



**Catálogo de Menús 2024  
Alimentación Escolar  
Modalidad Caliente  
Zona Wixárika**

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.....	4
2.	Recomendaciones para Alimentación Saludable .....	6
3.	Aspectos Básicos de la Alimentación Escolar Modalidad Caliente .....	8
3.1.	Objetivo General .....	8
3.2.	Objetivo Específico.....	8
4.	Población Objetivo .....	9
5.	Características del Apoyo Alimentario.....	10
6.	Alimentos que Proporciona DIF Jalisco Mensualmente .....	11
7.	Alimentos que Proporcionan los Padres de Familia Mediante Mecanismo de Corresponsabilidad para la Elaboración de Menús .....	12
8.	Menús de Modalidad Caliente .....	14
9.	Listado de Frutas de Temporada .....	15
10.	Alimentos No Permitidos .....	16
11.	Cuadro de Menús por Mes .....	17
	(Lunes) Desayuno o Comida Caliente 1.....	18
	(Martes) Desayuno o Comida Caliente 2 .....	19
	(Miércoles) Desayuno o Comida Caliente 3 .....	20
	(Jueves) Desayuno o Comida Caliente 4 .....	21
	(Viernes) Desayuno o Comida Caliente 5 .....	22
	(Lunes) Desayuno o Comida Caliente 6.....	23
	(Martes) Desayuno o Comida Caliente 7 .....	24
	(Miércoles) Desayuno Comida Caliente 8 .....	25
	(Jueves) Desayuno o Comida Caliente 9 .....	26
	(Viernes) Desayuno o Comida Caliente 10 .....	27
	(Lunes) Desayuno o Comida Caliente 11.....	28
	(Martes) Desayuno o Comida Caliente 12.....	29
	(Miércoles) Desayuno Comida Caliente 13 .....	30
	(Jueves) Desayuno o Comida Caliente 14 .....	31
	(Viernes) Desayuno o Comida Caliente 15 .....	32
	(Lunes) Desayuno o Comida Caliente 16.....	33
	(Martes) Desayuno o Comida Caliente 17.....	34
	(Miércoles) Desayuno o Comida Caliente 18 .....	35
	(Jueves) Desayuno o Comida Caliente 19 .....	36
	(Viernes) Desayuno Comida Caliente 20 .....	37
12.	Bibliografía .....	38

## 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 Caliente.

## 2. Recomendaciones para 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.

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 menos carne con alto contenido graso; 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 abundantes frutas y verduras.
- 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.
- Tome bebidas preparadas con frutas naturales, procurando aprovechar el azúcar natural que contienen las frutas.
- Prepare alimentos con menos sal; el sodio se encuentra en forma natural en una amplia variedad de 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.
- Se debe balancear el alimento que se consume con la actividad física para mantener un peso corporal saludable.

**Nota:** la dotación de los insumos alimentarios fue integrada tomando en cuenta la cultura alimentaria de la comunidad Wixárika con el fin de proporcionar a la población infantil preescolar, escolar y secundaria una alimentación suficiente, nutritiva y de calidad que garantice la seguridad alimentaria de los niños y niñas, que por su situación socioeconómica de extrema pobreza no tienen acceso a algunos alimentos por no ser disponibles en la región, además del encarecimiento de los mismos.

**Además, es Importante Señalar que:**

- La alimentación de estos escolares depende en gran medida de este programa ya que en algunos casos constituye el único alimento que consumen cada día.
- La mayor parte de la población escolar camina diariamente un promedio tres horas para trasladarse desde su casa a la escuela.
- El Universo de atención para esta zona incluye centros escolares que atienden Educación inicial hasta Escuelas Telesecundarias, por lo que el rango de edad va desde los 2 a los 15 años.
- Existen casos de niños que presentan cuadros de desnutrición.

Por lo anterior, tomando en cuenta el IDR de estas edades y su actividad física, se consideró un promedio de 1,750 kcal. de los cuales el 25% es aplicado en los menús del Programa de Alimentación Escolar para Zona Wixárika.

Además de lo anterior, para los niños y niñas se recomiendan las raciones dietéticas señaladas en la siguiente tabla:

**Raciones Dietéticas Recomendadas de Energía para Niñas y Niños**

Grupo de Población	Requerimiento de Energía Diaria Kcal./Día	Energía Correspondiente al Desayuno o Comida 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

- Atender preferentemente con “El Programa” de Alimentación Escolar 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 Consejo Nacional de Población (CONAPO 2020).
- Desarrollar entre las madres y padres de familia de los beneficiados (as) la participación social como eje importante de la operatividad del programa (recepción, preparación y distribución de platillos del Programa de Alimentación Escolar).
- Capacitar a las madres y padres de los beneficiados (as) 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.
- Reforzar el Programa de Alimentación Escolar 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 del Programa.

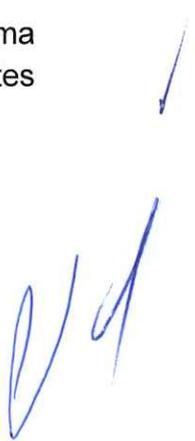
- Iniciar una adecuada alimentación en la población escolar, mediante un Catálogo de menús el cual será utilizado por maestros y padres de familia como una guía sencilla y practica para la correcta preparación de los insumos de la Alimentación Escolar que se ofrece a los menores, durante las etapas de educación preescolar, primaria y secundaria.
- Reforzar la producción y consumo de verduras atreves de la instalación de huertos escolares pedagógicos que complementen los alimentos que se ofrecen a través del Programa de Alimentación Escolar 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 wixárika, rurales y urbano-marginadas, por lo que es de cobertura estatal.

## **4. Población Objetivo**

- Niñas, niños y adolescentes que asisten a planteles públicos del Sistema Educativo Nacional, ubicados en municipios, localidades o AGEB rurales, urbanas o wixárikas de alto y muy alto grado de marginación (CONAPO 2020) o de regazo 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.



## 5. 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.

La integración del desayuno o comida caliente deberá contener como mínimo:

### Conformación del Menú Desayuno o Comida Caliente:

El desayuno o comida escolar caliente se compone de:

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:

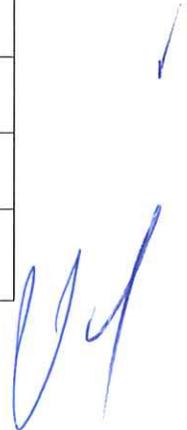
Participantes	Acciones
Sistema DIF Jalisco.	Entrega mensual de insumos alimentarios.
Sistema DIF Municipal.	Distribuye los insumos alimentarios a los planteles escolares inscritos en el programa.
Directores y Maestros.	Coordinan la elaboración y entrega de Alimentación Escolar (modalidad caliente).
Padres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



## 6. 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 mes	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
<b>Aceite</b>	4.52 ml	18	81.5 ml	22.6 ml	406.8 ml
<b>Arroz</b>	33.33 g	6	200 g	166 g	1 kg
<b>Atún</b>	18.66 g	3	56 g	93.25 g	280 g
<b>Avena</b>	33.33 g	3	100 g	166 g	500 g
<b>Frijol</b>	33.33 g	6	200 g	166 g	1 kg
<b>Harina de maíz nixtamalizada</b>	33 g	12	396 g	165 g	1,980 g
<b>Harina integral para hot cake</b>	38 g	1	38 g	190 g	190 g
<b>Lenteja</b>	33.33 g	3	100 g	166 g	500 g
<b>Cacahuete horneado</b>	6.6 g	3	20 g	33 g	100 g
<b>Pechuga de pollo deshebrada</b>	25 g	1	25 g	25 g	125 g
<b>Ejotes en trozo</b>	42 g	2	84 g	210 g	420 g
<b>Soya texturizada</b>	22 g	3	66 g	110 g	330 g
<b>Garbanzo seco</b>	25 g	2	50 g	125 g	250 g
<b>Ensalada de Verduras</b>	22 g	2	44 g	110 g	220 g
<b>Leche entera ultrapasteurizada</b>	240 ml	20	4800 lt	1,200 ml	24 lt



## 7. Alimentos que Proporcionan los Padres de Familia Mediante Mecanismo de Corresponsabilidad para la Elaboración de Menús

Alimentos		
Jitomate	Cebolla	Lechuga
Cilantro	Chícharo	Calabaza
Chayote	Zanahoria	Brócoli
Betabel	Jícama	Chile verde
Pepino	Habas	Limón
Ajo	Sal	Huevo
Aguacate	Tostasa	Queso fresco

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



# Menús

## Alimentación Escolar

### Modalidad Caliente

### Zona Wixárika

## 8. 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 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, además de que se recomienda el bajo consumo de sal, azúcar y grasas, como medida preventiva para la conservación de la salud.

## 9. 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

## 10. 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.

## 11. Cuadro de Menús por Mes

1 Lunes	2 Martes	3 Miércoles	4 Jueves	5 Viernes
Frijoles de la olla con ejotes.	Gorditas con lentejas y verduras.	Sopa de arroz con alubias.	Pollo a la mexicana con verduras.	Tacos de soya al pastor.
Leche Entera.	Leche Entera.	Leche Entera.	Leche Entera.	Leche Entera.
Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.
6 Lunes	7 Martes	8 Miércoles	9 Jueves	10 Viernes
Sopa de arroz con ejotes.	Hot cake integral con plátano.	Sopa de lentejas con verduras.	Frijoles de la olla con verduras en salsa roja.	Tortitas de avena con atún.
Leche Entera.	Leche Entera.	Leche Entera.	Leche Entera.	Leche Entera.
Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.
11 Lunes	12 Martes	13 Miércoles	14 Jueves	15 Viernes
Sopa de Arroz con garbanzos.	Tacos de frijoles con queso y verduras.	Sopa de arroz con atún.	Frijoles de la olla en salsa roja.	Sopes con frijoles en salsa y sopa de arroz.
Leche Entera.	Leche Entera.	Leche Entera.	Leche Entera.	Leche Entera.
Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.
16 Lunes	17 Martes	18 Miércoles	19 Jueves	20 Viernes
Tostadas de ceviche de soya/atún.	Enfrijoladas con queso y ensalada.	Sope de lentejas con verduras.	Sopa de arroz y verduras.	Avena con leche y plátano.
Leche Entera.	Leche Entera.	Leche Entera.	Leche Entera.	Leche Entera.
Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.

## (Lunes) Desayuno o Comida Caliente 1

### FRIJOLES DE LA OLLA CON EJOTES A LA MEXICANA ACOMPAÑADOS CON UNA GUARNICIÓN DE CALABACITAS COCIDAS LECHE ENTERA Y FRUTA DE TEMPORADA

#### Ingredientes

#### Cantidad por Ración para 5 niños

Frijol	1 ¼ taza
Ejotes	1 taza
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Calabacita	2 ½ pieza
Aceite	5 Cucharaditas
Tortilla de harina de maíz nixtamalizada.	1 pieza



#### **Modo de Preparación**

Primero, limpie y lave los frijoles y póngalos a cocer en suficiente agua.  
 Después, en una sartén caliente agregue el aceite para guisar los ejotes con el jitomate, la cebolla.  
 Por último, sirva los frijoles cocidos y acompañelo con los ejotes a la mexicana y agregue al platillo las calabacitas previamente cocidas.  
 Acompañe con tortilla de harina de maíz nixtamalizada recién hechas.

#### **Bebida**

Acompañe el platillo con una taza de leche entera fresca.

#### **Postre**

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

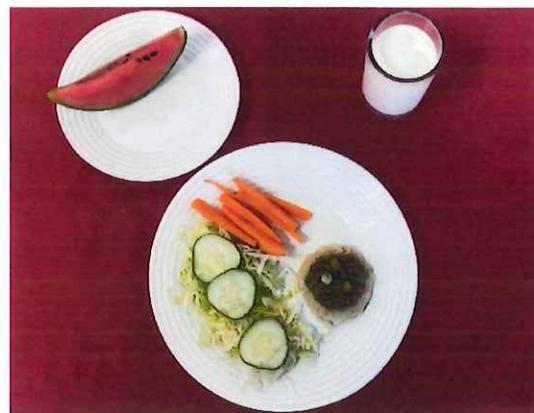
## (Martes) Desayuno o Comida Caliente 2

### GORDITAS CON LENTEJAS Y VERDURAS ACOMPAÑADAS CON UNA GUARNICIÓN DE ENSALADA FRESCA DE ZANAHORIA Y PEPINO LECHE ENTERA Y FRUTAS DE TEMPORADA

#### Ingredientes

#### Cantidad por Ración para 5 niños

Lentejas	¾ taza
Ensalada de verduras	½ taza
Chicharo	1/3 taza
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Ajo	c/s
Aceite	5 Cucharaditas
Lechuga	2 ½ taza
Zanahoria	2½ pieza
Pepino	2½ pieza
Gordita de harina de maíz nixtamalizada	1 pieza



#### **Modo de Preparación**

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

Enseguida, prepare la salsa para lenteja, poniendo el jitomate a cocer y una vez listo, licue junto con un trozo de cebolla, ajo y una pizca de sal.

Después, en una sartén con poco aceite, ponga a sofreír las lentejas y agregarle la salsa de jitomate, y la ensalada de verdura.

Posteriormente, elabore las gorditas de harina de maíz nixtamalizada y agregue en ellas las lentejas con verduras cocidas .

Por último, sirva las gorditas con lenteja y refuerce el platillo con una porción de ensalada fresca de verduras de: lechuga, zanahoria y pepino, previamente lavadas y picadas.

Si desea puede agregar una porción de Almendras.

#### **Bebida**

Acompañe el platillo con una taza de leche entera fresca.

#### **Postre**

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

## (Miércoles) Desayuno o Comida Caliente 3

### SOPA DE ARROZ CON ALUBIAS ACOMPAÑADA CON UNA GUARNICIÓN DE VERDURAS EN SALSA ROJA LECHE ENTERA Y FRUTA DE TEMPORADA

#### Ingredientes

Arroz	1 ½ taza
Alubia	¾ taza
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Ajo	c/s
Aceite	5 Cucharaditas
Caldo de pollo natural	¾ taza
Chayote	1 pieza
Zanahoria	2 ½ piezas
Chile mirasol	c/s

#### Cantidad por Ración para 5 niños



#### **Modo de Preparación**

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

Después, agregue la salsa de jitomate previamente elaborada y el caldo de pollo, deje cocer a fuego lento.

Posteriormente, lave el chayote y la zanahoria y póngalos a cocer a fuego lento, dejelos enfriar y píquelos.

Enseguida, ponga a cocer el chile mirasol y licúelo con un trozo de cebolla y una pizca de sal, para guisar las verduras junto con la salsa.

Por último, sirva calientita la sopa de arroz con alubias y acompañe el platillo con las verduras en salsa roja.

#### **Bebida**

Acompañe el platillo con una taza de leche entera fresca.

#### **Postre**

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

## (Jueves) Desayuno o Comida Caliente 4

### POLLO A LA MEXICANA ACOMPAÑADO CON UNA GUARNICIÓN DE VERDURAS COCIDAS Y ALUBIAS LECHE ENTERA Y FRUTA DE TEMPORADA

#### Ingredientes

#### Cantidad por Ración para 5 niños

Pechuga de Pollo	1 paquete
Alubia	1/3 taza
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Chile serrano	c/s
Aceite	5 Cucharaditas
Calabacita	1 ½ pieza
Zanahoria	2 ½ pieza
Tortilla de harina de maíz nixtamalizada	1 pieza



#### **Modo de Preparación**

Primero, en una sartén caliente con aceite agregue la pechuga de pollo. Después, agregue el jitomate, cebolla y el chile picados. Posteriormente mezcle bien todos los ingredientes y deje cocer a fuego lento. Enseguida, ponga a cocer la calabacita y la zanahoria. Por último, sirva el pollo a la mexicana y refuerce el platillo con una porción de calabacitas y zanahoria cocidas; acompañe con tortilla de harina de maíz nixtamalizada recién hecha.

#### **Bebida**

Acompañe el platillo con una taza de leche entera fresca.

#### **Postre**

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

## (Viernes) Desayuno o Comida Caliente 5

### TACOS DE SOYA AL PASTOR ACOMPAÑADOS CON UNA GUARNICIÓN DE ENSALADA FRESCA DE VERDURAS LECHE ENTERA Y FRUTA DE TEMPORADA

<u>Ingredientes</u>	<u>Cantidad por Ración para 5 niños</u>
Soya texturizada	1½ taza
Tomate	1 taza
Cebolla	1/3 taza
Chile ancho	c/s
Cilantro	c/s
Ajo	c/s
Aceite	5 Cucharaditas
Jícama	1 pieza
Pepino	1 pieza
Tortilla de harina de maíz nixtamalizada	1 pieza



#### **Modo de Preparación**

Primero, en una olla con agua hirviendo agregue la soya texturizada para hidratarla. Después, retire el agua y exprima la soya.

Posteriormente, para preparar la soya ponga a cocer el chile ancho, la cebolla y ajo. Enseguida, en una sartén con aceite agregue la soya y la salsa roja, mezclar y dejar cocer por unos minutos a fuego lento.

Para la salsa, ponga a cocer el tomate con cebolla y ajo.

Por último, sirva la tortilla de harina de maíz nixtamalizada con soya al pastor, agregue la cebolla y cilantro picados y salsa al gusto.

Refuerce el platillo con una ensalada fresca de verduras.

#### **Bebida**

Acompañe el platillo con una taza de leche entera fresca.

#### **Postre**

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

## (Lunes) Desayuno o Comida Caliente 6

**SOPA DE ARROZ CON EJOTES Y CHICHAROS  
ACOMPAÑADA CON UNA GUARNICIÓN DE VERDURAS CON SOYA EN SALSA ROJA  
LECHE ENTERA Y FRUTA DE TEMPORADA**

### Ingredientes

### Cantidad por Ración para 5 niños

Arroz	1 ½ taza
Soya texturizada	¾ taza
Ejotes	½ taza
Chícharo	¾ taza
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Chile mirasol	c/s
Ajo	c/s
Aceite	5 Cucharaditas
Caldo de pollo natural	¾ taza
Calabacita	1 pieza
Zanahoria	1 pieza
Chayote	½ pieza



### **Modo de Preparación**

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

Después, agregue la salsa de jitomate previamente elaborada, el caldo de pollo, los chicharos y deje cocer a fuego lento.

Posteriormente, ponga a cocer la calabacita, la zanahoria y el chayote; por separado cocer el nopal.

Enseguida, ponga a cocer el chile mirasol y licúelo junto con un trozo de cebolla y una pizca de sal, y agregue la salsa a las verduras cocidas.

Por último, sirva la sopa de arroz con ejotes y acompañe con una guarnición de verduras en salsa.

### **Bebida**

Acompañe el platillo con una taza de leche entera fresca.

### **Postre**

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

## (Martes) Desayuno o Comida Caliente 7

### HOT CAKE INTEGRAL CON PLÁTANO ACOMPAÑADOS CON UNA GUARNICIÓN DE VERDURAS COCIDAS LECHE ENTERA Y FRUTA DE TEMPORADA

#### Ingredientes                      Cantidad por Ración para 5 niños

Harina para hot cake integral	1½ taza
Aceite	5 Cucharaditas
Lechuga	2 ½ taza
Ensalada de verduras	½ taza
Chícharo	¾ taza
Zanahoria	1½ pieza
Calabaza	1½ pieza
Cacahuete tostado	1/3 taza



#### **Modo de Preparación**

Primero, mezcle la harina para hot cake integral con la leche. Después, en una sartén caliente y previamente engrasada con el aceite incorpore una porción de la mezcla formando círculos y deje cocer a fuego lento. Sirva calentito y decore el pan con trocitos de plátano o la fruta de preferencia. Por último, para reforzar los nutrientes del presente platillo acompañe el menú con la ensalada fresca de verduras.

#### **Bebida**

Acompañe el platillo con una taza de leche entera fresca.

#### **Postre**

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

## (Miércoles) Desayuno Comida Caliente 8

### SOPA DE LENTEJAS ACOMPAÑADA CON UNA GUARNICIÓN DE VERDURAS COCIDAS LECHE ENTERA Y FRUTA DE TEMPORADA

#### Ingredientes

#### Cantidad por Ración para 5 niños

Lenteja	¾ taza
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Ajo	c/s
Aceite	5 Cucharaditas
Zanahoria	1½ pieza
Calabacita	1½ pieza
Chayote	½ pieza
Tortilla de harina de maíz Nixtamalizada	1 pieza



#### **Modo de Preparación**

Primero, ponga a cocer las lentejas 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, calabacitas y chayote; previamente lavada y desinfectada.

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

Si desea, puede agregar una porción de Almendras.

#### **Bebida**

Acompañe el platillo con una taza de leche entera fresca.

#### **Postre**

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

## (Jueves) Desayuno o Comida Caliente 9

### FRIJOLES DE LA OLLA ACOMPAÑADOS CON VERDURAS COCIDAS EN SALSA ROJA LECHE ENTERA Y FRUTA DE TEMPORADA

#### Ingredientes

#### Cantidad por Ración para 5 niños

Frijol	1 ¼ taza
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Chile mirasol	c/s
Ajo	c/s
Aceite	5 Cucharaditas
Calabaza	1 ½ pieza
Zanahoria	1 ½ pieza
Tortilla de harina de maíz Nixtamalizada	1 pieza



#### **Modo de Preparación**

Primero, poner a cocer los frijoles con suficiente agua.

Después, ponga a cocer el chile mirasol sin semilla y una vez cocido licúelo con un trozo de cebolla, ajo y una pizca de sal.

Posteriormente, en una sartén con la cantidad necesaria de aceite agregue el chile licuado y los frijoles cocidos y deje hervir durante unos minutos a fuego lento.

Enseguida, ponga a cocer la calabaza y la zanahoria.

Por último, sirva los frijoles con chile y verduras cocida y acompañe con una tortilla de maíz recién hehechita.

#### **Bebida**

Acompañe el platillo con una taza de leche entera fresca.

#### **Postre**

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

## (Viernes) Desayuno o Comida Caliente 10

### TORTITAS DE AVENA CON ATÚN ACOMPAÑADO CON UNA GUARNICIÓN DE VERDURAS COCIDAS LECHE ENTERA Y FRUTA DE TEMPORADA

#### Ingredientes

#### Cantidad por Ración para 5 niños

Avena	1 ½ taza
Atún	¾ paquete
Huevo	½ pieza
Cilantro	c/s
Jitomate	1 ½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Ajo	c/s
Aceite	5 Cucharaditas
Calabacita	1 ½ pieza
Chayote	½ pieza
Zanahoria	1 ½ pieza
Cacahuete tostado	1/3 taza



#### **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 cocer las tortitas de avena a fuego lento.

Por último, sirva las tortitas de avena y acompañe el platillo con las verduras cocidas y la porción de cacahuete tostado.

#### **Bebida**

Acompañe el platillo con una taza de leche entera fresca.

#### **Postre**

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

## (Lunes) Desayuno o Comida Caliente 11

### SOPA DE ARROZ CON GARBANZOS Y CHICHAROS ACOMPAÑADOS CON UNA GUARNICIÓN DE VERDURAS COCIDOS LECHE ENTERA Y FRUTA DE TEMPORADA

<u>Ingredientes</u>	<u>Cantidad por Ración para 5 niños</u>
Arroz	1 ½ taza
Chícharo	⅓ taza
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Calabacitas	1½ pieza
Zanahoria	1½ pieza
Ajo	c/s
Aceite	5 Cucharaditas
Caldo natural de pollo	¾ taza
Garbanzo	½ taza
Limón	c/s



#### **Modo de Preparación**

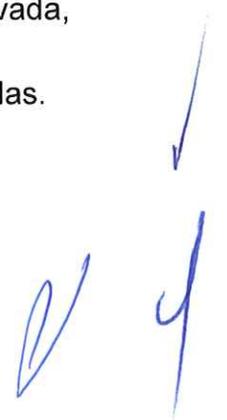
Primero, en una sartén agregue un poco de aceite y ponga a dorar el arroz. Posteriormente, licue el jitomate, junto con la cebolla, ajo y una pizquita de sal, agregar el caldo de pollo y dejar a fuego lento. Después, por separado ponga a cocer los chicharos y los garbanzos en suficiente agua y una vez cocidos incorpórellos al arroz. Enseguida, ponga a cocer la calabaza y zanahoria, previamente lavada, desinfectada y picada. Por último, sirva la sopa de arroz y acompañe el platillo con las verduras cocidas.

#### **Bebida**

Acompañe el platillo con una taza de leche entera fresca.

#### **Postre**

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.



## (Martes) Desayuno o Comida Caliente 12

### TACOS DE FRIJOLES CON QUESO FRESCO Y SALSA DE TOMATE ACOMPAÑADOS CON ENSALADA DE VERDURAS LECHE ENTERA Y FRUTA DE TEMPORADA

<u>Ingredientes</u>	<u>Cantidad por Ración para 5 niños</u>
Frijol	1 ¼ taza
Jitomate	1 ½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Chile ancho	c/s
Ajo	c/s
Queso fresco	1 cucharadita
Aceite	5 Cucharaditas
Lechuga	2 ½ tazas
Zanahoria	1 ½ pieza
Pepino	1½ pieza
Tortilla de harina de maíz nixtamalizada	1 pieza



#### **Modo de Preparación**

Primero, poner a cocer los frijoles en suficiente agua.

Después, en una sartén con un poco aceite agregue los frijoles y macháquelos.

Posteriormente lave y desinfecte la verdura ( lechuga, zanahoria y pepino) y picar finamente.

Enseguida, para la salsa licue el tomate, cebolla, ajo y chile ancho previamente cocidos.

Por último, sirva los tacos de frijoles en tortilla de harina de maíz nixtamalizada recién hehecitas, agregando el queso fresco, y chile de tomate, acompañado con la ensalada de verduras.

#### **Bebida**

Acompañe el platillo con una taza de leche entera fresca.

#### **Postre**

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

## (Miércoles) Desayuno Comida Caliente 13

### SOPA DE ARROZ CON ATÚN Y VERDURAS COCIDAS ACOMPAÑADO CON UNA PORCIÓN DE ALUBIAS LECHE ENTERA Y FRUTA DE TEMPORADA

#### Ingredientes

#### Cantidad por Ración para 5 niños

Arroz	1 ½ taza
Alubia	½ taza
Atún	¾ paquete
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Chayote	½ pieza
Brócoli	1 taza
Ajo	c/s
Aceite	5 Cucharaditas
Caldo de pollo natural	¾ 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 para después licuarlo con un trocito de cebolla, ajo y sal.

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

Posteriormente, lave y desinfecte el brócoli y el chayote; corte en trozos y póngalos a cocer en suficiente agua.

Por último, sirva calientita la sopa de arroz y acompañe el platillo con las verduras y las alubias.

#### **Bebida**

Acompañe el platillo con una taza de leche entera fresca.

#### **Postre**

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

## (Jueves) Desayuno o Comida Caliente 14

### FRIJOL DE LA OLLA EN SALSA ROJA ACOMPAÑADOS CON VERDURAS COCIDAS LECHE ENTERA Y FRUTA DE TEMPORADA

#### Ingredientes

#### Cantidad por Ración para 5 niños

Frijol	1 ¼ taza
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Chile mirasol	c/s
Ajo	c/s
Aceite	5 Cucharaditas
Chayote	½ pieza
Zanahoria	1 ½ pieza
Tortilla de harina de maíz Nixtamalizada	1 pieza



#### **Modo de Preparación**

Primero, ponga a cocer los frijoles con suficiente agua.

Después, ponga a cocer el chile mirasol sin semilla y una vez cocido licúelo con un trozo de cebolla, ajo y una pizca de sal.

Posteriormente, en una sartén con la cantidad necesaria de aceite agregue el chile licuado y los frijoles cocidos y deje hervir durante unos minutos a fuego lento.

Enseguida, ponga a cocer el chayote y la zanahoria.

Por último, sirva los frijoles con chile y verduras cocida y acompañe con una tortilla de maíz.

#### **Bebida**

Acompañe el platillo con una taza de leche entera fresca.

#### **Postre**

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.



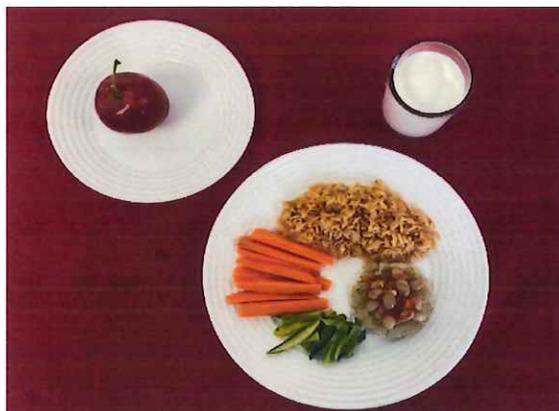
## (Viernes) Desayuno o Comida Caliente 15

### SOPES CON FRIJOLES BAÑADOS EN SALSA ROJA ACOMPAÑADOS CON SOPA DE ARROZ CON VERDURAS LECHE ENTERA Y FRUTA DE TEMPORADA

#### Ingredientes

#### Cantidad por Ración para 5 niños

Frijol	1 ¼ taza
Arroz	½ taza
Calabacitas	1½ pieza
Zanahoria	1 ½ pieza
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Ajo	c/s
Chile mirasol	c/s
Aceite	5 Cucharaditas
Caldo de pollo natural	½ taza
Sope de harina de maíz nixtamalizada	1 pieza



#### **Modo de Preparación**

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

Después, ponga a cocer el jitomate con el chile mirasol y licúelo junto con una pizca de sal, cebolla y ajo.

Posteriormente, en un sartén con poco aceite, añada el arroz, déjelo dorar, y añada la salsa previamente licuada y el caldo de pollo, deje cocer a fuego lento.

Enseguida, lave y corte en trozos la calabacita y zanahoria, para cocerlas a fuego lento.

Por último, sirva el sope de frijoles con salsa roja y acompañe el platillo con la sopa de arroz y las verduras cocidas.

#### **Bebida**

Acompañe el platillo con una taza de leche entera fresca.

#### **Postre**

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

## (Lunes) Desayuno o Comida Caliente 16

### TOSTADAS DE CEVICHE DE SOYA/ATÚN ACOMPAÑADAS CON TAZA DE AVENA CON LECHE Y FRUTA DE TEMPORADA

#### Ingredientes

#### Cantidad por Ración para 5 niños

Soya texturizada	¾ taza
Atún	½ paquete
Pepino	½ pieza
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Aguacate	¼ pieza
Cilantro	c/s
Limón	c/s
Zanahoria	1 ½ pieza
Jícama	1 pieza
Tostadas deshidratadas	2 piezas



#### **Modo de Preparación**

Primero, en una olla con agua hirviendo agregue la soya texturizada para hidratarla. Después, retire el agua y exprima la soya.

Posteriormente, en un recipiente agregue la soya, el atún, jitomate, cebolla y cilantro y mezcle bien todos los ingredientes, sazonar con una pizquita de sal.

Por último, sirva las tostadas de ceviche de soya/atún y acompañe el platillo con una porción de zanahoria y jícama.

#### **Bebida**

En caso de preferir agua fresca de fruta natural, se recomienda que el menor consuma la taza de avena con leche de 250 ml al inicio o termino de clases.

#### **Postre**

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

## (Martes) Desayuno o Comida Caliente 17

### ENFRIJOLADAS CON QUESO ACOMPAÑADA CON UNA GUARNICIÓN DE ENSALADA LECHUGA, PEPINO Y ZANAHORIA LECHE ENTERA Y FRUTA DE TEMPORADA

#### Ingredientes

#### Cantidad por Ración para 5 niños

Frijol	1 ¼ taza
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Ajo	c/s
Queso fresco	1 cucharada
Aceite	5 Cucharaditas
Lechuga	2½ taza
Pepino	1 pieza
Zanahoria	1 ½ pieza
Tortilla de harina de maíz nixtamalizada	1 pieza



#### **Modo de Preparación**

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

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

Después, licue los frijoles hasta alcanzar la consistencia deseada y póngalos a freír en una sartén con un poco de aceite.

Posteriormente, prepare las tortillas de harina de maíz nixtamalizada.

Por último, remoje la tortilla en los frijoles caldosos, sívalas acompañadas con el queso fresco y salsa roja.

Refuerce el platillo con ensalada fresca de verduras.

#### **Bebida**

Acompañe el platillo con una taza de leche entera fresca.

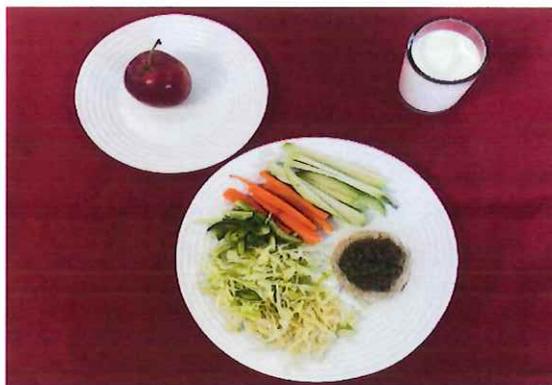
#### **Postre**

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

## (Miércoles) Desayuno o Comida Caliente 18

### SOPE DE LENTEJAS ACOMPAÑADOS CON UNA GUARNICIÓN DE VERDURAS COCIDAS LECHE ENTERA Y FRUTAS DE TEMPORADA

<u>Ingredientes</u>	<u>Cantidad por Ración para 5 niños</u>
Lenteja	¾ taza
Ensalada de verduras	¼ taza
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Ajo	c/s
Aceite	5 Cucharaditas
Lechuga	2 ½ tazas
Zanahoria	1½ pieza
Calabaza	1 pieza
Chayote	½ pieza
Sope de harina de maíz nixtamalizada	1 pieza



#### **Modo de Preparación**

Primero, lave las lentejas en suficiente agua.

Enseguida, prepare la salsa para lenteja, poniendo el jitomate a cocer y una vez listo licue junto con un trozo de cebolla, ajo y una pizca de sal.

Después, en una sartén con poco aceite, sofría las lentejas y agregarle la salsa de jitomate, y la ensalada de verdura.

Posteriormente, elabore las gorditas de harina de maíz nixtamalizada y agregue en ellas las lentejas con verduras cocidas .

Por último, sirva el sope con lentejas y refuerce el platillo con una porción de ensalada fría de verduras de: lechuga, zanahoria y pepino, previamente lavadas y picadas.

Si desea, puede agregar una porción de Almendras.

#### **Bebida**

Acompañe el platillo con una taza de leche entera fresca.

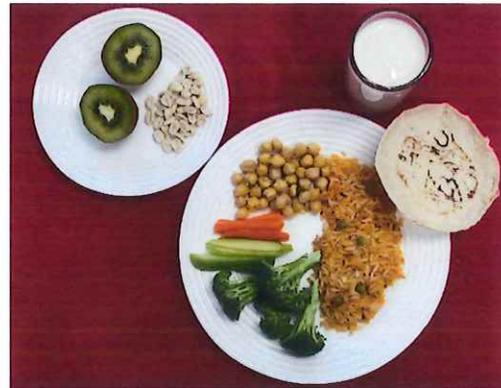
#### **Postre**

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

## (Jueves) Desayuno o Comida Caliente 19

### SOPA DE ARROZ ACOMPAÑADOS CON UNA GUARNICIÓN DE VERDURAS COCIDAS LECHE ENTERA Y FRUTA DE TEMPORADA

<u>Ingredientes</u>	<u>Cantidad por Ración para 5 niños</u>
Arroz	½ taza
Garbanzo	½ taza
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Brócoli	1 taza
Calabacitas	1 pieza
Zanahoria	1½ pieza
Ajo	c/s
Aceite	5 Cucharaditas
Caldo natural de pollo	¾ taza
Limón	c/s
Cacahuete tostado	1/3 taza
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, junto con la cebolla, ajo y una pizquita de sal, agregar el caldo de pollo y dejar a fuego lento. Después, por separado ponga a cocer los chicharos y los garbanzos en suficiente agua y una vez cocidos incorpórelos al arroz. Enseguida, Ponga a cocer la calabaza, zanahoria y brócoli, previamente lavada, desinfectada y picada. Por último, sirva la sopa de arroz acompañe el platillo con las verduras cocidas y una tortilla de maíz.

#### **Bebida**

Acompañe el platillo con una taza de leche entera fresca.

#### **Postre**

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

## (Viernes) Desayuno Comida Caliente 20

**AVENA CON LECHE Y PLÁTANO**  
**ACOMPAÑADA CON UNA GUARNICIÓN DE ENSALADA FRESCA DE VERDURAS**  
**CON HABAS COCIDAS**  
**LECHE ENTERA Y FRUTA DE TEMPORADA.**

### Ingredientes

### Cantidad por Ración para 5 niños

Avena	1 ½ taza
Canela	c/s
Betabel	1 pieza
Jícama	1 pieza
Zanahoria	1 pieza
Habas	¾ taza
Limón	c/s



### **Modo de Preparación**

Primero, ponga la leche a hervir para posteriormente agregar la avena y canela; dejando cocer a fuego lento.

Una vez cocida servir en un tazón con plátano picado en rodajas.

Después, ponga a cocer las habas en suficiente agua.

Posteriormente, para la ensalada lave, desinfecte y pique el betabel, jícama y zanahoria.

Por último, sirva la avena con plátano y refuerce el platillo con una porción de habas con limón y ensalada fresca de verduras.

Si desea, puede agregar una porción de Almendras.

### **Bebida**

Acompañe el platillo con una taza de leche entera fresca.

### **Postre**

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.



## 12. 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

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized 'D' and 'I' followed by a checkmark and a vertical line.

## Autorización

### Autorización



---

**Lucio Miranda Robles**  
Director General

### Elaboración y Validación



---

**Herlinda Álvarez Arreola**  
Subdirectora General de Seguridad Alimentaria

### Revisión Técnica



---

**Ernesto Jesús Ivon Pliego**  
Director de Planeación Institucional



**Catálogo de Menús 2024**

Alimentación Escolar

Modalidad Caliente

Zona Wixárika

**Dirección de Aseguramiento de la Calidad Alimentaria**

**Departamento de Nutrición Escolar**