

A C C I Ó N   S O C I A L



ALIMENTOS ESCOLARES EN MODALIDAD CALIENTE



RECETARIO

Primaria



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

### PRIMARIA



# 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

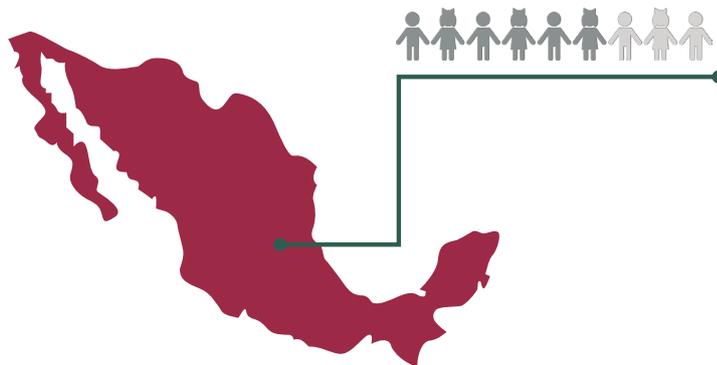
El DIF de la Ciudad de México integra a los Programas de Asistencia Social Alimentaria la Modalidad Caliente

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

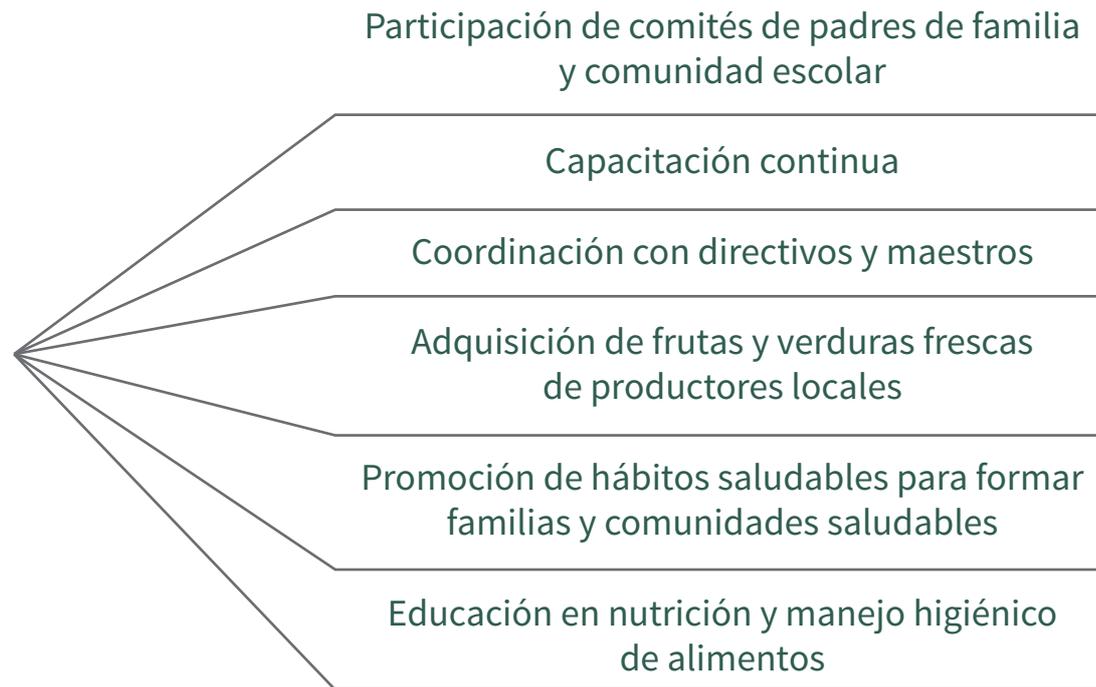


**En la Ciudad de México  
6 de cada 10 menores padecen  
sobrepeso u obesidad  
(Estudio DIF Ciudad de México 2019)**

# 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!**



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

# Alimentos Escolares Modalidad Caliente

## Menús semanales

Primaria

Semana 1				
<b>Lunes 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mollete con pico de gallo</li> <li>• Ensalada tricolor</li> <li>• Plátano</li> <li>• Agua natural</li> </ul>	<b>Martes 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tinga de zanahoria con pollo</li> <li>• Frijoles</li> <li>• Tortilla de maíz</li> <li>• Manzana</li> <li>• Leche descremada</li> </ul>	<b>Miércoles 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quesadillas de acelga</li> <li>• Lentejas con verdura</li> <li>• Sandía</li> <li>• Agua natural</li> </ul>	<b>Jueves 4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfrijoladas con pollo</li> <li>• Verduras al vapor con ejote</li> <li>• Melón</li> <li>• Agua natural</li> </ul>	<b>Viernes 5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Picadillo de lentejas con molida de res</li> <li>• Arroz con verdura</li> <li>• Tortilla de maíz</li> <li>• Manzana</li> <li>• Leche descremada</li> </ul>
Semana 2				
<b>Lunes 6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hotcake de avena, y plátano</li> <li>• Zanahoria y jícama ralladas</li> <li>• Leche descremada</li> </ul>	<b>Martes 7</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortitas de sardina con amaranto</li> <li>• Pasta con verduras en jitomate</li> <li>• Frijoles</li> <li>• Tortilla de maíz</li> <li>• Papaya</li> <li>• Agua natural</li> </ul>	<b>Miércoles 8</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quesadilla campirana</li> <li>• Pepino</li> <li>• Plátano</li> <li>• Leche descremada</li> </ul>	<b>Jueves 9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras gratinadas</li> <li>• Alubias</li> <li>• Tortilla de maíz</li> <li>• Guayaba</li> <li>• Agua de pepino y limón</li> </ul>	<b>Viernes 10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortitas de plátano macho con pico de gallo</li> <li>• Ensalada de betabel con semillas de girasol</li> <li>• Frijoles</li> <li>• Tortilla de maíz</li> <li>• Agua natural</li> </ul>
Semana 3				
<b>Lunes 11</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tostada de salpicón de pollo</li> <li>• Caldito saludable</li> <li>• Jícama con piña y cacahuete natural</li> <li>• Agua natural</li> </ul>	<b>Martes 12</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frijoles norteños</li> <li>• Tortilla de maíz</li> <li>• Guayaba</li> <li>• Agua natural</li> </ul>	<b>Miércoles 13</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entomatadas rellenas de la milpa</li> <li>• Plátano</li> <li>• Leche descremada</li> </ul>	<b>Jueves 14</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taco o tostada de atún a la mexicana</li> <li>• Frijoles con queso fresco</li> <li>• Mango con nuez</li> <li>• Agua natural</li> </ul>	<b>Viernes 15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevo con nopales y papa en salsa verde</li> <li>• Alubias a la jardinera</li> <li>• Tortilla</li> <li>• Mango</li> <li>• Leche descremada</li> </ul>
Semana 4				
<b>Lunes 16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sope con nopales</li> <li>• Sopa de fideo integral con pollo</li> <li>• Mandarina</li> <li>• Agua natural</li> </ul>	<b>Martes 17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calabacitas con pollo, elote y queso</li> <li>• Frijoles</li> <li>• Tortilla de maíz</li> <li>• Naranja</li> <li>• Leche descremada</li> </ul>	<b>Miércoles 18</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevo con ejotes</li> <li>• Papas salteadas</li> <li>• Lentejas</li> <li>• Tortilla de maíz</li> <li>• Mandarina</li> <li>• Agua natural</li> </ul>	<b>Jueves 19</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchiladas verdes en salsa de espinaca y tomate</li> <li>• Frijoles de la olla</li> <li>• Plátano</li> <li>• Leche descremada</li> </ul>	<b>Viernes 20</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alubias con jitomate y cilantro</li> <li>• Huevo con calabacitas</li> <li>• Tortilla de maíz</li> <li>• Melón con semillas de girasol</li> <li>• Agua natural</li> </ul>

# Diseño del menú y Plato del Bien Comer

## Conformación del menú

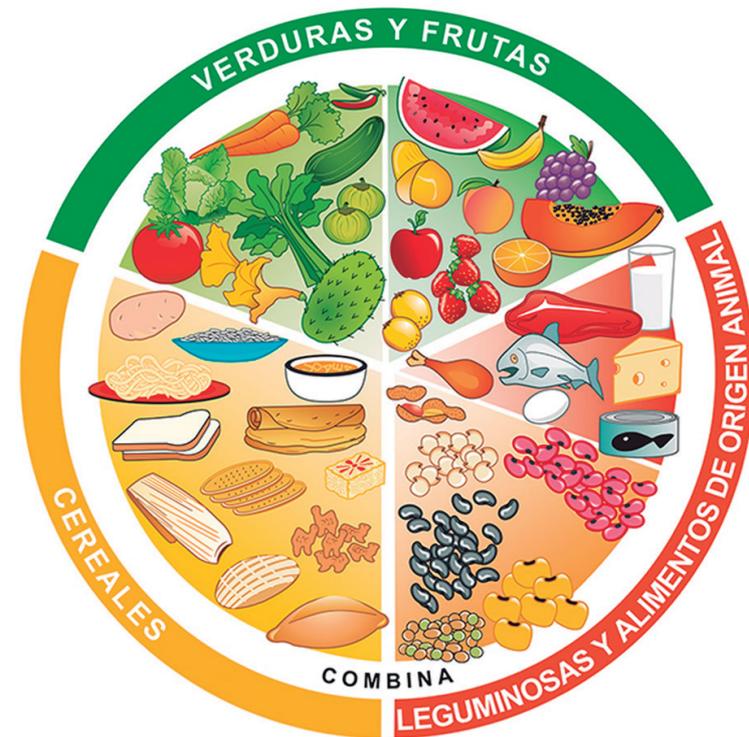
El Alimento Caliente se compone de 20 menús y se integra con:

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

	<b>EIASADC 2022</b>
Preescolar	<b>1300 Kcal</b> 25% = 325 Kcal
Primaria baja de 1° a 3°	<b>1500 Kcal</b> 25% = 375 Kcal
Primaria alta de 4° a 6°	<b>1700 Kcal</b> 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, cacahuete



#### 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



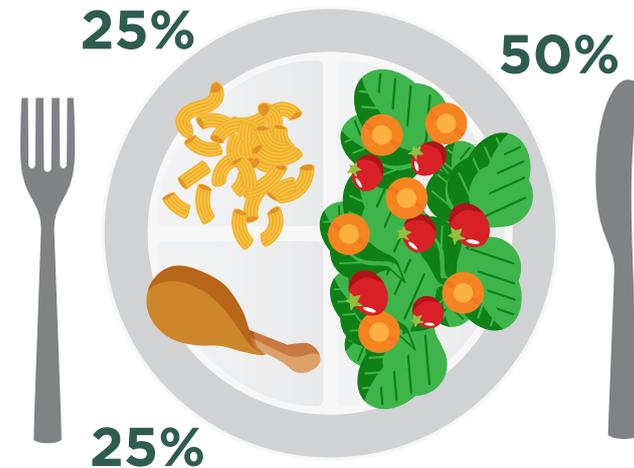
Fuente: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)

# 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



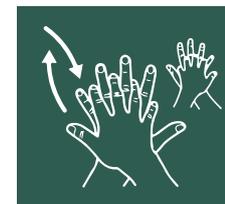
1. Mójese las manos con agua



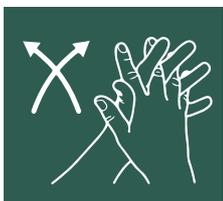
2. Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos



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



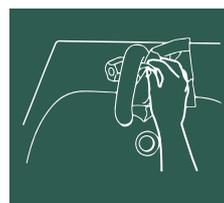
8. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa



9. Enjuáguese las manos con agua



10. Séquese con una toalla desechable



11. Sírvese de la toalla para cerrar el grifo



12. Sus manos son seguras

# 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**

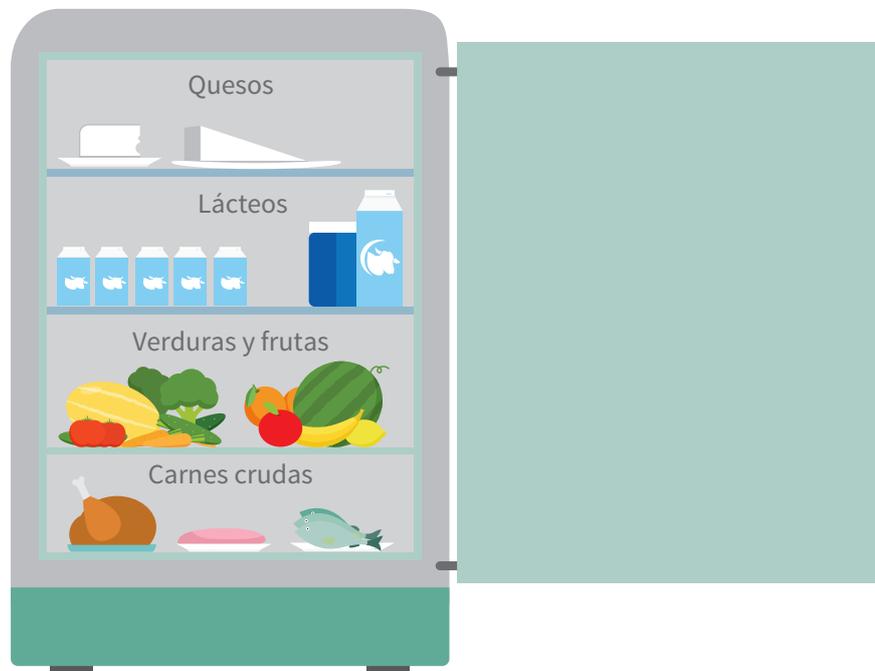
<b>Insumos</b>	<b>Aceptación</b>	<b>Rechazo</b>
<b>Leche</b>	A base de leche pasteurizada	Leche sin pasteurizar
<b>Quesos</b>	Debe contar con etiqueta donde se especifique que es de leche pasteurizada	Cuando sea queso comprado a granel
<b>Huevo</b>	Limpios y con cascarón entero	Cascarón quebrado o manchado con excremento o sangre
<b>Carne de res</b>	Color rojo brillante	Color verdoso o café oscuro, descolorida en el tejido elástico
<b>Pollo</b>	Color y olor característico, textura firme	Color verdosa, amoratada o con diferentes coloraciones, textura blanda y pegajosa bajo las alas o la piel
<b>Cereales: harina, tortilla, bolillo integral, amaranto, espagueti integral. Leguminosas: frijoles, garbanzo, alverjón</b>	Sin mohos y con coloración característica	Con mohos o coloración ajena al producto o con infestaciones
<b>Enlatados</b>	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
<b>Frutas y verduras</b>	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:

- Leche condensada
- Azúcar de mesa
- Chocolate en polvo
- Mermelada, miel, gelatina, jarabes, ate o cajeta
- Fruta en almíbar
- Jugos de fruta natural o industrializado
- Salsa cátsup
- Polvo para preparar agua
- Bebidas deportivas

### 2. Por ser fuente importante de harinas refinadas:

- Cereales de caja, galletas, pan dulce, pastelillos o hot cakes.
- Bolillo o espagueti blanco
- Harina refinada blanca
- Atoles de harinas refinadas
- Tortilla de harina

### 3. Por ser fuente importante de grasa:

- Botanas fritas
- Embutidos (jamón, salchicha, chorizo, tocino)

- Margarina, mantequilla, manteca, mayonesa, crema, chicharrón
- Tostadas fritas
- Atún en aceite
- Queso amarillo, queso doble crema, manchego

### 4. Por ser fuente de sodio (sal):

- Consomé de pollo en polvo o en cubo
- Sopa instantánea
- Galleta saladas
- Salsa de soya
- Salsa para botana
- Verduras y elotes enlatados

### 5. Otros

- Soya texturizada
- Edulcorantes (aspartame, estevia, acesulfame K)
- Productos a granel (quesos, cereales y leguminosas)
- Leche entera

**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
<p>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</p> 	<p>Lavar y desinfectar los alimentos que se utilizarán</p> <p>Revisar la receta en caso de que se requiera cortar, rallar o picar, evitar picar o cocer la verdura un día antes</p> 	<p>Seguir la receta y tomar la temperatura del platillo para asegurar que la cocción sea adecuada</p> 
Paso 4. Mide	Paso 5. Pesa	Paso 6. Plato muestra
<p>Una vez cocinado, colocar en la taza medidora la preparación</p> <p>Utilizar la taza medidora adecuada les permitirá no tener sobrantes o desperdicio</p> 	<p>Verifica el peso de la fruta</p> 	<p>Se montará el plato sirviendo con la taza medidora que corresponda según el grado escolar. No deberá conservarse este plato por más de 1 día</p> 

# **MENÚS**

## **DESARROLLADOS**

### **PRIMARIA**



# Menús Desarrollados

# Semana 1, lunes

- 1**
- Mollete con pico de gallo
  - Ensalada tricolor
  - Agua natural. Hierva o desinfecte el agua y sirva a libre demanda
- Plátano

- 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

## Mollete con queso panela

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Bolillo integral sin migajón (g)	35	1 mitad	35	1 mitad
Queso panela (g)	30	Una rebanada	30	Una rebanada
Frijol refrito (g)	17.5	2 cucharadas	24	2 y 1/2 cdas.

\*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	Primaria Baja y Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Jitomate (g)	18	Un cuarto de taza
Cebolla (g)	5	
Cilantro (g)	1	
Sal (g)	0.02	

### Preparación

- Lavar y desinfectar el jitomate y la cebolla
- Limpiar, lavar a chorro de agua y desinfectar el cilantro. Picar finamente

## Ensalada tricolor

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Jícama(g)	25	Media taza	25	Media taza
Pepino (g)	25		25	
Betabel(g)	25		25	
Semillas de girasol (g)	4		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	Primaria Baja	Primaria Alta
	Cantidad a comprar	Cantidad a comprar
Plátano(g)	100	100

### Preparación

- Lavar, desinfectar y pesar
- Servir



# Menús Desarrollados

# Semana 1, martes

- 2**
- Tinga de zanahoria con pollo
  - Frijoles de la olla
  - Tortilla de maíz
  - Manzana
  - Leche descremada

## Tinga de pollo y zanahoria

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Zanahoria rallada (g)	45	Media taza	45	Media taza
Cebolla (g)	10		10	
Chicharo (g)	15		15	
Pechuga de pollo (g)	28		28	
Aceite vegetal (ml)	3		3	
Salsa roja	Revisar		revisar	

\*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 250 ml o una taza, fría o caliente, para ambos

## Frijoles de la olla

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Frijol (g)	17.5	Un cuarto de taza	17.5	Un cuarto de taza
Cebolla (g)	3		3	
Ajo (g)	1		1	
Aceite vegetal (ml)	2		2	
Sal (g)	-	Cantidad mínima	-	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 para primaria baja y dos para primaria alta, no se requiere preparación, calentar en caso de ser necesario

## Fruta

Ingredientes	Primaria Baja	Primaria Alta
	Cantidad a comprar	Cantidad a comprar
Manzana(g)	70	70

## Preparación

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



# Menús Desarrollados

- 3**
- Quesadillas de acelga
  - Lentejas con verdura
  - Sandía
  - Agua natural

## Quesadillas de acelga

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Tortilla (g)	60	Dos piezas	60	Dos piezas
Queso Oaxaca (g)	30	Dos cdas.	30	Dos cdas.
Acelga (g)	50	Un cuarto de taza	50	Un cuarto de taza
Aceite vegetal (ml)	1.5		2.5	
Cebolla (g)	3		3	
Sal (g)	0.02		0.02	

### 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	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Lenteja (g)	21	Media taza	33	Tres cuartos de taza
Jitomate picado (g)	30		30	
Cebolla (g)	3		3	
Zanahoria (g)	25		25	
Aceite (ml)	1.5		2.5	
Sal (g)	0.02	Una pizca	0.02	Una pizca

# Semana 1, miércoles

### 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 cacerola acitronar la cebolla, añadir el jitomate, las lentejas el cilantro, una pizca de sal y sazonar
- Dejar cocinar y servir

### Fruta

Ingredientes	Primaria Baja	Primaria Alta
	Cantidad a comprar	Cantidad a comprar
Sandía (g)	150	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



# Menús Desarrollados

# Semana 1, jueves

- 4** • Enfrijoladas con pollo  
 • Verdura al vapor con ejote  
 • Melón  
 • Agua natural

## Enfrijoladas con pollo

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Tortilla de maíz (g)	60	2 piezas	60	2 piezas
Frijol (g)	31.5	Media taza molido	42	Media taza molido
Pechuga de pollo (g)	28	3 cucharadas	28	3 cucharadas
Queso panela (g)	15	1.5 cucharadas	20	2.5 cucharadas
Cebolla (g)	3		3	
Ajo (g)	1		1	
Cilantro (g)	1		1	
Aceite vegetal (ml)	3.5		3.5	
Sal (g)	-	Cantidad mínima	-	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	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Zanahoria (g)	25	Media taza	25	Media taza
Ejote (g)	30		37	
Calabaza(g)	20		20	
Perejil (g)	-	Al gusto	-	Al gusto

### Preparación

- Lavar con una solución jabonosa y enjuagar las zanahorias y calabazas, pelar las zanahorias y cortar en cuadritos ambas verduras. Quitar los extremos, lavar y desinfectar los ejotes, y cortar en trozos pequeños
- En una cacerola limpia poner a cocer la verdura al vapor con una mínima cantidad de agua. Servir

## Fruta

Ingredientes	Primaria Baja	Primaria Alta
	Cantidad a comprar	Cantidad a comprar
Melón (g)	150	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



# Menús Desarrollados

- 5**
- Picadillo de lentejas
  - Arroz con verdura
  - Tortilla de maíz
  - Manzana
  - Leche descremada

## Picadillo de lentejas con molida de res

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir		
Lenteja (g)	12.5	Media taza	15	Media taza
Molida de res sin grasa (g)	5		8	
Zanahoria (g)	50		50	
Chicharo crudo en vaina (g)	20		20	
Aceite (ml)	2		2.5	
Jitomate (g) (salsa)	30		30	
Ajo (g) (salsa)	1		1	
Cebolla (g) (salsa)	3		3	
Sal y hojas de laurel (g)	-	Al gusto	-	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)

# Semana 1, viernes

## Arroz con verdura

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Arroz (g)	13	Un tercio de taza	19	Media taza
Calabacita (g)	40		40	
Pimiento morrón (g)	10		10	
Aceite vegetal (g)	2		2.5	

### Preparación

- En una cacerola añadir aceite y sofreír un poco de cebolla finamente picada y el pimiento, integrar el arroz, agua y un poco de sal, cocer
  - Cuando esté a media cocción añadir las calabacitas picadas en cubos y dejar hasta que todo esté cocido, servir
- \*TIP el pimiento también se puede usar licuado con ajo y cebolla en el agua de cocción, resultando un arroz rojo

## Fruta

Ingredientes	Primaria Baja	Primaria Alta
	Cantidad a comprar	Cantidad a comprar
Manzana(g)	70	80

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

**Leche descremada** Limpiar los envases de leche y servir 250 ml o 3/4 de vaso, fría o caliente



# Menús Desarrollados

# Semana 2, Lunes

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

## Hot cake de avena y plátano

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Harina integral de trigo (g)	14	Un cuarto de taza de mezcla	18	Un tercio de taza de mezcla
Hojuelas de avena (g)	10		12	
Huevo (g)	22		22	
Plátano (g)	50		50	
Leche (ml)	15		15	
Aceite (ml)	2.5		3	
Plátano rebanado (g)	40		50	

## Zanahoria y jícama rallada

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Zanahoria (g)	35	Un tercio de taza	35	Un tercio de taza
Jícama (g)	35		35	

## Preparación

- Limpiar, lavar y pelar las verduras
- Rallar, de ser necesario cortar en bastones
- Servir

## Preparación

- Pesar la harina y las hojuelas de avena
- En la licuadora colocar huevo, plátano, leche, harina y hojuelas de avena (opcional poner un chorrillo de esencia 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

**Leche descremada** Limpiar los envases de leche y servir 235 ml o 1 vaso, fría o caliente



# Menús Desarrollados

- 7**
- Tortitas de sardina con amaranto
  - Pasta con verdura en jitomate
  - Frijoles
  - Zanahoria
  - Tortilla
  - Papaya
  - Agua natural (Hierva o desinfecte el agua y sirva a libre demanda)

## Tortitas de sardina con amaranto

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Amaranto tostado (g)	20	Un tercio de taza	20	Media taza
Sardina en tomate enlatada (g)	20		22	
Huevo (g)	25		25	
Cebolla (g)	3		6	
Perejil (g)	-		-	
Aceite vegetal(ml)	1		1	

### 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

## Zanahoria rallada

Ingredientes	Primaria Baja y Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Zanahoria (g)	20	Un cuarto de taza

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

## Fruta

Ingredientes	Primaria Baja y Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Papaya(g)	100	

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

# Semana 2, martes

## Frijoles

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Frijoles(g)	26	1/3 de taza	31.5	1/3 de taza

\*Ver preparación en apartado de RECETAS GENERALES

## Pasta con verduras en jitomate

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Pasta integral (g)	9	Media taza	10	Media taza
Queso panela (g)	5		10	
Calabacita (g)	25		25	
Chayote (g)	25		25	
Aceite (g)	1		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 todos los ingredientes con la salsa y servir

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



# Menús Desarrollados

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

## Quesadilla campirana

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Tortilla (g)	30	Una pieza	30	Una pieza
Frijol refrito (g)	4	3/4 de cdita	4.5	Una cdita
Espinaca (g)	37	Un cuarto de taza	37	Un cuarto de taza
Granos de elote (g)	5		5	
Queso Oaxaca (g)	8		10	
Chayote (g)	12		12	
Pechuga de pollo(g)	22		28	
Cebolla (g)	5		5	
Aceite vegetal (ml)	0.5		1.5	
Albahaca (g)	-	Al gusto	-	Al gusto

\*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
- Calentar la tortilla, untar los frijoles refritos, colocar el guiso de verduras, poner el queso y dejar que gratine
- Servir

# Semana 2, miércoles

## Pepino

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Pepino (g)	35	1/3 de taza	55	1/2 taza

## Preparación

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

## Fruta

Ingredientes	Primaria Baja	Primaria Alta
	Cantidad a comprar	Cantidad a comprar
Plátano(g)	80	100

## Preparación

- Lavar
- Pesar y servir

## Leche descremada

Limpiar los envases de leche y servir 250 ml o 1 de vaso, fría o caliente



# Menús Desarrollados

# Semana 2, jueves

- 9**
- Verduras gratinadas
  - Alubias
  - Tortilla de maíz, una pieza
  - Guayaba
  - Agua de pepino y limón

## Verduras gratinadas

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Brócoli (g)	45	Una taza	45	Una taza
Pimiento morrón rojo (g)	3		3	
Zanahoria (g)	25		25	
Chayote (g)	20		20	
Coliflor (g)	20		20	
Queso Oaxaca (g)	20		28	
Cebolla (g)	3		3	
Aceite vegetal (ml)	5		5	

## 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	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Alubia (g)	17.5	Un cuarto de taza	26	Un tercio de taza
Cebolla (g)	3		3	
Ajo (g)	1		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	Primaria Baja	Primaria Alta
	Cantidad a comprar	Cantidad a comprar
Guayaba (g)	90	90

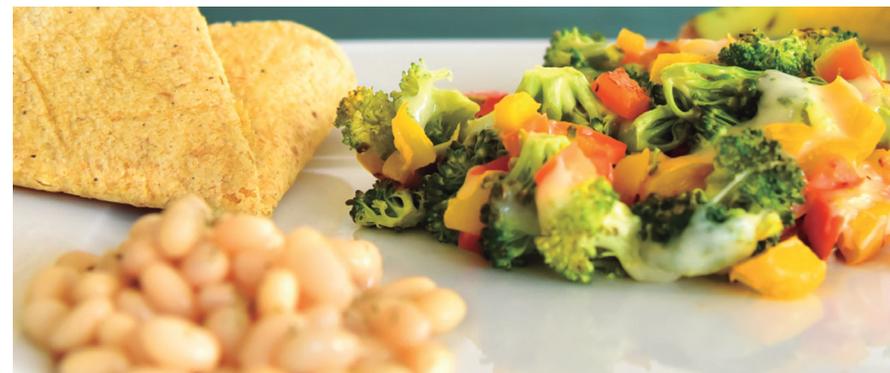
- ## Preparación
- Lave con agua jabonosa y enjuagar
  - Pesar y servir

## Agua de pepino y limón

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Agua (ml)	250	Un vaso	250	Un vaso
Pepino (g)	30		30	
Limón (g)	10		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



# Menús Desarrollados

- 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	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Plátano macho (g)	70	Un tercio de taza de la mezcla	70	Un tercio de taza de la mezcla
Queso panela (g)	20		20	
Amaranto (g)	5		12	
Aceite (ml)	2		3	

### 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 indicada con la taza medidora y hacer la tortita
- En una sartén caliente poner muy poco aceite y sellar la tortita, NO sumergirla
- Servir

### Pico de gallo

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Jitomate (g)	25	Un cuarto de taza	25	Un cuarto de taza
Cebolla (g)	5		5	
Cilantro (g)	1		1	
Sal(g)	0.02	Una pizca	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

# Semana 2, viernes

- 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	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Betabel (g)	45	Media taza	45	Media taza
Semillas de girasol (g)	12		12	

### Preparación

- Lavar perfectamente el betabel, pelar y rallar
- Poner la semillas de girasol y servir

## Frijoles de la olla

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Frijoles(g)	26	1/3 de taza	31.5	1/3 de taza

\*Ver preparación en apartado de RECETAS GENERALES

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

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



# Menús Desarrollados

# Semana 3, lunes

- 11** • Tostadas de salpicón de pollo • Agua Natural  
 • Caldito saludable  
 • Jícama con piña y cacahuete

## Tostada de salpicón de pollo

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Pechuga de pollo(g)	30	Una taza	30	Una taza
Queso fresco (g)	15		15	
Lechuga (g)	30		30	
Jitomate (g)	25		25	
Cebolla (g)	5		5	
Cilantro (g)	-		-	
Vinagre (ml)	-		-	
Orégano (g)	-		-	
Aceite vegetal u oliva (ml)	1		3	
Sal (g)	-	Cantidad mínima	-	Cantidad mínima
Tostada horneada o tortilla de maíz (g)	13 30	Una pieza	13 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	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Garbanzo (g)	15	Un tercio de taza más el caldo	23	Media taza más el caldo
Arroz (g)	19		19	
Zanahoria (g)	20		20	
Caldo de pollo (ml)	Al gusto		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 cacahuete

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Jícama (g)	70	Pesar	70	Pesar
Piña (g)	150		150	
Cacahuete triturado (g)	7		7	

## Preparación

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

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



# Menús Desarrollados

# Semana 3, martes

- 12** • Frijoles norteños  
• Tortilla de maíz  
• Guayaba  
• Agua natural

## Frijoles norteños

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Frijoles (g)	31.5	Una taza	31.5	Una taza
Acelga (g)	30		30	
Calabaza (g)	20		20	
Zanahoria (g)	20		20	
Pasta integral (g)	3		3	
Carne de molida de res, (con poca grasa) (g)	15		15	
Apio (g)	5		5	
Aceite (ml)	5		5	

## 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

**Tortilla nixtamalizada** Primaria baja 1 pieza o 30 g y Primaria alta 2 piezas 60 g, no se requiere preparación, calentar en caso de ser necesario

## Fruta

Ingredientes	Primaria Baja	Primaria Alta
	Cantidad a comprar	Cantidad a comprar
Guayaba (g)	110	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



# Menús Desarrollados

## Semana 3, miércoles

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

### Entomatada rellena de la milpa

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Tortilla de maíz (g)	60	2 piezas	60	2 pieza
Calabacita (g)	45	Un tercio de taza	45	Un tercio de taza
Zanahoria (g)	25		25	
Queso panela (g)	8		10	
Alverjón refrito (g)	8	1 cucharada	11	1.5 cdas
Cebolla (g) (alverjón)	3		3	
Ajo (g) (alverjón)	1		1	
Aceite vegetal (ml)	2		2.5	
Jitomate (g) (salsa)	30		30	
Ajo (g) (salsa)	1		1	
Cebolla (g) (salsa)	3		3	
Cilantro o perejil (g)	-		-	
Aceite vegetal (ml) (salsa)	2		2.5	
Sal (g)	-	Cantidad mínima	-	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	Primaria Baja	Primaria Alta
	Cantidad a comprar	Cantidad a comprar
Plátano (g)	90	90

### 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 250 ml o 1 vaso, dar fría o caliente



# Menús Desarrollados

# Semana 3, jueves

- 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

## Tacos o tostada de atún a la mexicana

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Atún en agua (g)	20	Un tercio de taza	25	Un tercio de taza
Jitomate (g)	35		35	
Cebolla (g)	3		3	
Ajo (g)	1		1	
Ejote(g)	30		30	
Tortilla de maíz nixtamalizada(g)	30	Una pieza	30	Una pieza
Cilantro (g)	-	Cantidad mínima	-	Cantidad mínima
Aceite vegetal (ml)	1		1	
Sal (g)	-		-	

\*Si se sirve en tostadas, Primaria baja y alta 26 g o 2 tostadas

### 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 quemem
  - 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	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Frijol (g)	31.5	1/3 de taza	35	1/3 de taza
Queso fresco (g)	20	Tres cucharaditas	20	Tres cucharaditas
Cebolla (g)	3		3	
Ajo (g)	1		1	
Sal (g)	-	Cantidad mínima	-	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, Primaria baja y alta

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, cacahuete, pepitas de calabaza



# Menús Desarrollados

- 15** • Huevo con nopales y papa en salsa verde • Tortilla de maíz (1 pieza)  
 • Alubias a la jardinera (limpiar los envases y servir 250 ml, fría o caliente)  
 • Leche descremada  
 • Mango

## Huevo con nopales y papa en salsa verde

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Huevo (g)	25	Media taza	25	Tres cuartos de taza
Nopal (g)	25		27	
Papa (g)	26		36	
Aceite vegetal (ml)	1		2	
Sal (g)	0.02		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	Primaria Baja	Primaria Alta
	Cantidad a comprar	Cantidad a comprar
Mango(g)	100	120

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

# Semana 3, viernes

## Alubias a la jardinera

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Alubias (g)	4	Una taza	4	Una taza
Espinaca (g)	35		35	
Zanahoria (g)	40		40	
Col (g)	23		23	
Apio (g)	10		10	
Codito integral (g)	6		6	
Aceite vegetal (ml)	0.5		1	

### 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
- 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



# Menús Desarrollados

# Semana 4, lunes

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

- Preparar el sope con frijoles, nopales y queso rallado
- Servir

## Sopes con nopales

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Harina de maíz nixtamalizado (g)	30	Una pieza cocida de 35 grs	33	Una pieza cocida de 40 grs
Ajonjolí (g)	4		5	
Frijol refrito (g)	14	Una y media cucharadas	17.5	Dos cucharadas
Cebolla (g) (frijol)	3		3	
Ajo (g) (frijol)	1		1	
Aceite (ml) (frijol)	1		1	
Nopal crudo (g)	18	Un cuarto de taza	18	Un tercio de taza
Jitomate (g)	20		20	
Cebolla (g)	3		3	
Queso fresco (g)	14		18	
Orégano (g)	-		-	
Aceite vegetal (ml)	2		2	
Sal (g)	-	cantidad mínina	-	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

## Sopa de fideo integral con pollo

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Sopa de pasta integral(g)	6	Media taza más caldo	6	Tres cuartos de taza más caldo
Pechuga de pollo(g)	28		38	
Zanahoria (g)	37		37	
Aceite (ml)	2		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	Primaria Baja	Primaria Alta
	Cantidad a comprar	Cantidad a comprar
Mandarina (g)	100	120

- Lavar, pesar y servir

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



# Menús Desarrollados

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

## Calabacitas con pollo, elote y queso

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Calabacita (g)	72	Tres cuartos de taza	72	Tres cuartos de taza
Granos de elote (g)	10		10	
Queso fresco(g)	3		5	
Pechuga de pollo (g)	22		25	
Cebolla (g) (pollo)	3		3	
Ajo (g) (pollo)	1		1	
Epazote o cilantro (g)	-	Al gusto	-	Al gusto
Aceite (ml)	4		4	
Sal (g)	-	Cantidad mínima	-	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

# Semana 4, martes

## Frijoles

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Frijol (g)	11	Un cuarto de taza	14	Un cuarto de taza
Cebolla (g)	3		3	
Ajo (g)	1		1	
Aceite vegetal (ml)	1		1	
Sal (g)	-	Cantidad mínima	-	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	Primaria Baja	Primaria Alta
	Cantidad a comprar	Cantidad a comprar
Naranja (g)	100	100

- ### Preparación
- Lave la naranja con agua jabonosa y estropajo, enjuague
  - Pesar y servir

**Leche descremada** Limpiar los envases de leche y servir 250 ml o 3/4 de vaso, fría o caliente



# Menús Desarrollados

# Semana 4, miércoles

- 18** • Huevo con ejotes • Mandarina  
 • Papas salteadas • Agua natural libre demanda  
 • Lentejas  
 • Tortilla de maíz, una pieza o 30g  
 Primaria baja y alta

## Huevo con ejotes

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Huevo (g)	50	Media taza	50	Media taza
Ejote (g)	30		30	
Cebolla (g)	3		3	
Aceite vegetal (ml)	2		2.5	
Sal (g)	-	Cantidad mínima	-	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	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Papas (g)	30	Media taza	30	Media taza
Queso fresco (g)	10		15	
Espinaca (g)	40		50	
Brócoli (ml)	45		45	
Pimiento (g)	8		8	
Ajo y cebolla (g)	3		3	
Aceite (g)	2		2.5	

## Preparación

- Lavar y picar la verdura
- Cocer las papas y el brócoli 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	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Lentejas (g)	16	Un cuarto de taza	25	Un tercio de taza
Cebolla y ajo (g)	3		3	
Sal (g)	-	Cantidad mínima	-	Cantidad mínima

## Preparación

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

## Fruta

Ingredientes	Primaria Baja	Primaria Alta
	Cantidad a comprar	Cantidad a comprar
Mandarina (g)	120	150

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



# Menús Desarrollados

# Semana 4, jueves

- 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	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Tortilla (g)	60	Dos piezas	60	Dos piezas
Pechuga de pollo (g)	20	1 cucharada	25	1.5 cucharadas
Queso fresco (g)	8	1 cucharadita	10	1 cucharada
Champiñón (g)	13	Un cuarto de taza	13	Un cuarto de taza
Calabacita (g)	32		32	
Cebolla (g)	2		2	
Aceite (ml)	2.5	Tres cuartos de taza	2.5	Tres cuartos de taza
Espinaca (g)	20		30	
Tomate (g)	40		40	
Cebolla y cilantro (salsa) (g)	3		3	
Ajo (g)	1		1	
Aceite (ml)(salsa)	3		2.5	
Sal (g)	-	Cantidad mínima	-	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	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Frijol (g)	17.5	Un cuarto de taza	17.5	Un cuarto de taza
Cebolla (g)	3		3	
Ajo (g)	1		1	
Aceite vegetal (ml)	2		2	
Sal (g)	-	Cantidad mínima	-	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	Primaria Baja	Primaria Alta
	Cantidad a comprar	Cantidad a comprar
Plátano (g)	70	70

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

**Leche descremada** Limpiar los envases de leche y servir 250 ml o 3/4 de vaso, dar fría o caliente



# Menús Desarrollados

# Semana 4, viernes

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

## 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, 2 piezas o 60 g no se requiere preparación, calentar en caso de ser necesario

## Fruta

Ingredientes	Primaria Baja	Primaria Alta
	Cantidad a comprar	Cantidad a comprar
Melón(g)	150	150
Semillas de girasol(g)	12	12

## 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

## Alubias con jitomate y cilantro

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Alubias (g)	31	Un tercio de taza	31	Un tercio de taza
Jitomate (g)	20		20	
Cebolla (g)	2		2	
Cilantro (g)	1		1	
Aceite (g)	1		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 el aceite, jitomate, cebolla y cilantro a cocinar, colocar las alubias
- Servir

## Huevo con calabacitas en salsa de jitomate

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Huevo (g)	50	Una taza	50	Una taza
Calabacita (g)	67		67	
Salsa de jitomate (g)	30		30	
Aceite vegetal (ml)	1		2.5	

\*Salsa roja, ver preparación en apartado de RECETAS GENERALES



# **MENÚS EXTRAS Y FRUTAS Y VERDURAS 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

## **PRIMARIA**



# Platillos extras primaria

# Menú 1

- 1**
- Pasta al cilantro con pollo
  - Ensalada de garbanzo, zanahoria y ejote
  - Manzana con cacahuates
  - Agua natural

## Pasta al cilantro

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Espaguete integral (g)	20	Tres cuartos de taza	30	Una taza
Cilantro (g)	12		15	
Cebolla (g)	3		3	
Ajo (g)	1		1	
Pechuga de pollo (g)	25		25	
Queso panela (g)	8		12	
Aceite vegetal (ml)	2.5		2.5	
Sal (g)	-	cantidad mínima	-	cantidad mínima

## Preparación

- Poner a cocer el espaguete con sal, escurrir
- Lavar y desinfectar el cilantro y moler con ajo y cebolla. Poner a sazonar
- Mezclar el cilantro guisado con el espaguete
- 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 espaguete
- Servir

TIP: el caldo de pollo se puede usar para realizar una sopa junto con el garbanzo, la zanahoria y el ejote de la ensalada

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

## Ensalada de garbanzo, zanahoria y ejote

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Zanahoria (g)	35	Media taza	35	Tres cuartos de taza
Garbanzo (g)	31		31	
Ejote (g)	35		35	
Cebolla (g)	3		3	
Aceite (ml)	2		2.5	

## 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
Cacahuete (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 primaria

- 2**
- Tlacoyo de alverjón
  - Pepino
  - Queso panela y jitomate
  - Mango
  - Leche descremada

### Tlacoyo de alverjón

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Harina de maíz (g)	22	Un tlacoyo de 47 grs	22	Un tlacoyo de 55 grs
Ajonjolí (g)	7.5		7.5	
Alverjón crudo (g)	14		20	
Cebolla (g) (alverjón)	3		3	
Ajo (g) (alverjón)	1		1	
Aceite vegetal (ml)	5		5	
Sal (g)	-	cantidad mínima	-	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, 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	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Pepino (g)	35	1/3 de taza	35	1/3 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

## Menú 2

### Queso panela y jitomate

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Jitomate (g)	35	Un tercio de taza	35	Un tercio de taza
Queso panela (g)	8		10	
Cilantro (g)	-		-	
Sal (g)	-	Cantidad mínima	-	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)	124

- ### 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 250 ml, fría o caliente



## Platillos extras primaria

- 3**
- Alambre de pollo
  - Frijoles
  - Tortilla de maíz, 2 piezas primaria baja y alta
  - Agua natural
  - Papaya

### Alambre de pollo

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Pechuga de pollo (g)	28	Tres cuartos de taza	28	Tres cuartos de taza
Queso panela (g)	10		10	
Pimiento (g)	8		8	
Nopales (g)	21		21	
Zanahoria (g)	32		32	
Ajonjolí (g)	7.5		7.5	
Cebolla (g)	7		7	
Ajo (g)	1		1	
Aceite vegetal (ml)	3.5		3.5	
Sal (g)	-	Cantidad mínima	-	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
- En un sartén con poquito aceite, verter todos los ingredientes menos el ajonjolí, esperar a que se cocinen
- Servir
- Espolvorear el ajonjolí

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

## Menú 3

### Frijoles

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Frijol (g)	17.5	Un cuarto de taza	28	Un tercio de taza
Cebolla (g)	3		3	
Ajo (g)	1		1	
Aceite vegetal (ml)	1.5		1.5	
Sal (g)	-	Cantidad mínima	-	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)	85

### Preparación

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



## Platillos extras primaria

## Menú 4

- 4** • Espagueti integral rojo con res, lentejas y verduras  
 • Sandía, 120 g primaria baja y 160 g primaria alta  
 • Agua de pepino y limón

### Espagueti integral rojo con res, lentejas y verduras

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Espagueti integral (g)	30	Tres cuartos de taza	40	Una taza
Molida de res (g)	12		16	
Lenteja (g)	21		21	
Zanahoria (g)	32		32	
Calabacita (g)	25		25	
Pimiento morrón (g)	6		6	
Cebolla (g)	5		5	
Jitomate (g) (salsa)	30		30	
Cebolla(g) (salsa / lentejas)	3		5	
Ajo(g) (salsa)	1		1	
Albahaca (g)	-		-	
Aceite vegetal (ml)	5		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	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Agua (ml)	250	Un vaso	250	Un vaso
Pepino (g)	30		30	
Limón (g)	10		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



## Platillos extras primaria

## Menú 5

- 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	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Pechuga de pollo(g)	28	Tres cuartos de taza	38	Una taza
Cebolla (g) (pollo)	3		3	
Ajo (g) (pollo)	1		1	
Maíz pozolero (g)	54		60	
Cebolla (g) (maíz)	3		3	
Ajo (g) (maíz)	1		1	
Calabaza (g)	20		20	
Chayote (g)	20		20	
Chile poblano (g)	4		4	
Champiñones(g)	6		6	
Lechuga(g)	10	Al gusto	10	Al gusto
Orégano (g)	-	Al gusto	-	Al gusto
Limón y sal	-	Al gusto	-	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 y una pizca de sal. Dejar hervir durante 10 minutos
- Servir, agregar lechuga, limón y un poco de orégano

**Tostada horneada de maíz** Para primaria baja y primaria alta, dos piezas de 10 g cada una

### Frijoles refritos

Ingredientes	Primaria Baja		Primaria Alta	
	Cantidad a comprar	Porción final a servir	Cantidad a comprar	Porción final a servir
Queso panela (g)	10	Una cda y media	10	Dos cucharadas
Frijol (g)	21	Un tercio de taza	21	Un tercio de taza
Ajo (g)	1		1	
Cebolla(g)	3		3	
Sal (g)	-	Cantidad mínima	-	Cantidad mínima
Aceite vegetal (g)	3		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)	121

- ### 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

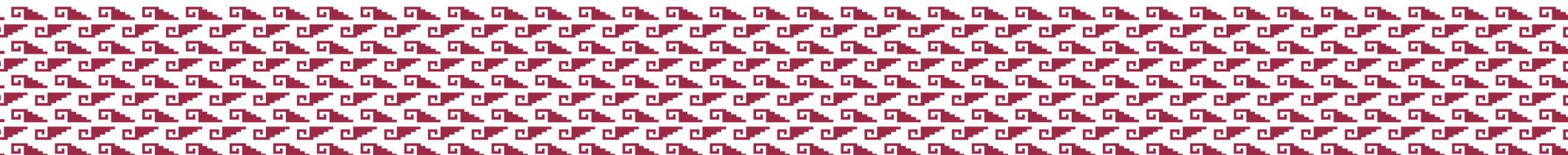
- Limpiar, lavar y remojar un día antes los frijoles
- Poner a cocer en una olla express con ajo, cebolla y sal
- Poner a calentar una sartén, machacar los frijoles y refreírlos con aceite

# 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