(Viernes) Alimentación Escolar Caliente 15

SOPA DE ARROZ CON EJOTES Y ATÚN ACOMPAÑADA CON UNA GUARNICIÓN DE ALUBIAS COCIDAS LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA

Ingredientes

Cantidad por Ración para 5 niños

Arroz	½ taza
Atún	1 paquete
Alubias	¾ taza
Ejotes	½ taza
Chícharo	1 Cucharada
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Cilantro	c/s
Ajo	c/s
Aceite	5 Cucharaditas
Caldo de pollo natural	¾ taza
Zanahoria	1½ pieza
Calabacita	1 pieza
Tortilla de harina de maíz nixtamalizada	1 pieza



Modo de Preparación

Primero, en una sartén agregue un poco de aceite y ponga a dorar el arroz. Posteriormente, licue el jitomate, cebolla y el ajo con una pizca de sal. Agregue la salsa con el caldo de pollo al arroz y deje cocer a fuego lento. Una vez listo el arroz incorporar el atún y los chícharos previamente cocidos. Para la ensalada, ponga a cocer la zanahoria, ejotes y la calabacita. Por último, sirva la sopa de arroz acompañada con las verduras cocidas y las alubias cocidas. Acompañe el platillo con una tortilla de harina de maíz nixtamalizada recién hehecita.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

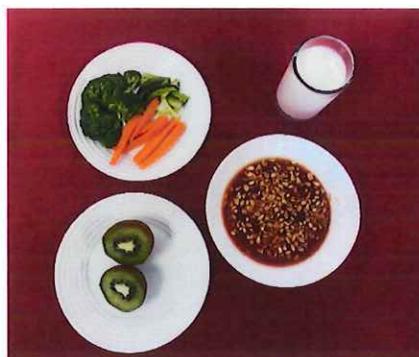
(Lunes) Alimentación Escolar Caliente 16

SOPA DE AVENA CON VERDURAS COCIDAS LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA

Ingredientes

Cantidad por Ración para 5 niños

Avena	1½ taza
Chicharo	¾ taza
Jitomate	1½ pieza
Zanahoria	1½ pieza
Calabacitas	1 pieza
Brócoli	1 taza
Cebolla	1/3 taza
Ajo	c/s
Aceite	5 Cucharaditas



Modo de Preparación

Primero, poner a tostar la avena.

Después, en un sartén con aceite ponga a freír la cebolla y ajo.

Enseguida, para la salsa, licue el jitomate y ajo previamente cocidos, y agréguelo a la avena y mézclelo a fuego lento.

Posteriormente lave, desinfecte la calabacita, zanahoria, brócoli y ponga a cocer a fuego lento.

Por último, sirva la sopa avena y refuerce el platillo con una porción de verduras cocidas.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

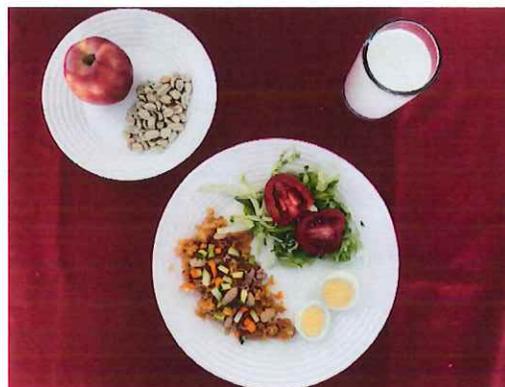
(Martes) Alimentación Escolar Caliente 17

**SOPA DE ARROZ CON VERDURAS Y HUEVO COCIDO
ACOMPAÑADA CON ENSALADA FRESCA DE LECHUGA CON JITOMATE
LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA**

Ingredientes

Cantidad por ración para 5 niños

Arroz	1½ taza
Huevo	½ pieza
Alubia	¾ taza
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Zanahoria	1½ pieza
Calabacitas	1 pieza
Chayote	½ pieza
Ajo	c/s
Aceite	5 Cucharaditas
Caldo de pollo natural	¾ taza
Lechuga	2½ taza
Jitomate	1½ pieza
Cacahuete tostado	1/3 taza



Modo de Preparación

En una sartén caliente, agregue aceite y ponga a dorar el arroz.

Después, agregue al arroz la salsa de jitomate previamente elaborada junto con el caldo de pollo, deje cocer a fuego lento.

Posteriormente, lave y desinfecte la lechuga y el jitomate y ponga a cocer a fuego lento la zanahoria, el chayote y las calabacitas.

Por último, sirva la sopa de arroz con verduras, el huevo cocido, alubias y acompañela con una ensalada fresca de lechuga y jitomate.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada y una porción de cacahuete horneado.

(Miércoles) Alimentación Escolar Caliente 18

**FRIJOL DE LA OLLA CON EJOTES A LA MEXICANA
ACOMPAÑADOS CON UNA GUARNICIÓN DE JÍCAMA Y BETABEL PICADO
LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA**

<u>Ingredientes</u>	<u>Cantidad por Ración para 5 niños</u>
Frijoles	1¼ taza
Ejotes	¾ taza
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Jícama	1 pieza
Betabel	1 pieza
Tortillas de harina de maíz Nixtamalizada	1 pieza



Modo de Preparación

Primero, limpie y lave los frijoles y póngalos a cocer en suficiente agua.
Después, sirva los frijoles cocidos y acompañelo con los ejotes guisados con cebolla y jitomate.
Refuerce el platillo con una porción de jícama y el betabel picados.
Acompañe con una tortilla de harina de maíz recién hechecita.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.



(Jueves) Alimentación Escolar Caliente 19

**PECHUGA DE POLLO DESHEBRADA CON SOYA A LA MEXICANA
ACOMPAÑADOS CON ALUBIAS Y CON UNA GUARNICIÓN DE ENSALADA FRESCA DE VERDURAS
LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA**

<u>Ingredientes</u>	<u>Cantidad por Ración para 5 niños</u>
Pollo deshebrado	1 paquete
Soya Texturizada	1 taza
Alubia	½ taza
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Aceite	5 Cucharaditas
Lechuga	2 ½ tazas
Pepino	1 pieza
Zanahoria	1½ pieza
Tortilla de maíz	2 piezas



Modo de Preparación

Primero, en una sartén caliente con aceite agregue la pechuga de pollo. Después, agregue el jitomate y cebolla picados. Posteriormente, mezcle bien todos los ingredientes y deje cocer a fuego lento. Enseguida, píque la lechuga, pepino y zanahoria, previamente desinfectada. Por último, sirva el pollo a la mexicana y refuerce el platillo con una porción de ensalada fresca de verduras.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

(Viernes) Alimentación Escolar Caliente 20

TOSTADAS DE FRIJOLAS BAÑADAS EN SALSA DE Jitomate ACOMPAÑADAS CON UNA GUARNICIÓN DE ZANAHORIA CON JÍCAMA RALLADA LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA

Ingredientes

Cantidad por Ración para 5 niños

Frijoles	1¼ taza
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Lechuga	2½ taza
Aceite	5 Cucharaditas
Zanahoria	1½ pieza
Jícama	1 pieza
Tostadas deshidratadas	2 piezas



Modo de Preparación

Primero, limpie y lave los frijoles y póngalos a cocer en suficiente agua. Después, en una sartén con aceite agregar los frijoles y macharlos hasta alcanzar la consistencia deseada.

Posteriormente, unte los frijoles en las tostadas y coloque encima la lechuga y jitomate, y báñelas con la salsa de jitomate previamente elaborada.

Para reforzar los nutrientes del presente platillo, acompañe el menú con una guarnición de zanahoria y jícama rayada.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

11. Bibliografía

Nutrición del preescolar y escolar, pág. 71. Nutriología Medica Segunda Edición 2000, Editorial Medica Panamericana, Esther Casanueva).

Lineamientos de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria 2024.

Reglas de Operación programa Alimentación Escolar 2024

Autorización

Autorización



Lucio Miranda Robles
Director General

Elaboración y Validación



Herlinda Alvarez Arreola
Subdirectora General de Seguridad Alimentaria

Revisión Técnica



Ernesto Jesús Ivon Pliego
Director de Planeación institucional



Catálogo de Menús 2024
Alimentación Escolar
Modalidad Caliente

Sub directora General de Seguridad Alimentaria
Departamento de Nutrición Escolar