



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

Dirección de Aseguramiento de la Calidad
Alimentaria
Departamento de Nutrición Escolar

Sistema DIF Jalisco

Handwritten blue ink marks, including a checkmark and a signature.


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.	Kem+ raku 'ane	5
2.	Kem+ tiku niuwa m+k+ 'aix+ ti 'aneme tikwakak+	7
3.	Kem+ raku 'ane m+k+ parewiya tsie ti mieme de la alimentación escolar Timiemetsie ikwai tix+ka.....	9
3.1.	Kem+ reuku niere	9
3.2.	Tita tsie ti niere	9
4.	Kehate wahetsie ti niere	10
5.	Ke 'ane m+k+ parewiya 'ikwai tsie ti mieme	11
6.	Kwaiya tiya tuaya DIF Jalisco xei metseri yari mieme	13
7.	Kwaiya meteya tuaya yeyeukate Tuyuwewiekak+ Xapa 'ikwai raye 'uxe	14
8.	'ikwai raya 'uxe timieme x+kat+	16
9.	Raka 'uxe m+k+ 'ikwaxi m+reu xuawe	17
10.	Kwaiya katiyunakerie.....	18
11.	Yeyaukame tsie 'ikwai wewiyari payemie mieme xei metseritsie	19
	(Runitsi mieme) 'ikwai ximeri ya 'i tuuka Tix+kame xewi	20
	(Mat+tsi mieme) 'ikwai ximeri ya 'i tuuka Tix+kame huta.....	21
	(Mierikutsi mieme) 'ikwai ximeri ya 'i tuuka Tix+kame haika.....	22
	(Wewetsi mieme) 'ikwai ximeri ya 'i tuuka Tix+kame nauka	23
	Wewexi 'ikwai ximeri ya 'i tuka mieme Tix+kame tamata ta nauka.....	24
	(Runitsi mieme) 'ikwai ximeri ya 'i tuuka Tix+kame taxewi	25
	(Matitsi mieme) 'ikwai ximeri ya 'i tuuka Tix+kame tahuta	26
	(Mierikuxi mieme) 'ikwai ximeri ya 'i tuuka Tix+kame tahaika.....	27
	(wewexi mieme) 'ikwai ximeri ya 'i tuuka Tix+kame tanauka.....	28
	(piexi mieme) 'ikwai ximeri ya 'i tuuka Tix+kame tamamata	29
	(Runitsi mieme) 'ikwai ximeri ya 'i tuuka Tix+kame tamamata xewi	30
	(matitsi mieme) 'ikwai ximeri ya 'i tuuka Tix+kame tamamata huta	31
	Mierikuxi 'ikwai ximeri ya 'i tuka mieme Tix+kame Tamamata tahaika	32

(wewexi mieme) 'ikwai ximeri ya 'i tuuka Tix+kame tamamata nauka	33
(piexi mieme) 'ikwai ximeri ya 'i tuuka Tix+kame tamamata auxuwi	34
(runitsi) 'ikwai ximeri ya 'i tuka mieme Tix+kame Tamamata taxewi.....	35
Mat+tsi 'ikwai ximeri ya 'i tuka mieme Tix+kame Tamamata tahuta	36
(Piexi) 'ikwai ximeri ya 'i tuka mieme Tix+kame xei tewiyari.....	37
(piexi mieme) 'ikwai ximeri ya 'i tuuka Tix+kame auxuwi	38
(mierikuxi mieme) 'ikwai ximeri ya 'i tuuka Tix+kame tamamata haika	39
12. Bibliografía	40



1. Kem+ raku 'ane

M+k+ Sistema DIF Jalisco 'its+kame m+ 'ane m+k+ parewiya Programa de Alimentación Escolar aix+ ikwai tsie ti mieme ti parewie ke hate tey+ +ki 't+wamete waika memiku 'iwawa, yeti 'anek+ ik+tsie Programa de Alimentación Escolar katini 'parewieka yame 'meuyumait+ka t+ri wahetsie, ya xeik+a +kit+arika aix+ ti 'anenik+ ikwai tsie ti mieme, meteniparewieka kwiniya ka 'uyahanenik+ meta 'aix+ mete hau 'eriekak+.

+kit+arikatsie preescolar, primaria meta secundaria meteni +kit+arieka aix+ meteheukutenik+ meta aix+ mete uka 'erivanik+ tukari muyahane, ya +mieme wa+ka t+yuku 'iwawa aix+ anet+ ti 'uatame niukieka meta ya 'i nutriólogo, niuk+ parewiya t+yuku 'iwawa aix+ ikwai tsie timieme, yeme tita metekwaka meta ketim+ireme metekwaka ukitsi meta ukari t+ritsi tey+ 'kit+wamete.

'ik+ xapa 'ikwai raya 'uxe p+h+k+ tiparewiwame putawewiya wahetsie mieme meteku 'eriwat+ tita tiwareuya h+wa t+ri 'ukari meta t+ri 'ukitsi metey+ +kit+a preescolar, primaria meta secundaria.

Tita rayemie 'ik+ xapa tsie yeme wa+ka tiwahetsiemieme niwecate meta te 'k+tamete meteh+ 'kita aka 'uxemetsie programa de Alimentación Escolar, ik+ memik+ma+wanik+ waparewiya m+h+k+ mete 'akumait+ tsie timieme ikwai 'ix+ tiwa+riyakame 'aix+ ra 'anet+ t+ri wahetsie. .

Ik+ tsie kem+tiy+ni 'ikwai tsie ti mieme, p+yuyatua xapate 'aix+ri 'anenet+ pexeyat+ka m+k+ kem+ reuku nieret+ka, m+k+ niyatuaka t+ri meta temari wahetsie 'aix+ anet+ tiyu kwakak+ meta itsari aix+ anet+ ka kwiniyat+ wa+kawame m+k+ 'a'x+ tiwerenik+, t+maiwenik+ meta aix+ reuheriekak+ yaxeik+a aix+ +kitiarika anet+ aix+ reuyukumaikak+ ikwai tsie timieme, ik+: ikwai reuyanaket+ kepame witari mexeyani; mi+reme, reutin+t+ ikwai yutsata meta ke hepa+ reuyukuwewieka; ikwai aix+ anet+ wa+riyat+ meta ikwai t+yun+ti tiwerenik+ aix+a anemek+.

'Ik+ tsie Manual de Menús, yeyaukate mekaxeyiya xeimieme kakwaniwemek+ meta kem+tiuyu wewiwa xexuit+ m+k+ 'itsari mana mayemie. Aix+ tikayanik+ ik+ tsie kaneutin+ka xetewiyari xak+te itsari xatsiekate xei metseri tsie mieme aye 'axekaku, aix+ tinakemek+ kateuku 'in+atseni tita t+rimexi mete wa+riya meta meteweriya, kaniyuku 'iwawani heutinakame naime tukaritsie 'ikwaxi meta verduras t+xuawe m+k+ts+ tiy+'n+t+ ikwai kanaxewiriyani aix+a anemek+ meta reupit+a inanai in+ari raye 'axeme; ya+mieme, m+k+ SEDIF parewiyat+ xim+ SMDIF, mete parewieka

inanaitšie yaxeik+a reuyutin+ 'kak+ ikwaxi meta verduras hurawa tixuawe, aix+ reuyukuparewiekak+ m+k+ mexi menús wewiyakame ikwai reuyuwewietsie.

Yaxeik+a tiyuku 'iwawa 'una wa+kawa kwayu kwaka, haxukari meta wiya 'ikwai wewiyari tsie, m+k+ tinakemek+ p+kwati 'anestik+ kwiniya kwa xuawenik+.

Meta yaxeik+a, ik+tsie Manual de Menús yeyeukate menikaxeyam+k+ xatsika, tim+emetsie aix+ tiane nunutsi ikwaiya meta aix+iyari ikwai yamemeuyumait+ka tey+ 'k+t+wamete wa hetsie mieme.

Kereu hane uximaxatsika

- Yeyeukate meta wa tsitsima yemek+ meteni 'uximayaka ikwai wewiyak+ tiyuyaxata.
- T+rimeki tiwahapa+tsita , metenaya 'at+wani kem+ireme metekwa 'a aix+ reukuwewiyakame wa+riyakame ikwai.
- Te 'k+tamete meta te h+wemete tsie timieme Programa de Alimentación Escolar en el municipio, wa uximayatsika nih+k+t+ni metewa+k+t+aka kehate ikwai metewewie timiemetsie aix+ ikwai wa+riyat+, aix+ anet+ meta a xewimek+ tiyuwewieka ikwai.

Yemek+ +kit+arika witariyartsie, nunutsi nuiwarieya kanewatiwekeni ya xeik+a m+iret+ kanayeikani kwaiyaya wapait+ 'yu yeu 'yu tsitsi kawahamat+a. kepait+, ya meuyumate kateumaika reutin+kame kwaiya yeme wa+kame ikwai meta wa+kamek+ tiwewiyakame, ya xeik+a ka'upaukukaku meta xa+tsakie. T+tak+ tiukwani, kehepa+ meta kewa reka 'itsarita, hik+ri kanimiemet+ni yeme kiekaripa ak+m+iret+.

Manam+ tiyunake 'erie t+ri ukari ukitsi memanunakeni aix+ aneme xatsika kwaiya tsie timieme aix+ metehaikumaika ikwai yatewapait+ kawakie m+k+k+ mete parewieka mete 'eutin+it+aka aix+ anestik+ kwaiya, waparewiekak+ aix+anemek+ memu 'uwani memeuyehane kiekari. .

Maye 'ani tsie nunutsi +kit+arikatsie witari yemek+ tiyunake 'erieka

- Ramaika ke upa ukukaku tiukwaiyaxime.
- Kahauyewekani kwaiyatsie kewa menierit+arieni.
- Meukuwautseni aix+ +k+tiarika iyari meta aix+ tiuka 'eriwani.
- Aix+ anemek+ tik+ma+wani xak+r+te.
- Tinake 'erieka wa+ka kwaiya meta naime tikwaka kem+ire tiyuwewie ikuai.

2. Kem+ tiku niuwa m+k+ 'aix+ ti 'aneme tikwakak+

Raya 'axe tikwaka yak+ tipa+meme 'aix+ ti 'aneneme tikwaiwa ti n+kame wa+kawa tikwaiwat+ka, rayuku materi x+ka wa+kawa tikwaka 'ikwai reutuiya ti wiyamat+kaima meta rakakat+kaima naimetsie meyu parewie m+k+ manuti yeit+aka h+teriya meta weriya.

Ikuai aix+ ti anet+ wa+kawa p+tiyu parewiwa, ya 'i aix+ pemureu eriekak+, ya +mieme wa+ka raye axe peti 'enika ena tika uxe.

- Wai wa+kawa m+ wiya pep+ka kwaka. Iniari ne kwaka wai rojas, m+ireme nekwaka wakana waiyari meta pe itahuxaripieme pemika ik+xatsie, wa+ka ne kwaka atun meta sardina.
- Heiwa xeik+a tawari keneutikua ani. Kepaits+ una yema de tawari kanexeyani 220 a 250 mg de colesterol, hurawa 300 mg kem+ire muku iwawa yuriepa xei tukari tsie mieme.
- Wa+kawa ketine kwaka m+reukatei ite+ri tsie, ikwaxi reuxuawe meta verduras.
- Wa+kawa kene kuaka cereales wa+ka rexeiyame fibra harina para hot cake integral, avena, arroz meta iku papayari kepaits+ wa+kawa katiniyu parewiwani ka atsiwiyani+ kwiniya canceres meta kwiniya coronaria.
- Wa+kawa ketine 'ieka m+reuka tei ite+ri tsie ikwaxi, peka heuyah+aka azucar natural mexeyat+ka ikwaxi.
- Ikwai newewieka in+ari una n+kame; hipat+ kata utsiwini y+ k+mana aix+ kanay+neni waika ikwai t+y+n+t+.
- X+ka aix+ peti kwaka; a k+pate, a x+tete meta a waiyari tsiere a nawi aix+ p+ti wereni. Ya +mie kataye axeni pex+amayaka ingesta de proteina ka 'autiyeikame t+pait+ meta aix+ aneme.
- Ya xeik+a tita ikwai petiutikwa'a neparewieka peku yuat+ peutinanautsati m+k+ aix+ pem+ra h+tenik+.

Nota: tiyuyatua ikwai kaniuyuxeirieni tiyukuxexeyati la cultura alimentaria de la comunidad wixárika ik+ waparewiewak+ t+ri mem+tey+ +kit+a preescolar, primaria meta secundaria ikwai aix+ ti'anet+, wa+riyat+ meta aix+ metewerenik+ t+ri uk+tsi meta ukari, kepaits+ mekateheuxeiya ikwai aix+ tianeme ikwai kareuxuawe wakie hurawa, heweri mep+te heukutet+ka.

Ya xeik+a, raye axe yukuxatani

- Tey+ +kit+wamete wa ikwai yeme wa+ka kataye 'axeni ik+ hepa+tsita programa kepait+ heiwa tukari ik+xeik+a menu kwaiximeni.
- Kanim+ireni metehue y+ ' +kit+a tsie ukutetewat+ meniutik+kani haika horas yu kie muye anik+ kewa rey+ +kit+aka.
- Kanak+m+ireni parewiya muyehanetsie reuti n+ ' + educación inicial +t+apait+ escuelas telesecundarias, m+k+ mehexeiyame witaritsie katsutuakame huta witari utiniereme tamamata heima auxuwi witariyaritsie.
- Kanixuaweni xatsika t+ri wahepa+tsita mehexeiyat+ cuadros de desnutrición 'i mewawaki.

Ya raku 'anetsie, yukuxexeyat+ el IDR ik+ witariyarits+e meta kem+ire rah+teni, niyu in+arini un promedio de 1,750 kcal., m+k+ tsie 25% niyukuyuruwani ik+ xapate ikwai mayemie tsie del programa de alimentación Escolar tsie ti mieme memukutet+katsie wixaritari.

Ya xeik+a, wahetsie ti mieme t+ri ukitsi meta ukari niyuku 'iwawani las raciones dietéticas yukuter+wa ena m+kamatsie tabla:

Raciones Dietéticas m+y+ ku 'iwawa wa+riya wahetsie t+ri ukari meta ukits+

Ke 'ane wa hetsie mieme	Yuku iwawa wa+riya tukaritsie Kcal./tukari	Wa+riya timiemetsie ximeri ikwai ya 'i tuuka ikwai 25% de las calorías totales
Preescolar	1,300	325
Escolar	1,700	425
Secundaria	2,300	575

3. Kem+ raku 'ane m+k+ parewiya tsie ti mieme de la alimentación escolar Timiemetsie ikwai tix+ka

3.1. Kem+ reuku niere

aix+ maku 'anetsie timieme estrategia integral de asistencias social, kwaiya meta aix+ weriya comunitario (EIASADC), kem+ reukuniere ik+ programa:

Ti parewiet+ timiemetsie kwaiya aix+ ti aneme muye hanetsie kiekari tewapait+, wa hetsiemieme tey+ +kit+wamete planteles públicos del Sistema Educativo Nacional, meteye tuiyarie ikwai aix+ ti aneme, aix+ tiweriyakame, wa kiekari tita tiu xuawiriwe, heutin+kame aix+ xatsika meta +kit+arika tikunanakeme tiyunanakak+ ikwai reuxuawe reuyutua wa kiekaripa, ya xeik+a meyu parewieka kehate metehue iwie ikwai, ik+ aix+ raku 'anenik+ ikwai tsie timieme, tewapait+ mamatsik+ni m+k+ ikwai tix+ka.

3.2. Tita tsie ti niere

- Ti parewiet+ heyemek+ ik+tsie Programa de Alimentación Escolar timieme ha+t+riya meta tix+ka wahetsie t+ri ukari, t+ri ukitsi meta temari memuye 'axe planteles escolares meuku utukatsie memuku tet+ka tewapa+t+ hetewakaku Jalisco kwieyari tsie, niuki p+reku n+tsa m+k+, mikuxata Consejo Nacional de Población (CONAPO 2020).
- Aix+ tiwaparewieka niwecate meta yeyeukate kehate wa niwema me parewiya aix+ meteparewiekak+ kepait+ waika niyu ku iwawani aix+ tiyu uximayakak+ m+k+ programa (reuyupine, tiyuwewie meta reuyukapine xakite ikwai tsie ti mieme Programa de Alimentación Escolar).
- Ti wa +kit+at+ niwecate meta yeyeukate kehate wa niwema me parewiya timiemetsie aix+ xatsika meta +kit+arika ikwai tsie, ik+ aix+ aneme mete akumaikak+ ikwai tiwa+riyakame meta tita tiwahetsie aix+ ti anenik+ wahepa+tsita t+ri ukari, ukitsi meta temari ya me mauyumait+ka.
- Aix+ yurieka ik+ programa de alimentación escolar timieme tix+ka tiyatuat+ tita tiyukuma+wa tiwawewiyatsie meta ya 'i reuyewetse planteles escolares, pa+m+ mete iku 'iwawani meta aix+ aku anakaku kewa meuyukakeni, ik+ aix+

meteyuparewiekak+ wewiyatsie ukwai meta aix+ tiyu uximayaka ik+ programa.

- Ti tsut+a aix+ ti ane ikwai meteheuyu +kit+a wahetsie ti mieme ik+k+ xapa raye uxe ikwai meniku may+am+k+ te '+kitamete meta yeyeukate mana mekaninieret+ aix+ ikwai metewewieni timieme alimentación escolar tiyu yatua yame meuyumait+ka wa hetsie mieme, mana +kit+arikatsie preescolar, primaria meta secundaria.
- Ti parewieka etsi tsie ti mieme meta tiyukwakak+ verduras reuka uit+wat+etsiya escolares pedagógicos tiparewiekak+ ikwai hepa+tsita tiyatua mik+ programa de alimentación escolar ik+ aix+ ti anenik+ ikwai tiwa+riyakak+.

ketewa 'ar+kame tsie ti parewie

M+k+ parewiya 'aku Programa Alimentación Escolar kati parewieka 125 municipio del estado de Jalisco, meuku utukatsie ik+t+arika amatsik+t+ del sistema educativo estatal yemek+ maxi kiekari manu manet+ka tsie me meukutet+katsie wixaritari, tewa kiekaripa, teiwarit+a mukutetewa, yeme k+ muyehanetsie estatal.

4. Kehate wahetsie ti niere

- T+ri 'ukari, t+ri 'ukitsi meta yame meuyumait+ka me muye axe planteles públicos del sistema educativo nacional, meuku utukatsie municipios, kiekari manu manet+ka tsie ya 'i AGEB tewa kiekaripa, teiwarit+a ya 'i 'indigena tsixi wa hats+a, heyemek+ mekwa ha 'eriwa tsie tewa pa+t+. (CONAPO 2020) ya 'i wa+ka memeukaw+ (CONEVAL 2020).
- T+ri 'ukari, t+ri 'ukitsi meta yame meuyumait+ka me muye axe planteles públicos del sistema educativo nacional yemek+ memeutik+ka ya 'i yaxeik+a meka 'uka 15% tey+ +kit+wamete mewawa kit+ heweri mete aninet+, kayu kuxexeyat+ xika tewa kiekaripa heuku utukani.
- T+ri 'ukari, t+ri 'ukitsi meta yame meuyumait+ka mexeyarieti me anayenet+ con las herramientas de focalización m+yukuter+wa ka uxetsie criterios de focalización.

5.Ke 'ane m+k+ parewiya 'ikwai tsie ti mieme

M+k+ kwaiya ximeri mieme ya 'i kwaiya tuka mieme m+k+ wahetsie mieme parewiyakate, tiy+aneni memayetenitsie tukari mana mete ayu +kit+a tsie, tukari uximayatsikatsie ikit+arikatsie, ke hate tsi tiwa hetsie miemet+ni ikwai, meta yemek+ meka eutayaxiwekaku aix+ kani kuyuneni.

Ximeri mieme ikwai ya 'i tuuka ikwai xikame kaniyuwewieka muwa meteheuyu +kit+a tsie ya 'i kewa aix+ tiware ku nanakeni, mete parewiet+ yeyeukate meta kehate memu uwani ik+t+ariya tsie, m+k+ mete wa +kit+akakaku directores meta te +kitamete.

N+it+arika wewiya ximeri mieme ikwai ya 'i tuuka ikwai x+kat+ kaneu tin+kam+k+:

Kehapa+ ti 'ane m+k+ mayemie tsie ikwai ximeri mieme ya 'i tuuka mieme xikat+:

kwaiya ximeri mieme ya 'i kwaiya tuka mieme xikat+ ipa+ kani aneni:

1. **'iwame:** tsitsi haxikime meta /ya 'i ha h+k+a tiu makame.
2. **'ikwai wa+riya:** pauti n+ka xeime huta raciones (hem+ire ts+ mexeiyani) de cereales integrales, leguminosas meta/ya 'i 'ikwai tewatsiekate tsie timieme xikiere 70g de verduras. Wahetsie memayetei preescolar m+ireme 35g verduras.
3. **'ikwaxi kemieme:** pauti n+ka xikiere xeime racion de 70g de peso neto.

Raya 'axe meter+wani yam+ tiuy+ muyu tawewi alimentación escolar, 'm+k+ sistema DIF Jalisco miya tuaya xei metseri yari tsie mieme m+k+ pinite kwaiya al Sistema DIF municipal m+k+ta memi ya tuayanik+ meu ku utukatsie planteles escolares eka uxe+ tsie programa, ik+ kwaiya tiyu wewiekak+ meta tiyuya tuayanik+ yeyeukate wa hetsie parewiyakate kehate memayehu ik+tsie tabla:

Participantes	Acciones
Sistema DIF Jalisco	Xei metseri mieme tiyatua 'Ikwai tsie mieme
Sistema DIF Municipal	Tiwaya tuiywa 'ikwai tsie ti mieme.planteles escolares parewiyakate memaka 'uxe tsie programa
Ukitsiema meta te ik+tamete	Mete ha +kita wewiyatsie meta tiyu yatuaya alimentación escolar (timieme x+kat+)
yeyekate	Metenane ikwai percederos tiyu kawewienik+ timieme alimentación escolar (timieme x+kat+). Metewewie meta mete yatuaya alimentación escolar.



6. Kwaiya tiya tuaya DIF Jalisco xei metseri yari mieme

(Pinite tikwaiwa tiya tuiyax+a parewiyakate planteles escolares muwa rayeneka 'aku 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
Wiya	4.52 ml	18	81.5 ml	22.6 ml	406.8 ml
Arroz	33.33 g	6	200 g	166 g	1 kg
Atún	18.66 g	3	56 g	93.25 g	280 g
Avena	33.33 g	3	100 g	166 g	500 g
Mume	33.33 g	6	200 g	166 g	1 kg
'iku xakwitsariekame m+t+xiyari	33 g	12	396 g	165 g	1,980 g
Harina integral para hot cake	38 g	1	38 g	190 g	190 g
Lenteja	33.33 g	3	100 g	166 g	500 g
kakawatixi war+kariékame	6.6 g	3	20 g	33 g	100 g
Wakana taimuxieya Tsanariekame	25 g	1	25 g	25 g	125 g
Mume y+y+li	42 g	2	84 g	210 g	420 g
Soya texturizada	22 g	3	66 g	110 g	330 g
Garbanzo seco	25 g	2	50 g	125 g	250 g
Ensalada de Verduras	22 g	2	44 g	110 g	220 g
Tsitsi naimime	240 ml	20	4800 lt	1,200 ml	24 lt

7. Kwaiya meteya tuaya yeyeukate Tuyuwewiekak+ Xapa 'Ikwai raye 'uxe

Alimentos		
xayuk+	uyuri	Lechuga
Cilantro	Chícharo	xuts+
Chayote	Zanahoria	Brocoli
Betabel	Jícama	kukuri ts+ra+ye
Pepino	Habas	irimunixi
axuxi	una	Tawari
yeuka	K+xau	Kexiu yurime

Nota: rakauxe ikwai heiwa kati kunanak+re kepait+ heiwa tumawini en los municipios.

Xapa 'Ikwai raye 'uxe
Alimentación Escolar
Modalidad tix+kat+
Zona wixárika

8. 'Ikwai raya 'uxe timieme x+kat+

'ik+ xapa 'ikwai raya 'uxe timieme x+kat+ h+k+ tiparewiwame mana kanieret+ yaha tikamienik+ waniu puta wewiya parewiyakate wa hetsie mieme meteku 'eriwat+ reuye wekakaku tiwa+riyat+ wahe tsie t+ri tey+ +kit+wamete preescolar, primaria meta secundaria.

'Ik+ 'ana rayemie xatsika 'ik+ tsie ti mieme h+k+ yemek+ parewiyakate niwekate meta te +kitamete etsikwera eka uxe+ programa de alimentación escolar, memi 'uximayakak+ m+k+ 'aix+ mete hetimamatekenik+ ke 'anet+ 'ikwai m+kwaiwa mau wa+renik+ nunutsi.

'ik+ tsie yeti 'anek+ 'ikwai tsie, yuyaxata 'ikwai 'aix+ ra 'anet+ hexeiyat+ m+k+ yemek+, m+k+ yati 'anene 'iax+ri ti 'aneme mete kwakak+, muereu tiy+ne: ti 'in+atsime nakeme meta ranuyuti n+kame, ranuti n+kame wa+kawa 'ikwai meta wewiyari tsie hapa+na; m+k+ 'ikwai wa+kawame tahuxanik+ meta m+k+ 'ikwai ranuyuti n+kame, tita tiwa+riyat+ka 'aix+ reu 'eriekak+.

'ik+ tsie xapa raya 'uxe 'ikwai ketiu wewieni, yeyeukate mekaxeiya xeimieme kem+ ti wewieni meta tikawewieni mana kanieret+ mana rayemie xexuit+ m+k+ 'ikwai. M+k+ xeimieme yetikamienik+ panuyuya hat+a xeitewiyari xak+r+yari xatsiekame muyu tiwewiwanik+ ta'aurie hawautset+ metseritsie, m+k+ri nait+ katiyun++kani tita reuyu yah+wa mea tiwa+riyat+kait+, hauya h+at+ memiti n+it+wanik+ ya'i kwahauyewekani tukarik+ ta m+k+ 'ikwaxi meta verdura reuxuawe m+k+ 'aneni rexeiyani wa+kawa keti mieme meta yak+ raya 'ar+kani, yaxeik+ata pa+m+ raniuwa karik+ 'unari wa+kawa hakwa kwaka, rakakame meta wiyat+kaime, m+k+ 'iniarik+ 'aix+ 'anemek+ teyu xeivanik+.

9. Raka 'uxe m+k+ 'ikwaxi m+reu xuawe

'ikwaxi muti xuxuawire xei metseri yari tsie xei witariyari, m+k+ meya tuiyari+ wanik+ t+ritsi pa+m+ ts+ mayataine mana 'ikwai raya 'uxetsie:

Xei metseri	huta metseri	haika metseri	nauka metseri
Fresa	Fresa	Fresa	Fresa
Wayawaxi	Wayawaxi	x+imi	x+imi
Lima	x+imi	Mango	Mango
Mandarina	Mandarina	Melón	Melón
Melón	Melón	narakaxi	narakaxi
narakaxi	Narakaxi	Papaya	Papaya
Papaya	Papaya	Piña	Piña
Piña	Piña	karu	karu
karu	Karu	pinixi	pinixi
Toronja	Toronja	Toronja	Toronja
Manzana	Manzana	Manzana	Manzana

Auxwi metseri	taxewi metseri	tahuta metseri	tahaika metseri
Mango	Mango	Mango	wayawax+
Melón	Melón	Melón	Mango
Papaya	Papaya	Papaya	Melón
Pera	Pera	Pera	Papaya
Piña	Piña	Piña	Pera
Karu	Karu	karu	karu
Pinixi	Pinixi	pinixi	pinixi
Manzana	Manzana	y+na	y+na
		Manzana	Manzana

tanauka metseri	tamamata metseri	Tamamata xewi metseri	Tamamata huta metseri
wayawax+	wayawax+	wayawax+	Fresa
Lima	Lima	Lima	wayawax+
Mango	Mandarina	Mandarina	Lima
Melón	Narakaxi	narakaxi	Mandarina
Papaya	Papaya	karu	narakaxi
Pera	Pera	Toronja	Papaya
Karu	Karu	Manzana	Pera
Pinixi	Toronja		Piña
Toronja	Manzana		karu
y+na			Toronja

10. Kwaiya katiyunakerie

Kwaiya katiyunakerie rayeneikak+ waika kakariyatsie, harinas refinadas, wiyat+katsie meta ya'i ra'utsiwit+katsie.

rayeneikak+ waika kakariyatsie	
Tsitsi matia hik+ra'anet+ reuti n+t+ meta hatsukary.	Tsukurati m+t+xiyary
Tsitsi iwame hakakame.	Mazapanes
Verdura meta ya'i ikwaxi reuteriyariet+	Gelatinas y/o flan
Pulpas de verdura meta ya'i ikwaxi	Ikwaxi haxikiyari meta verduras naturales
Mermeladas, ates, jaleas, cajeta entre otros.	Nait+ ti iwame tiuya'mat+ka hakakariyariet+.
Hatsukary	Jarabes mukakariyarie ya xeik+a jarabe waika kakariyariet+
Salsa Catsup	Avena hik+ra'anet+ reu tin+t+ ya'i mat+a hatsukari n+it+ariet+.

rayeneikak+ waika de harina refinadas matia ya'i hawaik+ kakariyatsie	
Cereales de caja, galletas y barras con cobertura y/o rellenos azucarados	Harinas y pastas refinadas
Pan tuxa'a	Hot Cake de harina refinada
Pan wa+ka makaka meta pastelillos	Hamuits+ de harinas refinadas
Paapa de harina refinada.	Feculas

rayeneikak+ waika wiyatsie (saturada, trans e hidrogenada)	
Ikwai eimet+ka, hik+ it+ariet+ka meta ya'i haha+t+.	Ikwaxi xarikiet+ka
Botanas xarikiet+ka	Crema
Embutidos (Jamon, Salchicha, Chorizo, Tocino)	Mayonesa
Mantequilla	Aderezos industrializados
Margarina	Manteca vegetal o de cerdo
Itsari muye ikatset+ka	Chicharron
Kaxau xarikiet+ka	Atún de aceite

rayeneikak+ waika ra utsiwit+katsie	
Una	Galletas saladas refinadas
Tikwaiwa m+t+xiyari ya 'i urariyari	Salsa de soya
Sopas instantaneas	Salsas para botanas
Nait+ ikwai reutiyeika 300 mg utsiwiriari	Sasonadores de cualquier tipo

11. Yeyaukame tsie 'ikwai wewiyari payemie mieme xei metseritsie

1. Xewi Runitsi	2. Huta Matitsi	3. Haika Mierikuxi	4. Nauka Wewexi	5. Auxuwi Piexi
Mume etsariyari mat+a mume y+y+li Tsitsi naimime 'Ikwaxi reuxuawe	Imame lentejas Tsitsi naimime 'Ikwaxi reuxuawe	Sopa de arroz con alubias Tsitsi naimime 'Ikwaxi reuxuawe	Wakana a la mexicana con verduras Tsitsi naimime 'Ikwaxi reuxuawe	Tacos de soya al pastor Tsitsi naimime 'Ikwaxi reuxuawe
6. Taxewi Runitsi	7. Tahuta Matitsi	8. Tahaika Mierikuxi	9. Tanauka Wewexi	10. Tamamata Piexi
Sopa de arroz mat+a mume y+y+li Tsitsi naimime 'Ikwaxi reuxuawe	Hot cake mat+a karu meta ensalada de verduras Tsitsi naimime 'Ikwaxi reuxuawe	Sopa de lentejas con verduras Tsitsi naimime 'Ikwaxi reuxuawe	Mume en salsa roja mat+a verduras Tsitsi naimime 'Ikwaxi reuxuawe	paapayari mat+a atun meta arroz hayakame Tsitsi naimime 'Ikwaxi reuxuawe
11. Tamamata xewi Runitsi	12. Tamamata huta Matitsi	13. Tamamata haika Mierikuxi	14. Tamamata nauka Wewexi	15. Tamamata auxuwi Piexi
Sopa de Arroz mat+a meta garbanzos Tsitsi naimime 'Ikwaxi reuxuawe	Tacos de mume mat+a kexiu meta verduras Tsitsi naimime 'Ikwaxi reuxuawe	Sopa de arroz mat+a atún Tsitsi naimime 'Ikwaxi reuxuawe	Mume en salsa roja Tsitsi naimime 'Ikwaxi reuxuawe	Paapa tsiyeyaume tsie 'anakatet+ mume en salsa meta sopa de arroz. Tsitsi naimime 'Ikwaxi reuxuawe
16. Tamamata ataxewi Runitsi	17. Tamamata atahuta Matitsi	18. Tamamata atahaika Mierikuxi	19. Tamamata atanauka Wewexi	20. Xeitewiyari Piexi
Tostadas de ceviche de Soya Tsitsi naimime 'Ikwaxi reuxuawe	Mumemat+kaimexiu n+kame meta ensalada Tsitsi naimime 'Ikwaxi reuxuawe	Sopes de lentejas Tsitsi naimime 'Ikwaxi reuxuawe	Sopa de arroz con lentejas y verduras. Tsitsi naimime 'Ikwaxi reuxuawe	Avena tsitimaka meta karu mat+a ensalada Tsitsi naimime 'Ikwaxi reuxuawe

**(Runitsi mieme) 'ikwai
ximeri ya 'i tuuka
Tix+kame xewi**

**MUME ETSARIEKAME MAT+A NAKARI A LA MEXICANA HAUTIN+KAME
MAT+A XEI GUARNICION DE VERDURAS KWAKWAXIME
TSITSI NAIMIME META 'IKWAXI M+REU XUAWE**

Tita tiuy+ni

kepa+met+ 'uyine auxuwime t+ri wahetsiemieme

Mume	xei tazayari
Nakari	huta tazayari
Xayuk+	hutame piezayari
Uyuri	1/3 taza
Cilantro	c/s
Kukuri ts+ra+ye	c/s
Zanahoria	1/2 pieza
Xutsi y+y+le	haikame piezayari
'iku xakwitsariyari	
m+t+xiyari papayari	hutame piezayari



kem+ti wewieni

Mat+ari, neuti te+xi meta neutihauxina meta neuka 'etsa wa+kawa hamakame. Xe+rietikaime neukwaxiya nakari ik+xameta wa+ka ha uyamakame ni+kame xiteriekame uyuri, x+kari ukwani yateu teriya meuyekunek+.

'ariketa, neuti xitek+ xayuk+, uyuri meta cilantro, meta ne+n+it+a mat+a nakara kwakwaxime.

Kwinat+rieka, nakatu'a mume etsariyari meta hauti n+kame nakari a la mexicana meta ne+n+it+a m+k+ xak+ zanahoria meta xutsi kwaxime.

Hauti n+kame iku xakwitsariyari m+t+xiyari papayari anax+riyakame xat+tsie.

'lwame

Kena nuku te+ta m+k+ 'ikwai xeime tek+xita uyamakame tsitsi hekwame.

Postre

Kene yatua xeime ya 'i xei tek+xiyari m+k+ 'ikwaxi reuxuawe

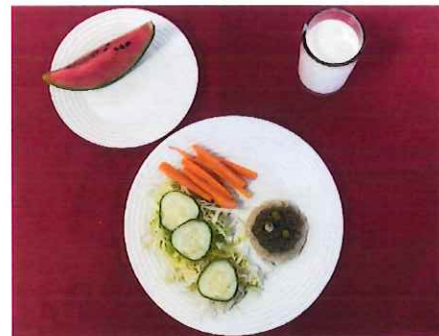
(Mat+tsi mieme) 'ikwai ximeri ya 'i tuuka Tix+kame huta

IMAME LENTEJAS AYE +NEME HAUTIN+KAME MAT+A XEI GUARNICION DE ENSALADA FRESCA DE VERDURAS TSITSI NAIMIME META 'IKWAXI M+REU XUAWE

Tita tiuy+ni

kepa+met+ 'uyine auxuwime t+ri wahetsiemieme

Lenteja	¾ taza	
Ensalada de verduras	½ taza	
Xayuk+	hutame	
Uyuri	⅓ taza	
Axuxi	c/s	
Wiya	hutame ½	kutsarayari
Lechuga	1 taza	
Zanahoria	2 ½ pieza	
Pepino	2 ½ pieza	
imame m+t+xiyari		
'iku xakwitsariyari	hutame piezayari	



kem+ti wewieni

Mat+ari, neutihauxina meta neuka 'etsa lentejas wa+kawa hamakame.
+t+mana, neukawewi salsa lenteja tsie mieme, pehekeme xayuk+ meta x+kari aixi
aneni kene waku t+si hautin+kame xiem xeime xiteyari uyuri, axuxi meta etsiwa una.
Ariketa, itsaritametsie etsiwa neutu 'a wiya, neuxeriya lentejas meta neun+it+a
xayuk+ salsayari, meta verdura ensaladayari.

Ariketa, neutiwewi imame m+t+xiyari 'iku xakwitsariyari meta neukayexia lentejas
mat+a verduras etsariekame.

Kwinat+rieka, naka tuax+a imame m+ '+net+ka lentejas, meta aix+ neuyuri xak+
ikwai peheitin+it+ame ya m+ireme ensalada xeriyakame m+k+ verdura: lechuga,
zanahoria meta pepino, hauxinariet+kaime meta xitekiet+kaime yanenekame.

'lwame

Kena nuku te+ta m+k+ 'ikwai xeime tek+xita uyamakame tsitsi hekwame.

Postre

Kene yatua xeime ya 'i xei tek+xiyari m+k+ 'ikwaxi reuxuawe

**(Mierikutsi mieme) 'ikwai
ximeri ya 'i tuuka
Tix+kame haika**

**SOPA DE ARROZ MAT+A HAUTIN+KAME MAT+A XEIME GUARNICION DE
VERDURAS EN SALSA ROJA
TSITSI H+NEME MAT+A IKWAXI REUXUAWE**

Tita tiuy+ni

Arroz
Mume
Xayuk+
Uyuri
Axuxi
Wiya
Wakana hayari itsariyari

Chayote
Zanahoria
Kukuri mirasol
Iku paapayari

kepa+met+ 'uyine auxuwime t+ri wahetsiemieme

1 ½ taza
¾ taza
hutame piezas
⅓ taza
c/s
auxuwi kutsarayari
nauka tazas

1 pieza
2½ pieza
c/s
xeime pieza



keti wewieni

Xeime itsaritamentsie x+kame, neu n+it+a wiya meta neut+ xarike arroz.
Ariketa, neu n+it+a xayuk+ salsayari aku pewaku t+xix+ meta neu n+it+a wakana hayakame, neu 'eiri neukwaxiya yumait+ auta takaku.
T+kwayuri arroz, neux+ri chicharos.
Ariketa +t+mana, neuta haxi chayote meta zanahoria meta neukwaxiya yumait+ auta takaku.
+t+mana, neutakwaxiya chile mirasol meta newaku t+xi mat+a xeime xiteyari uyuri ya xeik+a etsiwa una, pemi kwaxiyak+ verduras hautin+kame mat+a salsa.
Kwinat+rieka, naka tu'a sopa de arroz mat+a verduras en salsa meta neuku te+ta mat+a xeime iku paapayari.

'lwame

Kena nuku te+ta m+k+ 'ikwai xeime tek+xita uyamakame tsitsi hekwame.

Postre

Kene yatua xeime ya 'i xei tek+xiyari m+k+ 'ikwaxi reuxuawe

(Wewetsi mieme)
'ikwai ximeri ya 'i tuuka
Tix+kame nauka

**WAKANA A LA MEXICANA HAUTIN+KAME MAT+A XEIME GUARNICION DE
VERDURAS ETSARIEKAME
TSITSI H+NEME MAT+A IKWAXI REUXUAWE**

Tita tiuy+ni

Pechuga de Pollo
Xayuk+
Uyuri
Kukuri serrano
Wiya

Xutsi
Zanahoria

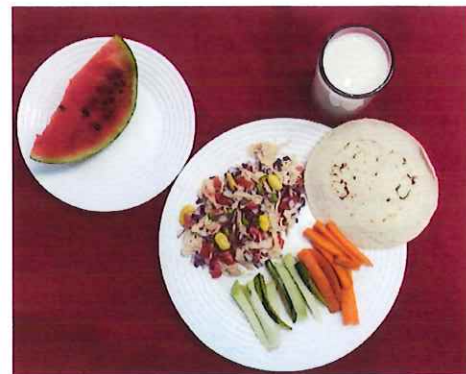
m+t+xiyari 'iku paapayari
xakwitsariyari

kepa+met+ 'uyine auxuwime t+ri wahetsiemieme

1 paquete
hutame piezas
1½ piezas
c/s
auxuwi kutsarayari

haikame piezas
2½ pieza

hutame piezas



keti wewieni

Mat+ari, itsaritamentsie xikame wiya neu n+it+a wakana tawieya waiyari.

Ariketa. Neu n+it+a xayuk+, uyuri meta kukuri xiteyari.

Ariketa +t+mana neum+ina naime ingredientes meta petikwaxiya in+ariwa auta takakaku.

+t+mana rieka, neu ketsa xutsi meta zanahoria yumait+ at+ takakaku.

Kwinat+rieka, nakatuax+a wakana itsari a la mexicana meta neuku te+ta xak+ ikwai etsiwa xutsik+ meta zanahoria etsariyari; hautin+kame papa m+t+xiyari 'iku paapayari xakwitsariyari kwit+wa anax+riyakame.

'lwame

Kena nuku te+ta m+k+ 'ikwai xeime tek+xita uyamakame tsitsi hekwame.

Postre

Kene yatua xeime ya 'i xei tek+xiyari m+k+ 'ikwaxi reuxuawe

Wewexi 'ikwai ximeri ya 'i tuka mieme Tix+kame tamata ta nauka

'TACOS DE SOYA AL PASTOR TSITSI NAIMIME META 'IKWAXI REUXUAWE

Tita tiuyine

Soya texturizada
Tumat+
Uyuri
Kukuri
Cilantro
Axuxii
Wiya
Jicama
Pepino

paapa m+t+xi mieme
iku etsariet+

kepa+met+ tiuyine auxuwime t+ri wahetsiemime

1½ taza
auxuwime
⅓
c/s
c/s
c/s
2 ½ kutsarayari
1 pieza
hutame xetekiari

hutame



keti wewieni

Mat+ari, xeime ik+xame mat+a ha x+kame neutin+it+a soya texturizada pemitiyeit+anik+..

+t+mana, ha nanayeyuri meta soya pereuyekun+ya pe'etip+nat+.

Ya pe'iyurieme, pekawewienik+ soya neutakwaxiya kukuri , uyuri meta axuxi.

+t+mana, itsaritame tsie matia wiya neun+it+a soya meta kukuri t+xiekame, neukun+it+a meta neu'eiri yateuteriya m+kwanik+ +niariwa atitakakaku.

Kukuritsie mieme, neut+kwxaxixa tumati mat+a uyuri meta axuxi.

Kwinat+rieka, nakatu' a tacos papa m+t+xi mieme iku etsariet+ mat+a soya al pastor, neun+it+a uyuri meta cilantro tsipepeme, ya xeik+a ne+n+it+a kukuri ke atinakeni.

Aix+ neuyuri xak+ ikwai mat+a ensalada fresca de verduras.

'lwame

Kena nuku te+ta m+k+ 'ikwai xeime tek+xita uyamakame tsitsi hekwame.

Postre

Kene yatua xeime ya 'i xei tek+xiyari m+k+ 'ikwaxi reuxuawe

**(Runitsi mieme) 'ikwai
ximeri ya 'i tuuka
Tix+kame taxewi**

**SOPA DE ARROZ MAT+A NAKARI HAUTIN+KAME MAT+A XEIME
GUARNICION DE VERDURAS EN SALSA ROJA
TSITSI H+NEME MAT+A IKWAXI REUXUAWE**

Tita tiuy+ni

kepa+met+ 'uyine auxuwime t+ri wahetsiemieme

Arroz	1 ½ taza
Nakari	huta tazas
Xayuk+	hutame
Uyuri	⅓ taza
Kukuri mirasol	c/s
'axuxi	c/s
Wiya	auxuwi kutsarayari
Wakana etsariekame hayari	nauka taza
Xutsi	hutame piezas
Zanahoria	1 pieza
Chayote	½ pieza



keti wewieni

Itsaritametsie xikame, neu n+it+a wiya meta neuti xariki arroz.

Ariketa, neun+it+a xayuk+ salsayari waktuxiekame; wakana hayari itsari, chicharos meta neuka'etsa wa+kawa hamakame

Ariketa +t+mana, neuka etsa xutsi, zanahoria meta chayote; kay+n+kame neuka etsa nakari yumait+ auta takakaku.

+t+mana, neuka etsa kukuri mirasol meta newaku tuxi n+kame etsiwa uyuri xiteyari meta tsiwa una, ya xeik+a neu n+it+a salsa m+k+ verduras etsariyari.

Kwinat+rieka, naka tu'a sopa de arroz mat+a nakari meta hauti n+kame mat+a xei guarnición de verduras hauyet+xiekame.

'lwame

Kena nuku te+ta m+k+ 'ikwai xeime tek+xita uyamakame tsitsi hekwame.

Postre

Kene yatua xeime ya 'i xei tek+xiyari m+k+ 'ikwaxi reuxuawe.

**(Matitsi mieme) 'ikwai
ximeri ya 'i tuuka
Tix+kame tahuta**

**HOT CAKE INTEGRAL MAT+A KARU ETE+TAKAME MAT+A ENSALDA DE
VERDURAS
TSITSI NAIMIME META 'IKWAXI REUXUAWE**

Tita tiuyine

Harina para hotcake
integral
Wiya

Lechuga
Chicharo
Zanahoria
Xutsi

kepa+met+ tiuyine auxuwime t+ri wahetsiemieme

1 ½ taza
huta tek+xiyari
auxuwime kutsara yari

2½ taza
½ taza
1½ pieza
haikame



keti wewieni

Mat+ari, neuhawiya harina petawewinik+ hot cake integral mat+a tsitsi.
+t+mana, itsaritamentsie wiya yemakame x+kat+ neun+it+a ya m+ireme m+k+
n+itiariekame xik+k+rawime meta neuti kwaxiya in+ari atitakakaku yumait+ma.
Nakatu´a xikame meta pan mat+a karu xitekiet+kaime ya´i xeime ikwaxi.
Kuinat+rieka, aix+ pem+yurienik+ ikwai xak+yari neutin+it+a ik+ xapa ikwai raye uxe
mat+a verduras ensalada yari.

'lwame

Kena nuku te+ta m+k+ 'ikwai xeime tek+xita uyamakame tsitsi hekwame.

Postre

Kene yatua xeime ya 'i xei tek+xiyari m+k+ 'ikwaxi reuxuawe.

(Mierikuxi mieme)
‘ikwai ximeri ya ‘i tuuka
Tix+kame tahaika

**SOPA DE LENTEJAS HAUTIN+KAME MAT+A XEIME GUARNICION DE
VERDURAS ETSARIEKAME
TSITSI H+NEME MAT+A IKWAXI REUXUAWE**

Tita tiuy+ni

Lenteja	¾ taza
Xayuk+	hutame piezas
Uyuri	⅓ taza
Axuxi	c/s
Wiya	hutame ½ kutsarayari
Zanahoria	1½ pieza
Xutsi	hutame piezas
Iku paapayari	xeime piezas

kepa+met+ ‘uyine auxuwime t+ri wahetsiemieme



keti wewieni

Mat+ari, neuka ‘etsa m+k+ lentejas wa+kawa hamakame.

Ariketa, itsaritametsie ak+ x+kametsie neu n+it+a etsiwa wiya meta ne+x+riya xayuk+ t+xiyari ya xeik+a +t+mana neu n+it+a lentejas neu e’iri ya teuteriya takwanak+ yumait+ auta takakaku.

Ariketa it+mana, neuka etsa yumait+ auta takakaku zanahoria meta chayote; hauxariet+kaiame meta desinfectada.

Kwinat+rieka, naka tu’a m+k’sopa de lentejas meta hautin+kame xak+ aye ha+ritseme verduras etsariyari meta xeime iku paapayari.

‘lwame

Kena nuku te+ta m+k+ ‘ikwai xeime tek+xita uyamakame tsitsi hekwame.

Postre

Kene yatua xeime ya ‘i xei tek+xiyari m+k+ ‘ikwaxi reuxuawe.

**(wewexi mieme) 'ikwai
ximeri ya 'i tuuka
Tix+kame tanauka**

**MUME EN SALSA ROJA HAUTIN+KAME MAT+A VERDURAS ETSARIEKAME
META YAM+IREME DE HOT CAKE INTEGRAL MAT+A KARU
TSITSI H+NEME MAT+A IKWAXI REUXUAWE**

Tita tiuy+ni

kepa+met+ 'uyine auxuwime t+ri wahetsiememe

Mume	xeime taza
Uyuri	1/3 taza
Kukuri mirasol	c/s
Axuxi	c/s
Wiya	auxuwi kutsarayari
Calabaza	1 1/2 pieza
Zanahoria	1 1/2 pieza



Iku paapayari xeime piezas

keti wewieni

Mat+aru, neuka 'etsa m+k+ mume wa+kawa hamakame.

Ariketa, neuka etsa kukuri mirasol hatsipiyakame meta xikari utikwani newa kutuxi mat+a etsiwa uyuri, axuxi meta etsiwa una pereukawiwieni.

Ariketa +t+mana, itsaritametsie pereutuani tinakeme wiya neu n+it+a kukuri t+xiyari meta m+k+ mume etsariyari meta neu e'iri yateu teriya takwanak+ yumait+ auta takakaku.

+t+mana, kay+ n+kame neuka etsa chayote meta zanahoria.

Kwinat+rieka, naka tu'a mume n+kame kukuri meta verduras meta hanti n+kame xeime iku paapayari.

Neu n+it+a m+k+ xak+ ikwai etsiwa yam+ireme de hot cake integral

'lwame

Kena nuku te+ta m+k+ 'ikwai xeime tek+xita uyamakame ha tixa+ katin+kame.

Postre

Kene yatua xeime ya 'i xei tek+xiyari m+k+ 'ikwaxi reuxuawe.

**(piexi mieme) 'ikwai
ximeri ya 'i tuuka
Tix+kame tamamata**

AVENA PAPAYARI MAT+A ATUN EUTIN+KAME MAT+A ARROZ HAYARIYARI
MAT+A VERDURAS
TSITSI NAIMIME META 'IKWAXI REUXUAWE

Tita tiuyine kepa+met+ tiuyine auxuwime t+ri wahetsiemieme

Avena	huta tek+xiyari
Atún	¾ paquete
tawari	hutame
Cilantro	c/s
Arroz	xeime ⅓ tek+xiyari
Xutsi	hutame
Chayote	hutame h+xiapa tek+xiyari
Zanahoria	hutame
Xayuk+	hutame
Uyuri	xeime ⅓
Axuxi	c/s
Wiya	auxuwime kutsara yari
Iku paapayari	xeime



keti wewieni

Mat+ari, uyuri neut+xiteka, cilandro, pemitin+itiani matia tawari meta avena. X+kari n+it+arika aye 'ani ke 'aneme pemaayah+aka, neutin+itia atun hayari euyekuniekame meta papa petitiwewieni avenak+. +t+manarieka, neutitu 'a kem+iret+ maye 'utse wiya meta petihayawa tikwanik+ papa avenayari in+ari atitakakaku. Yareumiekamek+, t+ 'itsaritametsie neutu 'a yam+ireme wiya meta neutixarike arroz. Kwuinat+rieka kene yatua m+k+ paapayari avena mat+a arroz meta ete+takame xak+ verduras kwakwaxime.

'lwame

Kena nuku te+ta m+k+ 'ikwai xeime tek+xita uyamakame tsitsi hekwame.

Postre

Kene yatua xeime ya 'i xei tek+xiyari m+k+ 'ikwaxi reuxuawe.

**(Runitsi mieme) 'ikwai
ximeri ya 'i tuuka
Tix+kame tamamata xewi**

**SOPA DE ARROZ MAT+A GARBANZOS META VERDURAS KWAKWAXIME
TSITSI H+NEME MAT+A IKWAXI REUXUAWE**

Tita tiuy+ni

Arroz
Chícharo
Xayuk+
Uyuri
Xutsi
Zanahoria
Axuxi
Wiya
Wakana hayari
Iku papayari

kepa+met+ 'uyine auxuwime t+ri wahetsiemieme

1½ taza
½ taza
hutame
⅓ taza
hutame
1 ½ pieza
c/s
2 ½ kutsarayari
naukame
xeime



kem+ti wewieni

Mat+ari, itsaritamentsie neka tu 'a wiya meta neuti kwaxiya arroz.
Salsa peka wewienik+, neuti warika xayuk+ ik+ta peti waktux+ etsiwa pe in+it+ame uyuri, axuxi meta una.
'ariketa, neun+it+a salsa al arroz meta wakana ik+xayari tsie; yeteu teriya mukwanik+ in+ari a 'uta takakaku.
+timana rieka, neuti hauxina meta neutiyeit+a xutsi, brócoli meta zanahoria; neuti xitek+ yaneneme meta neuka 'etsa wa+kawa hamakame.
Kay+n+kame, neuka 'etsa garbanzos,
Kwinat+rieka, neyatua sopa de arroz mat+a garbanzos etsariyari meta hanti n+kame xak+ verduras meta reime iku paapayari.

'lwame

Kena nuku te+ta m+k+ 'ikwai xeime tek+xita uyamakame tsitsi hekwame.

Postre

Kene yatua xeime ya 'i xei tek+xiyari m+k+ 'ikwaxi reuxuawe.

**(matitsi mieme) 'ikwai
ximeri ya 'i tuuka
Tix+kame tamamata
huta**

**TACOS DE MUME KEXIU NI+KAME META SALSA DE TUMATI HAUTIN+KAME
MAT+A ENSALADA DE VERDURAS
TSITSI H+NEME MAT+A IKWAXI REUXUAWE**

Tita tiuy+ni

mume	1¼ taza
Tomate	1½ piezas
uyuri	⅓ taza
Chile ancho	c/s
axuxi	c/s
kexiu hekwame	xei kutsarayari
Wiya	2 ½ kutsarayari
Lechuga	2½ taza
Zanahoria	1½ pieza
Pepino	1½ pieza
m+t+xiyari 'iku paapayari	
xakwitsariyari	hutame

kepa+met+ 'uyine auxuwime t+ri wahetsiemieme



keti wewieni

Mat+ari, neuka etsa mume wa+ka hamakame.

Ariketa, itsaritametsie yamakame etsiwa wiya neun+it+a mume meta neup+na.
+t+mana neuti hauxina meta neuti ituna verduras (lechuga, zanahoria meta pepino)
meta neut+ xitek+ ya neneme.

+t+ma, salsa pekawewienik+ neuye t+xi tatsiu h+xi, uyuri, axuxi meta kukuri
metayeyeu hauxinariet+kaime.

Kwinat+rieka, neyatua tacos mukait+ka mume iku paapayaritsie m+t+xiyari
xakwitsariyari xexewime hekwame, heuti n+kame kexiu hekwame, meta kukuri tatsi
huxi, heuti n+kame mat+a ensalada de verduras.

'lwame

Kena nuku te+ta m+k+ 'ikwai xeime tek+xita uyamakame tsitsi hekwame.

Postre

Kene yatua xeime ya 'i xei tek+xiyari m+k+ 'ikwaxi reuxuawe.

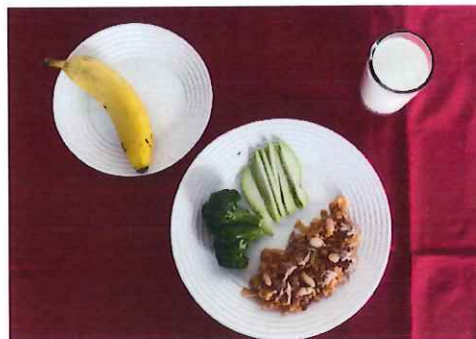
Mierikuxi 'ikwai ximeri ya 'i tuka mieme Tix+kame Tamamata tahaika

SOPA DE ARROZ MAT+A ATUN HAUTIN+KAME MAT+A XEIME GUARNICION DE ENSALADA FRESCA DE VERDURAS TSITSI H+NEME MAT+A IKWAXI REUXUAWE

Tita tiuy+ni

Arroz	1½ taza
Mume	½ taza
Atún	¾ paquete
xayuk+	hutame
uyuri	⅓ taza
axuxi	c/s
Wiya	2 ½ kutsarayari
Brocoli	1 taza
Chayote	1/2 pieza
Iku paapayari	xeime

kepa+met+ 'uyine auxuwime t+ri wahetsiemieme



keti wewieni

. Mat+ari, itsaritametsie neutu 'a etsiwa wiya meta neukwaxiya arroz.
+t+mana, newa kutuxi xayuk+, heutin+kame mat+a uyuri, axuxi meta xei katsiyari
una.

Neu n+it+a salsa al arroz meta neuka etsa yumait+ euta takakaku, xikari aix+ aneni
arroz neun+it+a atun meta habas kwaxiyariet+kaime.

Ensalada peka wewienik+, yu xexuime, neutihauxina meta neutiyait+a, lechuga
meta neuka etsa brócoli meta chayote.

Kwinat+rieka, neyatua sopa meta heutin+kame mat+a ensalada verduras meta
xeime iku paapayari.

'lwame

Kena nuku te+ta m+k+ 'ikwai xeime tek+xita uyamakame tsitsi hekwame.

Postre.

Kene yatua xeime ya 'i xei tek+xiyari m+k+ 'ikwaxi reuxuawe.

**(wewexi mieme) 'ikwai
ximeri ya 'i tuuka
Tix+kame tamamata
nauka**

**MUME EN SALSA ROJA HAUTIN+KAME MAT+A VERDURAS ETSARIEKAME
META YAM+IREME DE HOT CAKE INTEGRAL MAT+A KARU
TSITSI H+NEME MAT+A IKWAXI REUXUAWE**

Tita tiuy+ni

kepa+met+ 'uyine auxuwime t+ri wahetsiemieme

Mume	1¼ taza
Uyuri	1½ pieza
Kukuri mirasol	c/s
Axuxi	c/s
Wiya	auxuwi kutsarayari
Chayote	½ pieza
Zanahori	1½ pieza



keti wewieni

Mat+aru, neuka 'etsa m+k+ mume wa+kawa hamakame.

Ariketa, neuka etsa kukuri mirasol hatsipiyakame meta xikari utikwani newa kutuxi mat+a etsiwa uyuri, axuxi meta etsiwa una pereukawiwieni.

Ariketa +t+mana, itsaritametsie pereutuani tinakeme wiya neu n+it+a kukuri t+xiyari meta m+k+ mume etsariyari meta neu e'iri yateu teriya takwanak+ yumait+ auta takakaku.

+t+mana, kay+ n+kame neuka etsa chayote meta zanahoria.

Kwinat+rieka, naka tu'a mume n+kame kukuri meta verduras meta hanti n+kame xeime iku paapayari.

Neu n+it+a m+k+ xak+ ikwai etsiwa yam+ireme de hot cake integral

'lwame

Kena nuku te+ta m+k+ 'ikwai xeime tek+xita uyamakame ha tixa+ katin+kame.

Postre

Kene yatua xeime ya 'i xei tek+xiyari m+k+ 'ikwaxi reuxuawe.

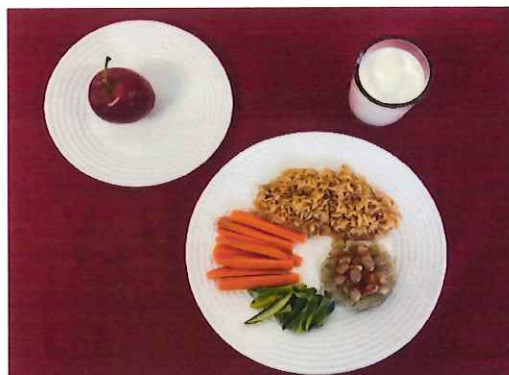
**(piexi mieme) 'ikwai
ximeri ya 'i tuuka
Tix+kame tamamata
auxuwi**

**PAAPA TSIYEYEU ME TSIE ANAKATEME MUME WIRIET+KAIME SALSA
ROJA HAUTIN+KAME MAT+A SOPA DE ARROZ MAT+A VERDURAS
TSITSI H+NEME MAT+A IKWAXI REUXUAWE**

Tita tiuy+ni

mume	1¼ taza
Arroz	½ taza
xutsi	haikame
Zanahoria	1½ pieza
xayuk+	hutame
uyuri	⅓ piezas
Ajo axuxi	c/s
kukuri	c/s
wiya	auxuwi kutsarayari
Itsariyari wakana hayari	hutame
paapa tsiyeyeume wewiyari m+t+xi	
iku xakwitsariyari	hutame imame

kepa+met+ 'uyine auxuwime t+ri wahetsiemieme



keti wewieni

Mat+ari neuti xa+ri meta neuti hauxina mume meta neuka etsa wa+kame hamakame.
. Ariketa, neuti kwaxiya xayuk+ mat+a kukuri mirasol meta newaku tuxi heuti n+kame
extsiwa una, uyuri meta axuxi.

Ariketa +t+mana, itsaritamentsie etsiwa peheu tuame wiya, neux+ri arroz, neuti
kwaxiya, meta neu n+it+a salsa heuya t+xiekame meta wakana itsari hayari, neuka
etsa yu mait+ euta takakaku.

+t+mana, neuti hauxina meta neuti xitek+ tsinenekame xutsi meta zanahoria, ik+
pemika etsa k+ yu mait+ euta takakaku.

Kwinat+rieka, neyatua paapa tsiyeyeume wewiyari mume eyakait+kame mat+a salsa
t+xiyari meta heuti n+kame xak+ ikwai mat+a sopa de arroz meta verduras etsariékame.

'lwame

Kena nuku te+ta m+k+ 'ikwai xeime tek+xita uyamakame tsitsi hekwame.

Postre

Kene yatua xeime ya 'i xei tek+xiyari m+k+ 'ikwaxi reuxuawe.

**(runitsi) 'ikwai ximeri
ya 'i tuka mieme
Tix+kame Tamamata
taxewi**

**TOSTADAS DE CEVICHE DE SOYA/ATUN
HAUTIN+KAME MAT+A XEIME GUARNICION DE ENSALADA FRESCA DE
VERDURAS
TSITSI H+NEME MAT+A IKWAXI REUXUAWE**

Tita tiuy+ni

Soya texturizada
Atún
xayuk+
uyuri
yeuka
Cilantro
irimunixi

Jicama
Zanahoria

Tostada deshidratada

kepa+met+ 'uyine auxuwime t+ri wahetsiemieme

¾ taza
½ paquete
hutame
⅓ .taza
xeime
c/s
c/s

1 pieza
1½ pieza

2 piezas



keti wewieni

Mat+ari, ik+xameta ha kwanakaku neun+it+a soya texturizada pemití yeit+anik+.
Ariketa, ha nenayeuri meta neuti p+na soya.

Ariketa ++mana, xak+r+ akunimetsie neka ha+rita soya, atun, xayuki, uyuri meta
cilantro meta neuku n+it+a naime m+k+, aix+ neuyuri xei katsiyarik+ una.

Kwinat+rieka, neyatua kaxau enakaime ceviche de soya/atun meta heuti n+kame
xak+ ikwai mat+a etsiwa n+kame zanahoria meta jicama.

'lwame

Kena nuku te+ta m+k+ 'ikwai xeime tek+xita uyamakame tsitsi hekwame.

Postre

Kene yatua xeime ya 'i xei tek+xiyari m+k+ 'ikwaxi reuxuawe

Mat+tsi 'ikwai ximeri ya 'i tuka mieme Tix+kame Tamamata tahuta

**MUME MAT+KAIME MAT+A KEXIU N+KAME T+XIYARI XAYUKI
HAUTIN+KAME MAT+A XEIME GUARNICION DE ENSALADA FRESCA DE
VERDURAS
TSITSI H+NEME MAT+A IKWAXI REUXUAWE**

Tita tiuy+ni

kepa+met+ tiuyine auxuwime t+ri wahetsiemieme

Mume	1¼ taza
'iku m+t+xiyari papayari	hutame piezas
xakwitsariyari	.
Xayuk+	hutame piezas
Uyuri	⅓ taza
Axuxi	c/s
Kexiu yiname m+t+xieka	xei kutsarayahri
Wiya	2 ½ kutsarayari
Lechuga	2½ tazas
Pepino	1 pieza
Zanahoria	1½ pieza



kem+ti wewieni

Mat+ari, neut+xeiye meta neutihauxina meta neuketsa wa+ka ha'uyamakaku. Meta salsa pekawewienik+ kene waku t+xi xayuk+, axuxi meta uyuri etsariet+kaime. +t+manarieka , newaku t+xi mume aix+ neuyuri ke 'a neme meuyuyeh+wa meta neukwaxiya itsaritametsie etsiwa wiya peheutuame.

Ya pe'iyurieme, neutiwewi paapa 'iku xakwitsariiekame m+t+xiyari.

Kwinat+rieka, etsiwa neutihawiya papa mume hayaritsie, nakatuax+a ete+name mat+a kexiu yuname m+t+xi meta salsa roja.

Aix+ neuyuri xak+ ikwai mat+a ensalada fresca de verduras.

'lwame

Kena nuku te+ta m+k+ 'ikwai xeime tek+xita uyamakame tsitsi hekwame.

Postre

Kene yatua xeime ya 'i xei tek+xiyari m+k+ 'ikwaxi reuxuawe

(Piexi) 'Ikwai ximeri ya 'i tuka mieme Tix+kame xei tewiyari

IMAME LENTEJAS AYE +NEME HAUTIN+KAME MAT+A XEI GUARNICION DE ENSALADA FRESCA DE VERDURAS TSITSI NAIMIME META 'IKWAXI M+REU XUAWE

Tita tiuy+ni

Lenteja	¾ taza
Ensalada de verduras	¼ taza
Xayuk+	hutame
Uyuri	⅓ taza
Axuxi	c/s
Wiya	hutame ½
Lechuga	2 ½ taza
Zanahoria	1½ pieza
imame m+t+xiyari	
kutsarayari	½ pieza

kepa+met+ 'uyine auxuwime t+ri wahetsiemieme



'iku xakwitsariyari hutame piezayari

kem+ti wewieni

Mat+ari, neutihauxina meta neuka 'etsa lentejas wa+kawa hamakame.
+t+mana, neukawewi salsa lenteja tsie mieme, peheukeme xayuk+ meta x+kari aixi
aneni kene waku t+si hautin+kame xiem xeime xiteyari uyuri, axuxi meta etsiwa una.
Ariketa, itsaritamentsie etsiwa neutu 'a wiya, neuxeriya lentejas meta neun+it+a
xayuk+ salsayari, meta verdura ensaladayari.

Ariketa, neutiwewi imame m+t+xiyari 'iku xakwitsariyari meta neukayexia lentejas
mat+a verduras etsariekame.

Kwinat+rieka, naka tuax+a imame m+ 'net+ka lentejas, meta aix+ neuyuri xak+
ikwai peheitin+it+ame ya m+ireme ensalada xeriyakame m+k+ verdura: lechuga,
zanahoria meta pepino, hauxinariet+kaime meta xitekiet+kaime yanenekame.

'Iwame

Kena nuku te+ta m+k+ 'ikwai xeime tek+xita uyamakame tsitsi hekwame.

Postre

Kene yatua xeime ya 'i xei tek+xiyari m+k+ 'ikwaxi reuxuawe

**(piexi mieme) 'ikwai
ximeri ya 'i tuuka
Tix+kame auxuwi**

**SOPA DE ARROZ MAT+A GARBANZOS META VERDURAS KWAKWAXIME
TSITSI H+NEME MAT+A IKWAXI REUXUAWE**

Tita tiuy+ni

Arroz	½ taza
Garbanzo	½ taza
Xayuk+	hutame
Uyuri	⅓ taza
Xutsi	hutame
Brócoli	1 taza
Zanahoria	1½ pieza
Axuxi	c/s
Wiya	2 ½ kutsarayari
Wakana hayari	naukame
Iku papayari	xeime

kepa+met+ 'uyine auxuwime t+ri wahetsiemieme



kem+ti wewieni

Mat+ari, itsaritamentsie neka tu 'a wiya meta neuti kwaxiya arroz.
Salsa peka wewienik+, neuti warika xayuk+ ik+ta peti waktux+ etsiwa pe in+it+ame uyuri, axuxi meta una.
'ariketa, neun+it+a salsa al arroz meta wakana ik+xayari tsie; yeteu teriya mukwanik+ in+ari a 'uta takakaku.
+timana rieka, neuti hauxina meta neutiyeit+a xutsi, brócoli meta zanahoria; neuti xitek+ yaneneme meta neuka 'etsa wa+kawa hamakame.
Kay+n+kame, neuka 'etsa garbanzos,
Kwinat+rieka, neyatua sopa de arroz mat+a garbanzos etsariyari meta hauti n+kame xak+ verduras meta reime iku paapayari.

'lwame

Kena nuku te+ta m+k+ 'ikwai xeime tek+xita uyamakame tsitsi hekwame.

Postre

Kene yatua xeime ya 'i xei tek+xiyari m+k+ 'ikwaxi reuxuawe.

**(mierikuxi mieme) 'ikwai
ximeri ya 'i tuuka
Tix+kame tamamata
haika**

**AVENA RETSIMAKAME META KARU HAUTIN+KAME MAT+A XEIME
GUARNICION DE ENSALADA FRESCA DE VERDURAS
TSITSI H+NEME MAT+A IKWAXI REUXUAWE**

Tita tiuy+ni

Avena
Canela

Betabel
Jicama
Zanahoria
Habas
irimunix+

kepa+met+ 'uyine auxuwime t+ri wahetsiemieme

1½ taza
c/s

1 pieza
1 pieza
1 pieza
¾ taza
c/s



keti wewieni


Mat+ari, neuka etsa tsitsi +t+mana neun+it+a avena meta canela.
X+kari ukwani neyatua xeime tek+xita heutin+kame karu xiteyari xik+k+rawime.
Ariketa, neuka etsa habas wa+ka hamakame.
Ariketa +t+mana, pekawewienik+ ensalada neuti hauxina, neuti yeit+a meta neuti
xitek+ betabel, jicama meta zanahoria.
Kwinat+rieka, neyatua avena nikame karu meta neukuparewi xak+ ikwai etsiwa
n+kame habas mat+a irimunix+ meta ensalada hekwame de verduras.

'lwame

Kena nuku te+ta m+k+ 'ikwai xeime tek+xita uyamakame tsitsi hekwame.

Postre

Kene yatua xeime ya 'i xei tek+xiyari m+k+ 'ikwaxi reuxuawe.



12. Bibliografía

Nutrición del preescolar y escolar, pág. 71. Nutriología Médica Segunda Edición 2000, Editorial Médica 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
Zona Wixárika

Dirección de Aseguramiento de la Calidad Alimentaria

Departamento de Nutrición Escolar

