ACCIÓN SOCIAL

# EN LA ESCUELA

## SAZÓN PARA EL BIENESTAR

### ALIMENTOS ESCOLARES EN MODALIDAD CALIENTE

*RECETARIO*

**Preescolar**

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO | DIF

Instituto Nacional de Salud Pública

RECETARIO

# EN LA ESCUELA, SAZÓN PARA EL BIENESTAR

ALIMENTOS ESCOLARES
EN MODALIDAD CALIENTE

## PREESCOLAR

# Índice


Introducción 1

Beneficios de la implementación del programa 2

Menús semanales 3

Diseño del menú y Plato del Bien Comer 4

Grupos de Alimentos y Macronutrientes 5

Recomendaciones de nutrición 6

Prácticas de higiene personal y del área del trabajo 7-8

Características de calidad en la recepción de materia prima 9

Prácticas de higiene antes, durante y al finalizar la preparación de alimentos 10

Como hacer las compras. Alimentos NO permitidos 11

Pasos para la preparación de la receta 12

Menús desarrollados, semana 1 15-19
semana 2 20-24
semana 3 25-29
semana 4 30-34

Menús extras 37-41

Frutas y verduras de temporada y Recetas generales 43-44

Directorio 45

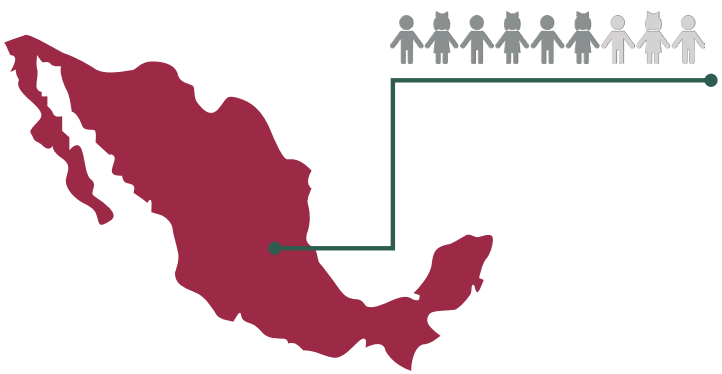
# Introducción

El DIF de la Ciudad de México integra a los Programas de Asistencia Social Alimentaria la Modalidad Caliente

El objetivo de esta modalidad es contribuir al fortalecimiento de la seguridad alimentaria para las niñas y niños, es importante incluir menús de alimentos en su modalidad caliente con calidad nutricia que cubran el requerimiento del 25 por ciento de los nutrimentos que se requieren en la ingesta diaria recomendada con productos de temporada y de cada región, lo que contribuye al fortalecimiento de la economía local

El DIF de la Ciudad de México realizó un estudio de peso y talla en septiembre de 2019 en las 16 alcaldías en colaboración con la Secretaría de Salud y la Agencia Digital de Innovación Pública, ambas de la Ciudad de México, los resultados arrojaron índices de sobrepeso y obesidad elevados en preescolar y primaria

Es por ello, que se busca implementar acciones que mejoren hábitos de alimentación y prevención de sobrepeso, obesidad y desnutrición, así como enfermedades no transmisibles como diabetes, enfermedades del riñón y/o corazón



**En la Ciudad de México**
**6 de cada 10 menores padecen**
**sobrepeso u obesidad**
**(Estudio DIF Ciudad de México 2019)**

# Beneficios de la implementación del programa

Todas las niñas y niños de la ciudad tienen derecho a un alimento completo, nutritivo y variado que contribuya a un óptimo crecimiento y desarrollo

**¡El alimento es un derecho!**

- Participación de comités de padres de familia y comunidad escolar
- Capacitación continua
- Coordinación con directivos y maestros
- Adquisición de frutas y verduras frescas de productores locales
- Promoción de hábitos saludables para formar familias y comunidades saludables
- Educación en nutrición y manejo higiénico de alimentos

**Los menús diseñados en este programa no cuentan con convenios o participación de grupos de la industria alimentaria**

# Alimentos Escolares Modalidad Caliente

## Menús semanales

Preescolar

### Semana 1

| Lunes 1 | Martes 2 | Miércoles 3 | Jueves 4 | Viernes 5 |
|---|---|---|---|---|
| • Mollete con pico de gallo<br>• Ensalada tricolor<br>• Plátano<br>• Agua natural | • Tinga de zanahoria con pollo<br>• Frijoles<br>• Tortilla de maíz<br>• Manzana<br>• Leche descremada | • Quesadillas de acelga<br>• Lentejas con verdura<br>• Sandía<br>• Agua natural | • Enfrijoladas con pollo<br>• Verduras al vapor con ejote<br>• Melón<br>• Agua natural | • Picadillo de lentejas con molida de res<br>• Arroz con verdura<br>• Tortilla de maíz<br>• Manzana<br>• Leche descremada |

### Semana 2

| Lunes 6 | Martes 7 | Miércoles 8 | Jueves 9 | Viernes 10 |
|---|---|---|---|---|
| • Hotcake de avena, y plátano<br>• Zanahoria y jícama ralladas<br>• Leche descremada | • Tortitas de sardina con amaranto<br>• Pasta con verduras en jitomate<br>• Frijoles<br>• Tortilla de maíz<br>• Papaya<br>• Agua natural | • Quesadilla campirana<br>• Pepino<br>• Plátano<br>• Leche descremada | • Verduras gratinadas<br>• Alubias<br>• Tortilla de maíz<br>• Guayaba<br>• Agua de pepino y limón | • Tortitas de plátano macho con pico de gallo<br>• Ensalada de betabel con semillas de girasol<br>• Frijoles<br>• Tortilla de maíz<br>• Agua natural |

### Semana 3

| Lunes 11 | Martes 12 | Miércoles 13 | Jueves 14 | Viernes 15 |
|---|---|---|---|---|
| • Tostada de salpicón de pollo<br>• Caldito saludable<br>• Jícama con piña y cacahuate natural<br>• Agua natural | • Frijoles norteños<br>• Tortilla de maíz<br>• Guayaba<br>• Agua natural | • Entomatadas rellenas de la milpa<br>• Plátano<br>• Leche descremada | • Taco o tostada de atún a la mexicana<br>• Frijoles con queso fresco<br>• Mango con nuez<br>• Agua natural | • Huevo con nopales y papa en salsa verde<br>• Alubias a la jardinera<br>• Tortilla<br>• Mango<br>• Leche descremada |

### Semana 4

| Lunes 16 | Martes 17 | Miércoles 18 | Jueves 19 | Viernes 20 |
|---|---|---|---|---|
| • Sope con nopales<br>• Sopa de fideo integral con pollo<br>• Mandarina<br>• Agua natural | • Calabacitas con pollo, elote y queso<br>• Frijoles<br>• Tortilla de maíz<br>• Naranja<br>• Leche descremada | • Huevo con ejotes<br>• Papas salteadas<br>• Lentejas<br>• Tortilla de maíz<br>• Mandarina<br>• Agua natural | • Enchiladas verdes en salsa de espinaca y tomate<br>• Frijoles de la olla<br>• Plátano<br>• Leche descremada | • Alubias con jitomate y cilantro<br>• Huevo con calabacitas<br>• Tortilla de maíz<br>• Melón con semillas de girasol<br>• Agua natural |

# Diseño del menú y Plato del Bien Comer

## Conformación del menú

El Alimento Caliente se compone de 20 menús y se integra con:

1. **Bebida:** Leche descremada y/o agua natural

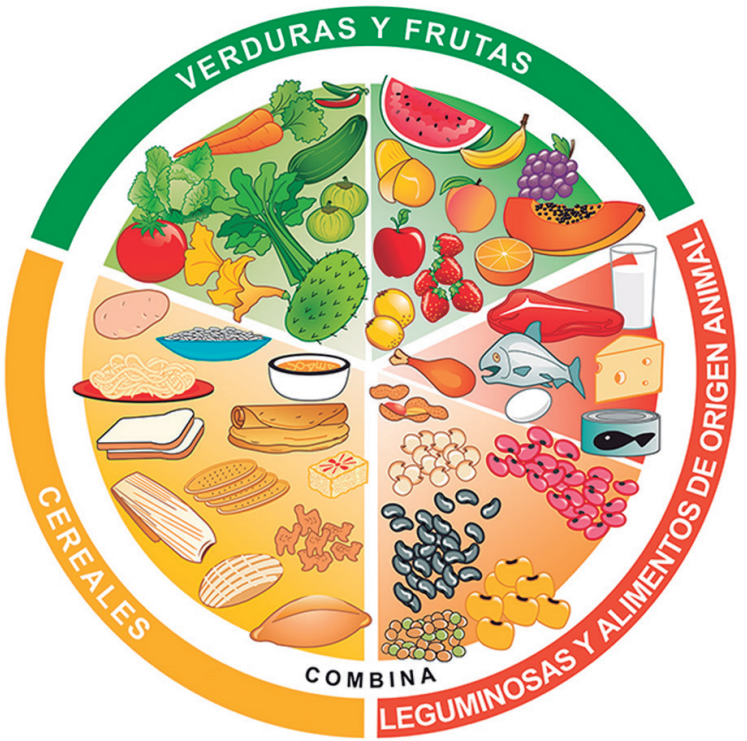
2. **Plato fuerte** que incluya:
   -Verduras
   -Cereal integral
   -Leguminosa y/o alimento de origen animal

3. **Fruta fresca** de temporada

## Diseño del menú

El menú fue diseñado en colaboración con el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia de acuerdo a lo establecido en la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria y Desarrollo Comunitario 2022 (EIASADC) y revisado por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) conforme a las Nuevas Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles 2022 para la población mexicana

| | **EIASADC 2022** |
|---|---|
| Preescolar | **1300 Kcal** 25% = 325 Kcal |
| Primaria baja de 1° a 3° | **1500 Kcal** 25% = 375 Kcal |
| Primaria alta de 4° a 6° | **1700 Kcal** 25% = 425 Kcal |




El menú cumple con el **Plato del Bien Comer** ya que incluye un alimento de cada grupo

Brinda el **25%** del total de las calorías que los niños y niñas deben consumir en todo el día

# Grupos de alimentos y macronutrientes

## ¿Qué nos aportan los alimentos?

### Grupos de alimentos

Estos son solo algunos ejemplos de cada grupo

**Frutas y verduras**
Manzana, plátano, guayaba. Jitomate, brócoli, nopal

**Alimentos de origen animal**
Carne de res, pollo, pescado, huevo

**Leguminosas**
Frijol, garbanzo, habas

**Oleaginosas**
Semillas de girasol, nuez, pepitas de calabaza, cacahuate

**Grasas**
Aguacate, aceites

**Cereales y tubérculos**
Amaranto, avena, maíz (tortilla)

**Lácteos y derivados**
Leche, yogur

### Macronutrientes

Son importantes para el buen funcionamiento de tu cuerpo, los tres principales son hidratos de carbono, proteínas y grasas. Sirven para:

**Hidratos de carbono**
Principal fuente de energía
Frutas, cereales, leguminosas

**Proteínas**
Dan estructura a músculos y tejidos
Alimentos de origen animal, leguminosas y oleaginosas

**Grasas**
Nos ayudan a absorber vitaminas
Aceites vegetales, semillas y aguacate

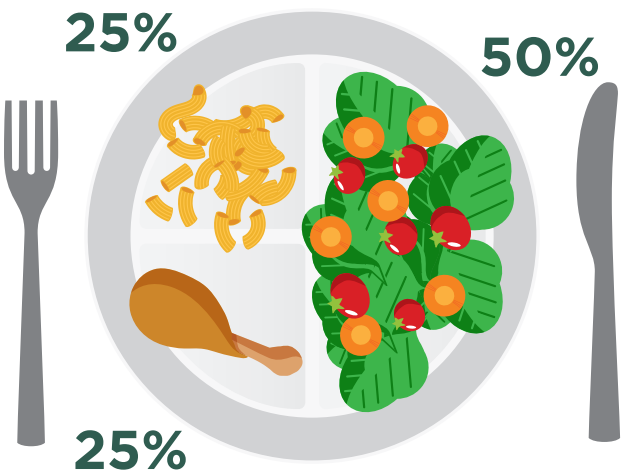
Fuente: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)

# Recomendaciones de nutrición

Los hábitos alimenticios comienzan en los primeros años de vida, iniciando con la lactancia materna y posteriormente se van adaptando a la dinámica familiar, por tal razón les presentamos las siguientes recomendaciones:

- Consumir frutas y verduras de diferentes colores todos los días
- Se recomienda comer la fruta entera en lugar de jugo
- La bebida recomendada para niños es el agua natural sin azúcar ni saborizantes añadidos
- Consumir cereales integrales
- Incluir verduras en todas las comidas
- Cocinar al vapor o hervir en lugar de freír
- Limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar (refrescos, golosinas, jugos de fruta y repostería)
- Fomentar destrezas culinarias de acuerdo a la edad y aptitudes de cada niño
- Procurar comer en familia (mínimo tres veces por semana), evitando distracciones
- Realizar actividad física en familia

## Que tu plato se vea así




*"La transformación a dietas saludables para el 2050 requerirá cambios sustanciales en la dieta. El consumo mundial de frutas, vegetales, nueces, semillas y legumbres deberá duplicarse, y el consumo de alimentos como la carne roja y el azúcar deberá reducirse en más del 50%. Una dieta rica en alimentos de origen vegetal y con menos alimentos de origen animal confiere una buena salud y beneficios ambientales"*

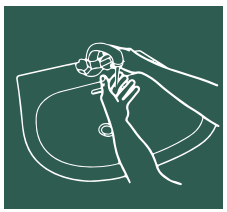
Comisión EAT-Lancet, Dietas Saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles

# Prácticas de higiene personal y del área de trabajo

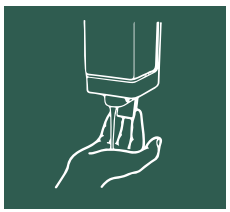
## Higiene personal

Reglas básicas de higiene personal donde se establecen los principios o reglas para garantizar que los alimentos no hagan daño

Las buenas prácticas de higiene de lavado de manos, deben ser un hábito para prevenir enfermedades e infecciones, a fin de estar en posibilidad de proteger a las personas que consumirán los alimentos

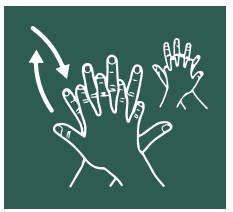


1.Mójese las manos con agua

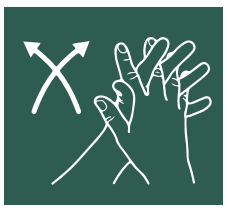


2.Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos

3.Frótese las palmas de las manos entre sí



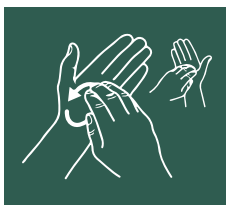
4.Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa



5.Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados

6.Frótese el dorso de los dedos de una mano opuesta, agarrándose los dedos

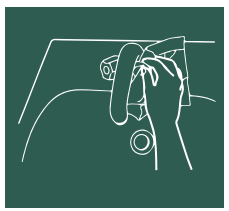
7.Frótese con un movimiento de rotación al pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa



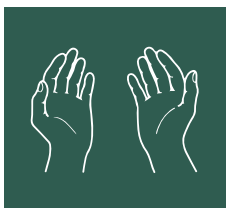
8.Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa

9.Enjuáguese las manos con agua

10.Séquese con una toalla desechable



11.Sírvase de la toalla para cerrar el grifo



12.Sus manos son seguras

Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS)

# Prácticas de higiene personal y del área de trabajo

## Higiene del área de trabajo, equipo, utensilios y superficie

**Lavar, desinfectar y secar**

**Lavado y desinfección de equipos de cocina:**
Realizar la limpieza de los equipos en cada cambio de alimentos. Al final de la jornada lavarlos y desinfectarlos

**Limpieza y desinfección de superficies de trabajo:**
Lavar, tallando todas las superficies hasta quitar cualquier suciedad, desinfectando con algún producto (respetando las indicaciones de la etiqueta del desinfectante)

Es importante contar con un trapo para cada tipo de alimento y deben cambiarse cuando hayan sido utilizados. Procura lavarlos y enjuagarlos periódicamente

1. Los contenedores deberán ubicarse lejos del área de trabajo

2. Instalar botes de basura diferenciados por color y con tapa según el tipo de residuo

3. Colocar bolsas de plástico para cubrir el bote de basura y facilitar su manejo

**Orgánicos:** Restos de comida

**Inorgánicos:** Son los materiales que no se descomponen en un tiempo muy largo, por ello se requiere separarlo

# Características de calidad en la recepción de materia prima

Acciones que permiten determinar si la materia prima se encuentra en buen estado para su aceptación o rechazo.
**Frutas y verduras, granos, cereales, tortillas, harinas, productos secos, carnes (res, cerdo, aves) grasa**

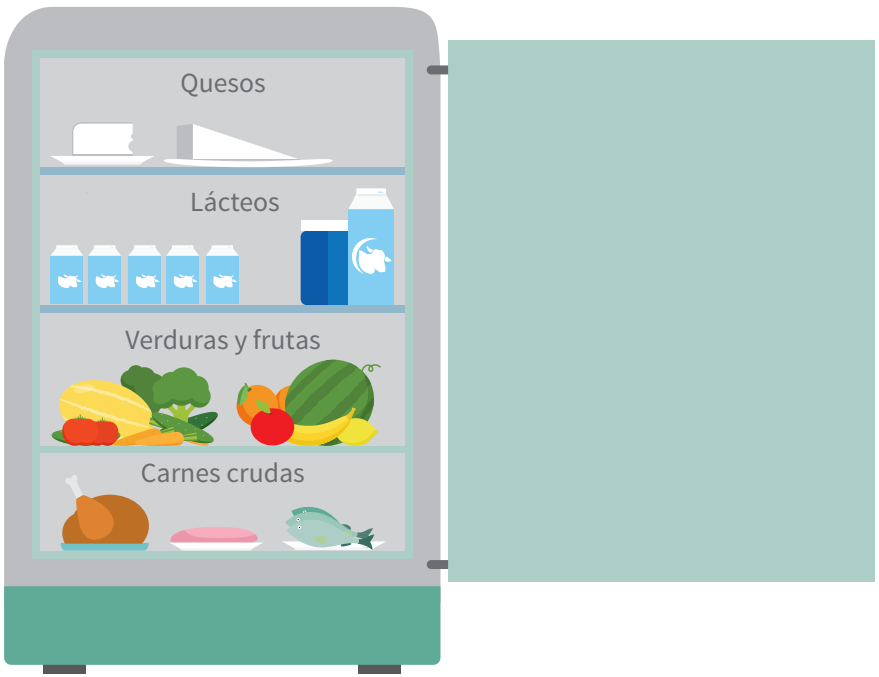
| Insumos | Aceptación | Rechazo |
|---|---|---|
| **Leche** | A base de leche pasteurizada | Leche sin pasteurizar |
| **Quesos** | Debe contar con etiqueta donde se especifique que es de leche pasteurizada | Cuando sea queso comprado a granel |
| **Huevo** | Limpios y con cascarón entero | Cascarón quebrado o manchado con excremento o sangre |
| **Carne de res** | Color rojo brillante | Color verdoso o café obscuro, descolorida en el tejido elástico |
| **Pollo** | Color y olor característico, textura firme | Color verdosa, amoratada o con diferentes coloraciones, textura blanda y pegajosa bajo las alas o la piel |
| **Cereales: harina, tortilla, bolillo integral, amaranto, espagueti integral. Leguminosas: frijoles, garbanzo, alverjón** | Sin mohos y con coloración característica | Con mohos o coloración ajena al producto o con infestaciones |
| **Enlatados** | Envase íntegro y en buen estado, con fecha de caducidad o consumo preferente vigente | Abombadas, oxidadas, con fuga, abolladas en uniones, cuando presente abolladura en ángulo pronunciado o la abolladura sea mayor de 1,5 cm de diámetro |
| **Frutas y verduras** | Apariencia fresca y olor característico | Con mohos, coloración extraña, magulladuras, olor putrefacto |

# Prácticas de higiene antes, durante y al finalizar la preparación de alimentos

## Manejo higiénico de la materia prima

### Refrigeración

Toda materia prima es de duración limitada y puede descomponerse por la acción de microorganismos por ello es necesario conservarla correctamente de acuerdo a su naturaleza: perecedera y no perecedera




### Almacenaje

**Primeras entradas, primeras salidas**, significa que los artículos que ingresan al anaquel se ubicarán detrás de los ya existentes logrando así la rotación del producto

## Tablas de picar, códigos de color

# Cómo hacer las compras. Alimentos NO permitidos

## Compras

Cada menú de este recetario hace referencia a los ingredientes que se necesitan para la elaboración de una porción

A continuación se presenta un ejemplo de menú

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Huevo (g) | 25 | Media pieza |
| Plátano (g) | 80 | Media pieza |

**Cantidad a comprar:** cantidad de gramos o mililitros que se comprará multiplicado por la cantidad de raciones. **Ejemplo, si mi matrícula es de 200 alumnos debo multiplicar este número por el peso bruto**

**200 alumnos x 25 g = 5000 g o 5 kg**

**por lo tanto se comprarán 5 kilogramos de huevo**

**Porción final a servir:** usa tus tazas medidoras para servir el alimento ya preparado

## Lista de NO permitidos

La siguiente lista de alimentos no pueden integrarse en los menús:

1. **Por ser fuente importante de azúcar:**
   - a. Leche condensada
   - b. Azúcar de mesa
   - c. Chocolate en polvo
   - d. Mermelada, miel, gelatina, jarabes, ate o cajeta
   - e. Fruta en almíbar
   - f. Jugos de fruta natural o industrializado
   - g. Salsa cátsup
   - h. Polvo para preparar agua
2. **Por ser fuente importante de harinas refinadas:**
   - a. Cereales de caja, galletas, pan dulce, pastelillos o hot cakes.
   - b. Bolillo o espagueti blanco
   - c. Harina refinada blanca
   - d. Atoles de harinas refinadas
   - e. Tortilla de harina
3. **Por ser fuente importante de grasa:**
   - a. Botanas fritas
   - b. Embutidos (jamón, salchicha, chorizo, tocino)
   - c. Margarina, mantequilla, manteca, mayonesa, crema, chicharrón
   - d. Tostadas fritas
   - e. Atún en aceite
   - f. Queso amarillo, queso doble crema, manchego
4. **Por ser fuente de sodio (sal):**
   - a. Consomé de pollo en polvo o en cubo
   - b. Sopa instantánea
   - c. Galleta saladas
   - d. Salsa de soya
   - e. Salsa para botana
   - f. Verduras y elotes enlatados
5. **Otros**
   - a. Soya texturizada
   - b. Edulcorantes (aspartame, estevia, acesulfame K)
   - c. Productos a granel (quesos, cereales y leguminosas)

**ES IMPORTANTE RECORDAR QUE NO SE AUTORIZARÁ EL USO DEL RECURSO ECONÓMICO PARA LA COMPRA DE ESTOS ALIMENTOS**

# Pasos para la preparación de la receta

| Paso 1.Concentración de cloro | Paso 2.Conoce los ingredientes | Paso 3.Prepara |
|---|---|---|
| Antes de iniciar labores realice el muestreo del agua ya que si no se encuentra en el límite de 0.2 a 1.5 no será apta para cocinar | Lavar y desinfectar los alimentos que se utilizarán<br><br>Revisar la receta en caso de que se requiera cortar, rallar o picar, evitar picar o cocer la verdura un día antes | Seguir la receta y tomar la temperatura del platillo para asegurar que la cocción sea adecuada |

| Paso 4.Mide | Paso 5.Pesa | Paso 6.Plato muestra |
|---|---|---|
| Una vez cocinado, colocar en la taza medidora la preparación<br><br>Utilizar la taza medidora adecuada les permitirá no tener sobrantes o desperdicio | Verifica el peso de la fruta | Se montará el plato sirviendo con la taza medidora que corresponda según el grado escolar.<br>No deberá conservarse este plato por más de 1 día |

# MENÚS
## DESARROLLADOS

## PREESCOLAR

**1**

- Mollete con pico de gallo
- Ensalada tricolor
- Plátano
- Agua natural. Hierva o desinfecte el agua y sirva a libre demanda

## Mollete

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Bolillo integral (g) | 30 | 1 mitad |
| Queso panela (g) | 25 | Una rebanada |
| Frijoles refritos (g) | 16 | 1 y 1/2 cda. |

*Frijol, ver preparación en apartado de RECETAS GENERALES

### Preparación

- Cortar por la mitad el bolillo y retirarle el migajón
- Limpiar, lavar y remojar los frijoles un día antes, cocerlos en olla express con ajo, cebolla y ½ cucharadita aceite
- Untar frijol al medio bolillo
- Lavar el empaque del queso panela, posteriormente rebanar, pesar y colocar en el mollete
- En la plancha o comal tostar a fuego lento los molletes
- Servir

## Pico de gallo

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Jitomate (g) | 18 | Una cucharada sopera |
| Cebolla (g) | 3 | |
| Cilantro (g) | 1 | |
| Sal(g) | 0.02 | Una pizca |

### Preparación

- Lavar y desinfectar el jitomate y la cebolla
- Limpiar, lavar a chorro de agua y desinfectar el cilantro. Picar finamente
- Partir a la mitad el jitomate, retirar las semillas y picar en cuadritos; la cebolla finamente
- Mezclar los ingredientes anteriores en un recipiente limpio, agregar jugo de limón (opcional), un poco de sal y cilantro
- Colocar sobre el mollete el pico de gallo. Servir

## Ensalada tricolor

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Jícama(g) | 25 | Un tercio de taza |
| Pepino (g) | 25 | |
| Betabel(g) | 25 | |
| Semillas de girasol (g) | 4 | |

### Preparación

- Lavar las verduras con una solución jabonosa, estropajo especial y desinfectar. Escurrir
- Cortar los extremos, retirar cáscara, rallar y colocar las semillas de girasol sobre las verduras ( en caso de requerirse, machacar las semillas)

## Fruta

| Ingredientes | Cantidad a comprar |
|---|---|
| Plátano (g) | 100 |

### Preparación

- Lavar, desinfectar y pesar
- Servir

**2**

- Tinga de zanahoria con pollo
- Frijoles de la olla
- Tortilla de maíz
- Manzana
- Leche descremada

## Tinga de zanahoria con pollo

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Zanahoria (g) | 40 | Un tercio de taza |
| Chícharo (g) | 10 | |
| Pechuga de pollo deshebrada (g) | 22 | |
| Salsa roja (g) | Revisar | |
| Aceite vegetal (ml) | 5 | |

*Salsa roja, ver preparación en apartado de RECETAS GENERALES

### Preparación

- Lavar, poner a cocer el pollo sin piel con ajo y cebolla. Una vez cocido, deshebrar. Conservar el caldo.
- Lavar con una solución jabonosa y enjuagar a chorro de agua y desinfectar los vegetales
- Pelar la zanahoria, y rallarla
- Filetear finamente la cebolla previamente limpia
- Lavar y licuar con muy poco agua el jitomate con ajo, cebolla y colar
- En una cacerola limpia poner un poco aceite para acitronar la cebolla fileteada y la zanahoria rallada, mover constantemente. Posteriormente agregar el pollo, la salsa de jitomate, los chícharos cocidos y sal, dejar que sazone
- Servir

**Leche descremada** Limpiar los envases de leche y servir
180 ml o 3/4 de vaso, fría o caliente

## Frijoles de la olla

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Frijol (g) | 16 | Un cuarto de taza |
| Cebolla (g) | 3 | |
| Ajo (g) | 1 | |
| Aceite vegetal (ml) | 1 | |
| Sal (g) | - | Cantidad mínima |

### Preparación

- Limpiar, lavar y remojar un día antes los frijoles
- Poner a cocer en una olla express con ajo, sal, cebolla y aceite vegetal. Una vez cocidos, servir

**Tortilla nixtamalizada** Una pieza o 30 g, no se requiere preparación, calentar en caso de ser necesario (pesar siempre cada pieza para dar la porción correcta en gramos)

## Fruta

| Ingredientes | Cantidad a comprar |
|---|---|
| Manzana (g) | 70 |

### Preparación

- Lavar con una solución jabonosa y enjuagar a chorro de agua
- Pelar, cortar en cuadros pequeños, pesar y servir

**3**

- Quesadillas de acelga
- Lentejas con verdura
- Sandía
- Agua natural

## Quesadillas de acelga

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Tortilla (g) | 30 | Una pieza |
| Queso Oaxaca (g) | 20 | Una cda. |
| Granos de elote (g) | 10 | Un cuarto de taza |
| Acelga (g) | 32 | |
| Cebolla (g) | 6 | |
| Aceite vegetal (ml) | 3 | |

### Preparación

- Limpiar, lavar a chorro de agua y desinfectar las acelgas. Escurrir
- Picar o filetear las acelgas
- En una cacerola limpia agregar un poco de aceite y acitronar el ajo y la cebolla, agregar las acelgas hasta cocinarse. Agregar albahaca
- Lavar el empaque del queso, pesar y cortar en cuadritos
- En una tortilla agregar el queso Oaxaca, doblar y añadir la porción de acelga
- En otra cacerola, comal o plancha pasar por el calor las quesadillas hasta gratinar

## Lentejas con verdura

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Lenteja (g) | 33 | Media taza |
| Jitomate picado (g) | 20 | |
| Zanahoria (g) | 20 | |
| Ajo (g) | 1 | |
| Cebolla (g) | 2 | |
| Cilantro (g) | - | |
| Aceite (ml) | 1 | |

### Preparación

- Remojar un día antes las lentejas, escurrir y cocer con ajo, cebolla y un poco de sal
- Lavar con una solución jabonosa el jitomate, enjuagar y picar en cuadritos
- Lavar y desinfectar el cilantro
- En una cecerola acitronar la cebolla, añadir el jitomate, las lentejas el cilantro, una pizca de sal y sazonar
- Dejar cocinar y servir

## Fruta

| Ingredientes | Cantidad a comprar |
|---|---|
| Sandía (g) | 150 |

### Preparación

- Lavar con una solución jabonosa, enjuaga a chorro de agua
- Pelar, quitar semillas, picar, pesar la porción
- Servir

### Agua natural

Hierva o desinfecte el agua y sirva a libre demanda

**4**

- Enfrijoladas con pollo
- Verdura al vapor con ejote
- Melón
- Agua natural

## Enfrijoladas con pollo

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Tortilla de maíz (g) | 30 | 1 pieza |
| Frijol (g) | 35 | 1/2 taza molido |
| Pechuga de pollo (g) | 20 | 2 cucharadas |
| Queso panela (g) | 10 | 1 cucharada |
| Cebolla (g) | 3 | |
| Ajo (g) | 1 | |
| Cilantro (g) | 1 | |
| Aceite vegetal (ml) | 4.5 | |
| Sal (g) | 0.02 | Cantidad mínima |

### Preparación

- Limpiar, lavar y remojar los frijoles un día antes
- Ponerlos a cocer con agua limpia en olla express con ajo, cebolla y sal
- Lavar y poner a cocer el pollo sin piel, una vez cocido deshebrar y conservar el caldo
- Licuar los frijoles con su mismo caldo, ajo y cebolla de cocción, hasta que la mezcla quede levemente espesa. Calentar en una cacerola con poco aceite, agregar la mezcla y el caldo de pollo. Mantener caliente a fuego lento
- Lavar y desinfectar el cilantro, picar finamente
- Lavar el empaque del queso y rallarlo.
- En la mezcla caliente de los frijoles pasar ligeramente las tortillas apoyándose con unas pinzas y colocarlas dobladas en el plato decorando con el pollo deshebrado, queso y cilantro

## Verdura al vapor con ejote

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Zanahoria (g) | 20 | Un tercio de taza |
| Ejote (g) | 10 | |
| Calabacita (g) | 11 | |
| Chayote (g) | 13 | |

### Preparación

- Lavar con una solución jabonosa las zanahoria, calabacita y los chayotes, enjuagar a chorro de agua, desinfectar pelar y cortar en cuadritos. Lavar y desinfectar los ejotes, quitar extremos y cortar en cuadritos
- En una cacerola limpia poner a cocer la verdura al vapor con una mínima cantidad de agua. Servir

## Fruta

| Ingredientes | Cantidad a comprar |
|---|---|
| Melón (g) | 150 |

### Preparación

- Lavar con una solución jabonosa, enjuagar a chorro de agua, retirar la semilla y picar
- Cortar en cuadritos, pesar
- Servir

## Agua natural

Hierva o desinfecte el agua y sirva a libre demanda

**5**

- Picadillo de lentejas con molida de res
- Arroz con verdura
- Manzana
- Tortilla
- Leche descremada, Limpiar los envases de leche y servir 180 ml o 3/4 de vaso, fría o caliente

## Picadillo de lentejas con molida de res

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Lenteja (g) | 12 | Un tercio de taza |
| Molida de res sin grasa (g) | 6 | |
| Zanahoria (g) | 25 | |
| Chícharo (g) | 10 | |
| Aceite (ml) | 2 | |
| Jitomate (g) (salsa) | 30 | |
| Ajo (g) (salsa) | 1 | |
| Cebolla (g) (salsa) | 3 | |
| Sal y hojas de laurel (g) | - | Al gusto |

### Preparación

- Remojar las lentejas un día antes, escurrir. Con agua limpia poner a cocer y escurrir
- Lavar y desinfectar las verduras
- Picar en cuadros pequeños la zanahoria
- En una cacerola colocar un poco de aceite y acitronar el ajo y cebolla picados finamente. Posteriormente agregar la carne de res, zanahoria y chícharo, mover hasta verificar su cocción
- Preparar la salsa licuando jitomate, ajo y cebolla. Colar y agregar a la cacerola hasta que hierva. Agregar hojas de laurel
- Servir

**Tortilla nixtamalizada** 1 pieza o 30 g, no se requiere preparación, calentar en caso de ser necesario (pesar siempre cada pieza para darla porción correcta en gramos)

## Arroz con verdura

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Arroz (g) | 16 | Un tercio de taza |
| Calabacita (g) | 10 | |
| Pimiento morrón (g) | 5 | |
| Aceite vegetal (g) | 2 | |

### Preparación

- En una cacerola añadir aceite acitronar cebolla y ajo, agregar el arroz e ir incorporando el pimiento, cuando esté listo el arroz agregar la calabacita previamente lavada
- Mover suavemente para integrar todos los ingredientes
- Agregar agua de cocción y sozonar con sal, cocinar a fuego lento

*TIP el pimiento también se puede usar licuado con ajo y cebolla en el agua de cocción, resultando un arroz rojo

## Fruta

| Ingredientes | Cantidad a comprar |
|---|---|
| Manzana (g) | 70 |

### Preparación

- Lavar con una solución jabonosa y estropajo, enjuagar a chorro de agua
- Picar, pesar y servir

**6**

- Hot cake de avena y plátano
- Zanahoria y jícama rallada
- Leche descremada

## Hot cake de avena y plátano

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Harina integral de trigo (g) | 14 | Un tercio de taza de mezcla |
| Hojuelas de avena (g) | 10 | |
| Huevo (g) | 22 | |
| Plátano (g) | 40 | |
| Leche (ml) | 15 | |
| Aceite (ml) | 2.5 | |
| Plátano rabanado (g) | 30 | |

### Preparación

- Pesar la harina y las hojuelas de avena
- En la licuadora colocar huevo, leche, harina, hojuelas de avena y plátano (opcional poner un chorrito de escencia de vainilla)
- Licuar hasta tener una mezcla homogénea
- Calentar una sartén, añadir aceite y colocar la mezcla
- Cocinar a fuego lento hasta asegurar la cocción por ambos lados
- Decorar con el plátano rebanado y servir

## Zanahoria y jícama rallada

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Zanahoria (g) | 25 | Un tercio de taza |
| Jícama (g) | 25 | |

### Preparación

- Lavar y pelar las verduras
- Rallar o cortar en bastones
- Servir

**Leche descremada** Limpiar los envases de leche y servir 165 ml o 2/3 de vaso, fría o caliente

**7**

- Tortitas de sardina con amaranto
- Pasta con verduras en jitomate
- Zanahoria
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Tortilla
- Papaya
- Agua natural (Hierva o desinfecteel agua y sirva libre demanda)

## Tortitas de sardina con amaranto

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Amaranto tostado (g) | 12 | Un tercio de taza |
| Sardina en tomate enlatada (g) | 15 | |
| Huevo (g) | 25 | |
| Cebolla (g) | 3 | |
| Perejil (g) | - | |
| Aceite vegetal(ml) | 1 | |
| Sal (g) | - | Cantidad mínima |

### Preparación

- Lavar la lata de sardina. Deshuesar cada pieza de sardina
- Lavar el huevo al momento de usar
- Mezclar en un recipiente limpio las sardinas, cebolla finamente picada, perejil, huevo y amaranto. Mezclar todos los ingredientes
- Hacer las tortitas con la cantidad recomendada (1/4 de taza)
- Sellar las tortitas, con un poco de aceite ( NO sumergir en el aceite)
- Servir

## Frijoles de la olla

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Frijoles(g) | 17.5 | 1/4 de taza |

*Ver preparación en apartado de RECETAS GENERALES

## Fruta

| Ingredientes | Cantidad a comprar |
|---|---|
| Papaya(g) | 70 |

**Preparación** • Lavar, pelar, cortar, pesar la porción y servir

## Pasta con verduras en jitomate

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Pasta integral (g) | 8 | Un tercio de taza |
| Queso panela (g) | 5 | |
| Calabacita (g) | 15 | |
| Chayote (g) | 15 | |
| Aceite (g) | 1 | |

### Preparación

- Cocer la pasta como indica el empaque y escurrir
- Lavar el empaque del queso, pesar y rallar
- Lavar las verduras, cortar en cuadritos y cocer con poca sal
- Salsa de jitomate, ver preparación en apartado de RECETAS GENERALES
- Colocar la pasta, las verduras y el queso añadir la salsa, dar un hervor y servir

SUGERENCIA, se puede elegir la forma de pasta que quiera

## Zanahoria

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Zanahoria (g) | 20 | Un cuarto de taza |

**Preparación** • Lavar y pelar la zanahoria, rallar y servir

**LA LATA DE SARDINA NO DEBE EXCEDER DE 400 mg DE SODIO POR CADA 100g DE PRODUCTO**

**8**
- Quesadilla campirana
- Pepino
- Plátano
- Leche descremada

## Quesadilla campirana

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Queso Oaxaca (g) | 8 | Una cucharada |
| Espinaca (g) | 29 | Una cucharada y media (sopera) |
| Granos de elote (g) | 5 | |
| Chayote (g) | 10 | |
| Pechuga de pollo(g) | 22 | |
| Aceite vegetal (ml) | 1 | |
| Cebolla (g) | 2 | |
| Frijol refrito (g) | 4 | Una cucharadita |
| Tortilla (g) | 30 | Una pieza |

*Frijol refrito, ver preparación en apartado de RECETAS GENERALES

### Preparación

- Lavar a chorro de agua y desinfectar la espinaca, posteriormente picar
- Lavar y cocer los granos de elote y el chayote
- Lavar los empaques del queso Oaxaca y deshebrar
- Lavar el pollo y ponerlo a cocer con ajo, cebolla y sal. Deshebrar
- En una cacerola limpia calentar un poco de aceite y acitronar la cebolla, agregar el pollo cocido, integrar las espinacas, el chayote, el elote y agregar un poco de albahaca
- Calental la tortilla, untar los frijoles refritos, colocar el guiso de verduras, poner el queso y dejar que gratine
- Servir

## Pepino

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Pepino (g) | 30 | 1/4 de taza |

### Preparación

- Lavar, pelar (opcional)
- Cortar en rodajas
- Servir

## Fruta

| Ingredientes | Cantidad a comprar |
|---|---|
| Plátano(g) | 80 |

### Preparación

- Lavar y pelar
- Pesar y servir

**Leche descremada** Limpiar los envases de leche y servir 180 ml o 3/4 de vaso, fría o caliente

**9**

- Verduras gratinadas
- Alubias
- Tortilla de maíz, una pieza
- Guayaba
- Agua de Pepino y limón

## Verduras gratinadas

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Brócoli (g) | 30 | Media taza |
| Pimiento morrón rojo (g) | 3 | |
| Zanahoria (g) | 15 | |
| Chayote (g) | 10 | |
| Coliflor (g) | 10 | |
| Queso Oaxaca (g) | 20 | |
| Cebolla (g) | 3 | |
| Aceite vegetal (ml) | 4 | |

### Preparación

- Lavar y desinfectar el pimiento, cortar y retirar las semillas, cortar en cuadros pequeños
- En una cacerola agregar aceite y acitronar la cebolla, posteriormente agregar los pimientos
- Lavar y desinfectar el brócoli y la coliflor, cortar en trozos pequeños y agregar en una cacerola con agua hirviendo junto con los granos de elote, dejarlo 5 minutos, sacar y escurrir. Verificar que estén crocantes
- En una cacerola agregar aceite, acitronar la cebolla y posteriormente agregar todas las demás verduras, apagar la lumbre, colocar el queso y tapar hasta que gratine, servir

## Alubias

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Alubia (g) | 14 | Un cuarto de taza |
| Cebolla (g) | 3 | |
| Ajo g) | 1 | |
| Cilantro (g) | - | |
| Sal (g) | - | Cantidad mínima |

### Preparación

- Limpiar, lavar y remojar un día antes las alubias. Poner a cocer en una olla express con poca sal, cebolla, ajo y cilantro (lavado y desinfectado previamente)
- Machacar
- Servir

## Fruta

| Ingredientes | Cantidad a comprar |
|---|---|
| Guayaba (g) | 90 |

### Preparación

- Lave con agua jabonosa, enjuagar
- Pesar y servir

## Agua de pepino y limón

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Agua (ml) | 250 | Un vaso |
| Pepino (g) | 20 | |
| Limón (g) | 10 | |

### Preparación

- Lavar y desinfectar el pepino y los limones
- Moler con poca agua el pepino
- En un recipiente poner el agua, exprimir los limones y agregar el molido de pepino, servir

**10**
- Tortitas de Plátano macho con pico de gallo
- Ensalada de betabel con semillas de girasol
- Frijoles
- Tortilla de maíz
- Agua natural

## Tortitas de plátano macho con pico de gallo

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Plátano macho (g) | 70 | Un tercio de taza |
| Queso panela (g) | 20 | |
| Amaranto (g) | 6 | |
| Aceite (ml) | 1 | |

### Preparación
- Lavar el plátano macho, retirar la cáscara y machacarlo en un recipiente
- Pesar el amaranto y añadirlo al plátano, mezclar
- Lavar el empaque del queso, pesar, cortar en cuadritos y mezclar suavemente en la preparación anterior, medir la porción y hacer la tortita
- En una sartén caliente poner muy poco aceite y sellar la tortita, NO sumergirla
- Servir

## Pico de gallo

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Jitomate (g) | 15 | Una cucharada sopera |
| Cebolla (g) | 5 | |
| Cilantro (g) | 1 | |
| Sal(g) | 0.02 | Una pizca |

### Preparación
- Lavar y desinfectar el jitomate y la cebolla
- Limpiar, lavar a chorro de agua y desinfectar el cilantro. Picar finamente
- Partir a la mitad el jitomate, retirar las semillas y picar en cuadritos; la cebolla finamente
- Mezclar los ingredientes anteriores en un recipiente limpio, agregar jugo de limón (opcional), un poco de sal y cilantro
- Colocar sobre el mollete el pico de gallo. Servir

## Ensalada de betabel con semillas de girasol

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Betabel (g) | 20 | Un cuarto de taza |
| Semillas de girasol (g) | 11 | |

### Preparación
- Lavar y limpiar el betabel, pelar y rallar
- Poner la semillas de girasol y servir

## Frijoles de la olla

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Frijoles(g) | 17.5 | 1/4 de taza |

*Ver preparación en apartado de RECETAS GENERALES

**Tortilla nixtamalizada** Una pieza, no se requiere preparación, calentar en caso de ser necesario

**Agua natural** Hierva o desinfecte el agua y sirva a libre demanda

**11**

- Tostadas de salpicón de pollo
- Caldito saludable
- Jícama con piña y cacahuate
- Agua Natural

## Tostada de salpicón de pollo

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Pechuga de pollo(g) | 35 | Media taza |
| Queso fresco (g) | 12 | |
| Lechuga (g) | 20 | |
| Jitomate (g) | 10 | |
| Cebolla (g) | 5 | |
| Cilantro (g) | - | |
| Vinagre (ml) | - | |
| Orégano (g) | - | |
| Aceite vegetal u oliva (ml) | 1 | |
| Sal (g) | - | Cantidad mínima |
| Tostada horneada o tortilla de maíz (g) | 13<br>30 | Una pieza |

### Preparación

- Lavar y desinfectar todas las verduras
- Lavar y poner a cocer el pollo, dejar enfriar y deshebrar. Reservar el caldo
- Picar finamente la lechuga, cebolla, jitomate y cilantro
- Mezclar el pollo, el queso rallado, lechuga, cebolla, jitomate, cilantro, vinagre, aceite, sal y orégano
- Colocar los ingredientes en la tostada o acompañar con tortilla

## Caldito saludable

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Garbanzo (g) | 32 | Media taza |
| Arroz (g) | 3 | |
| Zanahoria (g) | .5 | |
| Caldo de pollo (ml) | Al gusto | |

### Preparación

- Remojar los garbanzos una noche antes, cocer y reservar
- Cocer el arroz con agua
- Una vez cocido el arroz colocar el caldo de pollo que se tenía (salpicón), agregar las zanahorias picadas y los garbanzos
- Dejar sazonar unos minutos y servir

## Jícama con piña y cacahuate

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Jícama (g) | 40 | Tres cuartos de taza |
| Piña (g) | 130 | |
| Cacahuate triturado (g) | 7 | |

### Preparación

- Lavar con estropajo la jícama y la piña, retitar cáscara y picar en cubitos
- Triturar el cacahuate
- Mezclar todo y servir

**Agua natural** Hierva o desinfecte el agua y sirva a libre demanda

**12**

- Frijoles norteños
- Tortilla de maíz
- Guayaba
- Agua natural

## Frijoles norteños

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Frijoles (g) | 30 | Tres cuartos de taza |
| Acelga (g) | 30 | |
| Calabaza (g) | 20 | |
| Zanahoria (g) | 20 | |
| Pasta integral (g) | 3 | |
| Carne de molida de res, (con poca grasa) (g) | 15 | |
| Apio (g) | 5 | |
| Aceite (ml) | 4 | |

### Preparación

- Remojar los frijoles un día antes y cocer con ajo, cebolla y poca sal
- Lavar y desinfectar las verduras y picar en cuadros pequeños
- En una cacerola con poco aceite sofreír la carne y la cebolla, después poner los frijoles con caldo, la verdura y la pasta
- Cocer a fuego lento y servir

## Fruta

| Ingredientes | Cantidad a comprar |
|---|---|
| Guayaba (g) | 110 |

### Preparación

- Lavar con una solución jabonosa
- Enjuaga a chorro de agua
- Cortar, pesar y retirar los huesos en caso de que lo requieran los alumnos
- Servir

**Agua natural** Hierva o desinfecte el agua y sirva a libre demanda

**Tortilla nixtamalizada** 1 pieza o 30 g, no se requiere preparación, calentar en caso de ser necesario

**13**
- Entomatada rellena de la milpa
- Plátano
- Leche descremada

## Entomatada rellena de la milpa

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Tortilla de maíz (g) | 30 | 1 pieza |
| Calabacita (g) | 15 | Un cuarto de taza |
| Granos de elote (g) | 5 | |
| Zanahoria (g) | 25 | |
| Queso panela (g) | 8 | 1 cucharadadita |
| Alverjón refrito (g) | 12 | 2 cucharadas |
| Cebolla (g) (alverjón) | 3 | |
| Ajo (g) (alverjón) | 1 | |
| Aceite vegetal (ml) | 2 | |
| Jitomate (g) (salsa) | 30 | |
| Ajo (g) (salsa) | 1 | |
| Cebolla (g) (salsa) | 3 | |
| Cilantro o perejil (g) | - | |
| Aceite vegetal (ml) (salsa) | 2 | |
| Sal (g) | - | Cantidad mínima |

### Preparación

- Limpiar, lavar y dejar remojando un día antes el alverjón
- Ponerlo a cocer con agua limpia en olla express
- Una vez cocido, licuar el alverjón con ajo y cebolla
- En una cacerola con aceite agregar el alverjón molido y sazonar con tomillo y hojas de laurel
- Lavar, desinfectar y cortar en cuadritos la calabacita, zanahoria poner a cocer con los granitos de elote, una vez cocidos mezclar con el alverjón

**Salsa de jitomate**
- Lavar y desinfectar las verduras
- Licuar el jitomate, con cebolla, ajo y colar
- En una cacerola limpia, añadir la mezcla y sazonar con una pizca de sal. Hervir

- Colocar en la tortilla el alverjón con verduras, doblar o enrollar Posteriormente remojar en la salsa y servir en el plato.
- Decorar con queso panela (lavar el empaque) y rallar
- Se puede agregar cilantro (lavado y desinfectado) al final o durante la preparación

TIP: Agregar chile Guajillo que no pica a la salsa para dar sabor (opcional)

## Fruta

| Ingredientes | Cantidad a comprar |
|---|---|
| Plátano (g) | 80 |

### Preparación
- Lavar con una solución jabonosa y estropajo, enjuagar a chorro de agua
- Quitar la cáscara, pesar y servir

**Leche descremada** Limpiar los envases de leche y servir 180 ml o 3/4 de vaso, dar fría o caliente

**14**
- Taco o tostada de atún a la mexicana
- Frijoles con queso fresco
- Mango con nuez
- Agua natural, hierva o desinfecte el agua y sirva a libre demanda

## Taco o tostada de atún a la mexicana

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Atún en agua (g) | 20 | Un tercio de taza |
| Jitomate (g) | 25 | |
| Cebolla (g) | 3 | |
| Ajo (g) | 1 | |
| Ejote(g) | 15 | |
| Tortilla de maíz nixtamalizada(g) | 30 | Una pieza |
| Cilantro (g) | - | |
| Aceite vegetal (ml) | 1 | |
| Sal (g) | - | Cantidad mínima |

### Preparación

- Lavar la lata de atún y secar. Abrir, escurrir y desmenuzar.
- Lavar, desinfectar y picar finamente el cilantro
- Limpiar, lavar y picar el ejote, poner a cocer, escurrir
- Lavar y picar el jitomate retirando las semillas, picar la cebolla finamente
- En una cacerola con un poco de aceite acitronar la cebolla y el ajo; agregar el atún, jitomate y ejote previamente cocido
- En una tortilla (opcional, puede ser tostada asada o pan tostado integral) colocar la porción de atún preparada y calentar en la plancha.
- Pasar al calor las quesadillas
- Voltear para que no se peguen o quemen
- Servir

**LA LATA DE ATÚN NO DEBE EXCEDER DE 400 mg DE SODIO POR CADA 100g DE PRODUCTO. PREFERIR MARCAS QUE ESPECIFIQUEN QUE NO CONTIENEN SOYA**

## Frijoles con queso fresco

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Frijol (g) | 31.5 | 1/3 de taza |
| Queso fresco (g) | 15 | Tres cucharaditas |
| Cebolla (g) | 3 | |
| Ajo (g) | 1 | |
| Sal (g) | - | Cantidad mínima |

### Preparación

- Limpiar, lavar y remojar los frijoles un día antes. Escurrir
- Poner a cocer en una olla express con agua limpia, ajo, cebolla, una pizca de sal
- Agregar los frijoles en una sartén limpia y machacar
- Lavar el empaque del queso panela, rayar y agregar al final. Servir

## Mango con nuez

| Ingredientes | Cantidad a comprar |
|---|---|
| Mango (g) | 100 |
| Nuez (g) | 5 |

### Preparación

- Lavar con una solución jabonosa, enjuagar a chorro de agua, cortar y pesar. Picar la nuez y pesarla
- Servir el mango picado con la nuez encima

*En caso de que el precio de la nuez esté elevado se puede sustituir con semillas de girasol, cacahuate, pepitas de calabaza

**15**
- Huevo con nopales y papa en salsa verde
- Alubias a la jadinera
- Tortilla de maíz (1 pieza)
- Mango
- Leche descremada

## Huevo con nopales y papa en salsa verde

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Huevo (g) | 25 | Un tercio de taza |
| Nopal (g) | 21 | |
| Papa (g) | 20 | |
| Aceite vegetal (ml) | 1 | |
| Sal (g) | 0.02 | |

*Salsa verde, ver preparación en apartado de RECETAS GENERALES

### Preparación

- Lavar los nopales, cortarlos en cuadritos y remojar en agua fría, tirar el agua. Ponerlos a cocer en una olla con poca agua
- Lavar las papas, cortarlas en cuadritos y poner a cocer con poca sal
- Lavar el huevo al momento, escurrirlos, vaciar el contenido en un recipiente limpio y batirlos
- En una cacerola poner a calentar el aceite, verter el huevo, mover constantemente y cuando este casi cocido; vaciar los nopales y la papa cocida
- Finalmente, agregar la salsa verde, hervir. Sazonar con sal y orégano al gusto

## Fruta

| Ingredientes | Cantidad a comprar |
|---|---|
| Mango(g) | 80 |

**Preparación**
- Lavar con una solución jabonosa. Enjuagar a chorro de agua. Picar en cuadritos y servir

## Alubias a la jardinera

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Alubias (g) | 4 | Tres cuartos de taza |
| Espinaca (g) | 35 | |
| Zanahoria (g) | 20 | |
| Col (g) | 11 | |
| Apio (g) | 10 | |
| Codito integral (g) | 3 | |
| Aceite vegetal (ml) | 0.5 | |

### Preparación

- Limpiar, lavar y remojar un día antes las alubias. Poner a cocer en una olla express con poca sal y cebolla
- Cocer el codito según las instrucciones del empaque y reservar
- Lavar con una solución jabonosa la zanahoria y el jitomate. Enjuagar a chorro de agua. Desinfectar las espinacas y picar
- Poner a cocer los jitomates con ajo y cebolla, moler cuando esté casi frío
- En una cacerola añadir aceite y sofreír el molido de jitomate, añadir los demás ingredientes y sazonar con sal y perejil

**Leche descremada** Limpiar los envases de leche y servir
180 ml o 3/4 de vaso, fría o caliente

**16**
- Sope con nopales
- Sopa de fideo integral con pollo
- Mandarina
- Agua natural

## Sope de pollo con nopales

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Harina de maíz nixtamalizado (g) | 25 | Una pieza cocida de 30 grs |
| Ajonjolí (g) | 3 | |
| Frijol refrito (g) | 11 | Una cucharada |
| Cebolla (g) (frijol) | 3 | |
| Ajo (g) (frijol) | 1 | |
| Aceite (ml) (frijol) | 1 | |
| Nopal crudo (g) | 17 | Un cuarto de taza |
| Jitomate (g) | 10 | |
| Cebolla (g) | 3 | |
| Queso panela (g) | 14 | |
| Orégano (g) | - | |
| Aceite vegetal (ml) | 2 | |
| Sal (g) | - | cantidad mínina |

### Preparación

- En un traste limpio preparar la masa con harina de maíz y ajonjolí, sal y agua, dar forma de sope. Poner al comal con un poco de aceite y verificar la cocción
- Limpiar, lavar y poner a remojar los frijoles un día antes. Escurrir
- Poner a cocerlos con agua limpia en una olla express con cebolla y ajo, machacar
- Lavar, desinfectar y picar el jitomate, retirar la semilla
- Limpiar, picar en cuadritos y poner a remojar el nopal en agua fría y escurrir. Poner a cocer con poca agua y escurrir
- En una cacerola con poco aceite acitronar el ajo y la cebolla, agregar los nopales, sal y orégano. Finalmente agregar el jitomate picado
- Preparar el sope con frijoles, nopales y queso rallado
- Servir

## Sopa de fideo integral con pollo

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Sopa de pasta integral(g) | 4 | Un cuarto de taza |
| Pechuga de pollo(g) | 28 | |
| Zanahoria (g) | 27 | |
| Aceite (ml) | 2 | |

### Preparación

- Lavar y cocer la pechuga de pollo sin piel y deshebrar, reservar el caldo
- Lavar la zanahoria y picar en cuadritos
- En una cacerola sofreír la pasta, ya doradita añadir el caldo, las zanahorias y el pollo, sazonar con poca sal, servir

## Fruta

| Ingredientes | Cantidad a comprar |
|---|---|
| Mandarina (g) | 100 |

- Lavar, pesar y servir

**Agua natural** Hierva o desinfecte el agua y sirva a libre demanda

**17**

- Calabacitas con pollo, elote y queso
- Frijoles
- Tortilla de maíz
- Naranja
- Leche descremada

## Calabacitas con pollo, elote y queso

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Calabacita (g) | 50 | Media taza |
| Granos de elote (g) | 15 | |
| Queso fresco(g) | 5 | |
| Pechuga de pollo (g) | 20 | |
| Cebolla (g) (pollo) | 3 | |
| Ajo (g) (pollo) | 1 | |
| Epazote o cilantro (g) | - | Al gusto |
| Aceite (ml) | 4 | |
| Sal (g) | - | Cantidad mínima |

*Salsa roja, ver preparación en apartado de RECETAS GENERALES

### Preparación

- Lave y desinfecte las verduras
- Lavar y cocer la pechuga de pollo sin piel con ajo y cebolla, enfríe y deshebre
- Lavar y cortar en cuadros chicos la calabacita, retirar la semilla
- En una cacerola caliente el aceite; incorpore la calabaza, los granos de elote y la salsa de jitomate, cocine unos minutos. Finalmente integre el pollo deshebrado
- Agregar epazote o cilantro (previamente lavado y desinfectado) para dar sabor. Servir

**Tortilla nixtamalizada** 1 pieza o 30 g

## Frijoles

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Frijol (g) | 16 | Un cuarto de taza |
| Cebolla (g) | 3 | |
| Ajo (g) | 1 | |
| Aceite vegetal (ml) | 1 | |
| Sal (g) | - | Cantidad mínima |

### Preparación

- Limpiar, lavar y remojar un día antes los frijoles
- Poner a cocer en una olla express con ajo, sal, cebolla y aceite vegetal. Una vez cocidos, servir

## Fruta

| Ingredientes | Cantidad a comprar |
|---|---|
| Naranja (g) | 100 |

### Preparación

- Lavar con solución jabonosa y estropajo, enjuagar
- Pesar y servir

**Leche descremada** Limpiar los envases de leche y servir 180 ml o 3/4 de vaso, fría o caliente

**18**

- Huevo con ejotes
- Papas salteadas
- Lentejas
- Tortilla de maíz, una pieza o 30g
- Mandarina
- Agua natural, libre demanda

## Huevo con ejotes

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Huevo (g) | 45 | Tres cuartos de taza |
| Ejote (g) | 40 | |
| Cebolla (g) | 3 | |
| Aceite vegetal (ml) | 2.5 | |
| Sal (g) | - | Cantidad mínima |

### Preparación

- Limpiar, lavar y picar el ejote. Poner a cocer, escurrir
- Lavar el huevo al momento, escurrir, romper y vaciar su contenido en un recipiente limpio y batir con un poco de sal
- Poner a calentar un poco de aceite en una cacerola, acitronar la cebolla limpia y finamente picada, agregar el huevo y los ejotes, mover constantemente hasta lograr su cocción
- Servir

## Papas salteadas

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Papas (g) | 20 | Tres cuartos de taza |
| Queso fresco (g) | 10 | |
| Espinaca (g) | 20 | |
| Brócoli (ml) | 30 | |
| Pimiento (g) | 8 | |
| Ajo y cebolla (g) | 3 | |
| Aceite (g) | 2 | |

### Preparación

- Lavar y picar la verdura
- Cocer las papas con un poco de sal
- En una cacerola sofreír la cebolla, ajo y pimiento, después colocar el brócoli y las papas, integrando todos los ingredientes
- Servir

## Lentejas

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Lentejas (g) | 16 | Tres cuartos de taza |
| Cebolla y ajo (g) | 3 | |
| Sal (g) | - | Cantidad mínima |

### Preparación

- Poner a remojar un día antes las lentejas
- Cocer con el ajo, cebolla y sal
- Servir

## Fruta

| Ingredientes | Cantidad a comprar |
|---|---|
| Mandarina (g) | 121 |

### Preparación

- Lavar con una solución jabonosa y estropajo. Enjuagar a chorro de agua
- Pelar, pesar y servir

**19**
- Enchiladas verdes en salsa de espinaca y tomate rellenas de champiñón y calabacita
- Frijoles de la olla
- Plátano
- Leche descremada

## Enchiladas verdes en salsa de espinaca y tomate

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Tortilla (g) | 30 | Una pieza |
| Pechuga de pollo (g) | 25 | 1 cucharada |
| Queso fresco (g) | 10 | 1 cucharada |
| Champiñón (g) | 10 | Un cuarto de taza |
| Calabacita (g) | 25 | |
| Cebolla (g) | 2 | |
| Aceite (ml) | 2 | |
| Espinaca (g) | 20 | Un tercio de taza |
| Tomate (g) | 40 | |
| Cebolla y cilantro (salsa) (g) | 3 | |
| Ajo (g) | 1 | |
| Aceite (ml) | 2 | |
| Sal (g) | - | Cantidad mínima |

### Preparación

- Poner a cocer el pollo sin piel, una vez cocido deshebrar. Conservar el caldo
- Licuar el tomate con ajo, cebolla, espinaca, cilantro y caldo
- En una cacerola añadir un poco de aceite, sofreír cebolla y verter la salsa verde
- Añadir el resto del caldo de pollo y poca sal
- Lavar los empaques de queso y rallarlo
- Para el relleno lavar, desinfectar, cortar y poner a cocer las verduras
- En una cacerola añadir aceite, sofreír la cebolla, las verduras y el pollo
- Rellenar las tortillas con la mezcla anterior, bañarlas con la salsa verde y colocar el queso rallado como adorno

## Frijoles de la olla

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Frijoles(g) | 17.5 | 1/4 de taza |

*Ver preparación en apartado de RECETAS GENERALES

## Fruta

| Ingredientes | Cantidad a comprar |
|---|---|
| Plátano (g) | 80 |

### Preparación
- Lavar con solución jabonosa, enjuagar a chorro de agua, pesar
- Servir

**Leche descremada** Limpiar los envases de leche y servir 180 ml o 3/4 de vaso, dar fría o caliente

**20**
- Alubias con jitomate y cilantro
- Huevo con calabacitas en salsa de jitomate
- Tortilla de maíz
- Agua natural
- Melón con semillas de girasol

## Alubias con jitomate y cilantro

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Alubias (g) | 30 | Media taza |
| Jitomate (g) | 20 | |
| Cebolla (g) | 2 | |
| Cilantro (g) | 1 | |

### Preparación

- Poner a remojar las alubias un día antes y cocer
- Lavar el jitomate y picar en cuadritos
- Lavar,desinfectar y picar el cilantro
- En una cacerola caliente poner jitomate, cebolla y cilantro a cocinar, colocar las alubias
- Servir

## Huevo con calabacitas en salsa de jitomate

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Huevo (g) | 45 | Un tercio de taza |
| Calabacita (g) | 30 | |
| Salsa de jitomate (g) | 30 | |
| Aceite vegetal (ml) | 1 | |

*Salsa roja, ver preparación en apartado de RECETAS GENERALES

### Preparación

- Lavar los huevos al momento y escurrir
- Vaciar su contenido en un recipiente limpio y mezclar con un poco de sal
- Lavar y desinfectar la calabacita, cortar en cuadritos y poner a cocer a vapor
- En una cacerola con poco aceite añadir las calabacitas y posteriormente verter el huevo
- Mover moderadamente hasta que esté cocido el huevo.
- Finalmente, colocar la salsa de jitomate, dejar que sazone y servir

**Tortilla nixtamalizada** 1 piezas o 30 g, no se requiere preparación, calentar en caso de ser necesario

## Fruta

| Ingredientes | Cantidad a comprar |
|---|---|
| Melón(g) | 160 |
| Semillas de girasol(g) | 11 |

### Preparación

- Lavar con una solución jabonosa
- Enjuagar a chorro de agua.
- Picar, pesar y agregar las semillas (en caso de ser necesario triturarlas)

**Agua natural** Hierva o desinfecte el agua y sirva a libre demanda

# MENÚS EXTRAS Y FRUTAS DE TEMPORADA

Estos menús pueden prepararse para ofrecer variedad, siempre y cuando se tenga contemplado el tiempo de preparación, el reparto y el recurso económico

## PREESCOLAR

# Platillos extras preescolar



**1**

- Pasta al cilantro con pollo
- Ensalada de garbanzo, zanahoria y ejote
- Manzana
- Agua natural

## Pasta al cilantro

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Espagueti integral (g) | 20 | Media taza |
| Cilantro (g) | 12 | |
| Cebolla (g) | 3 | |
| Ajo (g) | 1 | |
| Pechuga de pollo (g) | 15 | |
| Queso panela (g) | 10 | |
| Aceite vegetal (ml) | 2 | |
| Sal (g) | - | cantidad mínima |

### Preparación

- Poner a cocer el espagueti con sal, escurrir
- Lavar y desinfectar el cilantro y moler con ajo y cebolla. Poner a sazonar
- Mezclar el cilantro guisado con el espagueti
- Lavar y poner a cocer el pollo con ajo, cebolla y sal, deshebrar
- Poner una cacerola a calentar con un poco de aceite, acitronar ajo finamente picado, cebolla e incorporar el pollo para sazonarlo y mezclarlo con el espagueti
- Servir

**Agua natural** Hierva o desinfecte el agua y sirva a libre demanda

## Ensalada de garbanzo, zanahoria y ejote

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Zanahoria (g) | 35 | Media taza |
| Garbanzo (g) | 21 | |
| Ejote (g) | 35 | |
| Cebolla (g) | 3 | |
| Aceite (ml) | 2 | |

### Preparación

- Lavar, desinfectar y pelar la zanahoria y los ejotes. Picar en cuadros y poner a cocer al vapor
- Limpiar, lavar, remojar los garbanzos un día antes, poner a cocer y pelar
- En una cacerola agregar aceite, acitronar la cebolla, añadir la zanahoria y los garbanzos, dejar sazonar
- Servir

## Fruta

| Ingredientes | Cantidad a comprar |
|---|---|
| Manzana (g) | 70 |
| Cacahuate (g) | 6 |

### Preparación

- Lavar la manzana con solución jabonosa, enjuagar a chorro de agua, cortar y pelar
- Pesar, servir en un recipiente y colocar los cacahuates picados

# Platillos extras preescolar



**2**

- Tlacoyo de alverjón
- Pepino
- Queso panela y jitomate
- Mango
- Leche descremada

## Tlacoyo de alverjón

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Harina de maíz (g) | 22 | Un tlacoyo de 47 grs |
| Alverjón crudo (g) | 17.5 | |
| Ajonjolí (g) | 5 | |
| Cebolla (g) (alverjón) | 3 | |
| Ajo (g) (alverjón) | 1 | |
| Aceite vegetal (ml) | 5 | |
| Sal (g) | - | cantidad mínima |

### Preparación

- Mezclar la harina del maíz con el agua y la sal en un tazón limpio de tamaño mediano. Mezclar bien, amasar hasta formar una masa de consistencia suave y añadir el ajonjolí
- Cocer el alverjón, machacar
- Rellenar el tlacoyo con alverjón
- En un comal limpio poner a cocer los tlacoyos a fuego bajo
- Decorar con ensalada de jitomate
- Servir

## Pepino

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Pepino (g) | 26 | Cuarto de taza |

### Preparación

- Lavar el pepino con una solución jabonosa, estropajo especial verduras y desinfectar. Escurrir.
- Cortar los extremos, retirar las semillas y cortar en bastones. Servir

## Queso panela y jitomate

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Jitomate (g) | 24 | Un cuarto de taza |
| Queso panela (g) | 6 | |
| Cilantro (g) | - | |
| Sal (g) | - | Cantidad mínima |

### Preparación

- Lavar y desinfectar el cilantro y jitomate
- Lavar el empaque con agua y jabón. Picar y colocar el queso en cubos, servir

## Fruta

| Ingredientes | Cantidad a comprar |
|---|---|
| Mango(g) | 100 |

### Preparación

- Lavar con solución jabonosa, enjuagar a chorro de agua
- Pesar el mango para determinar la porción
- Cortar en cuadritos. Servir

**Leche descremada** Limpiar los envases de leche y servir 180 ml o 3/4 de vaso, fría o caliente

# Platillos extras preescolar



**3**

- Alambre de pollo
- Frijoles
- Tortilla de maíz
- Agua natural
- Papaya

## Alambre de pollo

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Pechuga de pollo (g) | 21 | Media taza |
| Queso panela (g) | 12 | |
| Pimiento (g) | 6 | |
| Nopales (g) | 14 | |
| Zanahoria (g) | 19 | |
| Cebolla (g) | 6 | |
| Ajo (g) | 1 | |
| Aceite vegetal (ml) | 3 | |
| Sal (g) | - | Cantidad mínima |

### Preparación

- Lavar y poner a cocer el pollo con ajo, cebolla y sal, una vez cocido cortar en cubos
- Lavar y desinfectar las verduras, cortar en cuadritos la zanahoria
- Picar los nopales y poner a cocer con sal
- Picar cebolla y jitomate
- En un sartén con poquito aceite, verter todos los ingredientes
- Esperar a que estén listos
- Servir

**Tortilla nixtamalizada** Una pieza, no se requiere preparación, calentar en caso de ser necesario (pesar siempre cada pieza para dar la porción correcta en gramos)

**Agua natural** Hierva o desinfecte el agua y sirva a libre demanda

## Frijoles

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Frijol (g) | 24 | Un tercio de taza |
| Cebolla (g) | 3 | |
| Ajo (g) | 1 | |
| Aceite vegetal (ml) | 2 | |
| Sal (g) | - | Cantidad mínima |

### Preparación

- Limpiar, lavar y remojar los frijoles un día antes, escurrir
- Poner a cocer en una olla express con agua limpia, ajo y cebolla, pizca de sal y un poquito de aceite
- Agregar aceite a una sartén limpia y agregar los frijoles machacados, sofreír
- Servir

## Fruta

| Ingredientes | Cantidad a comprar |
|---|---|
| Papaya (g) | 100 |

### Preparación

- Lavar con solución jabonosa, enjuagar a chorro de agua, pelar y retirar la semilla
- Cortar en cuadritos, pesar y servir

**4**

- Espagueti integral rojo con res, lentejas y verduras
- Sandía
- Agua de pepino y limón

## Espagueti integral rojo con res, lentejas y verduras

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Espagueti integral (g) | 20 | Tres cuartos de taza |
| Molida de res (g) | 12 | |
| Lenteja (g) | 17.5 | |
| Zanahoria (g) | 30 | |
| Calabacita (g) | 24 | |
| Pimiento morrón (g) | 6 | |
| Cebolla (g) | 5 | |
| Jitomate (g) (salsa) | 30 | |
| Cebolla(g) (salsa / lentejas) | 3 | |
| Ajo(g) (salsa) | 1 | |
| Albahaca (g) | - | |
| Aceite vegetal (ml) | 2.5 | |
| Sal (g) | - | Cantidad mínima |

### Preparación

- Lentejas: limpiar, lavar y remojar un día antes, escurrir
- Cocer en olla express con agua limpia, cebolla un poco de sal y escurrir
- Con un trapo limpio, limpiar los empaques de pasta
- Cocer el espagueti al dente y posteriormente enjuagar con agua fría purificada
- Lavar con una solución jabonosa, enjuagar a chorro de agua y desinfectar las verduras
- Picar en tiras la zanahoria y el pimiento morrón
- Picar la cebolla finamente
- En una cacerola agregar aceite y acitronar la cebolla y posteriormente añadir la molida de res, vaciar las verduras picadas y la lenteja, mover constantemente hasta su cocción
- Preparar la salsa de jitomate: licuar ajo, cebolla y jitomate. Colar y hervir con un poco de albahaca
- Posteriormente mezclar la salsa de jitomate con el espagueti
- Servir la pasta y finalmente decorar con la porción de carne, lenteja y verdura que corresponda

## Agua de pepino y limón

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Agua (ml) | 250 | Un vaso |
| Pepino (g) | 23 | |
| Limón (ml) | 10 | |

### Preparación

- Lavar y desinfectar el pepino y los limones. Moler con poca agua el pepino
- En un recipiente poner el agua, endulzarla, exprimir los limones y agregar el molido de pepino, servir

## Fruta

| Ingredientes | Cantidad a comprar |
|---|---|
| Sandía (g) | 80 |

### Preparación

- Lavar con solución jabonosa, enjuagar a chorro de agua, pelar y retirar la semilla. Cortar en cuadritos, pesar y servir

# Platillos extras preescolar



**5**

- Pozole blanco
- Tostada horneada de maíz
- Frijoles refritos
- Naranja
- Agua natural, hierva o desinfecte el agua y sirva a libre demanda

## Pozole blanco

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Pechuga de pollo(g) | 20 | Tres cuartos de taza |
| Cebolla (g) (pollo) | 3 | |
| Ajo (g) (pollo) | 1 | |
| Maíz pozolero (g) | 54 | |
| Cebolla (g) (maíz) | 3 | |
| Ajo (g) (maíz) | 1 | |
| Calabaza (g) | 20 | |
| Chayote (g) | 20 | |
| Chile poblano (g) | 1 | |
| Champiñones(g) | 5 | |
| Lechuga(g) | 10 | Al gusto |
| Orégano (g) | - | Al gusto |
| Limón y sal | - | Al gusto |

### Preparación

- Lavar el pollo y poner a cocer con ajo y cebolla, reservar el caldo; una vez cocido el pollo deshebrar
- Lavar los empaques del maíz
- Poner a cocer el maíz con suficiente ajo, cebolla, hojas de laurel, aceite y una pizca de orégano; una vez cocido el maíz agregarle el pollo con su caldo, las verduras (en el caso del chile poblano, quitar totalmente las venas o quitar del platillo) y una pizca de sal. Dejar hervir durante 10 minutos
- Servir, agregar lechuga, limón y un poco de orégano

## Tostada horneada de maíz

Una pieza de 12 g

## Frijoles refritos

| Ingredientes | Cantidad a comprar | Porción final a servir |
|---|---|---|
| Queso panela (g) | 10 | Un tercio de taza |
| Frijol (g) | 21 | |
| Ajo (g) | 1 | |
| Cebolla(g) | 3 | |
| Sal (g) | - | Cantidad mínima |
| Aceite vegetal (g) | 4 | |

### Preparación

- Limpiar, lavar y remojar los frijoles un día antes, escurrir
- Poner a cocer en una olla express con agua limpia, ajo y cebolla, una pizca de sal y un poquito de aceite
- Agregar aceite a un sartén limpio y agregar los frijoles machacados, sofreír
- Servir

## Fruta

| Ingredientes | Cantidad a comprar |
|---|---|
| Naranja (g) | 70 |

### Preparación

- Lavar con solución jabonosa, enjuagar a chorro de agua
- Cortar en cuartos y retirar los huesos
- Pesar y servir

# Frutas y Verduras de Temporada

## Recuerda que puedes intercambiar las frutas y verduras del menú de acuerdo a la época del año

**PARA EVITAR ATRAGANTAMIENTO SE SUGIERE PICAR EN TROZOS PEQUEÑOS PARA QUE EL NIÑO PUEDA MASTICARLO MEJOR**

### Frutas

| |
|---|
| Ciruela roja |
| Durazno amarillo |
| Guayaba |
| Higo |
| Mamey |
| Mango manila |
| Mandarina |
| Manzana |
| Melón |
| Naranja |
| Papaya hawaiana |
| Pera |
| Piña |
| Plátano |
| Plátano dominico |
| Sandía |
| Tejocote |
| Toronja |
| Tuna |
| Uva picada |

### Cantidad mínima a servir 70 g

**Pueden combinarse entre si o ser una sola fruta**

### Verduras

| | |
|---|---|
| Acelga | Flor de calabaza |
| Apio | Germen de alfalfa o soya |
| Betabel | Hongos |
| Brócoli | Jícama |
| Calabacita | Jitomate |
| Champiñón | Lechuga |
| Chayote | Nopal |
| Chícharo | Pepino |
| Chilacayote | Pimiento |
| Col | Poro |
| Coliflor | Quelite |
| Ejotes | Setas |
| Espárragos | Verdolagas |
| Espinacas | Zanahoria |

### Cantidad mínima a servir 70 g

**Pueden combinarse entre si o ser una sola verdura**

Tablas de composición de alimentos y productos alimenticios. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán", Ciudad de México, 2016
Pérez Lizaur AB y cols. SMAE, Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 4ed, 2014.
Profeco.gob.mx

**Tip:** Para darle un sabor especial a las comidas pon cilantro, perejil, albahaca, orégano, canela, jengibre, jugo de limón, romero, laurel, clavo, esencia de vainilla, etc. Esto ayuda a usar menos sal y azúcar y dará más sabor a los platillos

# Recetas Generales

## Salsa de jitomate

| Ingredientes | Cantidad a comprar |
|---|---|
| Jitomate (g) | 30 |
| Ajo (g) | 1 |
| Cebolla (g) | 3 |
| Aceite vegetal (ml) | Colocar la porción especificada en la receta |
| Sal (g) | - |

### Preparación

- Lavar y desinfectar las verduras
- Licuar el jitomate, con cebolla, ajo y colar
- En una cacerola limpia, poner a calentar el aceite y sazonar con una pizca de sal. Hervir

## Salsa de tomate

| Ingredientes | Cantidad a comprar |
|---|---|
| Tomate (g) | 30 |
| Ajo (g) | 1 |
| Cebolla (g) | 3 |
| Cilantro o perejil (g) | - |
| Aceite vegetal (ml) | Colocar la porción especificada en la receta |
| Sal (g) | - |

### Preparación

- Lavar y desinfectar las verduras
- Licuar el tomate, con cebolla, ajo y colar
- En una cacerola limpia, poner a calentar el aceite y sazonar con una pizca de sal. Hervir

## Frijoles

| Ingredientes | Cantidad a comprar |
|---|---|
| Frijol (g) | Colocar la porción especificada en la receta |
| Cebolla (g) | 3 |
| Ajo (g) | 1 |
| Aceite vegetal (ml) | Colocar la porción especificada en la receta |
| Sal (g) | - |

### Preparación

- Limpiar, lavar y remojar un día antes los frijoles
- Poner a cocer en una olla express con ajo, sal, cebolla y aceite vegetal
- Una vez cocidos, servir

## Frijoles refritos

| Ingredientes | Cantidad a comprar |
|---|---|
| Frijol (g) | Colocar la porción especificada en la receta |
| Cebolla (g) | 3 |
| Ajo (g) | 1 |
| Aceite vegetal (ml) | Colocar la porción especificada en la receta |
| Sal (g) | - |

### Preparación

- Limpiar, lavar y remojar un día antes los frijoles
- Poner a cocer en una olla express con ajo, cebolla y sal
- Poner a calentar una sartén, machacar los frijoles y refreírlos con aceite

# DIRECTORIO

Dirección General
del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia
Ciudad de México

Dirección Ejecutiva de Centros de Educación
Inicial y Alimentación DIF Ciudad de México

Dirección de Alimentación a la Infancia
DIF Ciudad de México

GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

DIF

Instituto Nacional de Salud Pública