



Recetas para la escuela y el hogar es un material de apoyo que brinda orientaciones alimentarias acordes con las normas de salud vigentes y un recurso auxiliar para los planteles de las Escuelas de Tiempo Completo autorizados para ofrecer alimentación a niñas, niños y adolescentes. Su elaboración estuvo a cargo de la Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa de la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública, en colaboración con la Dirección General de Promoción de Salud y con la validación del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia de la Secretaría de Salud.

#### Secretaría de Educación Pública

**Emilio Chuayffet Chemor** 

#### Subsecretaría de Educación Básica

Alberto Curi Naime

## Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa

Germán Cervantes Ayala

#### **C**OORDINACIÓN GENERAL

Gilda de León Guzmán

#### Coordinación académica

María del Carmen Ramírez González

#### **Autoras**

Leticia Arcelia Cervantes Turrubiates, Guadalupe Ramírez García, Abigail Núñez Sánchez, Lorena Ruiz Jiménez

#### REVISIÓN Y VALIDACIÓN DE CONTENIDOS

#### Secretaría de Educación Pública

Rocío Rubio Hermosillo, Carolina Aceves Sosa, Claudia Mercado Abonce

#### Secretaría de Salud

María Guadalupe Lucero Rodríguez Cabrera, Víctor Hugo Matamoros Gómez, Zaira Valderrama Álvarez

#### **C**OORDINACIÓN EDITORIAL

Dirección Editorial, DGMIE/SEP

Primera edición, 2015

D.R. © Secretaría de Educación Pública, 2015 Argentina 28, Centro, C. P. 06029, México, D. F.

ISBN:

Distribución gratuita-Prohibida su venta

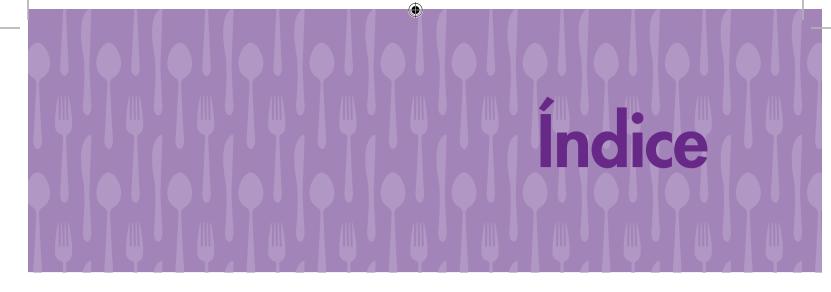
"Este Programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este Programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este Programa deberá ser denunciado y sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente". Artículos 7 y 12 de la Ley Federal de Transparencia y Acceso a la Información Pública Gubernamental.

"Este Programa está financiado con recursos públicos aprobados por la Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión y queda prohibido su uso para fines partidistas, electorales o de promoción personal de los funcionarios". Ley Federal de Transparencia y Acceso a la Información Pública Gubernamental.

"Este Programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos al desarrollo social". Artículo 28 de la Ley General de Desarrollo Social.







	ı		_		
4		Introd	11100		r
4			11 16 6 1	IC )	

- 5 Estilos de vida saludables
- 5 La alimentación correcta
- 6 El Plato del Bien Comer
- 7 El consumo de agua simple potable
- Recomendaciones para la alimentación
- 10 Los menús
- 10 Organización
- 12 Lista de menús
- 184 Glosario
- 188 Bibliografía
- 190 Créditos iconográficos







#### Introducción

Alimentarnos correctamente es una de las principales acciones que nos ayudan a mantener un estilo de vida saludable. Diariamente podemos observar sus beneficios: un buen estado de salud, así como un mejor desempeño en las actividades que realizamos y en nuestra convivencia con los demás, entre otros.

Tanto la preparación como el consumo de alimentos son momentos que están llenos de emociones y saberes, ya que muchas de las recetas que hoy conocemos son parte de la herencia cultural que nos han legado nuestras familias y otras personas cercanas; así, un platillo no sólo contiene el sabor de sus ingredientes sino también el de nuestras tradiciones.

La hora de la comida representa un espacio que hace posible compartir más que los alimentos, pues nos brinda también la oportunidad de comunicarnos y socializar, cobrando un sentido más sustancial que el de sólo nutrir nuestro organismo. Actualmente, este espacio se organiza en el ámbito escolar, favoreciendo la convivencia de la comunidad y contribuyendo a mejorar la salud de los escolares y, por tanto, su desempeño académico.

Desde esta perspectiva, se busca que en las Escuelas de Tiempo Completo donde se brinde alimentación a niñas, niños y adolescentes, se consuman alimentos nutritivos con el aporte calórico adecuado a su edad y condiciones de vida, así como los nutrimentos necesarios para su crecimiento y desarrollo.

Los 80 menús de comida presentados aquí se diseñaron tomando en cuenta que fueran de bajo costo, que consideraran la variedad y disponibilidad de los alimentos de acuerdo con la región y la temporada, que proporcionaran a los escolares un aporte calórico acorde a su nivel escolar. Por todo ello, responden a las necesidades nutrimentales de las niñas, los niños y los adolescentes, y pueden prepararse en el orden que se desee o que mejor convenga y sustituir ingredientes del mismo grupo, según la región o localidad.

Cada receta está explicada de manera sencilla para facilitar su preparación. Se han organizado para que quien las prepare en la escuela o el hogar pueda seleccionarlas sin repetirlas constantemente, de manera que la variedad de comidas favorezca una alimentación correcta y disfrutable.

A las familias y a los preparadores de alimentos en el plantel escolar los invitamos a disfrutar estos menús en compañía de los escolares, en casa o en la escuela, según sea el caso, y a colaborar para que en nuestro hogar y comunidad se continúen adoptando hábitos saludables de alimentación.





Dentro de los elementos que conforman un estilo de vida saludable se encuentran:

- Alimentación correcta
- Consumo de agua simple potable

#### La alimentación correcta

La alimentación correcta es la dieta que cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida. Promueve el crecimiento y el desarrollo adecuado en las niñas, los niños y los adolescentes, y permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla en los adultos, además de prevenir el desarrollo de enfermedades (fuente: NOM-043-SSA2-2012).

Una dieta correcta aporta al organismo los nutrimentos que necesita y tiene las siguientes características:

Es completa: incluye alimentos con todos los nutrimentos que se requieren (hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales).

Es equilibrada: contiene los nutrimentos de los tres grupos de alimentos en las proporciones adecuadas.

Es inocua: no implica riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes, se prepara en condiciones higiénicas adecuadas y se consume con moderación.

Es suficiente: cubre las necesidades nutricionales de cada persona según su edad, sexo y actividad física.

Es adecuada: corresponde a los gustos, cultura y recursos económicos sin sacrificar las demás características de una dieta correcta.

**Es variada:** incluye alimentos de cada grupo, con variedad en consistencia, color y sabor.

El consumo diario de verduras y frutas contribuye a lograr saciedad sin grandes aportes de energía, por lo que las cantidades pueden ser mayores a otros alimentos; por ejemplo, se pueden consumir 5 porciones de frutas y verduras a lo largo del día, y de esta forma prevenir el exceso de peso, la desnutrición y las enfermedades.



RECETAS-ESCUELA-HOGAR-P-001-017.indd 5

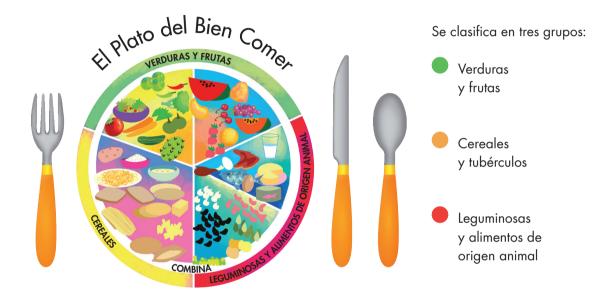




#### El Plato del Bien Comer

El Plato del Bien Comer es una guía que clasifica los alimentos en tres grupos, de acuerdo con su origen y función en el organismo. Promueve una alimentación correcta porque hace referencia a lo que se debe consumir y en qué proporción.

El uso del Plato del Bien Comer permite conocer, identificar y aprender a combinar los alimentos de cada grupo para consumirlos en el desayuno, la comida y la cena.





#### Verduras y frutas\*

- Son fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra.
- Deben consumirse todos los días y en todas las comidas, crudas o al vapor, previamente lavadas y desinfectadas.
- Se deben consumir cinco porciones diarias.
- Consumir de preferencia las de temporada, por su bajo costo y frescura.
- Algunas verduras de mayor disponibilidad en nuestro país son: acelga, verdolaga, quelite, espinaca, flor de calabaza, huauzontle, nopal, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, chícharo, tomate, jitomate, hongo, betabel, chile poblano, zanahoria, pepino y lechuga, entre otras.
- Entre las frutas de mayor disponibilidad están: guayaba, papaya, melón, aguacate, toronja, lima, naranja, mandarina, plátano, zapote, ciruela, pera, manzana, fresa, mamey, chicozapote, mango, chabacano, uvas y granada, entre otras.

<sup>\*</sup> Los nombres de las frutas y verduras pueden variar por entidad y regiones del país.

#### Cereales y tubérculos

- Son fuente de energía, vitaminas, minerales y fibra dietética.
- Los cereales de preferencia se deben consumir integrales.
- El grupo de cereales está formado por maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto, arroz y productos derivados como tortillas y productos de nixtamal, panes integrales, galletas y pastas.
- Los tubérculos son parte del tallo o de una raíz, como la papa, la yuca y el camote.



#### Leguminosas y alimentos de origen animal

- Son fuente de proteínas, hierro, grasas y vitaminas.
- Se deben combinar con los cereales porque su valor nutritivo es semejante al de las proteínas, que son importantes para formar los tejidos del cuerpo.
- Las leguminosas crecen en vaina. Ejemplos: frijol, lenteja, garbanzo, haba, soya, chícharo, alubia, entre otras.
- Los alimentos de origen animal incluyen huevo, pescado, pollo, res, puerco y vísceras. A este grupo pertenecen los lácteos, como la leche, el queso y el yogur, que se caracterizan por ser de fácil digestión.



Es importante ofrecer a niñas, niños y adolescentes alimentos de los tres grupos de El Plato del Bien Comer de forma equilibrada y en las cantidades adecuadas.

Por ejemplo:

#### El consumo de agua simple potable

El consumo de agua simple potable es importante debido a que 70% del cuerpo humano está formado por agua y, para regularla, es necesario recuperar la que se elimina a través de la orina, la transpiración, la respiración y las lágrimas, entre otras formas.







#### Recomendaciones para beber agua simple potable

- 1 Asegurar la disponibilidad, accesibilidad y consumo de agua simple potable. Tener siempre en casa una jarra o botella de agua simple potable. En las escuelas que no tengan bebederos, asegurarse de que los escolares lleven desde sus casas un recipiente con agua simple potable.
- 1. Preferir el consumo de agua simple potable en lugar de otras bebidas.
- 2. Beber un vaso de agua simple potable en cada comida y cada vez que se tenga sed.
- 3. Beber agua simple potable cuando se realice actividad física: antes, durante y después.
- 4. Preparar agua de frutas sin añadir azúcar.
- Consumir de 6 a 8 vasos de agua simple potable diarios; en época de calor esta cantidad puede aumentar.

Si el agua de la llave es clara:

- a) Utilice cloro que no tenga otros olores, como limón.
- b) Agregue 1/8 de cucharadita (8 gotas o unos 0.75 mililitros) de cloro líquido de uso doméstico a 1 galón (16 tazas) de agua.
- c) Mezcle bien y espere 30 minutos o más antes de beber el agua.

Si el agua de la llave es turbia:

- a) Utilice cloro que no tenga otros olores, como limón.
- b) Agregue ¼ de cucharadita (16 gotas o 1.5 mililitros) de cloro líquido de uso doméstico a 1 galón (16 tazas) de agua.
- c) Mezcle bien y espere 30 minutos o más antes de beber el agua.

Recuerde que puede ser necesario desinfectar los recipientes antes de utilizarlos para guardar el agua limpia.

- a) Utilice cloro que no tenga otros olores, como limón.
- b) Agregue 1 de cucharadita (64 gotas o 5 mililitros) de cloro líquido de uso doméstico a ¼ de galón (32 onzas, 4 tazas o alrededor de 1 litro) de agua.
- c) Vierta esta solución en un recipiente limpio para almacenar y agite bien para asegurarse de que el líquido abarque todo el interior del recipiente.
- d) Deje reposar al menos 30 segundos y luego vacíe el recipiente.
- e) Deje secar al aire o enjuague con agua clara que ya haya sido desinfectada, si la hay.
  - Nunca mezcle cloro con amoniaco ni con otros productos de limpieza.
  - Cuando utilice cloro, abra puertas y ventanas para que el lugar se ventile.







## Recomendaciones para la alimentación

Los menús que se presentan en este libro equilibran alimentos de los tres grupos que forman el Plato del Bien Comer, considerando no sólo que sean nutritivos, variados e higiénicos sino también atractivos y sabrosos para las niñas, los niños y los adolescentes.

Para facilitar su elección y preparación, en la escuela y en el hogar, conviene lo siguiente:

- Elija el menú en función de la temporada del año y la disponibilidad que los alimentos tengan en su localidad.
- Aunque es preferible evitarlo, utilice aceite de origen vegetal (maíz, oliva, girasol) en lugar de mantequilla, margarina, crema o manteca de cerdo. De darse el caso, no reutilice el aceite ya que puede afectar la salud.
- Use especias y condimentos naturales en sustitución de sal y consomé en polvo.
- Modere el uso de la sal en la preparación de los alimentos, así como el consumo de los productos que la contengan en exceso. Agregue poca sal a los alimentos que la necesiten.
- Aproveche los azúcares que contienen de forma natural los alimentos y evite añadir más.
- Prepare platillos con verduras y frutas crudas previamente lavadas y desinfectadas. Pueden proporcionarse en ensaladas o solas, por ejemplo: lechuga, zanahoria, jícama, betabel, pepinos, entre otras.
- Si lo necesita o prefiere, sustituya las verduras y frutas sugeridas en cada preparación por las que están disponibles en el lugar donde vive, o bien por las de la temporada.
- Si es necesario, intercambie las leguminosas cuidando que sean del mismo grupo (frijol, lenteja, haba, garbanzo) y que no se modifique la cantidad señalada por nivel escolar. Los cereales (pan, tortillas, pasta, tostadas, galletas) se encuentran en el mismo caso.
- De preferencia, ase, hornee o hierva los alimentos en lugar de freírlos. Elija métodos de cocción que ayuden a conservar sus nutrimentos, como los que se muestran a continuación.

#### Cocción húmeda

Hervido: el alimento se agrega a un recipiente con agua hirviendo.

Al vapor: los alimentos se colocan en un recipiente perforado o tipo rejilla que se encuentra suspendido en una olla que contiene agua hirviendo.

Baño maría: el alimento se pone en un recipiente colocado dentro de otro más grande, que contiene agua y está puesto al fuego.

#### Cocción en calor seco

Consiste en someter el alimento a calor seco y no requiere de grasa. Por ejemplo:

Hornear

- A la parrilla
- A las brasas
- Al comal
- A la plancha







#### Organización

Cada menú está diseñado para que pueda prepararse y servirse tanto en la escuela como en el hogar, por porción o por ración, dependiendo del nivel escolar —preescolar, primaria y secundaria—; la cantidad asignada se señala en peso bruto, que es el peso del alimento tal y como se compra en el mercado (con cáscara, hueso, semillas), este peso permite definir la cantidad exacta de alimentos a comprar.

La preparación de los menús se presenta de manera que permite calcular los alimentos necesarios de acuerdo con el número de escolares, por ejemplo: si en una escuela se proporciona alimento a 50, se tendrá que multiplicar por este número la cantidad sugerida.

Los menús se encuentran organizados de la siguiente manera:

- 1. Número de menú
- 2. Alimentos que lo integran
- Tabla de ingredientes necesarios por nivel escolar, con cantidad y equivalente de medida casera
- 4. Preparación de los alimentos

#### **Ejemplo:**



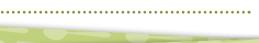
- Sopa de chícharos secos
- Tacos de carne con lechuga
- Agua simple potable
- Papaya







	Cantidad por niño								
INGREDIENTES	Pro	eescolar	P	Primaria		cundaria			
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera			
	SOPA DE CHÍCHAROS SECOS								
Chícharos secos	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza			
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita			
Ajo y cilantro	Al gusto		Al gusto		Al gusto				



#### Preparación

#### Sopa de chícharos secos

- 1. Lave y remoje los chícharos secos una noche antes de cocinarlos. Cuézalos hasta que se desbaraten.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo. Cocine y agregue los chícharos secos y el cilantro. Deje hervir.







## Lista de menús

1	2	3	4	5
<ul> <li>Sopa de chícharos secos</li> <li>Tacos de carne con lechuga</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Papaya</li> </ul>	<ul> <li>Arroz blanco</li> <li>Cebiche de pescado</li> <li>Pepino en tiras</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Galleta integral</li> <li>Agua de melón sin azúcares añadidos</li> <li>Guayaba</li> </ul>	<ul> <li>Sopa de lentejas</li> <li>Tacos de zanahoria con queso</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Manzana</li> </ul>	<ul> <li>Sopa seca de codito</li> <li>Tostadas de tinga de pollo</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Agua de mandarina sin azúcares añadidos</li> <li>Plátano dominico</li> </ul>	<ul> <li>Sopa de papa y espinacas</li> <li>Pulpa de cerdo con tomate</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Durazno</li> </ul>
6	7	8	9	10
<ul> <li>Espagueti rojo</li> <li>Chayote relleno de atún</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Melón</li> </ul>	<ul> <li>Sopa de habas</li> <li>Croquetas de arroz con jamón de pavo</li> <li>Ensalada de betabel</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua de piña sin azúcares añadidos</li> <li>Pera de San Juan</li> </ul>	<ul> <li>Sopa de munición</li> <li>Pechuga rellena de brócoli</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Sandía</li> </ul>	<ul> <li>Sopa de ejote</li> <li>Quesadillas de sardina</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Agua de fresa sin azúcares añadidos</li> <li>Mandarina</li> </ul>	<ul> <li>Pasta al cilantro</li> <li>Calabacita rellena de queso y flor de calabaza o chile relleno de queso y flor de calabaza</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Guayaba</li> </ul>
11	12	13	14	15
<ul> <li>Sopa de chayote</li> <li>Albóndigas de carne y soya</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Plátano tabasco</li> </ul>	<ul> <li>Crema de elote</li> <li>Pollo en salsa de tamarindo</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Bolillo integral sin migajón</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Ciruela</li> </ul>	<ul> <li>Sopa de garbanzo</li> <li>Tortitas de papa y verduras</li> <li>Ensalada de espinaca</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua de tuna y apio sin azúcares añadidos</li> <li>Naranja</li> </ul>	<ul> <li>Sopa de nopal</li> <li>Tacos de pescado con salsa</li> <li>Ensalada de zanahoria</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Manzana</li> </ul>	<ul> <li>Sopa minestrone</li> <li>Lechugas envueltas</li> <li>Bolillo integral sin migajón</li> <li>Agua de naranja sin azúcares añadidos</li> <li>Pera de San Juan</li> </ul>

16	17	18	19	20
<ul> <li>Sopa de hongos</li> <li>Pulpa de cerdo con jitomate</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Papaya</li> </ul>	<ul> <li>Arroz con col</li> <li>Charales entomatados</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua de guayaba sin azúcares añadidos</li> <li>Plátano dominico</li> </ul>	<ul> <li>Crema de calabacita</li> <li>Carne de res con frijoles</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Toronja</li> </ul>	<ul> <li>Fideo con caldo de frijol</li> <li>Enchiladas de requesón</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Tuna</li> </ul>	<ul> <li>Arroz blanco</li> <li>Jitomate relleno de atún</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua de fresa sin azúcares añadidos</li> <li>Manzana</li> </ul>
21	22	23	24	25
<ul> <li>Sopa de acelga</li> <li>Pollo con papa y pimiento</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Fresa</li> </ul>	<ul> <li>Pasta con calabacita</li> <li>Bistec asado</li> <li>Ensalada de frijoles, lechuga y naranja</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua de melón sin azúcares añadidos</li> </ul>	<ul> <li>Sopa de lentejas con zanahoria</li> <li>Sardina a la mexicana</li> <li>Tostada horneada</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Mango manila</li> </ul>	<ul> <li>Arroz con jitomate</li> <li>Ensalada de queso, pepino y acelga</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Bolillo integral sin migajón</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Piña</li> </ul>	<ul> <li>Sopa fría de conchita</li> <li>Pescado en salsa de naranja</li> <li>Ensalada de elote y betabel</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Galleta integral</li> <li>Agua de sandía sin azúcares añadidos</li> </ul>
26	27	28	29	30
<ul> <li>Sopa de tortilla</li> <li>Sorpresa de pechuga de pavo</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Bolillo integral sin migajón</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Mandarina</li> </ul>	<ul> <li>Sopa de fideo</li> <li>Alambre de res</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua de mango sin azúcares añadidos</li> <li>Ciruela</li> </ul>	<ul> <li>Sopa de frijol con verduras</li> <li>Tortitas de avena con atún</li> <li>Ensalada de jícama y naranja</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Papaya</li> </ul>	<ul> <li>Sopa de letras</li> <li>Soya y atún a la veracruzana</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Durazno</li> </ul>	<ul> <li>Arroz a la naranja</li> <li>Hojas de acelga en salsa de tomate</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua de piña sin azúcares añadidos</li> <li>Plátano dominico</li> </ul>
31	32	33	34	35



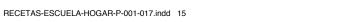
07/05/14 09:56



<ul> <li>Crema de elote</li> <li>Pescado en salsa de cilantro</li> <li>Ensalada de lentejas</li> <li>Bolillo integral sin migajón</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Fresa</li> </ul>	<ul> <li>Pasta a la mexicana</li> <li>Pulpa de cerdo en salsa verde con nopales</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua de naranja sin azúcares añadidos</li> <li>Guayaba</li> </ul>	<ul> <li>Sopa de verduras mixtas</li> <li>Croquetas de queso y arroz</li> <li>Ensalada de chayote</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Melón</li> </ul>	<ul> <li>Sopa de tallarín</li> <li>Atún con ejotes</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Mango manila</li> </ul>	<ul> <li>Sopa de pimiento y papa</li> <li>Tiritas de pollo con verduras</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua de guayaba sin azúcares añadidos</li> <li>Plátano dominico</li> </ul>
36	37	38	39	40
<ul> <li>Sopa de arroz y frijoles</li> <li>Dobladas de sardina</li> <li>Ensalada de lechuga y jícama</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Papaya</li> </ul>	<ul> <li>Sopa de col</li> <li>Tacos de soya pibil</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Agua de tuna y apio sin azúcares añadidos</li> <li>Manzana</li> </ul>	<ul> <li>Arroz rojo</li> <li>Pulpa de cerdo con verdolagas</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Bolillo integral sin migajón</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Piña</li> </ul>	<ul> <li>Sopa conde</li> <li>Tortita de huauzontle</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Plátano dominico</li> </ul>	<ul> <li>Cazuela de alubias con coliflor</li> <li>Omelette de jamón de pavo y champiñones</li> <li>Ensalada de zanahoria</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua de melón sin azúcares añadidos</li> <li>Ciruela</li> </ul>
41	42	43	44	45
<ul> <li>Sopa caldosa de pasta</li> <li>Cubos de queso empanizados</li> <li>Ensalada de verdura y fruta</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua simple potable</li> </ul>	<ul> <li>Sopa de chayote</li> <li>Bistec con papa y chile poblano</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua de mango sin azúcares añadidos</li> <li>Pera de San Juan</li> </ul>	<ul> <li>Crema de zanahoria</li> <li>Torta de sardina</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Papaya</li> </ul>	<ul> <li>Sopa de espinaca</li> <li>Pollo en salsa de elote</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Uva</li> </ul>	<ul> <li>Pasta con atún</li> <li>Ensalada bicolor</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Galleta integral</li> <li>Agua de fresa sin azúcares añadidos</li> </ul>
46	47	48	49	50

Sopa de papa	Espagueti verde	Sopa de	Sopa de	• Crema de
<ul> <li>Jamón en salsa verde con ejotes</li> </ul>	<ul><li>Queso en salsa</li><li>Frijoles de la</li></ul>	jitomate Pescado en	chícharos secos Asado de res	brócoli Chili de soya
<ul> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Sandía</li> </ul>	olla  Tortilla  Agua de mandarina sin azúcares añadidos Guayaba	salsa blanca  Ensalada de lechuga y espinaca  Frijoles de la olla  Bolillo integral sin migajón	<ul><li>Tortilla</li><li>Agua simple potable</li><li>Piña</li></ul>	con queso  Frijoles de la olla  Bolillo integral sin migajón  Agua de mango sin azúcares añadidos
		<ul><li>Agua simple potable</li><li>Manzana</li></ul>		Ciruela
51	52	53	54	55
<ul> <li>Pasta con albahaca</li> <li>Atún con verduras</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Bolillo integral sin migajón</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Guayaba</li> </ul>	<ul> <li>Caldo de pollo con verduras</li> <li>Cebiche de soya</li> <li>Galleta integral</li> <li>Agua de mandarina sin azúcares añadidos</li> <li>Tuna</li> </ul>	<ul> <li>Sopa de munición</li> <li>Maciza de res con acelga</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Ciruela</li> </ul>	<ul> <li>Crema de betabel</li> <li>Tacos de jamón de pavo</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Manzana</li> </ul>	<ul> <li>Sopa caldosa de frijoles</li> <li>Sardinas empanizadas</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua de papaya sin azúcares añadidos</li> <li>Pera de San Juan</li> </ul>
56	57	58	59	60
<ul> <li>Espagueti oriental</li> <li>Nopales rellenos</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> </ul>	<ul> <li>Pasta seca con verduras</li> <li>Filete de pescado empanizado</li> <li>Ensalada de espinaca, jícama y toronja</li> </ul>	<ul> <li>Sopa de zanahoria</li> <li>Res primavera</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua simple potable</li> </ul>	<ul> <li>Pasta con brócoli</li> <li>Chayote con queso</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua simple</li> </ul>	<ul> <li>Crema de coliflor</li> <li>Pocholas de pollo</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Bolillo integral sin migajón</li> </ul>
<ul> <li>Agua simple potable</li> <li>Plátano dominico</li> </ul>	<ul> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Bolillo integral sin migajón</li> <li>Agua de guayaba sin azúcares añadidos</li> </ul>	• Mango de manila	potable • Fresa	<ul> <li>Agua de mango sin azúcares añadidos</li> <li>Ciruela</li> </ul>





07/05/14 09:56



<ul> <li>Sopa de garbanzo</li> <li>Entomatado de res</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Papaya</li> </ul>	<ul> <li>Sopa silvestre</li> <li>Tostadas de soya al tamarindo</li> <li>Ensalada mixta</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Durazno</li> </ul>	<ul> <li>Arroz verde</li> <li>Pescado mexicano</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua de mango sin azúcares añadidos</li> <li>Guayaba</li> </ul>	<ul> <li>Sopa de ejote</li> <li>Flautas de pollo</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Piña</li> </ul>	<ul> <li>Crema de apio</li> <li>Tiritas de res en chile morita</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua de naranja sin azúcares añadidos</li> <li>Plátano dominico</li> </ul>
66	67	68	69	70
<ul> <li>Arroz a la naranja</li> <li>Tortitas de charales</li> <li>Ensalada de brócoli</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Manzana</li> </ul>	<ul> <li>Sopa de flor de calabaza</li> <li>Chile relleno de frijol y queso</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua de fresa sin azúcares añadidos</li> <li>Durazno</li> </ul>	<ul> <li>Pasta al perejil</li> <li>Tortas de papa con jamón de pavo</li> <li>Ensalada de lechuga y jitomate</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Melón</li> </ul>	<ul> <li>Sopa de alubia</li> <li>Hamburguesa de atún</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Naranja</li> </ul>	<ul> <li>Macarrón en salsa de espinaca</li> <li>Tostadas de soya</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Agua de tuna sin azúcares añadidos</li> <li>Ciruela</li> </ul>
71	72	73	74	75
<ul> <li>Sopa de coliflor</li> <li>Frijoles puercos</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Mandarina</li> </ul>	<ul> <li>Sopa de hongos y jitomate</li> <li>Pescado caribeño</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Bolillo integral sin migajón</li> <li>Agua de melón sin azúcares añadidos</li> <li>Guayaba</li> </ul>	<ul> <li>Arroz a la campesina</li> <li>Albóndigas de pescado</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Zapote negro</li> </ul>	<ul> <li>Sopa mixteca</li> <li>Cerdo a la mexicana</li> <li>Frijoles de la olla</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua simple potable</li> <li>Fresa</li> </ul>	<ul> <li>Sopa de garbanzo</li> <li>Trocitos de res con tomate y pimiento</li> <li>Tortilla</li> <li>Agua de mango sin azúcares añadidos</li> <li>Pera de San Juan</li> </ul>
76	77	78	79	80





- Sopa de champiñones y cebolla
- Tacos de pollo
- Frijoles de la olla
- Agua simple potable
- Piña

- Sopa de tortilla
- Salpicón de res
- Frijoles de la olla
- Tostadas horneadas
- Agua de papaya sin azúcares añadidos

Durazno

- Espagueti
- Surimi con verduras
- Frijoles de la olla
- Galleta integral
- Agua simple potable
- Naranja

- Crema de
- chayote Sardina en
  - jitomate con nopales
  - Frijoles de la olla
  - Tortilla
  - Agua simple potable
  - Plátano tabasco

- Sopa de lentejas
- Queso con ejotes
- Tortilla
- Agua de sandía sin azúcares añadidos
- Mandarina









- Sopa de chícharos secos
- Tacos de carne con lechuga
- Agua simple potable
- Papaya

		Cantidad por niño						
INGREDIENTES	Pre	eescolar	Primaria		Secundaria			
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
		SOPA DE	CHÍCHARO	S SECOS				
Chícharos secos	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
Ajo y cilantro	Д	l gusto	А	l gusto	Д	l gusto		
		TACOS DE O	CARNE CON	LECHUGA				
Falda de res	35 g	35 g	70 g	70 g	<i>7</i> 0 g	70 g		
Tortilla	60 g	2 piezas	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas		
Tomate	50 g	2 piezas	50 g	2 piezas	100 g	4 piezas		
Lechuga	65 g	1 taza	65 g	1 taza	98 g	$1\frac{1}{2}$ tazas		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
Chile serrano	-	-	1 g	$\frac{1}{4}$ pieza	2 g	1/2 pieza		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
Ajo	Д	l gusto	А	l gusto	Д	l gusto		
		AGUA	SIMPLE PO	TABLE				
Agua	Д	Al gusto Al gusto		Д	l gusto			
			PAPAYA					
Рарауа	206 g	1 taza	309 g	$1\frac{1}{2}$ tazas	309 g	$1\frac{1}{2}$ tazas		





#### Sopa de chícharos secos

- 1. Lave y remoje los chícharos una noche antes de cocinarlos.
- 2. Cuézalos hasta que se desbaraten.
- 3. Lave y desinfecte las verduras.
- 4. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo. Cocine y agregue los chícharos y el cilantro. Deje hervir.



## Preparación

## Tacos de carne con lechuga

- 1. Lave la carne y cuézala. Deshébrela.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Pique la lechuga.
- 4. Ase los tomates y el chile. Licúelos con el ajo.
- 5. Rellene las tortillas con la carne y forme los tacos. Cocínelos.
- 6. Sirva los tacos acompañados con la lechuga y la salsa.









- Arroz blanco
- Cebiche de pescado
- Pepino en tiras
- Frijoles de la olla
- Galleta integral
- Agua de melón sin azúcares añadidos
- Guayaba

	Cantidad por niño								
<b>INGREDIENTES</b>		reescolar		imaria		cundaria			
	Cantidad	Medida casera		Medida casera	Cantidad	Medida casera			
ARROZ BLANCO									
Arroz	20 g	$\frac{1}{3}$ taza	20 g	$\frac{1}{3}$ taza	20 g	$\frac{1}{3}$ taza			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita			
Ajo	,	Al gusto		gusto	А	l gusto			
		CEBICH	IE DE PESCA	NDO					
Filete de pescado	40 g	40 g	80 g	80 g	80 g	80 g			
Jitomate	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	120 g	1 pieza			
Limón	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza			
Cebolla	9 g	3 rebanadas	12 g	4 rebanadas	12 g	4 rebanadas			
Chile serrano	-	-	1 g	$\frac{1}{4}$ pieza	2 g	$\frac{1}{2}$ pieza			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas			
Cilantro, laurel y ajo		Al gusto	Al gusto		Al gusto				
		PEPI	NO EN TIRA	S					
Pepino	65 g	$\frac{1}{2}$ taza	65 g	$\frac{1}{2}$ taza	130 g	1 taza			
Limón	15 g	1/2 pieza	15 g	1/2 pieza	15 g	1/2 pieza			
		FRIJOL	ES DE LA O	LLA					
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas			
		GALL	ETA INTEGR	AL					
Galleta integral	16 g	4 piezas	16 g	4 piezas	32 g	8 piezas			
		AGUA DE MELÓN	SIN AZÚCA	RES AÑADIDOS					
Agua	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas			
Melón	170 g	$\frac{1}{2}$ taza	340 g	1 taza	340 g	1 taza			
		(	GUAYABA						
Guayaba	50 g	1 pieza	100 g	2 piezas	100 g	2 piezas			

#### Preparación

#### Arroz blanco

- 1. Lave y escurra el arroz.
- 2. Lave y desinfecte las verduras. Píquelas.
- 3. Cocine el arroz, la cebolla y el ajo, sin dejarlos dorar.
- 4. Añada agua y deje hervir hasta que el arroz se esponje.

#### Preparación

## Cebiche de pescado

- 1. Lave y desinfecte las verduras y el
- 2. Lave el pescado y cuézalo con laurel y ajo. Córtelo en cuadritos.
- 3. Corte en cuadritos el jitomate.
- 4. Pique la cebolla, el chile y el cilantro.
- 5. Exprima el limón.
- 6. Mezcle el jugo de limón con el aceite.
- 7. Revuelva el pescado, las verduras y la mezcla anterior.



## Preparación

#### Pepino en tiras

- 1. Lave y desinfecte el pepino y el limón.
- 2. Exprima el limón.
- 3. Corte en tiras el pepino y rocíelo con el jugo de limón.











- Sopa de lentejas
- Tacos de zanahoria con queso
- Agua simple potable
- Manzana

			Cantid	lad por niño		
INGREDIENTES	Pre	eescolar	Pi	rimaria	Secundaria	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
		SOPA	DE LENTEJ	AS		
Lenteja	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	60 g	1/2 pieza
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita
Cilantro y ajo	jo Al gusto Al gusto			l gusto	Al gusto	
		TACOS DE ZAN	NAHORIA C	ON QUESO		
Tortilla	60 g	2 piezas	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas
Queso fresco	40 g	40 g	80 g	80 g	80 g	80 g
Zanahoria	39 g	$\frac{1}{4}$ taza	39 g	$\frac{1}{4}$ taza	39 g	$\frac{1}{4}$ taza
Tomate	50 g	2 piezas	50 g	2 piezas	100 g	4 piezas
Chile serrano	-	-	1 g	$\frac{1}{4}$ pieza	2 g	$\frac{1}{2}$ pieza
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas
Ajo	Д	d gusto	А	l gusto	A	Al gusto
		AGUA S	SIMPLE POT	ABLE		
Адиа	Al gusto Al gusto		l gusto	A	Al gusto	
		M	ANZANA			
Manzana	158 g	1 pieza	237 g	$1\frac{1}{2}$ piezas	237 g	1 1 piezas



#### Sopa de lentejas

- 1. Lave las lentejas y cuézalas.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 4. Pique el cilantro.
- 5. Agregue a las lentejas el jitomate y el cilantro. Deje hervir.



## Preparación

## Tacos de zanahoria con queso

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Ralle el queso y la zanahoria. Mézclelos.
- 3. Rellene las tortillas con la mezcla y forme los tacos.
- 4. Ase los tomates y el chile. Licúelos con el ajo.
- 5. Sirva los tacos acompañados con









- Sopa seca de codito
- Tostadas de tinga de pollo
- Frijoles de la olla
- Agua de mandarina sin azúcares añadidos
- Plátano dominico

			Cantio	dad por niño		
INGREDIENTES	Pro	eescolar	P	rimaria	Se	ecundaria
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
		SOPA	SECA DE CO	ODITO		
Pasta de codito	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza
Crema baja en grasa	13 g	1 cucharadita	13 g	1 cucharadita	13 g	1 cucharadita
Perejil	A	Al gusto	A	Al gusto		Al gusto
		TOSTADAS	DE TINGA	DE POLLO	•	
Pechuga de pollo (sin piel)	35 g	35 g	70 g	70 g	<i>7</i> 0 g	<i>7</i> 0 g
Tostada horneada	24 g	2 piezas	24 g	2 piezas	48 g	4 piezas
Jitomate	60 g	1/2 pieza	60 g	1/2 pieza	120 g	1 pieza
Chile chipotle en adobo	-	-	1 g	1 trozo	1 g	1 trozo
Cebolla	34 g	$\frac{1}{4}$ taza	34 g	$\frac{1}{4}$ taza	34 g	$\frac{1}{4}$ taza
Lechuga	98 g	$1\frac{1}{2}$ tazas	98 g	$1\frac{1}{2}$ tazas	196 g	3 tazas
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas
Ajo	A	Al gusto	A	Al gusto		Al gusto
		FRIJO	LES DE LA	OLLA		
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas
	AGU	JA DE MANDARII	NA SIN AZ	ÚCARES AÑADID	OS	
Agua	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas
Mandarina	90 g	1 pieza	180 g	2 piezas	180 g	2 piezas
		PLÁTA	NO DOMII	NICO		
Plátano dominico	35 g	1 pieza	35 g	1 pieza	35 g	1 pieza







## Sopa seca de codito

- 1. Cueza la pasta.
- 2. Lave y desinfecte el perejil. Píquelo.
- 3. Mezcle el codito, la crema y el perejil.



#### Preparación

#### Tostadas de tinga de pollo

- 1. Lave y cueza el pollo. Deshébrelo.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Rebane la cebolla y pique la lechuga.
- 4. Licue el jitomate, el chile y el ajo.
- 5. Cocine la cebolla y añada la salsa. Cocine, agregue agua y deje hervir.
- 6. Incorpore el pollo y deje hervir.
- 7. Sirva la tinga sobre las tostadas y acompañe con la lechuga.









- Sopa de papa y espinacas
- Pulpa de cerdo con tomate
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Durazno

	Cantidad por niño						
INGREDIENTES	Pre	eescolar	Primaria		Se	ecundaria	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	
		SOPA DE	PAPA Y ESF	PINACAS			
Рара	29 g	1/4 pieza chica	29 g	1/4 pieza chica	29 g	1/4 pieza chica	
Espinaca	37 g	$\frac{1}{2}$ taza	37 g	$\frac{1}{2}$ taza	37 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	1/4 pieza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	
Apio y ajo	Δ	l gusto		d gusto	,	Al gusto	
		PULPA DE (	CERDO CON	N TOMATE			
Pulpa de cerdo	40 g	40 g	80 g	80 g	80 g	80 g	
Calabacita	28 g	$\frac{1}{4}$ pieza	28 g	$\frac{1}{4}$ pieza	56 g	$\frac{1}{2}$ pieza	
Tomate	50 g	2 piezas	50 g	2 piezas	100 g	4 piezas	
Chile serrano	-	-	1	$\frac{1}{4}$ pieza	2 g	$\frac{1}{2}$ pieza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas	
Ajo	Δ	l gusto	Δ	d gusto	,	Al gusto	
		FRIJO	LES DE LA C	OLLA			
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{2}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas	
			TORTILLA				
Tortilla	60 g	2 piezas	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas	
		AGUA	SIMPLE PO	TABLE			
Agua	Α	l gusto	Δ	l gusto	,	Al gusto	
			DURAZNO				
Durazno	174 g	2 piezas	261 g	3 piezas	261 g	3 piezas	



26



#### Sopa de papa y espinacas

- 1. Lave y desinfecte las verduras y la рара.
- 2. Quite la cáscara a la papa y córtela en cuadros.
- 3. Pique las espinacas y el apio.
- 4. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 5. Cocine la papa. Añada el jitomate, las espinacas y el apio; cocine
- 6. Agregue agua y deje hervir hasta que todo se cueza.





## Pulpa de cerdo con tomate

- 1. Lave la carne y cuézala.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Hierva los tomates y el chile. Lícuelos con cebolla y ajo. 4. Corte en cuadritos la calabacita.
- 5. Cocine la salsa y la calabacita hasta que se cuezan.
- 6. Agregue la carne y deje hervir.





30/04/14 13:09





- Espagueti rojo
- Chayote relleno con atún
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Melón

	Cantidad por niño						
INGREDIENTES	Preescolar		Primaria		Secundaria		
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	
		ESP	AGUETI RO	JO			
Pasta de espagueti	20 g	$\frac{1}{3}$ taza	20 g	$\frac{1}{3}$ taza	20 g	$\frac{1}{3}$ taza	
Jitomate	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	
Cebolla	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	
Ajo	ļ A	Al gusto	A	Al gusto		Al gusto	
CHAYOTE RELLENO DE ATÚN							
Atún drenado	25 g	25 g	50 g	50 g	50 g	50 g	
Chayote	59 g	$\frac{1}{4}$ pieza	59 g	$\frac{1}{4}$ pieza	118 g	$\frac{1}{2}$ pieza	
Mayonesa baja en grasas	5 g	1 cucharadita	5 g	1 cucharadita	10 g	2 cucharaditas	
Cilantro	P	Al gusto	Al gusto		Al gusto		
FRIJOLES DE LA OLLA							
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas	
TORTILLA							
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas	
AGUA SIMPLE POTABLE							
Agua	P	Al gusto	Al gusto		Al gusto		
MELÓN							
Melón	286 g	1 taza	429 g	$1\frac{1}{2}$ tazas	429 g	$1\frac{1}{2}$ tazas	





#### Espagueti rojo

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Cueza la pasta.
- 3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo. Cocine, añada agua y deje hervir
- 4. Agregue el espagueti y cocine unos minutos.



## Preparación

## Chayote relleno de atún

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Cueza el chayote. Quítele la pulpa, evite que la cáscara se
- 3. Pique el cilantro.
- 4. Mezcle el atún, la pulpa de chayote, la mayonesa y el
- 5. Rellene la cáscara del chayote con la mezcla.









- Sopa de habas
- Croquetas de arroz con jamón de pavo
- Ensalada de betabel
- Tortilla
- Agua de piña sin azúcares añadidos
- Pera de San Juan

	Cantidad por niño							
INGREDIENTES	Preescolar		Primaria		Secundaria			
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
	SOPA DE HABAS							
Haba seca	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	60 g	1/2 pieza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
Cilantro y ajo	ļ ,	Al gusto	A	Al gusto		Al gusto		
	CRO	OQUETAS DE AR	ROZ CON	JAMÓN DE PAVO	)			
Arroz	30 g	$\frac{1}{2}$ taza	30 g	$\frac{1}{2}$ taza	40 g	$\frac{1}{3}$ taza		
Jamón de pavo	21	1 rebanada	63 g	3 rebanadas	63 g	3 rebanadas		
Huevo	25 g	$\frac{1}{2}$ pieza	25 g	$\frac{1}{2}$ pieza	25 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
Pan molido	8 g	4 cucharaditas	8 g	4 cucharaditas	12 g	6 cucharaditas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
Perejil	A	Al gusto	P	Al gusto	Al gusto			
		ENSALA	DA DE BE	<b>TABEL</b>				
Betabel	41 g	$\frac{1}{4}$ taza	41 g	$\frac{1}{4}$ taza	82 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Limón	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
TORTILLA								
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas		
AGUA DE PIÑA SIN AZÚCARES AÑADIDOS								
Agua	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas		
Piña	156 g	$\frac{1}{2}$ taza	314 g	1 taza	314 g	1 taza		
PERA DE SAN JUAN								
Pera de San Juan	65 g	1 pieza	65 g	1 pieza	65 g	1 pieza		





#### Sopa de habas

- 1. Lave y cueza las habas en suficiente agua.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Pique el cilantro.
- 4. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo. Cocine.
- 5. Incorpore a las habas el jitomate y el cilantro. Cocine hasta que las habas se desbaraten.



## Croquetas de arroz con jamón de pavo

- 1. Lave el arroz y cuézalo hasta que esponje.
- 2. Retírelo del fuego y macháquelo con un tenedor. Déjelo enfriar. 3. Pique el perejil.
- 4. Corte en cuadritos el jamón.
- 5. Lave el huevo y bátalo.
- 6. Mezcle el arroz, el jamón, el huevo y el perejil. Forme las croquetas.
- 7. Pase las croquetas por el pan molido y cocínelas hasta que se doren.

#### Preparación

#### Ensalada de betabel

- 1. Lave y desinfecte el betabel y el
- 2. Quite la cáscara al betabel. Rállelo.
- 3. Exprima el limón.
- 4. Añada el jugo de limón al betabel.







30/04/14 13:09





- Sopa de munición
- Pechuga rellena de brócoli
- Frijoles de la olla
- . Tortilla
- Agua simple potable
- Sandía

Cantidad por niño							
INGREDIENTES	Preescolar		Primaria		Secundaria		
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	
		SOPA	A DE MUNI	CIÓN			
Pasta de munición	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	
Cilantro y ajo	<i> </i>	Al gusto	ļ ,	Al gusto	,	Al gusto	
		PECHUGA	RELLENA D	E BRÓCOLI			
Pechuga de pollo aplanada (sin piel)	35 g	35 g	<i>7</i> 0 g	70 g	<i>7</i> 0 g	<i>7</i> 0 g	
Brócoli	88 g	1 taza	88 g	1 taza	132 g	$1\frac{1}{2}$ tazas	
Cebolla	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas	9 g	3 rebanadas	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas	
Ajo	Al gusto		P	Al gusto	Al gusto		
Pimienta	Al gusto		Al gusto		Al gusto		
FRIJOLES DE LA OLLA							
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas	
TORTILLA							
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas	
AGUA SIMPLE POTABLE							
Agua	Al gusto		Al gusto		Al gusto		
SANDÍA							
Sandía	348 g	1 taza	522 g	$1\frac{1}{2}$ taza	522 g	$1\frac{1}{2}$ taza	









#### Pechuga rellena de brócoli

- 1. Lave la pechuga y escúrrala. Agréguele pimienta.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Corte en ramilletes el brócoli.
- 4. Pique la cebolla y el ajo. Cocínelos.
- 5. Agregue el brócoli y cocine hasta que se cueza.
- 6. Ase la pechuga por ambos lados, rellénela con el brócoli y enróllela. Termínela de cocinar a fuego bajo.









- Sopa de ejote
- Quesadillas de sardina
- Frijoles de la olla
- Agua de fresa sin azúcares añadidos
- Mandarina

	Cantidad por niño						
INGREDIENTES	Preescolar		Primaria		Secundaria		
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	
		SC	PA DE EJO	TE			
Ejote	35 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{4}$ taza	
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	
Perejil y ajo	Д	l gusto	A	Al gusto	A	Al gusto	
		QUESAD	ILLAS DE S	ARDINA			
Sardina en tomate	38 g	1 pieza	<i>7</i> 6 g	2 piezas	<i>7</i> 6 g	2 piezas	
Tortilla	60 g	2 piezas	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas	
Jitomate	30 g	1/4 pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	60 g	1/2 pieza	
Lechuga	33 g	$\frac{1}{2}$ taza	33 g	$\frac{1}{2}$ taza	131 g	2 tazas	
Cebolla	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas	
Chile serrano	-	-	1 g	$\frac{1}{4}$ pieza	2 g	1/2 pieza	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas	
Epazote	А	d gusto	A	Al gusto	Al gusto		
FRIJOLES DE LA OLLA							
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas	
AGUA DE FRESA SIN AZÚCARES AÑADIDOS							
Адиа	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas	
Fresa	87 g	$\frac{1}{2}$ taza	173 g	1 taza	173 g	1 taza	
MANDARINA							
Mandarina	90 g	1 pieza	90 g	1 pieza	90 g	1 pieza	





## Sopa de ejote

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Pique los ejotes.
- 3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 4. Cocine el jitomate, añada los ejotes, el perejil y la sal.
- 5. Agregue agua y deje hervir.



#### Preparación

#### Quesadillas de sardina

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Corte en cuadritos el jitomate.
- 3. Pique la cebolla y el epazote.
- 4. Pique la lechuga.
- 5. Con un tenedor desbarate la sardina y mézclela con las verduras.
- 6. Rellene las tortillas con la mezcla, dóblelas y asegúrelas con un palillo.
- 7. Cocine las quesadillas. Sírvalas acompañadas con la lechuga.









- Pasta al cilantro
- Calabacita rellena de queso y flor de calabaza o chile relleno de queso y flor de calabaza
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Guayaba

	Cantidad por niño						
INGREDIENTES	Preescolar		Primaria		Secundaria		
	Cantidad	Medida casera	Cantidad		Cantidad	Medida casera	
PASTA AL CILANTRO							
Pasta	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Cilantro	10 g	$\frac{1}{4}$ taza	10 g	$\frac{1}{4}$ taza	10 g	$\frac{1}{4}$ taza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	
Harina de trigo	3 g	$\frac{1}{2}$ cucharadita	3 g	1/2 cucharadita	3 g	1/2 cucharadita	
Margarina baja en grasa	5 g	1 cucharadita	5 g	1 cucharadita	5 g	1 cucharadita	
Ajo	,	Al gusto		Al gusto	/	Al gusto	
Pimienta	,	Al gusto	Al gusto		Al gusto		
	CALAI	BACITA RELLENA	DE QUESC	Y FLOR DE CALA	ABAZA		
Calabacita	111 g	1 pieza	-	-	-	-	
Queso fresco	40 g	40 g	-	-	-	-	
Flor de calabaza	47 g	1 taza	-	-	-	-	
Cebolla	3 g	1 rebanada	-	-	-	-	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	-	-	-	-	
Epazote	Al gusto Al gusto Al gusto				Al gusto		
	CH	ILE RELLENO DE	QUESO Y	FLOR DE CALABA			
Chile poblano	-	-	53 g	1 pieza chica	80 g	1 pieza mediana	
Queso panela	-	-	80 g	80 g	80 g	80 g	
Flor de calabaza	-	-	47 g	1 taza	95 g	2 tazas	
Cebolla	-	-	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas	
Aceite	-	-	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas	
Epazote	/	Al gusto		Al gusto	/	Al gusto	
FRIJOLES DE LA OLLA							
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas	
TORTILLA							
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas	
AGUA SIMPLE POTABLE							
Адиа	Al gusto Al gusto Al gusto						
GUAYABA							
Guayaba	149 g	3 piezas	199 g	4 piezas	199 g	4 piezas	



### Pasta al cilantro

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Cueza la pasta.
- 3. Pique finamente la cebolla y el ajo.
- 4. Con la mitad de la margarina cocine la cebolla y el ajo. Licúelos con el cilantro y cuele.
- 5. Con la margarina restante dore la harina. Agregue el cilantro y el agua. Deje hervir hasta que espese.
- 6. Mezcle la pasta con la salsa anterior.

#### Preparación

# Calabacita rellena de queso y flor de calabaza

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Corte en cuadritos la calabacita.
- 3. Pique la flor de calabaza, la cebolla y el epazote.
- 4. Corte en cuadritos el queso.
- 5. Cocine la cebolla y agregue la calabacita. Un poco antes de su cocción, añada la flor de calabaza, el epazote y el queso. Cocine unos minutos.

#### Preparación

# Chile relleno de queso y flor de calabaza

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Ase el chile, quítele la piel y las semillas.
- 3. Pique la flor de calabaza, la cebolla y el epazote.
- 4. Corte en cuadritos el queso.
- 5. Cocine la cebolla, agregue la flor de calabaza y el epazote. Añada el queso, tape y retire del fuego.
- 6. Rellene el chile con la preparación anterior.











- Sopa de chayote
- Albóndigas de carne y soya
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Plátano tabasco

			Cantio	dad por niño				
INGREDIENTES	Pre	eescolar	P	rimaria	Se	ecundaria		
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
SOPA DE CHAYOTE								
Chayote	59 g	$\frac{1}{4}$ pieza	59 g	$\frac{1}{4}$ pieza	59 g	$\frac{1}{4}$ pieza		
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
		ALBÓNDIG.	AS DE CAR	NE Y SOYA				
Molida de res	23 g	23 g	45 g	45 g	45 g	45 g		
Soya texturizada	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza		
Huevo	13 g	$\frac{1}{4}$ pieza	25 g	$\frac{1}{2}$ pieza	25 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
Jitomate	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	120 g	1 pieza		
Chile chipotle en adobo	-	-	1 g	1 g	2 g	2 g		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
Hierbabuena y ajo	Д	l gusto	Al gusto		Al gusto			
Pimienta	Д	l gusto	P	Al gusto	,	Al gusto		
		FRIJO	LES DE LA	OLLA				
Frijol	-	-	-	-	18 g	$\frac{1}{4}$ taza		
Cebolla	-	-	-	-	3 g	1 rebanada		
			TORTILLA					
Tortilla	60 g	2 piezas	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas		
		AGUA	SIMPLE PO	TABLE				
Agua	Δ	l gusto		Al gusto	/	Al gusto		
		PLÁT	ANO TABA	sco				
Plátano tabasco	80 g	$\frac{1}{2}$ pieza	160 g	1 pieza	160 g	1 pieza		

30/04/14 13:09



# Sopa de chayote

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Quite la cáscara al chayote y córtelo en cuadritos.
- 3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 4. Cocine el jitomate. Agregue el chayote y el agua. Deje hervir.



### Preparación

#### Albóndigas de carne y soya

- 1. Mezcle la soya con pimienta y sal. Remójela en  $\frac{1}{4}$  taza de agua durante 15 minutos.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Muela la hierbabuena.
- 4. Lave el huevo y bátalo.
- 5. Mezcle la carne, la soya, el huevo y la hierbabuena. Forme las albóndigas.
- 6. Licue el jitomate, la cebolla, el chile y el ajo.
- 7. Cocine la salsa, añada agua y deje hervir.
- 8. Agregue las albóndigas y déjelas hervir hasta que se cuezan.









- Crema de elote
- Pollo en salsa de tamarindo
- Frijoles de la olla
- Bolillo integral sin migajón
- Agua simple potable
- Ciruela

			Cantio	dad por niño				
INGREDIENTES	Pr	eescolar	I	Primaria		Secundaria		
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
CREMA DE ELOTE								
Elote desgranado	21 g	2 cucharadas	21 g	2 cucharadas	21 g	2 cucharadas		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada		
Maicena	2 g	1/4 cucharadita	2 g	1/4 cucharadita	2 g	1/4 cucharadita		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
Ajo	A	Al gusto	,	Al gusto	,	Al gusto		
		POLLO EN S	ALSA DE TA	AMARINDO				
Pechuga de pollo en cubitos (sin piel)	35 g	35 g	<i>7</i> 0 g	70 g	<i>7</i> 0 g	70 g		
Piña	<i>7</i> 9 g	$\frac{1}{4}$ taza	79 g	$\frac{1}{4}$ taza	79 g	$\frac{1}{4}$ taza		
Pulpa de tamarindo	13 g	1 cucharada	25 g	2 cucharadas	25 g	2 cucharadas		
Pimiento	19 g	$\frac{1}{4}$ pieza chica	19 g	$\frac{1}{4}$ pieza chica	38 g	$\frac{1}{2}$ pieza chica		
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	1/4 pieza	60 g	1/2 pieza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
Pimienta	A	al gusto	,	Al gusto	,	Al gusto		
		FRIJO	LES DE LA	OLLA				
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
		BOLILLO INT	EGRAL SIN	MIGAJÓN				
Bolillo	30 g	1/2 pieza	30 g	1/2 pieza	60 g	1 pieza		
		AGUA	SIMPLE PO	TABLE				
Agua	A	Al gusto	,	Al gusto	,	Al gusto		
			CIRUELA					
Ciruela	124 g	2 piezas	186 g	3 piezas	186 g	3 piezas		

### Crema de elote

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Cueza el elote.
- 3. Licue el elote, la cebolla y el ajo. Cuele y cocine.
- 4. Agregue la maicena disuelta y siga cocinando. Añada agua



### Preparación

#### Pollo en salsa de tamarindo

- 1. Lave la pechuga y escúrrala. Añádale pimienta.
- 2. Lave y desinfecte la piña y las verduras.
- 3. Quite la cáscara a la piña y córtela en cuadritos.
- 4. Corte en cuadritos el pimiento y el jitomate.
- 5. Pique la cebolla.
- 6. Disuelva la pulpa de tamarindo en poca agua.
- 7. Ase la pechuga.

RECETAS-ESCUELA-HOGAR-P-018-057.indd 41

- 8. Cocine la cebolla, agregue el pimiento y el jitomate. Añada la piña y el tamarindo, continúe cocinando.
- 9. Incorpore la pechuga y cocine unos minutos.









- Sopa de garbanzo
- Tortitas de papa y verduras
- Ensalada de espinaca
- Tortilla
- Agua de tuna y apio sin azúcares añadidos
- Naranja

			Cantida	d por niño		
INGREDIENTES	Pr	eescolar	Pri	imaria	Secundaria	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
		SOPA D	E GARBANZ	ZO		
Garbanzo	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza
Masa	10 g	1 cucharada	10 g	1 cucharada	10 g	1 cucharada
Chile serrano	-	-	1 g	$\frac{1}{4}$ pieza	2 g	$\frac{1}{2}$ pieza
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita
Perejil y ajo	ļ ,	Al gusto		gusto	A	Al gusto
		TORTITAS DE	PAPA Y VER	RDURAS		
Jamón de pavo	32 g	1 1/2 rebanadas	62 g	3 rebanadas	62 g	3 rebanadas
Huevo	13 g	$\frac{1}{4}$ pieza	25 g	1/2 pieza	25 g	$\frac{1}{2}$ pieza
Рара	29 g	$\frac{1}{4}$ pieza	29 g	$\frac{1}{4}$ pieza	29 g	$\frac{1}{4}$ pieza
Zanahoria	39 g	$\frac{1}{4}$ taza	39 g	$\frac{1}{4}$ taza	39 g	$\frac{1}{4}$ taza
Calabacita	28 g	$\frac{1}{4}$ pieza	28 g	$\frac{1}{4}$ pieza	28 g	$\frac{1}{4}$ pieza
Harina de trigo	10 g	1 cucharada	10 g	1 cucharada	10 g	1 cucharada
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	1cucharadita
		ENSALAD	A DE ESPIN	ACA		
Espinaca	-	-	-	-	73 g	1 taza
Cebolla					6 g	2 rebanadas
Limón					15 g	$\frac{1}{2}$ pieza
			ORTILLA			
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas
		DE TUNA Y APIC		ARES ANADIDO		
Agua	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas
Tuna	77 g	$\frac{1}{2}$ pieza	153 g	1 pieza	153 g	1 pieza
Apio	19 g	$1\frac{1}{2}$ cucharadas	38 g	$\frac{1}{4}$ taza	38 g	¼ taza
		N	ARANJA			
Naranja	121 g	1 pieza	242 g	2 piezas	242 g	2 piezas

#### Sopa de garbanzo

- 1. Lave y remoje los garbanzos una noche antes de cocinarlos.
- 2. Cueza los garbanzos en suficiente agua con cebolla.
- 3. Lave y desinfecte las verduras.
- 4. Ase el jitomate y lícuelo.
- 5. Pique la cebolla, el chile, el perejil y el ajo. Cocínelos y agrégueles el jitomate y la masa disuelta. Deje hervir.
- 6. Añada los garbanzos y un poco de su caldo. Deje hervir.



### Preparación

# Tortitas de papa y verduras

- 1. Lave y desinfecte las verduras y la papa.
- 2. Ralle la papa, la zanahoria y la calabacita.
- 3. Corte en cuadros el jamón y mézclelo con las verduras, la papa, el
- 4. En una sartén caliente agregue con una cuchara la mezcla anterior

### Preparación

#### Ensalada de espinaca

- 1. Lave y desinfecte las verduras y el limón.
- 2. Corte en trozos las espinacas.
- 3. Rebane la cebolla.
- 4. Exprima el limón.
- 5. Mezcle la espinaca y la cebolla. Rocíe el jugo de limón.









- Sopa de nopal
- Tacos de pescado con salsa
- Ensalada de zanahoria
- Frijoles de la olla
- Agua simple potable
- Manzana

			Cantio	dad por niño					
INGREDIENTES	Pr	eescolar	Р	rimaria	Se	cundaria			
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera			
	SOPA DE NOPAL								
Nopal	43 g	$\frac{1}{2}$ pieza	43 g	$\frac{1}{2}$ pieza	43 g	$\frac{1}{2}$ pieza			
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita			
Ajo	,	Al gusto	A	al gusto	A	Al gusto			
		TACOS DE	PESCADO	CON SALSA					
Filete de pescado	40 g	40 g	80 g	80 g	80 g	80 g			
Tortilla	60 g	2 piezas	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas			
Harina de trigo	5 g	$\frac{1}{2}$ cucharada	5 g	$\frac{1}{2}$ cucharada	5 g	$\frac{1}{2}$ cucharada			
Tomate	50	2 piezas	50	2 piezas	50	2 piezas			
Chile serrano	-	-	1 g	1/4 pieza	2 g	$\frac{1}{2}$ pieza			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas			
Ajo	,	Al gusto	Al gusto		Al gusto				
		ENSAL	ADA DE ZAN	NAHORIA					
Zanahoria	-	-	-	-	78 g	$\frac{1}{2}$ taza			
Limón	-	-	-	-	15 g	1/2 pieza			
		FRIJ	OLES DE LA	OLLA					
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas			
		AGU	A SIMPLE PO	OTABLE					
Agua	,	Al gusto	A	l gusto	A	Al gusto			
			MANZANA	4					
Manzana	158 g	1 pieza	237 g	$1\frac{1}{2}$ piezas	237 g	$1\frac{1}{2}$ piezas			



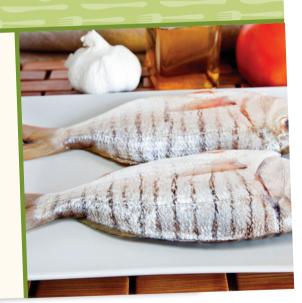
## Sopa de nopal

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Pique el nopal y cuézalo.
- 3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 4. Cocine el jitomate, agregue agua y deje hervir.
- 5. Agregue el nopal y deje hervir.

### Preparación

### Tacos de pescado con salsa

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Lave el pescado y escúrralo. Agréguele pimienta.
- 3. Pase los filetes por la harina y cocínelos.
- 4. Ase los tomates y el chile. Lícuelos con
- 5. Rellene las tortillas con el pescado y forme tacos.
- 6. Cocine los tacos. Sírvalos acompañados con salsa.



### Preparación

### Ensalada de zanahoria

- 1. Lave y desinfecte la zanahoria y el limón.
- 2. Quítele la cáscara a la zanahoria y rállela.
- 3. Exprima el limón.
- 4. Añada a la zanahoria el jugo de limón.





45







- Sopa minestrone

- Lechugas envueltas
  Bolillo integral sin migajón
  Agua de naranja sin azúcares añadidos
- Pera de San Juan

			Canti	dad por niño			
INGREDIENTES	Pre	eescolar	Р	Primaria		Secundaria	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	
		SOP	A MINESTR	ONE			
Frijol blanco	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Jamón de pavo	21 g	1 rebanada	21 g	1 rebanada	21 g	1 rebanada	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	
Apio y ajo	Д	l gusto	A	d gusto	A	Al gusto	
		LECHU	IGAS ENVU	IELTAS			
Lechuga romana	24 g	2 hojas	24 g	2 hojas	24 g	2 hojas	
Queso fresco	20 g	20 g	60 g	60 g	60 g	60 g	
Betabel	41 g	$\frac{1}{4}$ taza	41 g	$\frac{1}{4}$ taza	82 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Limón	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas	
Pimienta	А	l gusto	Al gusto		F	Al gusto	
		BOLILLO IN	TEGRAL SIN	I MIGAJÓN			
Bolillo	30 g	$\frac{1}{2}$ pieza	30 g	1/2 pieza	60 g	l pieza	
	AG	UA DE NARANJ	A SIN AZÚ	CARES AÑADID	OS		
Agua	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas	
Naranja	121 g	1 pieza	182 g	$1\frac{1}{2}$ piezas	182 g	$1\frac{1}{2}$ piezas	
		PERA	DE SAN J	UAN			
Pera de San Juan	65 g	1 pieza	65 g	1 pieza	65 g	1 pieza	



RECETAS-ESCUELA-HOGAR-P-018-057.indd 46



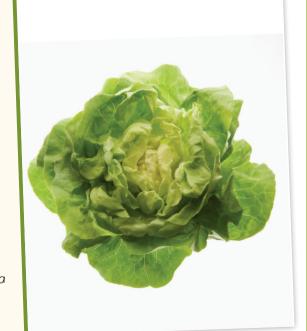
### Sopa minestrone

- 1. Lave y remoje los frijoles una noche antes de cocinarlos. 2. Cueza los frijoles en suficiente agua con cebolla.
- 3. Lave y desinfecte las verduras.
- 4. Pique el apio y la cebolla.
- 5. Corte en cuadritos el jamón.
- 6. Cocine el apio y la cebolla.
- 7. Cuando los frijoles estén a medio cocer, incorpore la preparación anterior y continúe cocinando hasta que todo
- 8. Añada el jamón y retire del fuego.



#### Lechugas envueltas

- 1. Lave y desinfecte las verduras y el limón.
- 2. Cueza el betabel, quítele la piel y córtelo en cuadritos.
- 3. Sumerja las hojas de lechuga en agua hirviendo, cuando se ablanden retírelas y báñelas con agua fría.
- 4. Corte el queso en cuadritos.
- 5. Exprima el limón.
- 6. Mezcle el jugo de limón, el aceite y la pimienta.
- 7. Revuelva el queso, el betabel y la mezcla anterior.
- 8. Rellene las hojas de lechuga con la mezcla de queso. Forme rollitos.









- Sopa de hongos
- Pulpa de cerdo con jitomateFrijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Papaya

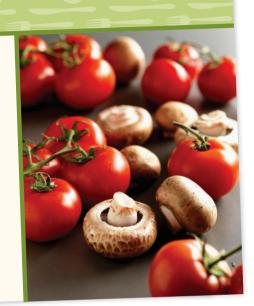
			Cantid	ad por niño				
INGREDIENTES	Pr	eescolar	Р	rimaria	Se	cundaria		
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
SOPA DE HONGOS								
Hongo	55 g	$\frac{1}{2}$ taza	55 g	$\frac{1}{2}$ taza	55 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza		
Cebolla	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
Epazote y ajo	A	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto		
PULPA DE CERDO CON JITOMATE								
Pulpa de cerdo en cubitos	40 g	40 g	80 g	80 g	80 g	80 g		
Jitomate	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
Chile poblano	-	-	-	-	27 g	1/2 pieza chica		
Cebolla	6 g	2 rebanadas	9 g	3 rebanadas	9 g	3 rebanadas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	1 cucharadita		
Ajo	A	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto		
		FRIJOLI	ES DE LA O	LLA				
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
		T	ORTILLA					
Tortilla	60 g	2 piezas	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas		
		AGUA S	IMPLE POT	ABLE				
Agua	<i>A</i>	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto		
			PAPAYA					
Papaya	206 g	1 taza	309 g	$1\frac{1}{2}$ tazas	309 g	$1\frac{1}{2}$ tazas		





#### Sopa de hongos

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Rebane los hongos y la cebolla.
- 3. Pique el epazote.
- 4. Licue jitomate, un poco de cebolla y ajo.
- 5. Cocine los hongos y la cebolla restante.
- 6. Añada el jitomate y continúe cocinando. Agregué epazote y agua. Deje hervir.





# Pulpa de cerdo con jitomate

- 1. Lave la carne y cuézala.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Ase y desvene el chile. Córtelo en tiras.
- 4. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 5. Cocine el jitomate y agregue agua o caldo. Deje hervir.
- 6. Añada la carne y el chile. Cocine unos minutos.











- Arroz con col
- Charales entomatados
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua de guayaba sin azúcares añadidos
- Plátano dominico

			Cantio	dad por niño				
INGREDIENTES	Pro	eescolar	P	rimaria	Se	ecundaria		
IIVOREDIEIVIES	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
ARROZ CON COL								
Arroz	20 g	$\frac{1}{3}$ taza	20 g	$\frac{1}{3}$ taza	20 g	$\frac{1}{3}$ taza		
Col	39 g	$\frac{1}{2}$ taza	39 g	$\frac{1}{2}$ taza	39 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
Clavo	A	Al gusto	A	d gusto	,	Al gusto		
		CHARAL	ES ENTOMA	ATADOS				
Charales secos	15 g	15 g	30 g	30 g	30 g	30 g		
Tomate	50 g	2 piezas	50 g	2 piezas	<i>7</i> 5 g	3 piezas		
Ejote	35 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{4}$ taza	70 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Chile pasilla	-	-	1 g	1 g	2 g	2 g		
Cebolla	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
Ajo	A	Al gusto	A	d gusto	,	Al gusto		
		FRIJO	LES DE LA	OLLA				
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
			TORTILLA					
Tortilla	60 g	2 piezas	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas		
	AG	UA DE GUAYABA	A SIN AZÚ	CARES AÑADIDO	OS			
Agua	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas		
Guayaba	50 g	1 pieza	100 g	2 piezas	100 g	2 piezas		
		PLÁTA	NO DOWII	VICO				
Plátano dominico	70 g	2 piezas	105 g	3 piezas	105 g	3 piezas		

30/04/14 13:09



#### Arroz con col

- 1. Lave y escurra el arroz.
- 2. Lave y desinfecte la col y la cebolla. Píquelas.
- 3. Cocine el arroz junto con la cebolla.
- 4. Agregue la col, el agua y el clavo. Deje hervir hasta que el arroz se esponje.



### Preparación

# Charales entomatados

- 1. Lave dos veces los charales y escúrralos para quitarles la sal. 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Pique los ejotes. Cuézalos.
- 4. Hierva los tomates y el chile. Lícuelos con la cebolla y el ajo.
- 6. Cocine la salsa, agregue los charales y el agua. Deje hervir. 7. Añada los ejotes. Deje hervir.







9 18 Menú 18

- Crema de calabacita
- Carne de res con frijoles
- Tortilla
- Agua simple potable
- Toronja

			Cantio	dad por niño					
INGREDIENTES	Pr	eescolar	Р	rimaria	Se	Secundaria			
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera			
	CREMA DE CALABACITA								
Calabacita	56 g	$\frac{1}{2}$ pieza	56 g	$\frac{1}{2}$ pieza	111 g	l pieza			
Maicena	2 g	$\frac{1}{4}$ cucharadita	2 g	1/4 cucharadita	2 g	1/4 cucharadita			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada			
Margarina baja en grasa	5 g	1 cucharadita	5 g	1 cucharadita	5 g	1 cucharadita			
Ajo	A	Al gusto		Al gusto		Al gusto			
Pimienta	A	Al gusto		Al gusto		Al gusto			
CARNE DE RES CON FRIJOLES									
Maciza de res	35 g	35 g	<i>7</i> 0 g	70 g	<i>7</i> 0 g	70 g			
Frijol negro	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza			
Nopal	86 g	1 pieza	86 g	1 pieza	172 g	2 piezas			
Cebolla	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas	9 g	3 rebanadas			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas			
			TORTILLA						
Tortilla	60 g	2 piezas	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas			
		AGUA	SIMPLE PO	TABLE					
Agua		Al gusto		l gusto	Al gusto				
			TORONJA						
Toronja	246 g	1 pieza	369 g	$1\frac{1}{2}$ piezas	369 g	1 1/2 piezas			



#### Crema de calabacita

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Cueza la calabacita.
- 3. Licue la calabacita, la cebolla y el ajo.
- 4. Cocine la calabacita y agregue la pimienta.
- 5. Añada la maicena disuelta en un poco de agua. Agregue agua y deje hervir.



## Preparación

# Carne de res con frijoles

- 1. Lave y remoje los frijoles una noche antes de cocinarlos. 2. Cueza los frijoles en suficiente agua con cebolla.
- 3. Lave la carne y escúrrala.
- 4. Lave y desinfecte las verduras.
- 5. Pique el nopal y cuézalo.
- 6. Pique la cebolla.
- 7. Dore la carne y la cebolla.
- 8. Cuando los frijoles estén a medio cocer, añada la carne y continúe cocinando hasta que todo se cueza.
- 9. Añada el nopal y deje hervir unos minutos.









- Fideo con caldo de frijol
- Enchiladas de requesón
- Frijoles de la olla
- Agua simple potable
- Tunc

			Cantid	lad por niño				
INGREDIENTES	Pr	eescolar	Р	rimaria	Se	cundaria		
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
FIDEO CON CALDO DE FRIJOL								
Pasta de fideo	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Caldo de frijol	60 ml	$\frac{1}{4}$ taza	60 ml	$\frac{1}{4}$ taza	60 ml	$\frac{1}{4}$ taza		
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	1/4 pieza	30 g	1/4 pieza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
Ajo y epazote	P	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto		
ENCHILADAS DE REQUESÓN								
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas		
Requesón	24 g	2 cucharadas	48 g	4 cucharadas	48 g	4 cucharadas		
Chícharo limpio	14 g	$1\frac{1}{2}$ cucharadas	14 g	$1\frac{1}{2}$ cucharadas	28 g	3 cucharadas		
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	60 g	1/2 pieza		
Chile pasilla	-	-	1 g	1 g	2 g	2 g		
Cebolla	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas	9 g	3 rebanadas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
Epazote y ajo	P	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto		
		FRIJO	OLES DE LA	OLLA				
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
		AGUA	A SIMPLE PC	TABLE				
Адиа	A	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto		
			TUNA					
Tuna	306 g	2 piezas	459 g	3 piezas	459 g	3 piezas		





# Fideo con caldo de frijol

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 3. Dore la sopa, añada el jitomate y deje cocinar.
- 4. Añada el caldo de frijol y el epazote. Deje hervir hasta que



### Preparación

### Enchiladas de requesón

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Cueza los chícharos.
- 3. Pique el epazote.
- 4. Remoje el chile en agua caliente.
- 5. Licue el jitomate, el chile, la cebolla y el ajo. Cuele.
- 6. Cocine la salsa, añada agua y deje hervir.
- 7. Mezcle el requesón, los chícharos y el epazote.
- 8. Rellene las tortillas con la mezcla anterior. Páselas por la salsa y cocínelas.





30/04/14 13:09





- Arroz blanco
- Jitomate relleno de atún
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua de fresa sin azúcares añadidos
- Manzana

			Cantio	lad por niño			
INGREDIENTES	Pre	eescolar	Р	rimaria	Se	cundaria	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	
		ARR	OZ BLANC	0			
Arroz	20 g	$\frac{1}{3}$ taza	20 g	$\frac{1}{3}$ taza	20 g	$\frac{1}{3}$ taza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	
Ajo y epazote	А	l gusto	A	Al gusto	A	Al gusto	
JITOMATE RELLENO DE ATÚN							
Jitomate	60 g	1/2 pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	180 g	$1\frac{1}{2}$ piezas	
Atún drenado	25 g	25 g	50 g	50 g	50 g	50 g	
Zanahoria	39 g	$\frac{1}{4}$ taza	39 g	$\frac{1}{4}$ taza	39 g	$\frac{1}{4}$ taza	
Mayonesa baja en grasa	5 g	1 cucharadita	5 g	1 cucharadita	10 g	2 cucharaditas	
		FRIJOI	LES DE LA C	DLLA			
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas	
			TORTILLA				
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas	
		AGUA FRESCA SI	N AZÚCAF	RES AÑADIDOS			
Agua	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas	
Fresa	87 g	$\frac{1}{2}$ taza	173 g	1 taza	173 g	1 taza	
		N	MANZANA				
Manzana	<i>7</i> 9 g	$\frac{1}{2}$ pieza	79 g	$\frac{1}{2}$ pieza	79 g	1/2 pieza	



### Arroz blanco

- 1. Lave y escurra el arroz.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Pique la cebolla y el ajo.
- 4. Cocine el arroz, la cebolla y el ajo, sin dejarlos dorar. 5. Añada el agua y el epazote. Deje hervir hasta que el



#### Preparación

#### Jitomate relleno de atún

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Quite la cáscara a la zanahoria, córtela en cuadros y cuézala.
- 3. Corte la base y el tallo al jitomate. Quítele las semillas y fórmele un hueco.
- 4. Mezcle el atún, la zanahoria y la mayonesa.
- 5. Rellene el jitomate con la mezcla anterior.









- Sopa de acelga
- Pollo con papa y pimiento
- Frijoles de la olla
- . Tortilla
- Agua simple potable
- Fresa

			Cantic	lad por niño		
INGREDIENTES	Preescolar		Р	rimaria	Se	cundaria
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
		SOI	PA DE ACEL	.GA		
Acelga	60 g	1 taza	60 g	1 taza	120 g	2 tazas
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita
Ajo	ļ ,	Al gusto	A	Al gusto	,	Al gusto
		POLLO CC	N PAPA Y	PIMIENTO		
Pechuga de pollo en cubitos (sin piel)	35 g	35 g	70 g	70 g	70 g	<i>7</i> 0 g
Pimiento	19 g	1/4 pieza chica	19 g	1/4 pieza chica	38 g	1/2 pieza chica
Рара	115 g	1 pieza chica	115 g	1 pieza chica	128 g	1 pieza chica
Limón	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas
Ajo	P	Al gusto	Al gusto		Al gusto	
Pimienta	P	Al gusto	Al gusto		Al gusto	
		FRIJC	LES DE LA	OLLA		
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas
			TORTILLA			
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas
		AGUA	SIMPLE PC	TABLE		
Agua	A	Al gusto	A	Al gusto	,	Al gusto
			FRESA			
Fresa	173 g	1 taza	260 g	$1\frac{1}{2}$ tazas	260 g	$1\frac{1}{2}$ tazas





# Sopa de acelga

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 3. Cocine el jitomate, agregue las acelgas y el agua.



### Preparación

### Pollo con papa y pimiento

- 1. Lave la pechuga y escúrrala.
- 2. Lave y desinfecte las verduras, la papa y el limón.
- 3. Exprima el limón.
- 4. Muela el ajo y la pimienta. Añada el jugo de limón y mezcle.
- 5. Unte el pollo con la mezcla anterior y déjelo reposar.
- 6. Corte en cuadros el pimiento.
- 7. Quite la cáscara a la papa y córtela en cuadros.
- 8. Cocine el pollo, el pimiento y la papa Tape y continúe cocinando hasta que todo se cueza, si es necesario agregue un poco de agua.









- Pasta con calabacita
- Bistec asado
- Ensalada de frijoles, lechuga y naranja
- Tortilla
- Agua de melón sin azúcares añadidos

	Cantidad por niño							
INGREDIENTES	Pre	eescolar	Р	rimaria	Secundaria			
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
PASTA CON CALABACITA								
Pasta de pluma	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Calabacita	56 g	$\frac{1}{2}$ pieza	56 g	$\frac{1}{2}$ pieza	111 g	1 pieza		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
Tomillo y pimienta	Δ	al gusto	P	Al gusto	P	Al gusto		
BISTEC ASADO								
Bistec de res	30 g	30 g	60 g	60 g	60 g	60 g		
Limón	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
Aceite	3 ml	$\frac{1}{2}$ cucharadita	3 ml	$\frac{1}{2}$ cucharadita	3 ml	1/2 cucharadita		
Pimienta	Д	al gusto	Al gusto		P	Al gusto		
	EN	ISALADA DE FRIJ	OLES, LECH	IUGA Y NARANJ	Α			
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Lechuga	98 g	$1\frac{1}{2}$ tazas	98 g	$1\frac{1}{2}$ tazas	195 g	3 tazas		
Naranja	121 g	1 pieza	121 g	1 pieza	121 g	1 pieza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
Aceite	3 ml	1/2 cucharadita	3 ml	$\frac{1}{2}$ cucharadita	7 ml	$1\frac{1}{2}$ cucharaditas		
			TORTILLA					
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas		
AGUA DE MELÓN SIN AZÚCARES AÑADIDOS								
Agua	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas		
Melón	170 g	$\frac{1}{2}$ taza	340 g	1 taza	340 g	1 taza		



07/05/14 13:11



### Pasta con calabacita

- 1. Lave y desinfecte la verdura.
- 2. Cueza la pasta.
- 3. Corte en cuadritos la calabacita y cocínela al vapor.
- 4. Cocine la pasta, agréguele el tomillo y la pimienta. Añada la calabacita y retire del fuego.



### Bistec asado

- 1. Lave la carne y escúrrala.
- 2. Lave y desinfecte el limón. Exprímalo.
- 3. Mezcle el jugo de limón y la pimienta. Unte la mezcla a la carne. 4. Ase la carne.

#### Preparación

#### Ensalada de frijoles, lechuga y naranja

- 1. Lave y remoje los frijoles una noche antes de cocinarlos.
- 2. Cueza los frijoles en suficiente agua con cebolla.
- 3. Lave y desinfecte las verduras y la fruta.
- 4. Quite la cáscara a la naranja y desgájela.
- 5. Corte en trozos la lechuga.
- 6. Escurra los frijoles y mézclelos con la lechuga y la naranja.





07/05/14 13:11





- Sopa de lentejas con zanahoria
- Sardina a la mexicana
- Tostada horneada
- Agua simple potable
- Mango manila

	Cantidad por niño								
INGREDIENTES	Preescolar		Primaria		Secundaria				
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera			
	SOPA DE LENTEJAS CON ZANAHORIA								
Lenteja	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza			
Zanahoria	39 g	$\frac{1}{4}$ taza	39 g	$\frac{1}{4}$ taza	39 g	$\frac{1}{4}$ taza			
Jitomate	30 g	1/4 pieza	30 g	1/4 pieza	60 g	1/2 pieza			
Apio	5 g	1 cucharadita	5 g	1 cucharadita	10 g	2 cucharaditas			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita			
Ajo	A	Al gusto	A	Al gusto	,	Al gusto			
SARDINA A LA MEXICANA									
Sardina en tomate	38 g	1 pieza	<i>7</i> 6 g	2 piezas	<i>7</i> 6 g	2 piezas			
Рара	58 g	1/2 pieza chica	58 g	1/2 pieza chica	115 g	1 pieza chica			
Nopal	43 g	$\frac{1}{2}$ pieza	43 g	$\frac{1}{2}$ pieza	86 g	1 pieza			
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	1/4 pieza	60 g	1/2 pieza			
Cebolla	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas			
Cilantro	P	Al gusto	Al gusto		Al gusto				
Pimienta	P	Al gusto	Al gusto		Al gusto				
TOSTADA HORNEADA									
Tostada horneada	36 g	3 piezas	36 g	3 piezas	48 g	4 piezas			
AGUA SIMPLE POTABLE									
Agua	Al gusto Al gusto Al gu			Al gusto					
MANGO MANILA									
Mango manila	207 g	1 pieza	311 g	$1\frac{1}{2}$ piezas	311 g	$1\frac{1}{2}$ piezas			



### Sopa de lentejas con zanahoria

- 1. Lave las lentejas.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Cueza las lentejas con cebolla.
- 4. Quite la cáscara a la zanahoria y córtela en cuadritos.
- 5. Pique el apio.
- 6. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo. Cocínelos.
- 7. Cuando las lentejas estén a medio cocer, agregue el jitomate, la zanahoria y el apio. Deje hervir hasta que todo se cueza.



# Preparación

# Sardina a la mexicana

- 1. Lave y desinfecte las verduras y la papa.
- 2. Cueza la papa, quítele la piel y córtela en cuadros.
- 3. Corte en cuadritos el nopal y cuézalo.
- 4. Corte en cuadritos el jitomate.
- 5. Pique la cebolla y el cilantro.
- 6 Mezcle las sardinas, la papa, el nopal, el jitomate, la cebolla,









- Arroz con jitomate
- Ensalada de queso, pepino y acelga
- Frijoles de la olla
- Bolillo integral sin migajón
- Agua simple potable
- Piña

	Cantidad por niño									
INGREDIENTES	Preescolar		Primaria		Secundaria					
	Cantidad			Medida casera	Cantidad	Medida casera				
	ARROZ CON JITOMATE									
Arroz	20 g	$\frac{1}{3}$ taza	20 g	$\frac{1}{3}$ taza	20 g	$\frac{1}{3}$ taza				
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza				
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada				
Mayonesa baja en grasa	5 g	1 cucharadita	5 g	1 cucharadita	5 g	1 cucharadita				
Perejil y hierbas de olor	Al gusto		Al gusto		Al gusto					
ENSALADA DE QUESO, PEPINO Y ACELGA										
Queso fresco	40 g	40 g	80 g	80 g	80 g	80 g				
Pepino	52 g	$\frac{1}{2}$ taza	52 g	$\frac{1}{2}$ taza	104 g	1 taza				
Acelga	120 g	1 taza	120 g	1 taza	180 g	2 tazas				
Limón	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza				
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas				
		FRIJO	LES DE LA	OLLA						
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza				
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas				
BOLILLO INTEGRAL SIN MIGAJÓN										
Bolillo	30 g	$\frac{1}{2}$ pieza	30 g	$\frac{1}{2}$ pieza	30 g	$\frac{1}{2}$ pieza				
AGUA SIMPLE POTABLE										
Agua					ļ ,	Al gusto				
	PIÑA									
Piña	156 g	$\frac{1}{2}$ taza	312 g	1 taza	312 g	1 taza				



# Arroz con jitomate

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Lave el arroz y cuézalo con las hierbas de olor.
- 3. Corte en cuadritos el jitomate.
- 4. Pique la cebolla y el perejil.
- 5. Mezcle el arroz, la mayonesa, el jitomate, la cebolla



### Preparación

### Ensalada de queso, pepino y acelga

- 1. Lave y desinfecte las verduras y el limón.
- 2. Quite la cáscara al pepino y córtelo en cuadritos.
- 3. Pique las acelgas.
- 4. Corte el queso en cuadritos.
- 5. Exprima el limón.
- 6. Mezcle el jugo de limón y el aceite.
- 7. Revuelva el queso, el pepino y las acelgas. Rocíe con la mezcla anterior.









- Sopa fría de conchita
- Pescado en salsa de naranja
- Ensalada de elote y betabel
- Frijoles de la olla
- Galleta integral
- Agua de sandía sin azúcares añadidos

	Cantidad por niño							
INGREDIENTES	Preescolar		Primaria		Secundaria			
	Cantidad	Medida casera			Cantidad	Medida casera		
		SOPA F	RÍA DE CON	NCHITA				
Pasta de conchita	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Pimiento morrón	19 g	$\frac{1}{4}$ pieza	19 g	$\frac{1}{4}$ pieza	19 g	$\frac{1}{4}$ pieza		
Crema baja grasa	13 g	1 cucharada	13 g	1 cucharada	13 g	1 cucharada		
Perejil	,	Al gusto		l gusto	А	l gusto		
		PESCADO E	N SALSA DI	NARANJA				
Filete de pescado	40 g	40 g	80 g	80 g	80 g	80 g		
Naranja	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	121 g	1 pieza	121 g	1 pieza		
Harina de trigo	5 g	$\frac{1}{2}$ cucharada	5 g	$\frac{1}{2}$ cucharada	5 g	$\frac{1}{2}$ cucharada		
Limón	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
Ajo	,	Al gusto	A	al gusto	Α	l gusto		
Pimienta	,	Al gusto	Al gusto		Al gusto			
		ENSALADA	DE ELOTE	Y BETABEL				
Elote desgranado	83 g	$\frac{1}{2}$ taza	83 g	$\frac{1}{2}$ taza	83 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Betabel	41 g	$\frac{1}{4}$ pieza	41 g	$\frac{1}{4}$ pieza	82 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
		FRIJC	LES DE LA	OLLA				
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
GALLETA INTEGRAL								
Galleta integral	-	-	-	-	8 g	2 piezas		
AGUA DE SANDÍA SIN AZÚCARES AÑADIDOS								
Agua	200 g	1 taza	400 g	2 tazas	400 g	2 tazas		
Sandía	174 g	$\frac{1}{2}$ taza	348 g	1 taza	348 g	1 taza		



# Sopa fría de conchita

- 1. Cueza la pasta
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Corte en cuadritos el pimiento y cuézalo.
- 4. Pique el perejil.
- 5. Mezcle el codito, la crema, el pimiento y el perejil.

#### Preparación

### Pescado en salsa de naranja

- 1. Lave el pescado.
- 2. Lave y desinfecte las frutas.
- 3. Exprima el limón.
- 4. Mezcle el jugo con la pimienta.
- 5. Agregue la mezcla al pescado y déjelo reposar. Escúrralo y enharinelo.
- 6. Exprima la naranja.
- 7. Cocine el pescado, rocíelo con el jugo de naranja y continúe cocinando hasta que el jugo se reduzca.

#### Preparación

# Ensalada de elote y betabel

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Cueza el elote.
- 3. Cueza el betabel, quítele la piel y córtelo en cuadritos.
- 4. Mezcle el elote y el betabel.













- Sopa de tortilla
- Sorpresa de pechuga de pavo
  Frijoles de la olla
  Bolillo integral sin migajón

- Agua simple potable
- Mandarina

	Cantidad por niño								
INGREDIENTES	Preescolar		Primaria		Secundaria				
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera			
SOPA DE TORTILLA									
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza			
Jitomate	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza			
Chile pasilla	-	-	1 g	1 g	1 g	1 g			
Cebolla	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita			
Ajo	A	Al gusto	A	Al gusto	,	Al gusto			
		SORPRESA	DE PECHUO	A DE PAVO					
Pechuga de pavo	32 g	$1\frac{1}{2}$ rebanadas	64 g	3 rebanadas	64 g	3 rebanadas			
Zanahoria	39 g	$\frac{1}{4}$ taza	39 g	$\frac{1}{4}$ taza	78 g	$\frac{1}{2}$ taza			
Brócoli	22 g	$\frac{1}{4}$ taza	22 g	$\frac{1}{4}$ taza	44 g	$\frac{1}{2}$ taza			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas			
Pimienta	A	Al gusto	A	Al gusto	,	Al gusto			
		FRIJC	LES DE LA	OLLA					
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas			
	BOLILLO INTEGRAL SIN MIGAJÓN								
Bolillo	30 g	$\frac{1}{2}$ pieza	30 g	$\frac{1}{2}$ pieza	30 g	$\frac{1}{2}$ pieza			
AGUA SIMPLE POTABLE									
Agua	l l	Al gusto	Al gusto		Al gusto				
MANDARINA									
Mandarina	180 g	2 piezas	270 g	3 piezas	270 g	3 piezas			



07/05/14 13:11

# Sopa de tortilla

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Hierva el chile.
- 3. Corte en tiras la tortilla y dórelas.
- 4. Licue el jitomate, el chile, la cebolla y el ajo.
- 5. Cocine la salsa. Agregue agua y deje hervir.
- 6. Añada las tortillas y retire del fuego.



### Preparación

### Sorpresa de pechuga de pavo

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Quite la cáscara a la zanahoria, córtela en cuadritos y cuézala.
- 3. Corte en ramilletes el brócoli y cuézalo.
- 4. Mezcle las verduras.
- 5. Ase las rebanadas de pechuga, agregue pimienta. Rellénelas con las verduras y enróllelas.









- Sopa de fideo
- Alambre de res
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua de mango sin azúcares añadidos
- Ciruela

	Cantidad por niño								
INGREDIENTES	Preescolar		Primaria		Secundaria				
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera			
	SOPA DE FIDEO								
Pasta de fideo	20 g	$\frac{1}{3}$ taza	20 g	$\frac{1}{3}$ taza	20 g	$\frac{1}{3}$ taza			
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita			
Ajo y perejil	,	Al gusto	,	Al gusto		Al gusto			
		AL	AMBRE DE	RES					
Maciza de res en cubos	35 g	35 g	70 g	70 g	70 g	70 g			
Calabacita	56 g	$\frac{1}{2}$ pieza	56 g	1/2 pieza	111 g	1 pieza			
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza			
Cebolla	6 g	2 rebanadas	12 g	4 rebanadas	12 g	4 rebanadas			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas			
Pimienta	,	Al gusto	usto Al gusto Al gusto			Al gusto			
		FRIJO	DLES DE LA	OLLA					
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas			
	TORTILLA								
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas			
AGUA DE MANGO SIN AZÚCARES AÑADIDOS									
Agua	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas			
Mango petacón	100 g	$\frac{1}{4}$ pieza	200 g	$\frac{1}{2}$ pieza	200 g	$\frac{1}{2}$ pieza			
CIRUELA									
Ciruela	62 g	1 pieza	62 g	1 pieza	62 g	1 pieza			



#### Sopa de fideo

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 3. Dore la sopa, añada el jitomate y deje cocinar.
- 4. Agregue el agua y el perejil. Deje hervir hasta que la pasta se cueza.



#### Preparación

#### Alambre de res

- 1. Lave la carne y escúrrala. Añádale pimienta.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Corte en cuadros la calabacita y el jitomate.
- 4. Pique la cebolla.
- 5. Cocine la carne.
- 6. Cuando la carne esté por terminarse de cocer, añada las verduras y siga cocinado hasta que todo se cueza.







- Sopa de frijol con verduras
- Tortitas de avena con atún
- Ensalada de jícama y naranja
- Tortilla
- Agua simple potable
- Papaya

	Cantidad por niño						
INGREDIENTES	Pr	eescolar	Primaria		Secundaria		
	Cantidad	Medida casera			Cantidad	Medida casera	
SOPA DE FRIJOL CON VERDURAS							
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Zanahoria	39 g	$\frac{1}{4}$ taza	39 g	$\frac{1}{4}$ taza	39 g	$\frac{1}{4}$ taza	
Jitomate	30 g	1/4 pieza	30 g	1/4 pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	
Espinaca	37 g	$\frac{1}{2}$ taza	37 g	$\frac{1}{2}$ taza	37 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	
TORTITAS DE AVENA CON ATÚN							
Avena	30 g	$\frac{1}{3}$ taza	30 g	$\frac{1}{3}$ taza	30 g	$\frac{1}{3}$ taza	
Atún drenado	25 g	25 g	38 g	38 g	38 g	38 g	
Huevo	13 g	$\frac{1}{4}$ pieza	25 g	$\frac{1}{2}$ pieza	25 g	$\frac{1}{2}$ pieza	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas	
Perejil	Al gusto		Al gusto		Al gusto		
		ENSALADA D	E JÍCAMA	Y NARANJA			
Jícama	33 g	$\frac{1}{4}$ taza	33 g	$\frac{1}{4}$ taza	65 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Naranja	121 g	1 pieza	121 g	1 pieza	121 g	1 pieza	
Perejil	,	Al gusto	P	Al gusto	A	Al gusto	
TORTILLA							
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas	
AGUA SIMPLE POTABLE							
Agua	Al gusto Al gusto Al gusto			Al gusto			
PAPAYA							
Рарауа	206 g	1 taza	309 g	$1\frac{1}{2}$ tazas	309 g	$1\frac{1}{2}$ tazas	

## Sopa de frijol con verduras

- 1. Lave y remoje los frijoles una noche antes de cocinarlos.
- 2. Cueza los frijoles en suficiente agua con cebolla.
- 3. Lave y desinfecte las verduras.
- 4. Quite la cáscara a la zanahoria y córtela en cuadritos. Añádala a los
- 5. Corte en cuadritos el jitomate.
- 6. Pique la espinaca y la cebolla.
- 7. Cocine la cebolla, agregue el jitomate y la espinaca, continúe cocinando. Añada los frijoles y deje hervir.

## Preparación

## Tortitas de avena con atún

- 1. Lave y desinfecte el perejil. Píquelo.
- 2. Lave el huevo.
- 3. Mezcle la avena, el atún, el huevo y el perejil.
- 4. En una sartén caliente, agregue con una cuchara la mezcla anterior y forme las tortitas. Cocínelas.

### Preparación

#### Ensalada de jícama y naranja

- 1. Lave y desinfecte las verduras y la fruta.
- 2. Quite la cáscara a la jícama y córtela en cuadritos.
- 3. Quite la cáscara a la naranja y desgájela.
- 4. Pique el perejil.
- 5. Mezcle las verduras y la fruta.





- Sopa de letras
- Soya y atún a la veracruzana
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Durazno

			Canti	dad por niño			
INGREDIENTES	Pro	eescolar	P	rimaria	Sec	cundaria	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	
SOPA DE LETRAS							
Pasta de letras	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	
Ajo y perejil	A	Al gusto	<i>,</i>	Al gusto	А	l gusto	
SOYA Y ATÚN A LA VERACRUZANA							
Soya texturizada	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	
Atún drenado	25 g	25 g	50 g	50 g	50 g	50 g	
Jitomate	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	120 g	1 pieza	
Pimiento	19 g	1/4 pieza chica	19 g	$\frac{1}{4}$ pieza chica	38 g	1/2 pieza chica	
Chile jalapeño	-	-	-	-	1 g	$\frac{1}{4}$ pieza	
Cebolla	6 g	2 rebanadas	9 g	3 rebanadas	9 g	3 rebanadas	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas	
Perejil y ajo	A	Al gusto	1	Al gusto	А	l gusto	
		FRIJO	DLES DE LA	OLLA			
Frijol	-	-	-	-	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	
Cebolla	-	-	-	-	3 g	1 rebanada	
			TORTILLA				
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas	
		AGUA	SIMPLE PO	OTABLE			
Agua	P	Al gusto	Al gusto		Al gusto		
			DURAZNO				
Durazno	1 <i>7</i> 4 g	2 piezas	261 g	3 piezas	261 g	3 piezas	

#### Sopa de letras

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 3. Dore la sopa, añada el jitomate y deje cocinar.
- 4. Añada el agua y el perejil. Deje hervir hasta que la pasta se cueza.



## Preparación

## Soya y atún a la veracruzana

- 1. Mezcle la soya con pimienta y sal. Remójela en  $\frac{1}{4}$  taza de agua
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Corte en cuadritos el jitomate y el pimiento.
- 4. Pique la cebolla, el chile, el perejil y el ajo.
- 5. Cocine la soya, la cebolla y el ajo.
- 6. Agregue el jitomate, el pimiento y el chile. Continúe cocinando hasta que todo se cueza.
- 7. Añada el atún, mezcle y retire del fuego.





- Arroz a la naranja
- Hojas de acelga en salsa de tomate
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua de piña sin azúcares añadidos
- Plátano dominico

			Cantio	dad por niño			
INGREDIENTES	Pr	eescolar	F	Primaria	Se	Secundaria	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	
		ARRO	Z A LA NAI	RANJA			
Arroz	20 g	$\frac{1}{3}$ taza	20 g	$\frac{1}{3}$ taza	20 g	$\frac{1}{3}$ taza	
Naranja	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	
Margarina baja en grasa	5 g	1 cucharadita	5 g	1 cucharadita	5 g	1 cucharadita	
Ajo	ļ ,	Al gusto	,	Al gusto	,	Al gusto	
Pimienta	ļ ,	Al gusto	,	Al gusto	,	Al gusto	
HOJAS DE ACELGA EN SALSA DE TOMATE							
Acelga	60 g	1 taza	60 g	1 taza	120 g	2 tazas	
Queso fresco	40 g	40 g	80 g	80 g	80 g	80 g	
Tomate	50 g	2 piezas	50 g	2 piezas	100 g	4 piezas	
Chile serrano	-	-	1 g	$\frac{1}{4}$ pieza	2 g	$\frac{1}{2}$ pieza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas	
Ajo	P	Al gusto	,	Al gusto	,	Al gusto	
		FRIJC	DLES DE LA	OLLA			
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas	
	*		TORTILLA				
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas	
		AGUA DE PIÑA	SIN AZÚCA	ARES AÑADIDOS			
Agua	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas	
Piña	156 g	$\frac{1}{2}$ taza	314 g	1 taza	314 g	1 taza	
		PLÁTA	ANO DOMI	NICO			
Plátano dominico	35 g	l pieza	70 g	2 piezas	70 g	2 piezas	



#### Arroz a la naranja

- 1. Lave y escurra el arroz.
- 2. Lave y desinfecte las verduras y la fruta.
- 3. Pique la cebolla y el ajo.
- 4. Exprima la naranja.
- 5. Cocine el arroz, la cebolla y el ajo, sin dejarlos dorar.
- 6. Añada el jugo de naranja, el agua y la pimienta. Deje hervir hasta que el arroz se esponje.



#### Preparación

## Hojas de acelga en salsa de tomate

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Hierva los tomates y el chile. Lícuelos con la cebolla, el ajo y los cominos.
- 3. Corte en cuadros el queso.
- 4. Cocine la salsa, agregue agua y deje hervir.
- 5. Añada las hojas de acelga y el queso. Deje hervir hasta que las acelgas se cuezan.











- Crema de elote
- Pescado en salsa de cilantro
- Ensalada de lentejas
- Bolillo integral sin migajón
- Agua simple potable
- Fresa

			Cantio	lad por niño				
INGREDIENTES	Pr	eescolar	Р	rimaria	Se	cundaria		
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
CREMA DE ELOTE								
Elote desgranado	21 g	2 cucharadas	21 g	2 cucharadas	21 g	2 cucharadas		
Chile poblano	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada		
Maicena	2 g	$\frac{1}{4}$ cucharadita	2 g	$\frac{1}{4}$ cucharadita	2 g	$\frac{1}{4}$ cucharadita		
Margarina baja en grasa	5 g	1 cucharadita	5 g	1 cucharadita	5 g	1 cucharadita		
Ajo	,	Al gusto	ļ	Al gusto	,	Al gusto		
		PESCADO E	N SALSA D	E CILANTRO				
Filete de pescado	40 g	40 g	80 g	80 g	80 g	80 g		
Leche semidescremada	30 ml	30 ml	30 ml	30 ml	30 ml	30 ml		
Cilantro	10 g	$\frac{1}{4}$ taza	10 g	$\frac{1}{4}$ taza	10 g	$\frac{1}{4}$ taza		
Harina	10 g	1 cucharada	10 g	1 cucharada	10 g	1 cucharada		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
Ajo	,	Al gusto	Al gusto		Al gusto			
		ENSAL	ADA DE LEI	NTEJAS				
Lenteja	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Espinaca	37 g	$\frac{1}{2}$ taza	37 g	$\frac{1}{2}$ taza	110 g	$1\frac{1}{2}$ tazas		
Limón	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
		BOLILLO IN	TEGRAL SIN	N MIGAJÓN				
Bolillo	30 g	1/2 pieza	30 g	1/2 pieza	30 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
		AGUA	SIMPLE PC	TABLE				
Agua	-	Al gusto	Al gusto		Al gusto			
			FRESA					
Fresa	173 g	1 taza	260 g	$1\frac{1}{2}$ tazas	260 g	$1\frac{1}{2}$ tazas		

## Crema de elote

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Cueza el elote.
- 3. Ase el chile, quítele la piel y córtelo en tiras.
- 4. Licue el elote, la cebolla y el ajo.
- 5. Cocine el chile y agregue el puré de elote.
- 6. Añada la maicena disuelta y el agua. Deje hervir.

### Preparación

#### Pescado en salsa de cilantro

- 1. Lave el pescado y escúrralo.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Muela el ajo y la pimienta.
- 4. Unte al pescado la mezcla anterior y déjelo reposar.
- 5. Enharine el pescado y cocínelo.
- 6. Licue la leche, el cilantro y la cebolla. Cocine la salsa.
- 7. Sirva el pescado y báñelo con la salsa.



### Preparación

## Ensalada de lentejas

- 1. Lave y cueza las lentejas con cebolla. Escúrralas.
- 2. Lave y desinfecte las espinacas y el limón.
- 3. Corte en trozos las espinacas.
- 4. Exprima el limón.
- 5. Mezcle las lentejas y las verduras. Rocíe el jugo de limón.





- Pasta a la mexicana
- Pulpa de cerdo en salsa verde con nopales
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua de naranja sin azúcares añadidos
- Guayaba

			Cantic	lad por niño			
INGREDIENTES	Pr	eescolar	P	rimaria	Se	cundaria	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	
PASTA A LA MEXICANA							
Pasta de codito	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	
Pimiento	19 g	1/4 pieza chica	19 g	$\frac{1}{4}$ pieza chica	19 g	1/4 pieza chica	
Mayonesa baja en grasa	5 g	1 cucharadita	5 g	1 cucharadita	5 g	1 cucharadita	
	PUI	LPA DE CERDO EN	N SALSA VE	RDE CON NOPA	LES		
Pulpa de cerdo en cubitos	40 g	40 g	80 g	80 g	80 g	80 g	
Nopal	43 g	1/2 pieza	43 g	1/2 pieza	129 g	$1\frac{1}{2}$ piezas	
Tomate	50 g	2 piezas	50 g	2 piezas	<i>7</i> 5 g	3 piezas	
Chile serrano	-	-	1 g	$\frac{1}{4}$ pieza	2 g	$\frac{1}{2}$ pieza	
Cebolla	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas	
Cilantro y ajo	P	Al gusto	1	Al gusto	A	Al gusto	
		FRIJO	LES DE LA	OLLA			
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas	
			TORTILLA				
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas	
	A	GUA DE NARANJ	A SIN AZÚ	CARES AÑADIDO	)S		
Agua	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas	
Naranja	121 g	1 pieza	182 g	$1\frac{1}{2}$ piezas	182 g	$1\frac{1}{2}$ piezas	
			GUAYABA				
Guayaba	50 g	1 pieza	100 g	2 piezas	100 g	2 piezas	

#### Pasta a la mexicana

- 1. Cueza la pasta.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Corte en cuadritos el jitomate y el pimiento.
- 4. Mezcle la pasta, las verduras y la mayonesa.



## Preparación

#### Pulpa de cerdo en salsa verde con nopales

- 1. Lave la carne y cuézala.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Corte en cuadritos los nopales y cuézalos.
- 4. Hierva los tomates y el chile. Lícuelos con la cebolla y el ajo.
- 5. Cocine la salsa, agregue el cilantro y el caldo. Deje hervir.
- 6. Incorpore la carne y los nopales. Deje hervir.





20/05/14 11:19



- Sopa de verduras mixtas
- Croquetas de queso y arroz
- Ensalada de chayote
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Melón

			Cantic	lad por niño			
INGREDIENTES	Pr	eescolar	F	rimaria		Secundaria	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	
SOPA DE VERDURAS MIXTAS							
Acelga	30 g	$\frac{1}{4}$ taza	30 g	$\frac{1}{4}$ taza	30 g	$\frac{1}{4}$ taza	
Poro	20 g	1 trozo	20 g	1 trozo	20 g	1 trozo	
Col	39 g	$\frac{1}{2}$ taza	39 g	$\frac{1}{2}$ taza	39 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Apio	10 g	2 cucharadas	10 g	2 cucharadas	10 g	2 cucharadas	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	
Tomillo y laurel	,	Al gusto		Al gusto	ļ ,	Al gusto	
		CROQUETA	S DE QUES	O Y ARROZ			
Arroz	20 g	$\frac{1}{3}$ taza	30 g	$\frac{1}{2}$ taza	30 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Queso fresco	20 g	20 g	40 g	40 g	40 g	40 g	
Huevo	13 g	$\frac{1}{4}$ pieza	25 g	$\frac{1}{2}$ pieza	25 g	$\frac{1}{2}$ pieza	
Pan molido	8 g	4 cucharaditas	8 g	4 cucharaditas	8 g	4 cucharaditas	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas	
Perejil		Al gusto	,	Al gusto	ļ ,	Al gusto	
Pimienta	,	Al gusto	Al gusto		Al gusto		
		ENSAL	ADA DE CH	AYOTE			
Chayote	-	-	-	-	118 g	$\frac{1}{2}$ pieza	
Cebolla	-	-	-	-	6 g	2 rebanadas	
Limón	-	-	-	-	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	
		FRIJO	LES DE LA	OLLA			
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas	
			TORTILLA				
Tortilla	-	-	-	-	30 g	1 pieza	
		AGUA	SIMPLE PC	TABLE			
Agua	,	Al gusto	,	Al gusto	A	Al gusto	
			MELÓN				
Melón	286 g	1 taza	429 g	$1\frac{1}{2}$ tazas	429 g	$1\frac{1}{2}$ tazas	



## Sopa de verduras mixtas

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Pique la acelga.
- 3. Rebane el poro, la col, el apio y la cebolla.
- 4. Cocine las verduras, añada el tomillo, el laurel y el agua. Deje hervir hasta que todo se cueza.



#### Croquetas de queso y arroz

- 1. Lave el arroz y cuézalo hasta que esponje.
- 2. Retírelo del fuego y macháquelo con un tenedor. Déjelo enfriar.
- 3. Pique el perejil.
- 4. Ralle el queso.
- 5. Lave el huevo y bátalo.
- 6. Mezcle arroz, el queso, el huevo y el perejil. Forme las croquetas.
- 7. Pase las croquetas por el pan molido y cocínelas hasta que se doren.

#### Preparación

#### Ensalada de chayote

- 1. Lave y desinfecte las verduras y el limón.
- 2. Cueza el chayote. Quítele la cáscara y córtelo en cuadritos.
- 3. Rebane la cebolla.
- 4. Exprima el limón.
- 5. Mezcle las verduras y rocíelas con el jugo de limón.







12/05/14 15:22



- Sopa de tallarín
- Atún con ejotes
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Mango manila

			Cantio	lad por niño				
INGREDIENTES	Pr	eescolar	F	Primaria Primaria	Se	cundaria		
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
SOPA DE TALLARÍN								
Pasta de tallarín	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
Cilantro y ajo	,	Al gusto		Al gusto	ļ ,	Al gusto		
ATÚN CON EJOTES								
Atún drenado	25 g	25 g	50 g	50 g	50 g	50 g		
Ejote	35 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{4}$ taza	70 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Lechuga	65 g	1 taza	65 g	1 taza	98 g	$1\frac{1}{2}$ tazas		
Cebolla	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas	9 g	3 rebanadas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
		FRIJO	LES DE LA	OLLA				
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
			TORTILLA					
Tortilla	30 g	1 pieza	45 g	$1\frac{1}{2}$ piezas	60 g	2 piezas		
		AGUA	SIMPLE PO	TABLE				
Agua	,	Al gusto	Al gusto		Al gusto			
		MA	NGO MAN	ILA				
Mango manila	207 g	1 pieza	311 g	$1\frac{1}{2}$ piezas	311 g	1 1/2 piezas		

#### Sopa de tallarín

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 3. Dore la pasta. Añada el jitomate y cocine.
- 4. Agregue agua y deje hervir.



## Preparación

## Atún con ejotes

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Pique los ejotes y cuézalos.
- 3. Corte en trozos la lechuga.
- 4. Pique la cebolla.
- 5. Cocine la cebolla, agregue el atún y los ejotes. Continúe cocinando unos minutos.
- 6. Sirva la preparación encima de la lechuga.





- Sopa de pimiento y papa
- Tiritas de pollo con verduras
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua de guayaba sin azúcares añadidos
- Plátano dominico

			Cantic	lad por niño				
INGREDIENTES	Pr	eescolar	P	Primaria	Se	cundaria		
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
SOPA DE PIMIENTO Y PAPA								
Pimiento	35 g	1/2 pieza chica	35 g	1/2 pieza chica	35 g	1/2 pieza chica		
Рара	58 g	1/2 pieza chica	58 g	1/2 pieza chica	58 g	1/2 pieza chica		
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ taza	30 g	$\frac{1}{4}$ taza	30 g	$\frac{1}{4}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
Ajo	/	Al gusto	,	Al gusto	ļ ,	Al gusto		
		TIRITAS DE P	OLTO CON	VERDURAS				
Pechuga de pollo en tiras (sin piel)	35 g	35 g	<i>7</i> 0 g	<i>7</i> 0 g	<i>7</i> 0 g	<i>7</i> 0 g		
Brócoli	22 g	$\frac{1}{4}$ taza	22 g	$\frac{1}{4}$ taza	44 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Coliflor	24 g	$\frac{1}{4}$ taza	24 g	$\frac{1}{4}$ taza	47 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Maicena	2 g	1/4 cucharadita	2 g	$\frac{1}{4}$ cucharadita	2 g	1/4 cucharadita		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
Caldo de pollo	60 ml	$\frac{1}{4}$ taza	60 ml	$\frac{1}{4}$ taza	60 ml	$\frac{1}{4}$ taza		
Pimienta	,	Al gusto	Al gusto		Al gusto			
		FRIJO	LES DE LA	OLLA				
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
			TORTILLA					
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas		
	A	GUA DE GUAYAB	A SIN AZÚ	CARES AÑADIDO	S			
Agua	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas		
Guayaba	50 g	1 pieza	100 g	2 piezas	100 g	2 piezas		
		PLÁTA	ANO DOMI	NICO				
Plátano dominico	70 g	2 piezas	105 g	3 piezas	105 g	3 piezas		

09/05/14 15:44

## Sopa de pimiento y papa

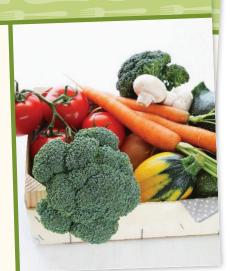
- 1. Lave y desinfecte las verduras y la papa.
- 2. Corte el pimiento en cuadritos.
- 3. Quite la cáscara a la papa y córtela en cuadritos.
- 4. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 5. Cocine la papa, el pimiento y el jitomate.
- 6. Agregue agua y deje hervir hasta que todo se cueza.



### Preparación

## Tiritas de pollo con verduras

- 1. Lave el pollo y escúrralo. Añádale pimienta.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Corte en ramilletes el brócoli y la coliflor.
- 4. Cocine el pollo. Cuando esté a medio cocer, agregue las verduras, la maicena disuelta y el caldo de pollo. Deje hervir hasta que todo se cueza.





- Sopa de arroz y frijoles
- Sopa de arroz y frijolesDobladas de sardinaEnsalada de lechuga y jícama
- Agua simple potable
- Papaya

			Cantid	lad por niño				
INGREDIENTES		eescolar	P	Primaria		Secundaria		
	Cantidad			Medida casera	Cantidad	Medida casera		
SOPA DE ARROZ Y FRIJOLES								
Arroz	20 g	$\frac{1}{3}$ taza	20 g	$\frac{1}{3}$ taza	20 g	$\frac{1}{3}$ taza		
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
Ajo	,	Al gusto	,	Al gusto	A	Al gusto		
		DOBLA	DAS DE SA	RDINA				
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas		
Sardina en tomate	38 g	1 pieza	76 g	2 piezas	76 g	2 piezas		
Jitomate	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
Cebolla	6 g	2 rebanadas	9 g	3 rebanadas	9 g	3 rebanadas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
Orégano	,	Al gusto	,	Al gusto	Al gusto			
		ENSALADA [	DE LECHUG	A Y JÍCAMA				
Lechuga	65 g	1 taza	65 g	1 taza	98 g	$1\frac{1}{2}$ tazas		
Jícama	33 g	$\frac{1}{4}$ taza	33 g	$\frac{1}{4}$ taza	64 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Limón	15 g	1/2 pieza	15 g	1/2 pieza	15 g	1/2 pieza		
		AGUA	SIMPLE PO	TABLE				
Agua	,	Al gusto	Al gusto		Al gusto			
			PAPAYA					
Рарауа	206 g	1 taza	309 g	$1\frac{1}{2}$ tazas	309 g	$1\frac{1}{2}$ tazas		

### Sopa de arroz y frijoles

- 1. Lave y remoje los frijoles una noche antes de cocinarlos.
- 2. Cueza los frijoles en suficiente agua con cebolla.
- 3. Lave y escurra el arroz.
- 4. Lave y desinfecte las verduras. Píquelas.
- 5. Cocine el arroz, la cebolla y el ajo, sin dejarlos dorar.
- 6. Añada el agua y deje hervir hasta que el arroz se esponje.
- 7. Añada el arroz a los frijoles con caldo.



## Preparación

## Dobladas de sardina

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Corte en cuadritos el jitomate.
- 3. Pique la cebolla.
- 4. Cocine el jitomate y la cebolla.
- 5. Añada la sardina y el orégano. Cocine hasta que la preparación
- 6. Rellene las tortillas con la mezcla de sardina.

## Preparación

## Ensalada de lechuga y jícama

- 1. Lave y desinfecte las verduras y el limón.
- 2. Corte en trozos la lechuga.
- 3. Quítele la cáscara a la jícama y rállela.
- 4. Exprima el limón.
- 5. Mezcle las verduras y rocíelas con el jugo de limón.





- Sopa de col
- Tacos de soya pibil
- Frijoles de la olla
- Agua de tuna y apio sin azúcares añadidos
- Manzana

			Cantio	lad por niño				
INGREDIENTES	Pro	eescolar	P	rimaria	Se	cundaria		
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
SOPA DE COL								
Col	<i>7</i> 8 g	1 taza	<i>7</i> 8 g	1 taza	<i>7</i> 8 g	1 taza		
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
Ajo	F	Al gusto	,	Al gusto	,	Al gusto		
		TACO	S DE SOYA	PIBIL				
Soya texturizada	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza		
Pulpa de cerdo en cubos	40 g	40 g	80 g	80 g	80 g	80 g		
Tortilla	60 g	2 piezas	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas		
Naranja	61 g	$\frac{1}{2}$ pieza	121 g	1 pieza	121 g	1 pieza		
Cebolla	15 g	5 rebanadas	15 g	5 rebanadas	34 g	$\frac{1}{4}$ taza		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
Pimienta, ajo y achiote	ļ.	Al gusto	Al gusto		Al gusto			
		FRIJC	LES DE LA	OLLA				
Frijol	-	-	-	-	18 g	$\frac{1}{4}$ taza		
Cebolla	-	-	-	-	3 g	1 rebanada		
	AGI	UA DE TUNA Y A	PIO SIN AZ	ÚCARES AÑADID	OS			
Agua	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas		
Tuna	<i>77</i> g	$\frac{1}{2}$ pieza	153 g	1 pieza	153 g	1 pieza		
Apio	19 g	$1\frac{1}{2}$ cucharadas	38 g	$\frac{1}{4}$ taza	38 g	$\frac{1}{4}$ taza		
			MANZANA					
Manzana	<i>7</i> 9 g	1/2 pieza	<i>7</i> 9 g	1/2 pieza	<i>7</i> 9 g	$\frac{1}{2}$ pieza		

#### Tacos de soya pibil

- 1. Mezcle la soya con pimienta y sal. Remójela en un  $\frac{1}{4}$  taza de agua durante 15 minutos.
- 2. Lave y cueza la carne con cebolla.
- 3. Lave y desinfecte las verduras y la fruta.
- 4. Rebane la cebolla y pique el ajo.
- 5. Exprima la naranja.
- 6. Disuelva el achiote con el jugo de naranja.
- 7. Agregue el achiote a la soya y déjela reposar unos minutos.
- 8. Cocine la soya con la cebolla y el ajo. Agregue la carne y continúe cocinando hasta que todo se cueza.
- 9. Rellene las tortillas con la preparación, agregue la cebolla restante y forme los tacos.



#### Preparación

#### Sopa de col

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Rebane la col.
- 3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 4. Cocine el jitomate. Agregue la col y el agua. Deje hervir hasta que se cuezan.





- Arroz rojo
- Pulpa de cerdo con verdolagas
- Frijoles de la olla
- Bolillo integral sin migajón
- Agua simple potable
- Piña

	Cantidad por niño							
INGREDIENTES	Pro	eescolar	Р	Primaria		cundaria		
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
ARROZ ROJO								
Arroz	20 g	$\frac{1}{3}$ taza	20 g	$\frac{1}{3}$ taza	20 g	$\frac{1}{3}$ taza		
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
Ajo	F	Al gusto	A	Al gusto	,	Al gusto		
		PULPA DE CE	RDO EN VI	ERDOLAGAS				
Pulpa de cerdo	40 g	40 g	80 g	80 g	80 g	80 g		
Verdolaga	73 g	$\frac{1}{2}$ taza	73 g	$\frac{1}{2}$ taza	146 g	1 taza		
Tomate	50 g	2 piezas	50 g	2 piezas	100 g	4 piezas		
Chile serrano	-	-	1 g	$\frac{1}{4}$ pieza	2 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
Ajo	A	Al gusto	P	Al gusto	,	Al gusto		
		FRIJO	LES DE LA	OLLA				
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
		BOLILLO IN	TEGRAL SIN	I MIGAJÓN				
Bolillo	30 g	$\frac{1}{2}$ pieza	30 g	$\frac{1}{2}$ pieza	30 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
		AGUA	SIMPLE PO	TABLE				
Agua	A	Al gusto	A	Al gusto	,	Al gusto		
			PIÑA					
Piña	156 g	$\frac{1}{2}$ taza	312 g	1 taza	312 g	1 taza		

#### Arroz rojo

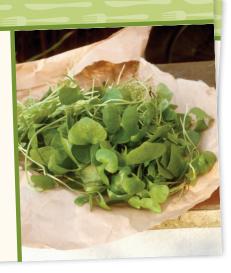
- 1. Lave y escurra el arroz.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 4. Dore el arroz. Añada el jitomate y cocine.
- 5. Agregue agua y deje hervir hasta que el arroz se esponje.



## Preparación

## Pulpa de cerdo con verdolagas

- 1. Lave y cueza la carne.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Hierva los tomates y el chile. Lícuelos con la cebolla y el ajo.
- 4. Cocine la salsa. Agregue el caldo y las verdolagas. Deje hervir.
- 5. Añada la carne y cocine unos minutos.





- Sopa conde
- Tortita de huauzontle
- Tortilla
- Agua simple potable
- Plátano dominico

		Cantidad por niño							
INGREDIENTES	Pro	eescolar	P	rimaria	Sec	cundaria			
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera			
SOPA CONDE									
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza			
Chile chipotle en adobo	-	-	1 g	1 g	2 g	2 g			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita			
Ajo	F	Al gusto	,	Al gusto	A	Al gusto			
Pimienta	P	Al gusto	,	Al gusto	A	Al gusto			
TORTITA DE HUAUZONTLE									
Huauzontle	50 g	$\frac{1}{2}$ taza	50 g	$\frac{1}{2}$ taza	100 g	1 taza			
Queso fresco	30 g	30 g	60 g	60 g	60 g	60 g			
Huevo	13 g	$\frac{1}{4}$ pieza	25 g	$\frac{1}{2}$ pieza	25 g	$\frac{1}{2}$ pieza			
Harina de trigo	5 g	$\frac{1}{2}$ cucharada	5 g	$\frac{1}{2}$ cucharada	5 g	$\frac{1}{2}$ cucharada			
Cebolla	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas			
			TORTILLA						
Tortilla	60 g	2 piezas	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas			
		AGUA	SIMPLE PO	TABLE					
Agua	P	Al gusto	,	Al gusto	A	Al gusto			
		PLÁTA	NO DOMI	NICO					
Plátano dominico	105 g	3 piezas	140 g	4 piezas	140 g	4 piezas			

#### Sopa conde

- 1. Lave y remoje los frijoles una noche antes de cocinarlos.
- 2. Cueza los frijoles en suficiente agua con cebolla.
- 3. Lave y desinfecte las verduras.
- 4. Pique la cebolla y el ajo.
- 5. Licue los frijoles y el chile.
- 6. Cocine la cebolla y el ajo. Agregue los frijoles y la pimienta. Deje hervir.



## Preparación

## Tortita de huauzontle

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Quite el tallo a los huauzontles. Cuézalos y escúrralos. 3. Pique finamente la cebolla.
- 4. Ralle el queso.
- 5. Mezcle los huauzontles, el queso y la cebolla.
- 6. Lave el huevo; separe la clara y la yema.
- 7. Bata la clara hasta que esponje, agregue la yema y la harina, mezcle en forma envolvente.
- 8. Añada el huevo a la mezcla de huauzontles. Revuelva. 9. En una sartén caliente agregue con una cuchara la mezcla anterior y forme las tortitas. Cocínelas.





- Cazuela de alubias con coliflor
- Omelette de jamón de pavo y champiñones
- Ensalada de zanahoria
- Tortilla
- Agua de melón sin azúcares añadidos
- Ciruela

			Cantid	ad por niño			
INGREDIENTES	Pr	eescolar	P	Primaria		Secundaria	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	
		CAZUELA DE	ALUBIAS CO	ON COLIFLOR			
Alubia	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Coliflor	24 g	$\frac{1}{4}$ taza	24 g	$\frac{1}{4}$ taza	24 g	$\frac{1}{4}$ taza	
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	
Ajo y perejil	,	Al gusto	ļ ,	Al gusto	ļ ,	Al gusto	
	ON	<i>MELETTE</i> DE JAMÓ	N DE PAVO	Y CHAMPIÑON	ES		
Jamón de pavo	21 g	1 rebanada	42 g	2 rebanadas	42 g	2 rebanadas	
Huevo	25 g	$\frac{1}{2}$ pieza	50 g	l pieza	50 g	1 pieza	
Leche descremada	10 ml	1 cucharada	10 ml	1 cucharada	10 ml	1 cucharada	
Champiñón	41 g	$\frac{1}{2}$ taza	41 g	$\frac{1}{2}$ taza	41 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	1 cucharadita	
Pimienta	,	Al gusto	/	Al gusto	ļ ,	Al gusto	
		ENSALAD	DA DE ZAN	AHORIA			
Zanahoria	-	-	-	-	78 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Limón	-	-	-	-	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	
			TORTILLA				
Tortilla	60 g	2 piezas	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas	
	-	AGUA DE MELÓN	SIN AZÚC	ARES AÑADIDOS	<u> </u>		
Agua	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas	
Melón	170 g	$\frac{1}{2}$ taza	340 g	1 taza	340 g	1 taza	
			CIRUELA				
Ciruela	62 g	1 pieza	124 g	2 piezas	124 g	2 piezas	

#### Cazuela de alubias con coliflor

- 1. Lave y remoje las alubias una noche antes de cocinarlas.
- 2. Cueza las alubias en suficiente agua.
- 3. Lave y desinfecte las verduras.
- 4. Corte en ramilletes la coliflor.
- 5. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 6. Cocine el jitomate; añada el agua, la coliflor y el perejil. Deje hervir.
- 7. Agregue las alubias y deje hervir.



### Preparación

## Omelette de jamón de pavo y champiñones

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Rebane los champiñones.
- 3. Corte en cuadritos el jamón.
- 4. Lave el huevo.
- 5. Mezcle el huevo, la leche y la pimienta.
- 6. En una sartén añada el huevo y extiéndalo; cuando cuaje agregue los champiñones. Doble la tortilla y termine de cocinar.

## Preparación

### Ensalada de zanahoria

- 1. Lave y desinfecte la zanahoria y el limón.
- 2. Ralle la zanahoria.
- 3. Exprima el limón.
- 4. Rocíe el jugo a la zanahoria.







- Sopa caldosa de pasta
- Cubos de queso empanizados
- Ensalada de verdura y fruta
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable

	Cantidad por niño							
INGREDIENTES	Preescolar		Primaria		Secundaria			
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
SOPA CALDOSA DE PASTA								
Pasta de pluma	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
Ajo y perejil	A	Al gusto	P	Al gusto	ļ ,	Al gusto		
		CUBOS DE QU	JESO EMPA	ANIZADOS				
Queso fresco	30 g	30 g	60 g	60 g	60 g	60 g		
Huevo	13 g	$\frac{1}{4}$ pieza	25 g	$\frac{1}{2}$ pieza	25 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
Pan molido	4 g	2 cucharaditas	4 g	2 cucharaditas	4 g	2 cucharaditas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
		ENSALADA D	E VERDUR	A Y FRUTA				
Col	39 g	$\frac{1}{2}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	78 g	1 taza		
Jícama	33 g	$\frac{1}{4}$ taza	32 g	$\frac{1}{4}$ taza	64 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Manzana	158 g	1 pieza	237 g	$1\frac{1}{2}$ piezas	237 g	$1\frac{1}{2}$ piezas		
Limón	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
	FRIJOLES DE LA OLLA							
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
TORTILLA								
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas		
AGUA SIMPLE POTABLE								
Адиа	,	Al gusto Al gusto Al gusto			Al gusto			

98

RECETAS-ESCUELA-HOGAR-P-098-137.indd 98



#### Sopa caldosa de pasta

- 1. Cueza la pasta.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 4. Cocine el jitomate; agregue agua y perejil. Deje hervir.
- 5. Añada la pasta y deje hervir.



## Preparación

# Cubos de queso empanizados

- 1. Lave el huevo.
- 2. Corte el queso en cubos.
- 3. Pase el queso por el huevo y por el pan molido. Cocínelo.

## Preparación

## Ensalada de verdura y fruta

- 1. Lave y desinfecte las verduras y la fruta.
- 2. Pique la col.
- 3. Quite la cáscara a la jícama y rállela.
- 4. Quite la cáscara a la manzana y córtela en cuadritos.
- 5. Exprima el limón.
- 6. Mezcle las verduras y la fruta. Rocíeles el jugo de limón.











- Sopa de chayote
- Bistec con papa y chile poblanoFrijoles de la olla
- Tortilla
- Agua de mango sin azúcares añadidos
- Pera de San Juan

	Cantidad por niño							
INGREDIENTES	Preescolar		Primaria		Secundaria			
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
SOPA DE CHAYOTE								
Chayote	51 g	1/4 pieza	51 g	1/4 pieza	51 g	$\frac{1}{4}$ pieza		
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
Ajo	ļ ,	Al gusto	A	Al gusto	P	Al gusto		
		BISTEC CON PA	APA Y CHIL	E POBLANO				
Bistec de res en tiritas	35 g	35 g	70 g	70 g	<i>7</i> 0 g	70 g		
Рара	115 g	1 pieza chica	115 g	1 pieza chica	115 g	1 pieza chica		
Chile poblano	22 g	1/2 pieza chica	22 g	1/2 pieza chica	53 g	1 pieza chica		
Cebolla	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
Epazote	P	Al gusto Al gusto Al gusto				Al gusto		
Pimienta	1	Al gusto	A	Al gusto	Al gusto			
		FRIJOL	ES DE LA O	LLA				
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
		1	ORTILLA					
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas		
AGUA DE MANGO SIN AZÚCARES AÑADIDOS								
Agua	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas		
Mango petacón	100 g	1/4 pieza	200 g	1/2 pieza	200 g	1/2 pieza		
PERA DE SAN JUAN								
Pera de San Juan	65 g	1 pieza	65 g	1 pieza	65 g	1 pieza		

100



#### Sopa de chayote

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Quite la cáscara al chayote y córtelo en cuadritos.
- 3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 4. Cocine el jitomate; agregue el chayote y el agua. Deje hervir hasta que se cueza.



#### Preparación

## Bistec con papa y chile poblano

- 1. Lave la carne y escúrrala. Córtela en tiras y agréguele pimienta.
- 2. Lave y desinfecte las verduras y la papa.
- 3. Quite la cáscara a la papa y córtela en cuadritos.
- 4. Ase el chile, quítele las semillas y la piel. Desflémelo y córtelo en tiras.
- 5. Rebane la cebolla.
- 6. Pique el epazote.
- 7. Cocine la papa, el chile, la cebolla y el epazote.
- 8. Ase la carne; añada la preparación anterior y cocine unos minutos.











- Crema de zanahoria
- Torta de sardina
- Frijoles de la olla
- Agua simple potable
- Papaya

	Cantidad por niño							
INGREDIENTES	Preescolar		Primaria		Secundaria			
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
CREMA DE ZANAHORIA								
Zanahoria	39 g	$\frac{1}{4}$ taza	39 g	$\frac{1}{4}$ taza	39 g	$\frac{1}{4}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada		
Maicena	2 g	1/4 cucharadita	2 g	1/4 cucharadita	2 g	1/4 cucharadita		
Margarina baja en grasa	5 g	1 cucharadita	5 g	1 cucharadita	5 g	1 cucharadita		
Ajo	,	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto		
Pimienta	,	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto		
TORTA DE SARDINA								
Sardina en tomate	38 g	1 pieza	<i>7</i> 6 g	2 piezas	<i>7</i> 6 g	2 piezas		
Bolillo	30 g	$\frac{1}{2}$ pieza	30 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	1 pieza		
Nopal	43 g	$\frac{1}{2}$ pieza	43 g	$\frac{1}{2}$ pieza	86 g	1 pieza		
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
Cebolla	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas	9 g	2 rebanadas		
Mayonesa baja en grasa	5 g	1 cucharadita	5 g	1 cucharadita	10 g	2 cucharaditas		
Chile serrano	-	-	1 g	1/4 pieza	2 g	1/2 pieza		
	FRIJOLES DE LA OLLA							
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
AGUA SIMPLE POTABLE								
Agua	/	Al gusto Al gusto Al gusto			Al gusto			
PAPAYA								
Рарауа	206 g	1 taza	309 g	$1\frac{1}{2}$ tazas	309 g	$1\frac{1}{2}$ tazas		



#### Crema de zanahoria

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Quite la cáscara a la zanahoria y cuézala.
- 3. Licue la zanahoria, la cebolla y el ajo.
- 4. Cocine la zanahoria; añada la maicena disuelta, el agua y la pimienta. Deje hervir.



#### Preparación

#### Torta de sardina

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Corte en cuadritos el nopal y cuézalo.
- 3. Rebane el jitomate.
- 4. Pique la cebolla y el chile.
- 5. Escurra la sardina. Añada el nopal, la cebolla y el chile.
- 6. Corte el bolillo a la mitad y úntele la mayonesa.
- 7. Agréguele la sardina y el jitomate sobre una mitad del pan. Cubra con la otra mitad del pan.









- Sopa de espinaca
- Pollo en salsa de elote
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Uva

	Cantidad por niño							
INGREDIENTES	Preescolar		Primaria		Secundaria			
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
SOPA DE ESPINACA								
Espinaca	<i>7</i> 3 g	1 taza	<i>7</i> 3 g	1 taza	<i>7</i> 3 g	1 taza		
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
Ajo	P	Al gusto	P	Al gusto	P	Al gusto		
		POLLO EN	I SALSA DE	ELOTE				
Pechuga de pollo aplanada (sin piel)	35 g	35 g	70 g	70 g	70 g	<i>7</i> 0 g		
Elote desgranado	42 g	$\frac{1}{4}$ taza	42 g	$\frac{1}{4}$ taza	84 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Pimiento	38 g	1/2 pieza chica	38 g	$\frac{1}{2}$ pieza	<i>7</i> 5 g	1 pieza		
Harina de trigo	5 g	$\frac{1}{2}$ cucharada	5 g	$\frac{1}{2}$ cucharada	10 g	1 cucharada		
Leche semidescremada	30 ml	30 ml	30 ml	30 ml	30 ml	30 ml		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
Pimienta	A	Al gusto	Al gusto Al gust		Al gusto			
		FRIJOL	ES DE LA C	ILA				
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
		1	ORTILLA					
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza		
AGUA SIMPLE POTABLE								
Agua	A	Al gusto	to Al gusto Al gusto		Al gusto			
			UVA					
Uva	128 g	1 taza	192 g	1 taza	192 g	1 taza		

104



#### Sopa de espinaca

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Pique las espinacas.
- 3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 4. Cocine el jitomate, agregue las espinacas y el agua. Ponga a hervir.



## Preparación

### Pollo en salsa de elote

- 1. Lave el pollo y déjelo escurrir. Agréguele pimienta.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Corte en cuadritos el pimiento y cuézalo.
- 4. Cocine la cebolla y los granos de elote.
- 5. Añada la harina y siga cocinando hasta que se dore.
- 6. Agregue agua y deje hervir hasta que el elote se cueza.
- 7. Licue la preparación anterior junto con la leche. Póngala a hervir.
- 8. Ase el pollo; agregue la salsa de elote y el pimiento. Cocine hasta que espese.











- Pasta con atún
- Ensalada bicolor
- Frijoles de la olla
- Galleta integral
- Agua de fresa sin azúcares añadidos

	Cantidad por niño							
INGREDIENTES	Preescolar		Primaria		Secundaria			
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
PASTA CON ATÚN								
Pasta de codito	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Atún drenado	25 g	25 g	50 g	50 g	50 g	50 g		
Chícharo	28 g	3 cucharadas	28 g	3 cucharadas	28 g	3 cucharadas		
Crema baja en grasa	26 g	2 cucharadas	26 g	2 cucharadas	26 g	2 cucharadas		
Perejil	1	Al gusto	1	Al gusto	A	Al gusto		
Pimienta	A	Al gusto	P	Al gusto	A	Al gusto		
		ENSAL	ADA BICO	LOR				
Lechuga	65 g	1 taza	65 g	1 taza	70 g	$1\frac{1}{2}$ tazas		
Acelga	37 g	$\frac{1}{2}$ taza	37 g	$\frac{1}{2}$ taza	73 g	1 taza		
Mandarina	45 g	1/2 pieza	45 g	$\frac{1}{2}$ pieza	45 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
Naranja	61 g	$\frac{1}{2}$ pieza	61 g	$\frac{1}{2}$ pieza	61 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
Limón	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	30 g	1 pieza		
Aceite	-	-	-	-	5 ml	1 cucharadita		
		FRIJOL	ES DE LA C	LLA				
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
		GALLE	TA INTEGR	AL				
Galleta integral	16 g	4 piezas	16 g	4 piezas	32 g	8 piezas		
AGUA DE FRESA SIN AZÚCARES AÑADIDOS								
Agua	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas		
Fresa	87 g	$\frac{1}{2}$ taza	173 g	1 taza	173 g	1 taza		

106



#### Pasta con atún

- 1. Cueza la pasta.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Cueza los chícharos.
- 4. Pique el perejil.
- 5. Mezcle la pasta, el atún, los chícharos, la crema, el perejil y la pimienta.



## Preparación

#### Ensalada bicolor

- 1. Lave y desinfecte las verduras y la fruta.
- 2. Corte en trozos la lechuga y la acelga.
- 3. Quite la cáscara a la mandarina y a la naranja. Desgájelas.
- 4. Exprima el limón.
- 5. Mezcle el jugo de limón y el aceite.
- 6. Revuelva las verduras y las frutas. Rocíelas con la mezcla anterior.











- Sopa de papaJamón en salsa verde con ejotesFrijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Sandía

	Cantidad por niño							
INGREDIENTES	Pr	eescolar	Primaria		Secundaria			
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
SOPA DE PAPA								
Рара	58 g	1/2 pieza chica	58 g	1/2 pieza chica	58 g	1/2 pieza chica		
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza		
Apio	10 g	1 cucharada	10 g	1 cucharada	10 g	1 cucharada		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
Ajo	ļ ,	Al gusto	F	Al gusto	P	Al gusto		
	JAMÓN EN SALSA VERDE CON EJOTES							
Jamón de pavo	42 g	2 rebanadas	84 g	4 rebanadas	84 g	4 rebanadas		
Ejote	35 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{4}$ taza	70 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Tomate	50 g	2 piezas	50 g	2 piezas	100 g	4 piezas		
Chile serrano	-	-	1 g	$\frac{1}{4}$ pieza	2 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
Cilantro y ajo	A	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto		
		FRIJOL	ES DE LA C	LLA				
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
		1	ORTILLA					
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas		
AGUA SIMPLE POTABLE								
Agua	<i>A</i>	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto		
SANDÍA								
Sandía	348 g	1 taza	522 g	$1\frac{1}{2}$ tazas	522 g	$1\frac{1}{2}$ tazas		

108



#### Sopa de papa

- 1. Lave y desinfecte las verduras y la papa.
- 2. Quite la cáscara a la papa. Córtela en cuadritos.
- 3. Pique el apio.
- 4. Licúe el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 5. Cocine la papa; incorpore el jitomate y el apio, continúe cocinando.
- 6. Añada agua y deje hervir hasta que la papa se cueza.



### Preparación

## Jamón en salsa verde con ejotes

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Pique los ejotes y cuézalos.
- 3. Hierva los tomates y el chile. Licúelos con la cebolla y el ajo.
- 4. Corte en cuadritos el jamón.
- 5. Cocine la salsa, agregue el cilantro y el agua. Deje hervir.
- 6. Incorpore el jamón y los ejotes. Deje hervir.









- Espagueti verde
- Queso en salsa
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua de mandarina sin azúcares añadidos
- Guayaba

		Cantidad por niño							
INGREDIENTES	Pr	eescolar	Р	rimaria	Se	cundaria			
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera			
ESPAGUETI VERDE									
Pasta de espagueti	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza			
Espinaca	37 g	$\frac{1}{2}$ taza	37 g	$\frac{1}{2}$ taza	37 g	$\frac{1}{2}$ taza			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada			
Crema baja en grasa	13 g	1 cucharada	13 g	1 cucharada	13 g	1 cucharada			
Pimienta	,	Al gusto	A	Al gusto	P	Al gusto			
		QUES	O EN SAL	SA	•				
Queso fresco	40 g	40 g	80 g	80 g	80 g	80 g			
Jitomate	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza			
Calabacita	56 g	$\frac{1}{2}$ pieza	56 g	1/2 pieza	111 g	1 pieza			
Chile serrano	-	-	1 g	$\frac{1}{4}$ pieza	2 g	1/2 pieza			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas			
Ajo	,	Al gusto	P	Al gusto	P	Al gusto			
		FRIJOL	ES DE LA C	LLA					
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas			
		1	ORTILLA						
Tortilla	-	-	-	-	30 g	1 pieza			
	AGU	A DE MANDARIN	A SIN AZÚ	CARES AÑADID	OS				
Agua	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas			
Mandarina	90 g	1 pieza	180 g	2 piezas	180 g	2 piezas			
		G	UAYABA						
Guayaba	50 g	1 pieza	100 g	2 piezas	100 g	2 piezas			



### Espagueti verde

- 1. Cueza la pasta.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Cueza al vapor las espinacas.
- 4. Licue la espinaca, la crema y la cebolla.
- 5. Cocine el espagueti y la salsa de espinaca. Añada pimienta.



## Preparación

#### Queso en salsa

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Corte en cuadros la calabacita.
- 3. Licue el jitomate, el chile, la cebolla y el ajo.
- 4. Cocine la salsa. Agregue la calabacita y el agua. Deje hervir.
- 5. Corte en cuadros el queso y añádalo a la salsa. Cocine unos minutos.









**Menú** 48

- Sopa de jitomate
- Pescado en salsa blanca
- Ensalada de lechuga y espinaca
- Frijoles de la olla
- Bolillo integral sin migajón
- Agua simple potable
- Manzana

	Cantidad por niño							
INGREDIENTES	Pr	eescolar	Р	rimaria	Se	cundaria		
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
		SOPA	DE JITOMA	ATE				
Jitomate	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
Apio	10 g	1 cucharada	10 g	1 cucharada	10 g	1 cucharada		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada		
Maicena	2 g	1/4 cucharadita	2 g	1/4 cucharadita	2 g	1/4 cucharadita		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
Ajo y albahaca	P	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto		
Pimienta	P	Al gusto	A	Al gusto	ļ ,	Al gusto		
		PESCADO I	N SALSA I	BLANCA				
Filete de pescado	40 g	40 g	80 g	80 g	80 g	80 g		
Harina de trigo	10 g	1 cucharada	10 g	1 cucharada	10 g	1 cucharada		
Leche descremada	30 ml	30 ml	30 ml	30 ml	30 ml	30 ml		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
Pimienta	1	Al gusto	A	Al gusto	ļ ,	Al gusto		
		ENSALADA DE	LECHUGA `	Y ESPINACA				
Lechuga	65 g	1 taza	65 g	1 taza	130 g	2 tazas		
Espinaca	37 g	$\frac{1}{2}$ taza	37 g	$\frac{1}{2}$ taza	73 g	1 taza		
Limón	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
Pimienta	P	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto		
		FRIJOL	ES DE LA C	LLA				
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
		BOLILLO INTE	GRAL SIN	MIGAJÓN				
Bolillo	30 g	$\frac{1}{2}$ pieza	30 g	$\frac{1}{2}$ pieza	30 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
		AGUA S	IMPLE POT	ABLE				
Agua	A	Al gusto	Al gusto		Al gusto			
		M	ANZANA					
Manzana	158 g	1 pieza	237 g	$1\frac{1}{2}$ piezas	237 g	$1\frac{1}{2}$ piezas		

112





### Sopa de jitomate

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 3. Cocine el jitomate.
- 4. Añada el agua, la maicena disuelta, el apio, la albahaca y la pimienta. Deje hervir.



### Preparación

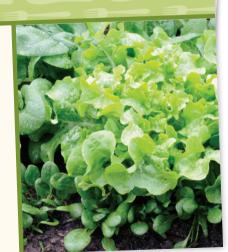
# Pescado en salsa blanca

- 1. Lave el pescado y escúrralo. Añádale pimienta.
- 2. Dore la harina de trigo e incorpore la leche sin dejar de mover.
- 3. Cocine el pescado, báñelo con la salsa y retire del fuego.

### Preparación

### Ensalada de lechuga y espinaca

- 1. Lave y desinfecte las verduras y el limón.
- 2. Corte en trozos la lechuga y las espinacas.
- 3. Exprima el limón.
- 4. Mezcle el jugo con la pimienta.
- 5. Revuelva las verduras y rocíeles el jugo de limón.







113





- Sopa de chícharos secos
- Asado de res
- Tortilla
- Agua simple potable
- Piña

	Cantidad por niño							
INGREDIENTES	Pr	eescolar	Р	rimaria	Se	cundaria		
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
SOPA DE CHÍCHAROS SECOS								
Chícharo seco	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
Ajo y cilantro	ļ ,	Al gusto	A	Al gusto	,	Al gusto		
	ASADO DE RES							
Maciza de res	35 g	35 g	<i>7</i> 0 g	70 g	<i>7</i> 0 g	<i>7</i> 0 g		
Рара	58 g	1/2 pieza chica	58 g	1/2 pieza chica	115 g	1 pieza chica		
Lechuga	65 g	1 taza	65 g	1 taza	130 g	2 tazas		
Jitomate	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	120 g	1 pieza		
Chile serrano	-	-	1 g	1/4 pieza	2 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
Maicena	2 g	1/4 cucharadita	2 g	$\frac{1}{4}$ cucharadita	2 g	$\frac{1}{4}$ cucharadita		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
Ajo	ļ ,	Al gusto	F	Al gusto	A	Al gusto		
		1	ORTILLA					
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas		
		AGUA S	IMPLE POT	ABLE				
Agua	ļ ,	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto		
			PIÑA					
Piña	156 g	$\frac{1}{2}$ taza	312 g	1 taza	312 g	1 taza		





### Sopa de chícharos secos

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Cueza los chícharos secos en suficiente agua y cebolla. Licúelos.
- 3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 4. Cocine el jitomate.
- 5. Añádale los chícharos, el cilantro y agua, si es necesario. Deje hervir.



### Preparación

#### Asado de res

- 1. Lave la carne y cuézala.
- 2. Lave y desinfecte las verduras y la papa.
- 3. Cueza la papa, quítele la piel y córtela en cuadritos.
- 4. Pique la lechuga.
- 5. Licue el jitomate, el chile, la cebolla y el ajo.
- 6. Cocine la salsa; agregue la maicena disuelta y el caldo.
- 7. Añada la papa y la carne. Deje hervir.
- 8. Sirva la preparación acompañada de la lechuga.



















- Crema de brócoli
- Chili de soya con queso
- Frijoles de la olla
- Bolillo integral sin migajón
- Agua de mango sin azúcares añadidos
- Ciruela

			Cantid	lad por niño				
INGREDIENTES	Pr	eescolar	P	Primaria		cundaria		
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
CREMA DE BRÓCOLI								
Brócoli	44 g	$\frac{1}{2}$ taza	44 g	$\frac{1}{2}$ taza	44 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada		
Maicena	2 g	1/4 cucharadita	2 g	1/4 cucharadita	2 g	1/4 cucharadita		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
Ajo	ļ ,	Al gusto	P	Al gusto	P	Al gusto		
Pimienta	ļ ,	Al gusto	P	Al gusto	P	Al gusto		
		CHILI DE S	OYA CON	QUESO				
Soya texturizada	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza		
Queso fresco	40 g	40 g	80 g	80 g	80 g	80 g		
Jitomate	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	120 g	1 pieza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
Ajo	A	Al gusto	P	Al gusto	Al gusto			
Achiote y pimienta	ļ ,	Al gusto	P	Al gusto	P	Al gusto		
		FRIJOL	ES DE LA C	LLA				
Frijol	-	-	-	-	18 g	$\frac{1}{4}$ taza		
Cebolla	-	-	-	-	3 g	1 rebanada		
		BOLILLO INTE	GRAL SIN	MIGAJÓN				
Bolillo	30 g	$\frac{1}{2}$ pieza	30 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	1 pieza		
	AG	UA DE MANGO	SIN AZÚC	ARES AÑADIDOS				
Agua	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas		
Mango petacón	100 g	$\frac{1}{4}$ pieza	200 g	$\frac{1}{2}$ pieza	200 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
			CIRUELA					
Ciruela	62 g	1 pieza	62 g	1 pieza	62 g	1 pieza		



#### Crema de brócoli

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Corte en ramilletes el brócoli y cuézalo.
- 3. Licue el brócoli, la cebolla y el ajo.
- 4. Cocine el brócoli; agregue la maicena disuelta, el agua y la pimienta. Deje hervir.



### Preparación

## Chili de soya con queso

- 1. Mezcle la soya con pimienta y sal. Remójela en  $\frac{1}{4}$  taza de agua
- 2. Disuelva el achiote en agua, añada la soya y déjela reposar unos
- 3. Lave y desinfecte las verduras.
- 4. Corte en cuadritos el jitomate.
- 5. Pique la cebolla y el ajo.
- 6. Corte en cuadritos el queso.
- 7. Cocine la soya, la cebolla y el ajo.
- 8. Agregue el jitomate y continúe cocinando hasta que todo se cueza. Si es necesario agregue agua.
- 9. Añada el queso, mezcle y retire del fuego.









- Pasta con albahaca
- Atún con verduras
- Frijoles de la olla
- Bolillo integral sin migajón
- Agua simple potable
- Guayaba

			Cantio	lad por niño				
INGREDIENTES	Pr	eescolar	P	Primaria		Secundaria		
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
PASTA CON ALBAHACA								
Pasta macarrón	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
Perejil y albahaca	A	Al gusto	,	Al gusto	A	Al gusto		
		ATÚN C	ON VERDU	JRAS				
Atún drenado	25 g	25 g	50 g	50 g	50 g	50 g		
Pimiento	<i>7</i> 5 g	1 pieza chica	<i>7</i> 5 g	1 pieza chica	-	-		
Chile poblano	-	-	-	-	53 g	1 pieza chica		
Jitomate	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	90 g	$\frac{3}{4}$ pieza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
Ajo	A	Al gusto	Al gusto		Al gusto			
		FRIJOL	ES DE LA C	LLA				
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
		BOLILLO INTE	GRAL SIN	MIGAJÓN				
Bolillo	30 g	$\frac{1}{2}$ pieza	30 g	$\frac{1}{2}$ pieza	30 g	1/2 pieza		
		AGUA S	IMPLE POT	ABLE				
Agua	A	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto		
		G	SUAYABA					
Guayaba	150 g	3 piezas	250 g	5 piezas	250 g	5 piezas		



- 1. Cueza la pasta.
- 2. Pique el perejil y la albahaca.
- 3. Cocine la pasta; añada el perejil y la albahaca. Mezcle y retire del fuego.



### Preparación

### Atún con verduras

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Corte en cuadritos el pimiento y el jitomate.
- 3. Ase el chile poblano, quítele la piel y desvénelo. Córtelo en rajas.
- 4. Pique la cebolla y el ajo.
- 5. Cocine el pimiento o el chile poblano; añada el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 6. Agregue el atún y cocine hasta que todo se cueza.







- Caldo de pollo con verduras
- Cebiche de soya
- Galleta integralAgua de mandarina sin azúcares añadidos

			Cantid	ad por niño			
INGREDIENTES	Pr	eescolar	Р	Primaria		cundaria	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	
CALDO DE POLLO CON VERDURAS							
Pierna de pollo (sin piel)	51 g	51 g	102 g	102 g	102 g	102 g	
Рара	58 g	1/2 pieza chica	58 g	1/2 pieza chica	58 g	1/2 pieza chica	
Zanahoria	39 g	$\frac{1}{4}$ taza	39 g	$\frac{1}{4}$ taza	39 g	$\frac{1}{4}$ taza	
Calabacita	28 g	$\frac{1}{4}$ pieza	28 g	$\frac{1}{4}$ pieza	28 g	$\frac{1}{4}$ pieza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	
Hierbabuena	,	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto	
		CEBIC	CHE DE SO'	rA	^		
Soya texturizada	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Jitomate	60 g	1/2 pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	120 g	1 pieza	
Limón	15 g	1/2 pieza	15 g	1/2 pieza	30 g	1 pieza	
Cebolla	9 g	3 rebanadas	9 g	3 rebanadas	12 g	4 rebanadas	
Chile serrano	-	-	1 g	$\frac{1}{4}$ pieza	2 g	$\frac{1}{2}$ pieza	
Aceite	10 ml	2 cucharaditas	10 ml	2 cucharaditas	15 ml	3 cucharaditas	
Cilantro	,	Al gusto	Al gusto		P	Al gusto	
Pimienta	,	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto	
		GALLE	TA INTEGR	AL			
Galleta integral	28 g	7 piezas	28 g	7 piezas	40 g	10 piezas	
	AGU	A DE MANDARIN	A SIN AZÚ	CARES AÑADID	OS		
Agua	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas	
Mandarina	90 g	1 pieza	180 g	2 piezas	180 g	2 piezas	
			TUNA				
Tuna	153 g	1 pieza	153 g	1 pieza	153 g	1 pieza	





### Caldo de pollo con verduras

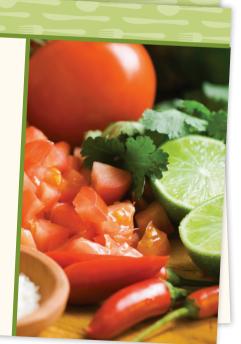
- 1. Lave el pollo.
- 2. Lave y desinfecte las verduras y la papa.
- 3. Quite la cáscara a la papa y a la zanahoria. Córtelas en cuadritos.
- 4. Corte en cuadritos la calabacita.
- 5. Cueza en suficiente agua el pollo, la papa, la zanahoria, la calabacita, la cebolla y la hierbabuena. Deje hervir hasta que todo se cueza.



### Preparación

### Cebiche de soya

- 1. Mezcle la soya con pimienta y sal. Remójela en  $\frac{1}{4}$  taza de agua durante 15 minutos.
- 2. Lave y desinfecte las verduras y el limón.
- 3. Corte en cuadritos el jitomate.
- 4. Pique la cebolla, el chile y el cilantro.
- 5. Exprima el limón y revuelva el jugo con el aceite.
- 6. Revuelva la soya y las verduras. Rocie con la mezcla anterior.





30/04/14 13:43





- Sopa de munición
- Maciza de res con acelgas
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Ciruela

		Cantidad por niño							
INGREDIENTES	Pro	eescolar	Primaria		Secundaria				
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera			
SOPA DE MUNICIÓN									
Pasta de munición	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza			
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita			
Ajo	ļ ,	Al gusto	P	Al gusto	ļ ,	Al gusto			
MACIZA DE RES CON ACELGAS									
Maciza de res en trocitos	35 g	35 g	70 g	70 g	70 g	70 g			
Acelga	60 g	1 taza	60 g	1 taza	120 g	2 tazas			
Tomate	50 g	2 piezas	50 g	2 piezas	100 g	4 piezas			
Chile serrano	-	-	1 g	$\frac{1}{4}$ pieza	2 g	$\frac{1}{2}$ pieza			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas			
Ajo	P	Al gusto	A	Al gusto	/	Al gusto			
		FRIJOL	ES DE LA C	LLA					
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas			
		1	ORTILLA						
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas			
		AGUA S	IMPLE POT	ABLE					
Адиа	A	Al gusto	A	Al gusto	,	Al gusto			
			CIRUELA						
Ciruela	186 g	3 piezas	248 g	4 piezas	248 g	4 piezas			







## Sopa de munición con acelgas

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 3. Dore la pasta; añada el jitomate y cocine.
- 4. Agregue agua y deje hervir.



#### Preparación

## Maciza de res con acelgas

- 1. Lave la carne y cuézala.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Pique las acelgas.
- 4. Hierva los tomates y el chile. Licúelos con cebolla
- 5. Cocine la salsa. Añada el caldo y las acelgas. Deje hervir.
- 6. Agregue la carne y cocine unos minutos.









- Crema de betabel
- Tacos de jamón de pavo
- Frijoles de la olla
- Agua simple potable
- Manzana

		Cantidad por niño							
INGREDIENTES	Pr	eescolar		rimaria	Se	cundaria			
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera			
		CREM	A DE BETA	BEL					
Betabel	41 g	$\frac{1}{4}$ taza	41 g	$\frac{1}{4}$ taza	41 g	$\frac{1}{4}$ taza			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada			
Maicena	2 g	1/4 cucharadita	2 g	$\frac{1}{4}$ cucharadita	2 g	1/4 cucharadita			
Aceite	3 ml	$\frac{1}{2}$ cucharadita	3 ml	$\frac{1}{2}$ cucharadita	3 ml	1/2 cucharadita			
Crema baja en grasa	6 g	1/2 cucharadita	6 g	1/2 cucharada	6 g	$\frac{1}{2}$ cucharada			
Ajo	,	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto			
Pimienta	,	Al gusto		Al gusto	P	Al gusto			
		TACOS DE	JAMÓN D	E PAVO					
Jamón de pavo	42 g	2 rebanadas	84 g	4 rebanadas	84 g	4 rebanadas			
Tortilla	60 g	2 piezas	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas			
Lechuga	65 g	1 taza	65 g	1 taza	195 g	3 tazas			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas			
		FRIJOL	ES DE LA C	LLA					
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas			
		AGUA S	IMPLE POT	ABLE					
Agua	,	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto			
		M	ANZANA						
Manzana	158 g	1 pieza	237 g	$1\frac{1}{2}$ piezas	237 g	$1\frac{1}{2}$ piezas			



## Preparación

#### Crema de betabel

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Cueza el betabel y quítele la cáscara. Licúelo con la cebolla, el ajo y la pimienta.
- 3. Cocine la salsa de betabel; agregue la maicena disuelta y la crema.
- 4. Si es necesario añada un poco del agua de cocimiento del betabel. Deje hervir.



### Preparación

## Tacos de jamón de pavo

- 1. Lave y desinfecte la lechuga. Córtela en trozos.
- 2. Rellene las tortillas con el jamón y forme los tacos.
- 3. Sirva los tacos. Acompáñelos con la lechuga.











- Sopa caldosa de frijoles
- Sardinas empanizadas
- Tortilla
- Agua de papaya sin azúcares añadidos
- Pera de San Juan

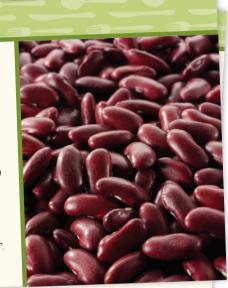
			Cantid	lad por niño		
INGREDIENTES	Pro	eescolar	Р	rimaria	Se	cundaria
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
		SOPA CALI	DOSA DE F	RIJOLES		
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita
		SARDINA	S EMPANIZ	ZADAS		
Sardina en tomate	38 g	1 pieza	<i>7</i> 6 g	2 piezas	<i>7</i> 6 g	2 piezas
Pepino	52 g	$\frac{1}{2}$ taza	52 g	$\frac{1}{2}$ taza	104 g	1 taza
Lechuga	65 g	1 taza	65 g	1 taza	130 g	2 tazas
Limón	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	15 g	1/2 pieza
Pan molido	8 g	4 cucharaditas	16 g	8 cucharaditas	16 g	8 cucharaditas
Cebolla	6 g	2 rebanadas	9 g	2 rebanadas	9 g	2 rebanadas
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas
		1	ORTILLA			
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas
	AC	GUA DE PAPAYA	SIN AZÚCA	RES AÑADIDOS		
Agua	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas
Papaya	103 g	$\frac{1}{2}$ taza	206 g	1 taza	206 g	1 taza
		PERA	DE SAN JU	AN		
Pera de San Juan	65 g	1 pieza	65 g	1 pieza	65 g	1 pieza





### Sopa caldosa de frijoles

- 1. Lave y deje remojar los frijoles una noche antes de cocinarlos.
- 2. Cueza los frijoles en suficiente agua con cebolla.
- 3. Lave y desinfecte el jitomate. Córtelo en cuadritos.
- 4. Pique la cebolla.
- 5. Cocine el jitomate y la cebolla. Agréguelos a los frijoles y deje hervir.

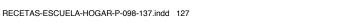


#### Preparación

## Sardinas empanizadas

- 1. Escurra las sardinas.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Corte en rodajas el pepino y la cebolla.
- 4. Corte la lechuga en trozos.
- 5. Empanice las sardinas y cocínelas hasta que se doren.
- 6. Exprima el limón.
- 7. Mezcle el pepino, la lechuga y la cebolla. Rocíeles el jugo
- 8. Sirva las sardinas acompañadas con la ensalada.









- Espagueti orientalNopales rellenosFrijoles de la ollaTortilla Espagueti oriental

- Agua simple potable
- Plátano dominico

	Cantidad por niño							
INGREDIENTES	Pr	eescolar	Р	Primaria	Secundaria			
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
ESPAGUETI ORIENTAL								
Pasta de espagueti	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Pimiento	19 g	$\frac{1}{4}$ pieza chica	19 g	$\frac{1}{4}$ pieza chica	19 g	1/4 pieza chica		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
Ajonjolí	10 g	4 cucharaditas	10 g	4 cucharaditas	10 g	4 cucharaditas		
Cilantro	ļ ,	Al gusto	P	Al gusto	ļ ,	Al gusto		
NOPALES RELLENOS								
Nopal	86 g	2 piezas chicas	86 g	2 piezas chicas	172 g	4 piezas chicas		
Queso fresco	40 g	40 g	80 g	80 g	80 g	80 g		
Lechuga	65 g	1 taza	65 g	1 taza	130 g	2 tazas		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
		FRIJOL	ES DE LA C	DLLA				
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
		1	ORTILLA					
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas		
		AGUA S	IMPLE POT	ABLE				
Agua	1	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto		
		PLÁTAN	O DOMIN	IICO				
Plátano dominico	105 g	3 piezas	140 g	4 piezas	140 g	4 piezas		





### Espagueti oriental

- 1. Cueza la pasta.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Corte en tiras delgadas el pimiento.
- 4. Pique la cebolla y el cilantro.
- 5. Dore el ajonjolí.
- 6. Mezcle la pasta, el pimiento, la cebolla y el cilantro. Espolvoree el ajonjolí.





### Nopales rellenos

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Cueza los nopales. Hágales una abertura, procurando que no se rompan.
- 3. Corte en trozos la lechuga.
- 4. Rebane el queso.
- 5. Rellene los nopales con el queso. Asegúrelos con palillos
- 6. Cocine los nopales.
- 7. Sirva los nopales sobre la lechuga.





30/04/14 13:43





- Pasta seca con verduras
- Filete de pescado empanizado
- Ensalada de espinaca, jícama y toronja
- Frijoles de la olla
- Bolillo integral sin migajón
- Agua de guayaba sin azúcares añadidos

	Cantidad por niño							
INGREDIENTES		eescolar		rimaria		cundaria		
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
PASTA SECA CON VERDURAS								
Pasta de codito	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Brócoli	22 g	$\frac{1}{4}$ taza	22 g	$\frac{1}{4}$ taza	22 g	$\frac{1}{4}$ taza		
Coliflor	24 g	$\frac{1}{4}$ taza	24 g	$\frac{1}{4}$ taza	24 g	$\frac{1}{4}$ taza		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
Pimienta	,	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto		
		FILETE DE PES	CADO EMP	PANIZADO				
Filete de pescado	40 g	40 g	80 g	80 g	80 g	80 g		
Limón	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	15 g	1/2 pieza	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
Harina	10 g	1 cucharada	10 g	1 cucharada	10 g	1 cucharada		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
Pimienta		Al gusto		Al gusto		Al gusto		
	EN:	SALADA DE ESPIN	NACA, JÍCA	AMA Y TORONJA	\			
Espinaca	37 g	$\frac{1}{2}$ taza	37 g	$\frac{1}{2}$ taza	146 g	2 tazas		
Jícama	33 g	$\frac{1}{4}$ taza	33 g	$\frac{1}{4}$ taza	66 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Toronja	123 g	$\frac{1}{2}$ pieza	123 g	1/2 pieza	123 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
Pimienta	ļ.	Al gusto	F	Al gusto	P	Al gusto		
		FRIJOL	ES DE LA C	LLA				
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
		BOLILLO INTE	GRAL SIN	MIGAJÓN				
Bolillo	-	-	-	-	30 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
	AGI	JA DE GUAYABA	SIN AZUC	ARES AÑADIDO	S			
Agua	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas		
Guayaba	50 g	1 pieza	100 g	2 piezas	100 g	2 piezas		

130

## Preparación

## Pasta seca con verduras

- 1. Cueza la pasta.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Corte en ramilletes el brócoli y la coliflor. Cuézalos.
- 4. Mezcle el aceite y la pimienta.
- 5. Revuelva la pasta con las verduras. Rocíe la mezcla anterior.



## Preparación

# Filete de pescado empanizado

- 1. Lave el pescado.
- 2. Lave y desinfecte el limón. Exprímalo. 3. Mezcle el jugo de limón con la pimienta.
- 4. Añada al pescado la mezcla anterior. Déjelo reposar.
- 5. Empanice los filetes y cocínelos.



### Preparación

# Ensalada de espinaca, jícama y toronja

- 1. Lave y desinfecte las verduras y la fruta.
- 2. Corte en trozos las espinacas.
- 3. Quite la cáscara a la jícama. Rállela.
- 4. Quite la cáscara a la toronja. Desgájela.
- 5. Mezcle las espinacas, la jícama y la toronja. Espolvoree la pimienta.







- Sopa de zanahoria
- Res primavera
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Mango manila

			Cantid	lad por niño		
INGREDIENTES	Pr	eescolar	P	rimaria	Se	cundaria
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
		SOPA D	E ZANAHO	ORIA		
Zanahoria	39 g	$\frac{1}{4}$ taza	39 g	$\frac{1}{4}$ taza	39 g	$\frac{1}{4}$ taza
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza
Apio	10 g	1 cucharada	10 g	1 cucharada	10 g	1 cucharada
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita
Ajo	,	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto
		RES	PRIMAVER.	A		
Maciza de res	35 g	35 g	<i>7</i> 0 g	70 g	<i>7</i> 0 g	70 g
Рара	115 g	1 pieza chica	115 g	1 pieza chica	115 g	1 pieza chica
Ejote	35 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{4}$ taza	70 g	$\frac{1}{2}$ taza
Jitomate	30 g	1/4 pieza	30 g	1/4 pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas
Ajo y laurel	,	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto
		FRIJOL	ES DE LA C	OLLA		
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas
		1	ORTILLA		•	
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas
		AGUA S	IMPLE POT	ABLE		
Agua	,	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto
		MAN	GO MANII	LA		
Mango manila	207 g	1 pieza	311 g	1 <del>1</del> piezas	311 g	1 1 piezas



#### Sopa de zanahoria

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Quite la cáscara a la zanahoria. Rállela.
- 3. Pique el apio.
- 4. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 5. Cocine el jitomate; incorpore la zanahoria y el apio. Deje hervir.



#### Preparación

### Res primavera

- 1. Lave la carne y cuézala.
- 2. Lave y desinfecte las verduras y la papa.
- 3. Quite la cáscara a la papa y córtela en cuadritos.
- 4. Corte los ejotes.
- 5. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 6. Cocine el jitomate; añada la papa, los ejotes, el caldo y el laurel. Deje hervir hasta que todo se cueza.
- 7. Agregue la carne y cocine unos minutos.







- Pasta con brócoli
- Chayote con queso
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Fresa

	Cantidad por niño							
INGREDIENTES	Preescolar		Primaria		Secundaria			
	Cantidad	Medida casera			Cantidad	Medida casera		
PASTA CON BRÓCOLI								
Pasta de pluma	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Brócoli	22 g	$\frac{1}{4}$ taza	22 g	$\frac{1}{4}$ taza	44 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
Ajo	ļ ,	Al gusto	ļ ,	Al gusto	P	Al gusto		
CHAYOTE CON QUESO								
Chayote	59 g	$\frac{1}{4}$ pieza	59 g	$\frac{1}{4}$ pieza	118 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
Queso fresco	40 g	40 g	80 g	80 g	80 g	80 g		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
Crema baja en grasa	13 g	1 cucharada	13 g	1 cucharada	26 g	2 cucharadas		
Cilantro	,	Al gusto	Al gusto		Al gusto			
		FRIJOL	ES DE LA C	DLLA				
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
		1	ORTILLA					
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas		
AGUA SIMPLE POTABLE								
Agua	Al gusto Al gusto Al gusto			Al gusto				
FRESA								
Fresa	173 g	1 taza	260 g	$1\frac{1}{2}$ tazas	260 g	$1\frac{1}{2}$ tazas		





#### Pasta con brócoli

- 1. Cueza la pasta.
- 2. Lave y desinfecte la verdura.
- 3. Corte en ramilletes el brócoli.
- 4. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 5. Cocine el jitomate; agregue el agua y el brócoli.
- 6. Deje hervir.
- 7. Añada la pasta y deje hervir.



### Preparación

## Chayote con queso

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Quite la cáscara al chayote y córtelo en cuadritos.
- 3. Pique la cebolla y el cilantro.
- 4. Ralle el queso.
- 5. Mezcle el chayote, el queso, la cebolla, el cilantro y la crema.









- Crema de coliflor

- Pocholas de pollo
  Frijoles de la olla
  Bolillo integral sin migajón
- Agua de mango sin azúcares añadidos
- Ciruela

	Cantidad por niño								
INGREDIENTES	Preescolar		Primaria		Secundaria				
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera			
CREMA DE COLIFLOR									
Coliflor	47 g	1 taza	47 g	1 taza	47 g	1 taza			
Maicena	2 g	$\frac{1}{4}$ cucharadita	2 g	1/4 cucharadita	2 g	$\frac{1}{4}$ cucharadita			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita			
Ajo	A	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto			
		POCHC	DLAS DE PC	OLLO					
Molida de pollo	23 g	23 g	45 g	45 g	45 g	45 g			
Huevo	13 g	$\frac{1}{4}$ pieza	25 g	$\frac{1}{2}$ pieza	25 g	$\frac{1}{2}$ pieza			
Papa	29 g	$\frac{1}{4}$ pieza chica	29 g	$\frac{1}{4}$ pieza chica	29 g	$\frac{1}{4}$ pieza chica			
Zanahoria	39 g	$\frac{1}{4}$ taza	39 g	$\frac{1}{4}$ taza	78 g	$\frac{1}{2}$ taza			
Calabaza	28 g	$\frac{1}{4}$ pieza	28 g	$\frac{1}{4}$ pieza	56 g	$\frac{1}{2}$ pieza			
Pan molido	8 g	4 cucharaditas	8 g	4 cucharaditas	8 g	4 cucharaditas			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas			
Pimienta	ļ ,	Al gusto	P	Al gusto Al gusto		Al gusto			
		FRIJOL	ES DE LA C	LLA					
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas			
		BOLILLO INTE	GRAL SIN	MIGAJÓN					
Bolillo	30 g	1/2 pieza	30 g	1/2 pieza	30 g	1/2 pieza			
AGUA DE MANGO SIN AZÚCARES AÑADIDOS									
Agua	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas			
Mango petacón	100 g	1/4 pieza	200 g	1/2 pieza	200 g	1/2 pieza			
CIRUELA									
Ciruela	62 g	1 pieza	62 g	1 pieza	62 g	1 pieza			



#### Crema de coliflor

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Corte en ramilletes la coliflor y cuézala.
- 3. Licue la coliflor, la cebolla y el ajo.
- 4. Cocine la coliflor; añada la maicena disuelta, agua y pimienta. Deje hervir.



### Preparación

### Pocholas de pollo

- 1. Lave y desinfecte las verduras y la papa.
- 2. Quite la cáscara a la papa y a la zanahoria. Rállelas.
- 3. Ralle la calabacita.
- 4. Lave el huevo.
- 5. Mezcle las verduras con la carne, el huevo y el pan
- 6. Forme pequeñas tortitas y cocínelas hasta que se doren.











- Sopa de garbanzo
- Entomatado de res
- Tortilla
- Agua simple potable
- Papaya

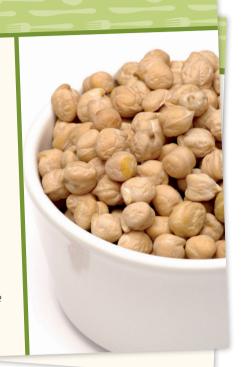
	Cantidad por niño							
INGREDIENTES	Pro	Preescolar		Primaria		Secundaria		
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
SOPA DE GARBANZO								
Garbanzo	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
Masa	10 g	1 cucharada	10 g	1 cucharada	10 g	1 cucharada		
Chile serrano	-	-	1 g	$\frac{1}{4}$ pieza	2 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
Perejil y ajo	ļ ,	Al gusto	F	Al gusto	P	Al gusto		
ENTOMATADO DE RES								
Maciza de res	35 g	35 g	<i>7</i> 0 g	70 g	<i>7</i> 0 g	70 g		
Tomate	50 g	2 piezas	50 g	2 piezas	100 g	4 piezas		
Hongo	21 g	$\frac{1}{4}$ taza	21 g	$\frac{1}{4}$ taza	41 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas	9 g	3 rebanadas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
Ajo y epazote	Al gusto		Al gusto		Al gusto			
Pimienta	A	Al gusto	A	Al gusto	ļ ,	Al gusto		
TORTILLA								
Tortilla	60 g	2 piezas	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas		
AGUA SIMPLE POTABLE								
Agua	Al gusto		Al gusto		Al gusto			
PAPAYA								
Papaya	206 g	1 taza	309 g	$1\frac{1}{2}$ tazas	309 g	$1\frac{1}{2}$ tazas		



### Preparación

#### Sopa de garbanzo

- 1. Lave y remoje los garbanzos una noche antes de cocinarlos.
- 2. Cueza los garbanzos en suficiente agua con cebolla.
- 3. Lave y desinfecte las verduras.
- 4. Ase el jitomate y licúelo.
- 5. Pique el chile, la cebolla, el perejil y el ajo. Cocínelos.
- 6. Agregue el jitomate y la masa disuelta en poca agua. Cocine unos minutos.
- 7. Agregue los garbanzos y un poco de su caldo. Deje hervir.



## Preparación

## Entomatado de res

- 1. Lave la carne y escúrrala. Añádale pimienta.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Corte en cuadritos los tomates.
- 4. Rebane los hongos.
- 5. Pique la cebolla y el ajo.
- 6. Dore la carne.
- 7. Cocine la cebolla y el ajo; agregue los tomates y continúe cocinando. 8. Añada la carne y cocine hasta que esté suave.
- 9. Incorpore los hongos y el epazote. Termine de cocinar.









- Sopa silvestre
- Tostadas de soya al tamarindo
- Ensalada mixta
- Frijoles de la olla
- Agua simple potable
- Durazno

	Cantidad por niño								
INGREDIENTES	Preescolar		Primaria		Secundaria				
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera			
SOPA SILVESTRE									
Pechuga de pollo (sin piel)	18 g	18 g	35 g	35 g	35 g	35 g			
Flor de calabaza	47 g	1 taza	47 g	1 taza	47 g	1 taza			
Elote desgranado	42 g	$\frac{1}{4}$ taza	42 g	$\frac{1}{4}$ taza	42 g	$\frac{1}{4}$ taza			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita			
Ajo	ļ ,	Al gusto	,	Al gusto	,	Al gusto			
		TOSTADAS DE	SOYA AL T	AMARINDO					
Soya texturizada	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza			
Queso fresco	20 g	20 g	40 g	40 g	40 g	40 g			
Tostada horneada	36 g	3 piezas	36 g	3 piezas	60 g	5 piezas			
Pulpa de tamarindo	50 g	4 cucharadas	50 g	4 cucharadas	50 g	4 cucharadas			
Cebolla	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas			
Ajo	A	Al gusto	,	Al gusto	,	Al gusto			
		ENSA	LADA MIX	TA					
Chayote	118 g	$\frac{1}{2}$ pieza	118 g	$\frac{1}{2}$ pieza	236 g	1 pieza			
Naranja	152 g	1 pieza	152 g	1 pieza	152 g	1 pieza			
Cebolla	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas			
Pimienta	/	Al gusto	,	Al gusto	,	Al gusto			
FRIJOLES DE LA OLLA									
Frijol	-	-	-	-	18 g	$\frac{1}{4}$ taza			
Cebolla	-	-	-	-	3 g	1 rebanada			
AGUA SIMPLE POTABLE									
Agua	Al gusto Al gusto Al gusto					Al gusto			
DURAZNO									
Durazno	-	-	87 g	1 pieza	87 g	1 pieza			

140

## Preparación

#### Sopa silvestre

- 1. Lave el pollo. Cuézalo y deshébrelo.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Pique la flor de calabaza.
- 4. Cueza el elote.
- 5. Pique la cebolla y el ajo. Cocínelos junto con el elote.
- 6. Añada el caldo de pollo y la flor de calabaza. Deje hervir.
- 7. Sirva la sopa acompañada del pollo.



### Preparación

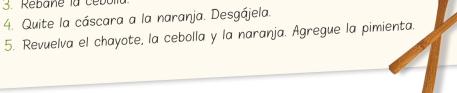
# Tostadas de soya al tamarindo

- 1. Mezcle la soya con pimienta y sal. Remójela en  $\frac{1}{4}$  taza de agua
- 2. Lave las verduras.
- 3. Pique la cebolla y el ajo.
- 4. Ralle el queso.
- 5. Licue la pulpa de tamarindo y el caldo de pollo.
- 6. Cocine la soya, la cebolla y el ajo. Añada la salsa de tamarindo y
- 7. Prepare las tostadas con la mezcla y espolvoréeles el queso.

### Preparación

#### Ensalada mixta

- 1. Lave y desinfecte las verduras y la fruta.
- 2. Cueza el chayote, quítele la cascara y córtelo en cuadritos.
- 3. Rebane la cebolla.









- Arroz verde
- Pescado mexicano
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua de mango sin azúcares añadidos
- Guayaba

	Cantidad por niño							
INGREDIENTES	Preescolar		Primaria		Secundaria			
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
ARROZ VERDE								
Arroz	20 g	$\frac{1}{3}$ taza	20 g	$\frac{1}{3}$ taza	20 g	$\frac{1}{3}$ taza		
Espinaca	37 g	$\frac{1}{2}$ taza	37 g	$\frac{1}{2}$ taza	37 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
Ajo	P	Al gusto	A	Al gusto	,	Al gusto		
		PESCAL	OO MEXICA	NO				
Filete de pescado	40 g	40 g	80 g	80 g	80 g	80 g		
Calabacita	56 g	1/2 pieza	56 g	$\frac{1}{2}$ pieza	111 g	1 pieza		
Jitomate	60 g	1/2 pieza	60 g	1/2 pieza	120 g	1 pieza		
Limón	30 g	l pieza	30 g	1 pieza	45 g	$1\frac{1}{2}$ piezas		
Cebolla	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas	9 g	3 rebanadas		
Chile serrano	-	-	1 g	$\frac{1}{4}$ pieza	2 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
		FRIJOL	ES DE LA C	ILA				
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
Sal	ļ ,	Al gusto	ļ ,	Al gusto	,	Al gusto		
		1	ORTILLA					
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas		
AGUA DE MANGO SIN AZÚCARES AÑADIDOS								
Адиа	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas		
Mango petacón	100 g	$\frac{1}{4}$ pieza	200 g	$\frac{1}{4}$ pieza	200 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
GUAYABA								
Guayaba	50 g	1 pieza	50 g	1 pieza	50 g	1 pieza		



#### Arroz verde

- 1. Lave y escurra el arroz.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Cueza a vapor las espinacas. Licúelas con la cebolla y el ajo.
- 4. Cocine el arroz sin dejarlo dorar.
- 5. Añada las espinacas y cocine.
- 6. Agregue el agua y deje hervir hasta que el arroz se esponje.



## Preparación

## Pescado mexicano

- 1. Lave el pescado.
- 2. Lave y desinfecte las verduras y el limón.
- 3. Exprima el limón.
- 4. Mezcle el jugo de limón y la pimienta. Añada al pescado y déjelo
- 5. Corte en cuadritos la calabacita y el jitomate.
- 6. Pique la cebolla, el chile y el ajo. Cocínelos.
- 7. Agregue la calabacita y el jitomate; continúe cocinando. 8. Ase el pescado.
- 9. Agregue el pescado a la preparación de verduras y cocine unos









- Sopa de ejote
- Flautas de pollo
- Frijoles de la olla
- Agua simple potable
- Piña

	Cantidad por niño								
INGREDIENTES	Preescolar		Primaria		Secundaria				
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera			
SOPA DE EJOTE									
Ejote	35 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{4}$ taza			
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita			
Ajo y perejil	P	Al gusto	F	Al gusto	P	Al gusto			
	FLAUTAS DE POLLO								
Pechuga de pollo (sin piel)	35 g	35 g	<i>7</i> 0 g	70 g	<i>7</i> 0 g	70 g			
Tortilla	60 g	2 piezas	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas			
Lechuga	65 g	1 taza	65 g	1 taza	130 g	2 tazas			
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	60 g	1/2 pieza			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas			
		FRIJOL	ES DE LA C	ILA					
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas			
AGUA SIMPLE POTABLE									
Agua	Al gusto		Al gusto		Al gusto				
PIÑA									
Piña	156 g	$\frac{1}{2}$ taza	312 g	1 taza	312 g	1 taza			



#### Sopa de ejote

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Corte los ejotes.
- 3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 4. Cocine el jitomate; añada los ejotes y el perejil.
- 5. Agregue agua y deje hervir.





# Flautas de pollo

- 1. Lave el pollo y cuézalo. Deshébrelo.
- 2. Pique la lechuga.
- 3. Corte en rebanadas el jitomate.
- 4. Rellene las tortillas con el pollo y forme las flautas. Cocínelas. 5. Sirva las flautas acompañadas con la lechuga y el jitomate.







- Crema de apioTiritas de res en chile moritaFrijoles de la ollaTortilla

  - Agua de naranja sin azúcares añadidos
  - Plátano dominico

			Cantid	lad por niño				
INGREDIENTES	Pr	eescolar	Р	Primaria		Secundaria		
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
CREMA DE APIO								
Apio	38 g	$\frac{1}{4}$ taza	38 g	$\frac{1}{4}$ taza	38 g	$\frac{1}{4}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada		
Maicena	2 g	$\frac{1}{4}$ cucharadita	2 g	1/4 cucharadita	2 g	1/4 cucharadita		
Margarina baja en grasas	5 g	1 cucharadita	5 g	1 cucharadita	5 g	1 cucharadita		
Caldo de pollo	ļ ,	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto		
Pimienta	ļ ,	Al gusto	F	Al gusto	P	Al gusto		
TIRITAS DE RES EN CHILE MORITA								
Maciza de res en tiras	35 g	35 g	70 g	70 g	70 g	70 g		
Jitomate	60 g	1/2 pieza	60 g	1/2 pieza	120 g	1 pieza		
Champiñón	55 g	$\frac{1}{2}$ taza	55 g	$\frac{1}{2}$ taza	109 g	1 taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
Chile morita y ajo	ļ ,	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto		
		FRIJOL	ES DE LA C	LLA				
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
		1	ORTILLA					
Tortilla	60 g	2 piezas	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas		
	AGI	JA DE NARANJA	SIN AZÚC	ARES AÑADIDO	S			
Agua	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas		
Naranja	121 g	1 pieza	182 g	$1\frac{1}{2}$ piezas	182 g	$1\frac{1}{2}$ piezas		
		PLÁTAN	O DOMIN	IICO				
Plátano dominico	70 g	2 piezas	105 g	3 piezas	105 g	3 piezas		



#### Crema de apio

- 1. Lave y desinfecte las verduras. Píquelas.
- 2. Cocine el apio y la cebolla. Licúelos con el caldo de pollo y la pimienta. Cuele.
- 3. Cocine la salsa de apio; añada la maicena disuelta y deje hervir.



# Tiritas de res en chile morita

- 1. Lave la carne y cuézala.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Rebane los champiñones.
- 4. Ase el jitomate, el chile, la cebolla y la salsa. Licúelos.
- 5. Cocine la salsa; agregue los champiñones y el caldo. Deje hervir.
- 6. Añada la carne y deje hervir.









- Tortilla
- Agua simple potable
- Manzana

			Cantid	lad por niño				
INGREDIENTES		eescolar		rimaria		cundaria		
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
ARROZ A LA NARANJA								
Arroz	20 g	$\frac{1}{3}$ taza	20 g	$\frac{1}{3}$ taza	20 g	$\frac{1}{3}$ taza		
Naranja	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada		
Margarina baja en grasa	5 g	1 cucharadita	5 g	1 cucharadita	5 g	1 cucharadita		
Mejorana y tomillo	A	Al gusto	P	Al gusto	A	Al gusto		
TORTITAS DE CHARALES								
Charal seco	8 g	8 g	23 g	23 g	23 g	23 g		
Huevo	13 g	$\frac{1}{4}$ pieza	25 g	$\frac{1}{2}$ pieza	25 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
Jitomate	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	120 g	1 pieza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
Ajo	1	Al gusto	Al gusto		,	Al gusto		
		ENSALA	DA DE BRĆ	COLI				
Brócoli	44 g	$\frac{1}{2}$ taza	44 g	$\frac{1}{2}$ taza	88 g	1 taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
		FRIJOL	ES DE LA C	LLA				
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
		1	ORTILLA					
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	60 g	2 piezas		
		AGUA S	IMPLE POT	ABLE				
Agua	A	Al gusto	A	Al gusto	Al gusto			
		M	ANZANA					
Manzana	158 g	1 pieza	233 g	$1\frac{1}{2}$ piezas	233 g	1 1/2 piezas		

### Preparación

#### Arroz a la naranja

- 1. Lave y escurra el arroz.
- 2. Lave y desinfecte las verduras y la naranja.
- 3. Ralle la cáscara de la naranja.
- 4. Exprima la naranja.
- 5. Cocine la cebolla; añada la ralladura, el jugo, el agua, la mejorana y el tomillo. Deje hervir.
- 6. Incorpore el arroz y mézclelo; cocine hasta que esponje.

### Preparación

#### Tortitas de charal

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Enjuague varias veces los charales. Escúrralos y dórelos.
- 3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 4. Cocine el jitomate, agregue agua y deje hervir.
- 5. Lave el huevo. Separe la clara de la
- 6. Bata la clara hasta que esponje; agregue la yema y la harina. Mezcle en forma envolvente.
- 7. Añada los charales y mezcle.
- 8. En una sartén caliente agregue con una cuchara la mezcla anterior y forme las tortitas. Cocínelas.
- 9. Agregue las tortitas al caldillo de jitomate y deje hervir.

#### Preparación

#### Ensalada de brócoli

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Corte en ramilletes el brócoli. Cuézalo.
- 3. Rebane la cebolla.
- 4. Mezcle las verduras.









- Sopa de flor de calabaza
- Chile relleno de frijol y queso
- Tortilla
- Agua de fresa sin azúcares añadidos
- Durazno

	Cantidad por niño							
INGREDIENTES	Pro	eescolar	P	rimaria	Se	cundaria		
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
SOPA DE FLOR DE CALABAZA								
Flor de calabaza	95 g	2 tazas	95 g	2 tazas	95 g	2 tazas		
Calabacita	28 g	$\frac{1}{4}$ pieza	28 g	$\frac{1}{4}$ pieza	28 g	$\frac{1}{4}$ pieza		
Queso fresco	20 g	20 g	20 g	20 g	20 g	20 g		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
Epazote y ajo	ļ ,	Al gusto	P	Al gusto	ļ ,	Al gusto		
CHILE RELLENO DE FRIJOL Y QUESO								
Chile poblano	53 g	1 pieza chica	53 g	1 pieza chica	80 g	1 pieza		
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Queso fresco	20 g	20 g	60 g	60 g	60 g	60 g		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
Ajo y cilantro	P	Al gusto	Al gusto		P	Al gusto		
		1	ORTILLA					
Tortilla	60 g	2 piezas	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas		
	A	GUA DE FRESA S	IN AZÚCAI	RES AÑADIDOS				
Agua	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas		
Fresa	87 g	$\frac{1}{2}$ taza	173 g	1 taza	173 g	1 taza		
		D	URAZNO					
Durazno	87 g	1 pieza	87 g	1 pieza	87 g	1 pieza		





### Sopa de flor de calabaza

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Corte en cuadritos la calabacita.
- 3. Pique la flor de calabaza, la cebolla, el epazote y el ajo.
- 4. Cocine las verduras, agregue caldo y deje hervir.
- 5. Acompañe la sopa con queso rallado.





# Chile relleno de frijol y queso

- 1. Lave y remoje los frijoles una noche antes de cocinarlos.
- 2. Cueza los frijoles en suficiente agua con cebolla.
- 3. Lave y desinfecte las verduras.
- 4. Ase el chile, quítele la piel y desvénelo. Desflémelo.
- 5. Pique el cilantro.
- 6. Corte en tiras el queso.
- 7. Rellene el chile con los frijoles y el queso.









- Pasta al perejilTortas de papa con jamón de pavoEnsalada de lechuga y jitomate
- Frijoles de la olla
- . Tortilla
- Agua simple potable
- Melón

			Cantid	lad por niño				
INGREDIENTES	Pr	eescolar	P	rimaria	Se	cundaria		
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
PASTA AL PEREJIL								
Pasta	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada		
Margarina baja en grasa	5 g	1 cucharadita	5 g	1 cucharadita	5 g	1 cucharadita		
Perejil y ajo	A	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto		
TORTAS DE PAPA CON JAMÓN DE PAVO								
Рара	115 g	1 pieza chica	115 g	1 pieza chica	173 g	1 1/2 piezas chicas		
Pechuga de pavo	22 g	1 rebanada	42 g	2 rebanadas	42 g	2 rebanadas		
Huevo	13 g	$\frac{1}{4}$ pieza	25 g	$\frac{1}{2}$ pieza	25 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
Pan molido	4 g	2 cucharaditas	4 g	2 cucharaditas	4 g	2 cucharaditas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
		ENSALADA DE	LECHUGA	Y JITOMATE				
Lechuga	98 g	$1\frac{1}{2}$ tazas	98 g	$1\frac{1}{2}$ tazas	195 g	3 tazas		
Jitomate	60 g	$\frac{1}{2}$ taza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	120 g	1 pieza		
Limón	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
		FRIJOL	ES DE LA C	ILA				
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
		1	ORTILLA					
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza		
		AGUA S	IMPLE POT	ABLE				
Agua	-	Al gusto	,	Al gusto	1	Al gusto		
			MELÓN					
Melón	286 g	1 taza	429 g	$1\frac{1}{2}$ tazas	429 g	$1\frac{1}{2}$ tazas		

### Preparación

#### Pasta al perejil

- 1. Cueza la pasta.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Pique la cebolla, el perejil y el ajo.
- 4. Cocine la cebolla y el ajo; agregue la pasta y el perejil.

### Preparación

# Tortas de papa con jamón de pavo

- 1. Lave y desinfecte la papa.
- 2. Cueza la papa, quítele la piel y macháquela.
- 3. Corte en cuadritos la pechuga.
- 4. Lave el huevo.
- 5. Mezcle la papa, la pechuga de pavo, el pan molido y el huevo.
- 6. Forme las tortitas y cocine hasta que se doren por los dos lados.

# Preparación

# Ensalada de lechuga y jitomate

- 1. Lave y desinfecte las verduras y el limón.
- 2. Pique finamente la lechuga.
- 3. Corte en rodajas el jitomate.
- 4. Exprima el limón.
- 5. Mezcle las verduras y rocíe el jugo de limón.











- Sopa de alubia
- Hamburguesa de atún
- Agua simple potableNaranja
- Naranja

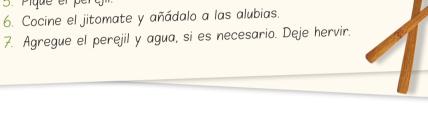
	Cantidad por niño							
INGREDIENTES	Preescolar		Р	Primaria		Secundaria		
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
		SOP	A DE ALUBI	A				
Alubia	18 g	18 g	18 g	18 g	35 g	35 g		
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	1/4 pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
Ajo y perejil	P	Al gusto	F	Al gusto	P	Al gusto		
		HAMBUR	<b>GUESA DE</b>	ATÚN				
Atún drenado	19 g	19 g	38 g	38 g	38 g	38 g		
Huevo	13 g	$\frac{1}{4}$ pieza	25 g	$\frac{1}{2}$ pieza	25 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
Pan para hamburguesa	52 g	1 pieza chica	52 g	1 pieza chica	52 g	1 pieza chica		
Zanahoria	39 g	$\frac{1}{4}$ taza	39 g	$\frac{1}{4}$ taza	78 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Jitomate	10 g	1 rebanada	10 g	1 rebanada	30 g	3 rebanadas		
Pepino	20 g	2 rebanadas	20 g	2 rebanadas	30 g	2 rebanadas		
Berro	17 g	$\frac{1}{2}$ taza	17 g	$\frac{1}{2}$ taza	17 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Pan molido	4 g	2 cucharaditas	4 g	2 cucharaditas	4 g	2 cucharaditas		
Cebolla	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
Albahaca fresca	P	Al gusto	P	Al gusto	ļ ,	Al gusto		
		AGUA S	IMPLE POT	ABLE				
Адиа	A	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto		
	NARANJA							
Naranja	241 g	2 piezas	362 g	3 piezas	362 g	3 piezas		





#### Sopa de alubia

- 1. Enjuague y remoje las alubias una noche antes de cocinarlas.
- 2. Cueza las alubias con suficiente agua y cebolla. Déjelas que se desbaraten.
- 3. Lave y desinfecte las verduras.
- 4. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 5. Pique el perejil.





# Hamburguesa de atún

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Quite la cáscara a la zanahoria y
- 3. Pique la cebolla y la albahaca.
- 4. Corte en rodajas el jitomate y el pepino.
- 5. Corte en trozos los berros.
- 6. Mezcle el atún, el pan molido, la zanahoria, la cebolla y la albahaca.
- 7. Forme las hamburguesas y cocínelas.
- 8. Rellene el pan. Coloque el jitomate, el pepino y los berros.











- Macarrón en salsa de espinaca
- Tostadas de soya
- Frijoles de la olla
- Agua de tuna sin azúcares añadidos
- Ciruela

		Cantidad por niño							
INGREDIENTES	Pr	eescolar	Primaria		Secundaria				
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera			
MACARRÓN EN SALSA DE ESPINACA									
Pasta de macarrón	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza			
Espinaca	37 g	$\frac{1}{2}$ taza	37 g	$\frac{1}{2}$ taza	37 g	$\frac{1}{2}$ taza			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita			
Ajo	P	Al gusto	P	Al gusto	A	Al gusto			
Pimienta	P	Al gusto	P	Al gusto	A	Al gusto			
		TOSTA	DAS DE SC	OYA					
Tostada horneada	24 g	2 piezas	24 g	2 piezas	48 g	4 piezas			
Soya texturizada	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza			
Molida de res	30 g	30 g	60 g	60 g	60 g	60 g			
Jitomate	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	120 g	1 pieza			
Ejote	35 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{4}$ taza	70 g	$\frac{1}{2}$ taza			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas			
Ajo	ļ ,	Al gusto	Al gusto		Al gusto				
Laurel	1	Al gusto	,	Al gusto	ļ ,	Al gusto			
		FRIJOL	ES DE LA C	LLA					
Frijol	-	-	-	-	18 g	$\frac{1}{4}$ taza			
Cebolla	-	-	-	-	3 g	1 rebanada			
	Α	GUA DE TUNA S	IN AZÚCAI	RES AÑADIDOS					
Agua	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas			
Tuna	<i>77</i> g	$\frac{1}{2}$ pieza	153 g	1 pieza	153 g	1 pieza			
			CIRUELA						
Ciruela	124 g	2 piezas	186 g	3 piezas	186 g	3 piezas			





# Macarrón en salsa de espinaca

- 1. Cueza la pasta.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Pique finamente la cebolla y el ajo.
- 4. Cocine las espinacas, la cebolla y el ajo. Licue con agua y pimienta.
- 5. Añada la salsa de espinaca a la pasta y cocine unos minutos.

### Preparación

# Tostadas de soya

- 1. Mezcle la soya con pimienta y sal. Remójela en 1/4 taza de agua durante
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Pique y cueza los ejotes.
- 4. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 5. Cocine la soya; añada la carne, el jitomate y el laurel. Cocine hasta que todo se cueza.
- 6. Sirva la preparación acompañada de las tostadas.





30/04/14 14:12





- Sopa de coliflor
- Frijoles puercos
- Tortilla
- Agua simple potable
- Mandarina

	Cantidad por niño								
INGREDIENTES	Pre	eescolar	P	Primaria		Secundaria			
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera			
SOPA DE COLIFLOR									
Coliflor	47 g	1 taza	47 g	1 taza	47 g	1 taza			
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita			
Ajo	P	Al gusto	A	Al gusto	P	Al gusto			
FRIJOLES PUERCOS									
Pulpa de cerdo	40 g	40 g	80 g	80 g	80 g	80 g			
Frijol negro	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza			
Jitomate	60 g	1/2 pieza	60 g	1/2 pieza	120 g	1 pieza			
Rábano	20 g	1 pieza	20 g	1 pieza	20 g	1 pieza			
Chile serrano	-	-	1 g	$\frac{1}{4}$ pieza	2 g	$\frac{1}{2}$ pieza			
Cebolla	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas			
Epazote y cilantro	A	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto			
		1	ORTILLA						
Tortilla	60 g	2 piezas	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas			
		AGUA S	IMPLE POT	ABLE					
Agua	A	Al gusto	A	Al gusto	P	Al gusto			
		MA	NDARINA						
Mandarina	180 g	2 piezas	270 g	3 piezas	270 g	3 piezas			





#### Sopa de coliflor

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Corte en ramilletes la coliflor.
- 3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 4. Cocine el jitomate; agregue la coliflor y el agua. Deje hervir hasta que se cueza.



### Frijoles puercos

- 1. Lave y remoje los frijoles una noche antes de cocinarlos.
- 2. Cueza los frijoles en suficiente agua con cebolla y epazote.
- 3. Lave la carne y cuézala.
- 4. Lave y desinfecte las verduras.
- 5. Corte en cuadritos el jitomate y el rábano.
- 6. Pique la cebolla, el chile y el cilantro.
- 7. Cocine la carne e incorpórela a los frijoles. Deje hervir.
- 8. Sirva los frijoles y acompáñelos con la verdura.











- Sopa de hongos y jitomate

- Pescado caribeño
  Frijoles de la olla
  Bolillo integral sin migajón
  - Agua de melón sin azúcares añadidos
  - Guayaba

	Cantidad por niño							
INGREDIENTES	Pro	eescolar	P	Primaria		Secundaria		
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
SOPA DE HONGOS Y JITOMATE								
Hongo	41 g	$\frac{1}{2}$ taza	41 g	$\frac{1}{2}$ taza	41 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
Perejil y ajo	P	Al gusto	F	Al gusto	P	Al gusto		
PESCADO CARIBEÑO								
Filete de pescado	40 g	40 g	80 g	80 g	80 g	80 g		
Рара	58 g	1/2 pieza chica	58 g	1/2 pieza chica	58 g	1/2 pieza chica		
Calabacita	28 g	$\frac{1}{4}$ pieza	28 g	$\frac{1}{4}$ pieza	56 g	1/2 pieza		
Jitomate	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	120 g	1 pieza		
Limón	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	15 g	$\frac{1}{2}$ pieza	6 g	2 rebanadas		
Cebolla	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas	9 g	3 rebanadas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
Ajo	A	Al gusto	A	Al gusto	Al gusto			
Pimienta y tomillo	A	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto		
		FRIJOLI	ES DE LA C	LLA				
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
		BOLILLO INTE	GRAL SIN	MIGAJÓN				
Bolillo	30 g	$\frac{1}{2}$ pieza	30 g	$\frac{1}{2}$ pieza	30 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
	AC	GUA DE MELÓN S	SIN AZÚCA	RES AÑADIDOS				
Адиа	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas		
Melón	170 g	$\frac{1}{2}$ taza	340 g	1 taza	340 g	1 taza		
		G	UAYABA					
Guayaba	50 g	1 pieza	100 g	2 piezas	100 g	2 piezas		

### Preparación

### Sopa de hongos y jitomate

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Ase el jitomate, la cebolla y el ajo. Licúelos.
- 3. Pique los hongos y el perejil.
- 4. Cocine el jitomate; añada los hongos y el perejil. Cocine.
- 5. Agregue agua y deje hervir.



### Preparación

### Pescado caribeño

- 1. Lave el pescado y escúrralo. Agréguele la pimienta.
- 2. Lave y desinfecte las verduras, la papa y el limón.
- 3. Quítele la cáscara a la papa y córtela en cuadritos. 4. Corte en cuadritos la calabacita y el jitomate.
- 5. Pique la cebolla y el ajo.
- 6. Cocine la papa, la cebolla y el ajo, agregue el jitomate, el agua y el tomillo. Deje hervir hasta que todo se cueza. 7. Exprima el limón.
- 8. Ase el pescado y rocíele el jugo de limón.
- 9. Añada el pescado a la preparación de papa y verdura.









**Menú 73** 

- Arroz a la campesina
- Albóndigas de pescado
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Zapote negro

			Cantid	lad por niño			
INGREDIENTES	Pr	eescolar	Р	rimaria	Se	Secundaria	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	
		ARROZ A	LA CAMP	ESINA			
Arroz	20 g	$\frac{1}{3}$ taza	20 g	$\frac{1}{3}$ taza	20 g	$\frac{1}{3}$ taza	
Jitomate	30 g	1/4 pieza	30 g	1/4 pieza	30 g	1/4 pieza	
Calabacita	28 g	1/4 pieza	28 g	1/4 pieza	28 g	1/4 pieza	
Pimiento rojo	19 g	$\frac{1}{4}$ pieza	19 g	$\frac{1}{4}$ pieza	19 g	$\frac{1}{4}$ pieza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	
Ajo	ļ.	Al gusto	F	Al gusto	F	Al gusto	
		ALBÓNDI	GAS DE PE	SCADO			
Filete de pescado	30 g	30 g	60 g	60 g	60 g	60 g	
Arroz	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g	
Pan molido	4 g	2 cucharaditas	4 g	2 cucharaditas	4 g	2 cucharaditas	
Huevo	13 g	$\frac{1}{4}$ pieza	13 g	$\frac{1}{4}$ pieza	13 g	$\frac{1}{4}$ pieza	
Jitomate	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	120 g	1 pieza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas	
Laurel, hierbabuena y ajo	,	Al gusto	Al gusto		Al gusto		
Pimienta y chipotle en adobo	,	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto	
		FRIJOL	ES DE LA C	DLLA			
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas	
		1	ORTILLA				
Tortilla	-	-	-	-	30 g	1 pieza	
		AGUA S	IMPLE POT	ABLE			
Agua	,	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto	
		ZAP	OTE NEGR	0			
Zapote negro	150	1/2 pieza	300 g	1 pieza	300 g	1 pieza	



#### Arroz a la campesina

- 1. Lave y escurra el arroz.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 4. Corte en cuadritos la calabacita y el pimiento.
- 5. Cocine el arroz hasta que se dore; agregue el jitomate y cocine.
- 6. Añada las verduras restantes y el agua. Deje hervir hasta que el arroz esponje.



# Preparación

# Albóndigas de pescado

- 1. Lave el pescado.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Cueza el pescado con cebolla y laurel. Desmenúcelo. 4. Hierva el arroz.
- 5. Pique la hierbabuena.
- 6. Lave el huevo.
- 7. Mezcle el pescado, el arroz, el huevo, el pan molido, la hierbabuena y la pimienta. Forme las albóndigas.
- 8. Licue el jitomate, la cebolla, el chile y el ajo.
- 9. Cocine la salsa; agregue agua y deje hervir. Añada las albóndigas y deje hervir hasta que se cuezan.











- Sopa mixteca
- Cerdo a la mexicana
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Fresa

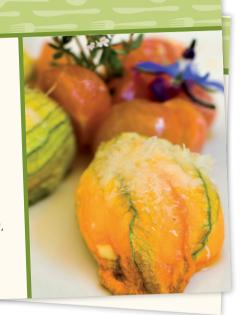
			Cantid	lad por niño					
INGREDIENTES	Pr	eescolar	Р	rimaria	Se	cundaria			
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera			
	SOPA MIXTECA								
Chile poblano	22 g	$\frac{1}{4}$ pieza	22 g	$\frac{1}{4}$ pieza	22 g	$\frac{1}{4}$ pieza			
Flor de calabaza	47 g	1 taza	47 g	1 taza	47 g	1 taza			
Calabacita	28 g	$\frac{1}{4}$ pieza	28 g	$\frac{1}{4}$ pieza	28 g	$\frac{1}{4}$ pieza			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita			
Ajo y epazote	ļ.	Al gusto	F	Al gusto	P	Al gusto			
		CERDO A	A LA MEXIC	CANA					
Pulpa de cerdo	40 g	40 g	80 g	80 g	80 g	80 g			
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza			
Tomate	25 g	1 pieza	25 g	1 pieza	50 g	2 piezas			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas			
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas			
Ajo	1	Al gusto	Al gusto		Al gusto				
Laurel y tomillo	ļ ,	Al gusto	A	Al gusto	ļ ,	Al gusto			
		FRIJOL	ES DE LA C	LLA					
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza			
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas			
		1	ORTILLA						
Tortilla	60 g	2 piezas	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas			
		AGUA S	IMPLE POT	ABLE					
Agua	-	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto			
			FRESA						
Fresa	173 g	1 taza	260 g	$1\frac{1}{2}$ tazas	260 g	$1\frac{1}{2}$ tazas			



### Preparación

#### Sopa mixteca

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Ase, quite la piel y desvene el chile. Córtelo en cuadritos.
- 3. Pique la flor de calabaza, la cebolla, el ajo y el epazote.
- 4. Corte en cuadritos la calabacita.
- 5. Cocine el chile, la cebolla y el ajo; agregue el agua, la flor de calabaza, la calabacita y el epazote. Deje hervir hasta que todo se cueza.



### Preparación

# Cerdo a la mexicana

- 1. Lave la carne y cuézala con cebolla, laurel y tomillo.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Corte en cuadritos el jitomate y el tomate.
- 4. Pique la cebolla y el ajo.
- 5. Cocine la cebolla y el ajo; añada el jitomate y el tomate;
- 6. Incorpore la carne y cocine unos minutos.











- Sopa de garbanzo
- Trocitos de res en tomate y pimiento
  Tortilla
- Agua de mango sin azúcares añadidos
- Pera de San Juan

			Cantid	ad por niño				
INGREDIENTES	Pro	eescolar	Р	rimaria	Secundaria			
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
SOPA DE GARBANZO								
Garbanzo	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Apio	15 g	$1\frac{1}{2}$ cucharadas	15 g	$1\frac{1}{2}$ cucharadas	15 g	$1\frac{1}{2}$ cucharadas		
Zanahoria	39 g	$\frac{1}{4}$ taza	39 g	$\frac{1}{4}$ taza	39 g	$\frac{1}{4}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
Ajo	P	Al gusto	F	Al gusto	P	Al gusto		
TROCITOS DE RES CON TOMATE Y PIMIENTO								
Maciza de res en trocitos	40 g	40 g	80 g	80 g	80 g	80 g		
Tomate	50 g	2 piezas	50 g	2 piezas	100 g	4 piezas		
Pimiento	19 g	1/4 pieza chica	19 g	1/4 pieza chica	38 g	1/2 pieza chica		
Cebolla	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas	9 g	3 rebanadas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
Ajo	ļ ,	Al gusto	,	Al gusto	ļ ,	Al gusto		
Pimienta	ļ ,	Al gusto	A	Al gusto	ļ ,	Al gusto		
		1	ORTILLA					
Tortilla	60 g	2 piezas	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas		
	AG	UA DE MANGO	SIN AZÚCA	ARES AÑADIDOS	5			
Agua	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas		
Mango petacón	100 g	1/4 pieza	200 g	$\frac{1}{2}$ pieza	200 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
		PERA	DE SAN JU	AN				
Pera de San Juan	65 g	1 pieza	65 g	1 pieza	65 g	1 pieza		

### Preparación

#### Sopa de garbanzo

- 1. Enjuague y remoje los garbanzos una noche antes de cocinarlos.
- 2. Cueza los garbanzos en suficiente agua con la cebolla. Escúrralos.
- 3. Lave y desinfecte las verduras.
- 4. Quítele la cáscara a la zanahoria y córtela en cuadritos.
- 5. Pique el apio, la cebolla y el ajo.
- 6. Cocine la zanahoria, el apio, la cebolla y el ajo.
- 7. Añada agua y deje hervir hasta que las verduras se cuezan.
- 8. Agregue los garbanzos y deje hervir.



### Preparación

# Trocitos de res con tomate y pimiento

- 1. Lave la carne y cuézala.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Cueza los tomates.
- 4. Corte en cuadritos el pimiento.
- 5. Corte en rodajas la cebolla.
- 6. Licue los tomates y el ajo.
- 7. Cocine el pimiento y la cebolla; añada los tomates, la pimienta y continúe cocinando.
- 8. Agregue la carne y deje hervir.





30/04/14 14:12





- Sopa de champiñones y cebolla
- Tacos de pollo
- Frijoles de la olla
- Agua simple potable
- Piño

			Cantid	lad por niño				
INGREDIENTES	Pr	eescolar	P	Primaria		Secundaria		
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera		
SOPA DE CHAMPIÑONES Y CEBOLLA								
Champiñón	55 g	$\frac{1}{2}$ taza	55 g	$\frac{1}{2}$ taza	55 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	15 g	5 rebanadas	15 g	5 rebanadas	15 g	5 rebanadas		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita		
Ajo	,	Al gusto	A	Al gusto	P	Al gusto		
TACOS DE POLLO								
Pechuga de pollo	35 g	35 g	<i>7</i> 0 g	70 g	<i>7</i> 0 g	70 g		
Tortilla	60 g	2 piezas	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas		
Tomate	50 g	2 piezas	50 g	2 piezas	100 g	4 piezas		
Chile serrano	-	-	1 g	$\frac{1}{4}$ pieza	2 g	$\frac{1}{2}$ pieza		
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas		
Ajo	,	Al gusto	Al gusto		Al gusto			
		FRIJOL	ES DE LA C	LLA				
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas		
		AGUA S	IMPLE POT	ABLE				
Agua	,	Al gusto	Al gusto		Al gusto			
			PIÑA					
Piña	156 g	$\frac{1}{2}$ taza	312 g	1 taza	312 g	1 taza		

30/04/14 14:12



### Sopa de champiñones y cebolla

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Rebane los champiñones y la cebolla.
- 3. Pique el ajo.
- 4. Cocine la cebolla y el ajo; añada los champiñones y cocine.
- 5. Agregue agua y deje hervir.



### Preparación

### Tacos de pollo

- 1. Lave el pollo y cuézalo. Deshébrelo.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Ase los tomates y el chile. Licúelos con el ajo.
- 4. Rellene las tortillas y forme tacos.
- 5. Dore los tacos.
- 6. Sirva los tacos acompañados con la









- Sopa de tortilla
- Salpicón de res
- Frijoles de la olla
- Tostadas horneadas
- Agua de papaya sin azúcares añadidos
- Durazno

	Cantidad por niño						
INGREDIENTES	Preescolar		Primaria		Secundaria		
	Cantidad	Medida casera	era Cantidad Medida co		Cantidad	Medida casera	
SOPA DE TORTILLA							
Tortilla	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	30 g	1 pieza	
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	
Ajo, chile ancho y epazote	,	Al gusto	Al gusto		Al gusto		
		SALP	ICÓN DE R	ES			
Maciza de res	35 g	35 g	<i>7</i> 0 g	70 g	<i>7</i> 0 g	70 g	
Lechuga	98 g	$1\frac{1}{2}$ tazas	98 g	$1\frac{1}{2}$ tazas	195 g	3 tazas	
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	
Aguacate	-	-	-	-	44 g	$\frac{1}{4}$ pieza	
Cebolla	6 g	2 rebanadas	6 g	2 rebanadas	9 g	3 rebanadas	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	
Laurel, orégano y pimienta	,	Al gusto	Al gusto		Al gusto		
		FRIJOL	ES DE LA C	PLLA			
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas	
TOSTADAS HORNEADAS							
Tostada	24 g	2 piezas	24 g	2 piezas	48 g	4 piezas	
AGUA DE PAPAYA SIN AZÚCARES AÑADIDOS							
Agua	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas	
Papaya	103 g	$\frac{1}{2}$ taza	206 g	1 taza	206 g	1 taza	
DURAZNO							
Durazno	87 g	1 pieza	87 g	1 pieza	87 g	1 pieza	



#### Sopa de tortilla

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Corte en tiras la tortilla.
- 3. Desvene y remoje el chile en agua caliente.
- 4. Licue el jitomate, el chile, la cebolla y el ajo. Cuele.
- 5. Cocine la tortilla.
- 6. Cocine la salsa; agregue el epazote y el agua. Deje hervir.
- 7. Sirva la preparación y agregue las tortillas.





# Salpicón de res

- 1. Lave la carne y cuézala con cebolla y laurel. Deshébrela.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Pique la lechuga.
- 4. Corte en cuadritos el jitomate.
- 5. Rebane la cebolla.
- 6. Mezcle la carne, la lechuga, el jitomate, la cebolla, el aceite, el orégano y la pimienta.







**78**Menú

- Espagueti
- Surimi con verduras
- Frijoles de la olla
- Galleta integral
- Agua simple potable
- Naranja

	Cantidad por niño						
INGREDIENTES	Preescolar		Primaria		Secundaria		
	Cantidad	ntidad   Medida casera   Cantidad   Medida casero		Medida casera	Cantidad	Medida casera	
ESPAGUETI							
Pasta de espagueti	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	20 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ taza	30 g	$\frac{1}{4}$ taza	30 g	$\frac{1}{4}$ taza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	
Ajo y tomillo	ļ ,	Al gusto	F	Al gusto	P	Al gusto	
		SURIMI (	CON VERD	URAS			
Surimi	40 g	40 g	80 g	80 g	80 g	80 g	
Col	39 g	$\frac{1}{2}$ taza	39 g	$\frac{1}{2}$ taza	78 g	1 taza	
Zanahoria	39 g	$\frac{1}{4}$ taza	39 g	$\frac{1}{4}$ taza	78 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Leche semidescremada	30 ml	30 ml	30 ml	30 ml	30 ml	30 ml	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas	
Hierbabuena	ļ ,	Al gusto	Al gusto Al gusto			Al gusto	
Pimienta	ļ.	Al gusto	Al gusto		Al gusto		
FRIJOLES DE LA OLLA							
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas	
GALLETA INTEGRAL							
Galleta integral	16 g	4 piezas	16 g	4 piezas	32 g	8 piezas	
AGUA SIMPLE POTABLE							
Agua	ļ ,	Al gusto	Al gusto A		Al gusto		
NARANJA							
Naranja	242 g	1 pieza	363 g	3 piezas	363 g	3 piezas	



### Espagueti

- 1. Cueza la pasta.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
- 4. Cocine el jitomate, agregue el tomillo y la pimienta.
- 5. Añada agua y deje hervir. Agregue la pasta y deje hervir.



### Surimi con verduras

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Pique finamente la col.
- 3. Quite la cáscara a la zanahoria y
- 4. Corte en cuadritos el surimi.
- 5. Licue la leche, la hierbabuena y la pimienta.
- 6. Revuelva el surimi y las verduras con la mezcla anterior.









- Crema de chayote
- Sardina en jitomate con nopales
- Frijoles de la olla
- Tortilla
- Agua simple potable
- Plátano tabasco

	Cantidad por niño						
INGREDIENTES	Preescolar		Primaria		Secundaria		
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	
CREMA DE CHAYOTE							
Chayote	59 g	$\frac{1}{4}$ pieza	59 g	1 pieza 59 g		$\frac{1}{4}$ pieza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	
Maicena	2 g	1/4 cucharadita	2 g	1/4 cucharadita	2 g	1/4 cucharadita	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	
Ajo	ļ ,	Al gusto	A	Al gusto	ļ ,	Al gusto	
Pimienta	ļ ,	Al gusto	A	Al gusto	Al gusto		
		SARDINA EN JIT	OMATE CO	ON NOPALES			
Sardina	38 g	1 pieza	<i>7</i> 6 g	2 piezas	<i>7</i> 6 g	2 piezas	
Jitomate	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	$\frac{1}{2}$ pieza	60 g	1/2 pieza	
Nopal	86 g	1 pieza	86 g	1 pieza	172 g	2 piezas	
Chile serrano	-	-	1 g	$\frac{1}{4}$ pieza	2 g	$\frac{1}{2}$ pieza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas	
Ajo y epazote	A	Al gusto	Al gusto Al gusto			Al gusto	
FRIJOLES DE LA OLLA							
Frijol	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Cebolla	3 g	1 rebanada	g	1 rebanada	6 g	2 rebanadas	
TORTILLA							
Tortilla	60 g	2 piezas	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas	
AGUA SIMPLE POTABLE							
Agua	, A	Al gusto Al gusto Al gusto			Al gusto		
PLÁTANO TABASCO							
Plátano	79 g	1/2 pieza	158 g	1 pieza	158 g	1 pieza	



### Crema de chayote

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Cueza el chayote. Licúelo.
- 3. Pique la cebolla.
- 4. Cocine la cebolla; añada el chayote, la maicena disuelta, el agua y la pimienta. Deje hervir.



### Preparación

# Sardina en jitomate con nopales

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Corte en cuadritos el nopal y cuézalo.
- 3. Licue el jitomate, el chile, la cebolla y el ajo.
- 4. Cocine la salsa; añada el agua y el epazote. Deje hervir.
- 5. Agregue la sardina y los nopales. Deje hervir.











- Sopa de lentejas
- Queso con ejotes
- Tortilla
- Agua de sandía sin azúcares añadidos
- Mandarina

	Cantidad por niño						
INGREDIENTES	Preescolar		Primaria		Secundaria		
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	
SOPA DE LENTEJAS							
Lenteja	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	18 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Jitomate	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	30 g	$\frac{1}{4}$ pieza	1 pieza 30 g		
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	
Ajo y perejil	A	Al gusto	A	Al gusto	A	Al gusto	
QUESO CON EJOTES							
Queso fresco	40 g	40 g	80 g	80 g	80 g	80 g	
Ejote	35 g	$\frac{1}{4}$ taza	35 g	$\frac{1}{4}$ taza	70 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Tomate	50 g	2 piezas	50 g	2 piezas	100 g	4 piezas	
Cebolla	3 g	1 rebanada	3 g	1 rebanada 6 g		2 rebanadas	
Aceite	5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	10 ml	2 cucharaditas	
Ajo	A	Al gusto	Al gusto		Al gusto		
		1	ORTILLA				
Tortilla	60 g	2 piezas	60 g	2 piezas	90 g	3 piezas	
AGUA DE SANDÍA SIN AZÚCARES AÑADIDOS							
Agua	200 ml	1 taza	400 ml	2 tazas	400 ml	2 tazas	
Sandía	174 g	$\frac{1}{2}$ taza	348 g	1 taza	348 g	1 taza	
MANDARINA							
Mandarina	90 g	1 pieza	90 g	1 pieza	90 g	1 pieza	



# Preparación

#### Sopa de lentejas

- 1. Lave las lentejas y cuézalas.
- 2. Lave y desinfecte las verduras.
- 3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo. Cocínelo.
- 4. Agregue a las lentejas el jitomate y el perejil. Deje hervir.



### Preparación

# Queso con ejotes

- 1. Lave y desinfecte las verduras.
- 2. Corte en cuadritos los ejotes y cuézalos.
- 3. Corte en cuadritos los tomates.
- 4. Pique la cebolla y el ajo.
- 5. Corte en cuadritos el queso.
- 6. Cocine la cebolla y el ajo. Agregue los tomates y continúe cocinando unos minutos.
- 7. Añada el queso y los ejotes. Deje hervir.





30/04/14 14:12



# Oficio DGPS/1366/2013







2273

0000989

Secretaria de Salud Subsecretaria de Prevención y Promoción de la Salud Dirección General de Promoción de la Salud

DGPS/E - 1 3 6 6 /2013

México, D.F. a 0 7 A 0 2013

Mtro. Germán Cervantes Ayala

Director General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa Secretaría de Educación Pública (SEP) Paseo de la Reforma No. 122, Col. Juárez Delegación Cuauhtémoc, 06600, México, D.F S.E.P. SUBSECRETARIA DE EDUCACION BASICA

DIRECCION GENERAL DE DESARROLLO DE LA GUSTION E INNOVACION EDUCATIVA

En atención al oficio No. 283 referente a la solicitud de validación del manual: *Menús para niñas, niños y adolescentes. Recetas para la escuela y el hogar,* el cual será de utilidad como material de apoyo para las madres y padres de familia y el personal responsable de los servicios de alimentación en las Escuelas de Tiempo Completo, informo a usted que se realizó su revisión y se valida el manual ya que cumple con la normatividad establecida en materia de alimentación.

Sin más por el momento, aprovecho la ocasión para enviarle un cordial saludo.

Atentamente

Dr. Eduardo Jaramillo Navarrete

Director General de Promoción de la Salud

MLCR/ZAVA

C.c.p. – Dr. Pablo Kuri Morales.- Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud.- Presente Lic. Gilda de León Guzmán.- Directora de Innovación Educativa, DGDGIE, SEB, SEP,- Presente Lic. Francisco Deceano Osorio,- Director General Adjunto, DGDGIE, SEB, SEP,- Presente

Guadalajara No. 46, 1er Piso Col. Roma, Del. Cuauhtémoc. México, D.F. México 06700 Tel. 2000 3400, 5286 0207. Visita nuestro portal web en: www.promocion.salud.gob.mx

**(** 



# Oficio 2012.000.00/917/2013





Unidad de Atención a Población Vulnerable Dirección General de Alimentación y Desarrollo Comunitario

"2013, Año de la Lealtad Institucional y Centenario del Ejército Mexicano"

Oficio No. 212.000.00/917/2013

México, D.F., a 10 de septiembre de 2013

PROF. GERMÁN CERVANTES AYALA DIRECTOR GENERAL DE DESARROLLO DE LA GESTIÓN E INNOVACIÓN EDUCATIVA PRESENTE

Referente a oficio DGDGIE/282/2013, en el que se solicita al SNDIF la revisión del manual: "Menús para niñas, niños y adolescentes. Recetas para la escuela y el hogar" para emitir el visto bueno o en su defecto observaciones y comentarios sobre su contenido, le comento que se realizó la evaluación de los menús de forma cualitativa considerando los Criterios de Calidad Nutricia establecidos en los Lineamientos de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria 2013.

Dicha evaluación arrojó como resultado que los menús son completos, es decir, incluyen al menos un alimento de cada grupo del Plato del Bien Comer e incluyen alimentos densamente nutritivos como verdura, frutas, cereales integrales y leguminosas. Por lo tanto, consideramos que los menús son nutricionalmente correctos, sin embargo es pertinente realizar las siguientes observaciones considerando que el contexto de preparación y consumo de dichos menús será en las comunidades más marginadas del país:

- En los menús se incluyen alimentos como fresas, pera y pimiento morrón que si bien son recomendables consumir, su costo es elevado y no se encuentran disponibles en todas las comunidades del país.
- El surimi que se incluye en un menú del manual es un alimento poco conocido en las zonas rurales del país y por lo tanto nos preocupa su adquisición y aceptación ya que no forma parte de la cultura alimentaria.
- La industria alimentaria ha desarrollado alimentos modificados en su contenido de grasa como la crema baja en grasa, mayonesa y de acuerdo a los menús margarina, sin embargo estos alimentos no se encuentran disponibles en las comunidades con mayor carencia por acceso a la alimentación. Así mismo a pesar de que es recomendable preferir cereales integrales por su contenido en fibra, es muy difícil conseguir bolillos integrales en estas comunidades.

Quedo a la espera de su confirmación y aprovecho la ocasión para enviarle un cordial saludo.

LIC. DANIEL RAMIREZ-CASTILLO

DIRECTOR GENERAL

C.c.p. Ing. Carlos Prado Butrón, Jefe de la Unidad de Atención a Población Vulnerable Dr. Eduardo Jaramillo Navarrete, Director General de Promoción de la Salud de la Secretaría de Salud DRC/MIFE

> Emiliano Zapata # 340, 1er Piso, Col. Santa Cruz Atoyac, Del. Benito Juárez, C.P. 03310, México, D.F. Tel. 3003-2200 e www.dif.gob.mx





#### Tabla de intercambio de alimentos por equivalentes

La Tabla de intercambio de alimentos por equivalentes es un apoyo para que los preparadores de alimentos cuenten con una lista básica de los mismos, dividida por grupos alimenticios, que les permita sustituir ingredientes en la planeación de menús y la preparación de recetas. En esta sustitución se sugiere cuidar que los productos se intercambien por otros que sean de fácil acceso, pertenezcan al mismo grupo, y sean de temporada y de la región, lo cual favorecerá la calidad y el costo de los alimentos. Asimismo, es importante respetar las cantidades señaladas para ofrecer el aporte calórico correspondiente a las niñas, niños y jóvenes.

Frutas	Medida casera	Verduras	Medida casera	Cereales	Medida casera
Capulines	3 tazas	Acelga picada cocida	½ taza	Alegría natural	4 cucharaditas
Ciruela pasa deshuesada	7 piezas	Berro crudo	1 taza	Alegría tostada	4 cucharaditas
Chabacano	4 piezas	Betabel	$\frac{1}{4}$ taza	Amaranto tostado	$\frac{1}{3}$ taza
Chicozapote	$\frac{1}{2}$ pieza	Brócoli cocido	1/2 taza	Arroz cocido	$\frac{1}{4}$ taza
Chirimoya	1/3 pieza	Calabacita cocida	1/2 taza	Atole en polvo	7 cucharaditas
Durazno amarillo	2 piezas	Coliflor cocida	3/4 taza	Avena cocida	$\frac{1}{2}$ taza
Fresa entera	9 piezas medianas	Cebolla rebanada	$\frac{1}{2}$ taza	Avena en hojuelas	$\frac{1}{3}$ taza
Fruta picada	1 taza	Champiñón cocido	$\frac{1}{2}$ taza	Barrita de avena	$\frac{1}{2}$ pieza
Guayaba	3 piezas	Chayote cocido	$\frac{1}{2}$ taza	Bolillo sin migajón	$\frac{1}{2}$ pieza
Granada roja	1 pieza	Chícharo cocido	$\frac{1}{5}$ taza	Bolillo integral sin migajón	1/3 pieza
Granada china	1-2 piezas	Chile jalapeño	6 piezas	Camote cocido	$\frac{1}{3}$ taza
Higo	2 piezas	Chile poblano	2/3 pieza	Cáscaras de papa	2 tazas
Jugo de frutas natural	$\frac{1}{2}$ taza	Col cocida picada	$\frac{1}{2}$ taza	Cereal sin azúcar	$\frac{1}{2}$ taza
Mamey	1/3 pieza	Ejotes cocidos picados	1/2 taza	Elote cocido	1 pieza
Mandarina	2 piezas	Espinaca cocida	1/2 taza	Espagueti cocido	$\frac{1}{3}$ taza
Mandarina en gajos	1 taza	Flor de calabaza cocida	1 taza	Fideo cocido	$\frac{1}{2}$ taza
Mango manila	1 pieza	Germen de alfalfa crudo	3 tazas	Galleta de animalitos	6 piezas
Mango petacón	$\frac{1}{2}$ pieza	Hongo crudo	$1\frac{1}{2}$ taza	Galleta maría	5 piezas

d	h	١	Ш
1	ľ	ı	Ĭ
١		ı	1

Frutas	Medida	Verduras	Medida	Cereales	Medida casera
	casera		casera		
Mango picado	1 taza	Huauzontle	$\frac{1}{2}$ taza	Galleta salada	4 piezas
Membrillo	1 pieza	Huitlacoche	$\frac{1}{3}$ taza	Granola estándar	3 cucharadas
Manzana	1 pieza	Jícama picada	$\frac{1}{2}$ taza	Hojuelas de avena	1/3 pieza
Melón picado	1 taza	Jícama bola	1 pieza	Hojuelas de maíz	$\frac{1}{3}$ taza
Naranja	2 piezas	Jícama guaje	2 piezas	Hot cake	3 pieza
Níspero	28 piezas	Lechuga	3 tazas	Maicena	2 cucharadas
Papaya picada	1 taza	Nopal cocido	1 taza	Maíz pozolero	$\frac{1}{3}$ taza
Pera	1/2 pieza	Nopal crudo	2 piezas	Masa de maíz amarillo	39 gramos
Piña picada	$\frac{3}{4}$ taza	Poro	$\frac{1}{4}$ taza	Media noche	$\frac{1}{2}$ pieza
Plátano	$\frac{1}{2}$ pieza	Tomate verde	5 piezas	Palomitas de maíz naturales	$2\frac{1}{2}$ tazas
Plátano dominico	2 piezas	Verdolagas cocidas	1 taza	Pan de caja	1 rebanada
Sandía picada	1 taza	Xoconostle	3 piezas	Pan de hamburguesa	$\frac{1}{2}$ pieza
Tamarindo pelado	25 gramos	Zanahoria picada cruda	$\frac{1}{2}$ taza	Pan dulce sin relleno	$\frac{1}{3}$ pieza
Tejocote	2 piezas		,	Pan integral	1 rebanada
Toronja en gajos	1 taza			Pan tostado	1 rebanada
Tuna	2 piezas			Pan molido	8 cucharaditas
Uva	18 piezas			Papa	$\frac{3}{4}$ pieza
Zapote	1/2 pieza			Pasta de codito, moño	$\frac{1}{2}$ taza
		,		Pasta de estrellitas, letras	$\frac{1}{2}$ taza
				Telera	$\frac{1}{3}$ pieza
				Tortilla de maíz	1 pieza
				Tortilla de harina	1 pieza
				integral	
				Tostada horneada	1 pieza
				Tostada de nopal	1 pieza
				Yuca	1/4 pieza







182

Leguminosas	Medida casera	Alimentos de origen animal	Medida casera	Grasas	Medida casera
Alubia cocida	$\frac{1}{2}$ taza	Aguayón de res	25 gramos	Aceite de canola	1 cucharadita
Alberjón o chícharo seco cocido	$\frac{1}{2}$ taza	Almeja fresca	4 piezas	Aceite de cártamo	1 cucharadita
Frijol promedio cocido	$\frac{1}{2}$ taza	Atún en aceite	$\frac{1}{5}$ taza	Aceite de oliva	1 cucharadita
Garbanzo cocido	$\frac{1}{2}$ taza	Atún en agua	1/4 taza	Aceitunas verdes	8 piezas
Haba cocida	$\frac{1}{2}$ taza	Bagre	80 gramos	Aderezo	$\frac{1}{2}$ cucharada
Lenteja cocida	$\frac{1}{2}$ taza	Bistec de res	1/2 pieza mediana	Aguacate Hass	- 1/3 pieza
Soya cocida	$\frac{1}{3}$ taza	Carne molida de res	30 gramos	Aguacate verde	$\frac{1}{2}$ pieza
Soya texturizada	35 gramos	Cecina	25 gramos	Ajonjolí	1 1/2 cucharadas
·		Chambarete de res	35 gramos	Almendra	10 piezas
		Chuleta ahumada	1/2 pieza	Cacahuate	14 piezas
		Clara de huevo	2 piezas	Cacahuate japonés	15 piezas
		Espinazo de cerdo	70 gramos	Coco picado	$\frac{1}{2}$ taza
		Fajita de pollo sin piel cruda	1/2 pieza	Crema	1 cucharada
		Falda de res	1 trozo mediano	Mantequilla	1 cucharadita
		Filete de pescado	1 filete mediano	Margarina	1 cucharadita
		Hígado de res	25 gramos	Mayonesa	1 cucharadita
		Huevo fresco	1 pieza	Nuez	3 piezas
		Huevo fresco	1 pieza	Nuez	3 piezas
		Jamón bajo en sodio	2 rebanadas delgadas	Pepitas	60 piezas
		Leche descremada	1 taza	Queso crema	1 cucharada

Medida casera

1 rebanada delgada

Alimentos de origen animal	Medida casera	Grasas
Leche	4 cucharadas	Tocino
descremada en		
polvo		
Machaca de res	$\frac{1}{4}$ de sobre	
Mojarra	1/3 pieza	
Mortadela	$1\frac{1}{2}$ rebanadas	
Muslo de pollo sin piel	2/5 pieza	
Pechuga de pollo	1 trozo mediano	
Pierna de puerco	40 gramos	
Pierna de pollo sin piel cruda	1/2 pieza	
Pollo deshebrado	25 gramos	
Queso fresco	40 gramos	
Queso panela	40 gramos	
Requesón	2 cucharadas	
Salchicha de pavo	1 pieza	
Sardinas en aceite	3 piezas	
Sardinas en tomate	1 pieza	
Yogur bajo en grasa	1 taza	

Fuente: B. Pérez Lizaur et al., Sistema mexicano de alimentos equivalentes, 3ª ed. México, 2008.





#### Glosario

**Agua simple potable:** agua que no está contaminada por agentes químicos (detergente, desinfectante, etcétera), físicos (cabello, plástico, etcétera) o bacterias.

**Alimentación:** conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene los nutrimentos necesarios para el sostén de la vida, además de los satisfactores intelectuales, emocionales y socioculturales indispensables para la vida humana plena.

**Alimento líquido:** alimentos como leche semidescremada, yogur, lácteos fermentados, jugos de fruta, jugos de verdura y néctares o líquidos de soya.

**Alimento preparado:** combinación de dos o más alimentos que constituyen la principal fuente de energía del refrigerio escolar.

Ambiente obesigénico: medio que presenta factores que favorecen el sedentarismo y alientan o motivan el consumo de alimentos que no facilitan una dieta correcta. Entre sus principales elementos se encuentran la publicidad de alimentos con alta densidad energética, el etiquetado confuso, la ausencia de educación y orientación nutricional, la inaccesibilidad a agua potable (en bebederos) y la reducción generalizada de actividad física.

Anemia: enfermedad causada por la carencia de ingestión de algunos alimentos.

Bebidas: líquidos que se beben y que no contienen cafeína ni taurina.

**Buenas prácticas de higiene:** medidas necesarias para garantizar que los alimentos no estén contaminados.

Caloría: cantidad de energía que contienen los alimentos.

Cena: en México, última comida del día, que se hace al atardecer o por la noche.

Crecimiento: manifestación de cambios en estatura y peso de una persona.

**Crustáceos:** animales de respiración branquial, con dos pares de antenas, cubiertos por un caparazón generalmente calcificado; ejemplo: langosta, camarón y cangrejo.

**Desarrollo:** diferenciación y especialización sucesiva de órganos y sistemas. También, incremento de habilidades y destrezas psicomotoras, relaciones afectivas y socialización del niño; por ejemplo, desarrollo de la coordinación motora, locomoción y habla.

Desayuno: primera comida que se consume en el día, siempre por la mañana.

**Desinfección:** reducción del número de microorganismos presentes en un alimento a un nivel que no comprometa la inocuidad; se realiza por medio de agentes físicos y/o métodos químicos.



Desmedro: retardo en el crecimiento longitudinal; baja estatura para la edad.

Desnutrición: estado en el que existe un equilibrio insuficiente de uno o más nutrimentos y que se manifiesta en un cuadro clínico característico. Por su origen, se identifican tres tipos: primaria (producto de factores externos que limitan la ingestión de alimentos), secundaria (resultado de enfermedades que aumentan el gasto o producen defectos en la absorción) y mixta (que combina las dos anteriores y es la más frecuente).

Determinantes de la salud: conjunto de condiciones sociales, económicas, psicológicas, nutricionales, laborales, medioambientales y culturales que afectan o favorecen la salud de las personas y las comunidades.

Dieta: conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día. Constituye la unidad de la alimentación.

Disponibilidad de alimentos: cantidad de alimentos destinada para el consumo humano en un ámbito dado (hogar, región, país, etcétera). No es igual a la producción ni al consumo.

Energía: en nutriología, es el resultado de la degradación oxidativa de los hidratos de carbono, los ácidos grasos y los aminoácidos. La energía se transforma con el fin de generar trabajo como el crecimiento, el mantenimiento, el transporte y la concentración de sustancias, así como para efectuar actividades físicas e intelectuales.

Eritrocito: glóbulo rojo de la sangre.

Estilo de vida: conjunto de comportamientos o actitudes —beneficiosos o nocivos para la salud— que desarrollan las personas.

Hábitos alimentarios: conjunto de conductas adquiridas por un individuo a través de la repetición de actos de selección, preparación y consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres.

Hemoglobina: proteína que tiene la propiedad de fijar el oxígeno.

Hidratos de carbono: compuestos orgánicos integrados por carbono, hidrógeno y oxígeno que constituyen la principal fuente de energía en la dieta. Aportan 4 kcal por gramo.

Higiene: conjunto de hábitos sanitarios que tienen por objeto preservar la salud y prevenir la aparición de enfermedades, especialmente de infecciones.

Higiene de los alimentos: condiciones y medidas necesarias para la producción, almacenamiento, elaboración, distribución e ingestión de los alimentos, destinadas a garantizar un producto inocuo, en buen estado y apto para el consumo humano.





Inocuo: lo que no hace o causa daño a la salud.

Kilocaloría: unidad de energía que equivale a mil calorías.

Limpieza: acción que tiene por objeto quitar la suciedad.

**Lípidos:** nombre genérico de un grupo muy amplio de sustancias solubles en disolventes orgánicos y muy poco en agua. Los lípidos pueden tener las siguientes funciones metabólicas: reserva de energía, precursores de hormonas, componentes de las membranas celulares y algunos son vitaminas liposolubles. Aportan 9 kcal por gramo.

**Mamíferos:** animales vertebrados de temperatura constante cuyo embrión se desarrolla casi siempre dentro del cuerpo materno. Las hembras alimentan a sus crías con la leche de sus mamas.

**Medidas caseras:** aquellas que, para una lectura más sencilla de las recetas o preparaciones, equivalen a las cantidades expresadas en gramos, y que se han trasladado a las medidas que con regularidad se encuentran en los hogares mexicanos.

**Minerales:** sustancias pertenecientes al reino mineral. El término se utiliza para referirse a los nutrimentos inorgánicos; incluyen los que a continuación se enlistan: calcio, cobre, cromo, flúor, hierro, magnesio, manganeso, molibdeno, potasio, selenio, silicio, sodio, vanadio y zinc.

**Moluscos:** animales con tejidos blandos, de cuerpo no segmentado en los adultos, con o sin concha; ejemplos: caracol, pulpo, jibia, almeja y ostión.

**Nutrición:** conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos implicadas en la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrimentos por el organismo. Es un proceso celular que ocurre en forma continua y está determinado por la interacción de factores genéticos y ambientales.

Nutriología: tratado o estudio de la nutrición.

**Obesidad:** enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo. Se debe a la ingestión de energía en cantidades mayores a las que se gastan, acumulándose el exceso en forma de grasa.

Papillote: asar la carne o el pescado con manteca y aceite, y envueltos en papel.

**Peso bruto:** peso del alimento tal y como se compra en el mercado (con cáscara, hueso y semilla).

**Peso neto:** cantidad de alimento listo para prepararse o consumirse (sin hueso, ni cáscara, ni semillas).

**Plaga:** hongos y fauna nocivos para las plantas que pueden llegar a convertirse en agentes potenciales de enfermedades infectocontagiosas o causantes de daños a instalaciones, equipo o productos en las diferentes etapas de producción o elaboración de alimentos.





Platillo: combinación de alimentos que da como resultado nuevos sabores o texturas a los alcanzados al preparar los alimentos en forma individual; por lo general implica un efecto sinérgico en lo que a sabor, textura y aporte nutrimental se refiere.

Porción o ración: cantidad de alimento que suele calcularse para consumo individual y tiene un aporte nutrimental estandarizado.

Preparador de alimentos: persona que interviene en la obtención, elaboración, fabricación, preparación, conservación, mezclado, acondicionamiento, envasado, manipulación, transporte, distribución, almacenamiento, expendio o suministro a la familia, comunidad o público, de productos finales (alimentos preparados).

Proteínas: polímero formado por la unión de aminoácidos mediante enlaces peptídicos. Su principal función en la dieta es aportar aminoácidos.

Receta estandarizada: documento de trabajo para el área de preparación de alimentos que concentra la información básica para la elaboración de cada platillo. Facilita el control de calidad en costos, los estándares de recepción, el rendimiento de la materia prima, los tiempos de producción, la presentación del platillo y el tamaño de la porción.

Recomendación nutrimental: conjunto de ingestiones que cubren las necesidades de diversas proporciones de la población; también se conoce como RDI.

Refrigerio: porción de alimento proporcionalmente más pequeña que las comidas mayores; es sinónimo de colación. Es la combinación de alimentos, preparaciones y bebidas consumida por los escolares durante el recreo, independientemente del lugar de procedencia o adquisición. Esta definición excluye el desayuno escolar.

Reptiles: animales vertebrados, ovíparos u ovovivíparos, de temperatura variable y respiración pulmonar que, por carecer de pies o por tenerlos muy cortos, caminan rozando la tierra con el vientre; ejemplos: lagarto, culebra e iguana.

Requerimiento nutrimental: cantidad mínima de un nutrimento que un individuo necesita ingerir para mantener una nutrición adecuada. El requerimiento nutrimental difiere de una persona a otra, de acuerdo con la edad, el sexo, el tamaño y la composición corporales, la actividad física, el estado fisiológico (crecimiento, embarazo y lactancia), el estado de salud, las características genéticas y el lugar donde vive.

Sobrepeso: condición en la que el peso real excede el límite superior esperado para la talla.

Vitaminas: compuestos orgánicos que realizan funciones catalíticas en el organismo (funcionan como coenzimas o en el control de ciertos procesos). Se clasifican en liposolubles (vitaminas A, D, E y K) e hidrosolubles (grupos B y C).







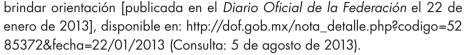
27/03/15 13:38



### Bibliografía

- Bourges, Héctor, Esther Casanueva y Jorge L. Rosado, Recomendaciones de ingestión de nutrimentos para población mexicana. Bases fisiológicas, tomo 2, Editorial Médica Panamericana, Madrid, 2005.
- Bourges, Héctor et al., Pautas para la orientación alimentaria en México, International Life Sciences Institute, 2002.
- Casanueva, Esther et al., Nutriología médica, Editorial Médica Panamericana, Madrid, 2001.
- Cervera, Pilar, Jaume Clapés y Rita Rigolfas, Alimentación y dietoterapia, 2º edición, Madrid, McGraw-Hill Interamericana, 1993.
- Comisión Nacional del Deporte y Secretaría de Educación Pública, Programa Nacional de Activación Física Escolar, México, 2008, disponible en: http://www.activate.gob.mx/Documentos/05 Manual Activacion Fisica Escolar.pdf (Consulta: 5 de agosto de 2013).
- Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa (SEB-SEP), Guía de activación física. Educación preescolar, México, 2010.
- Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa (SEB-SEP), Guía de activación física. Educación primaria, México, 2010.
- Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa (SEB-SEP), Guía de activación física. Educación secundaria, México, 2010.
- Instituto Nacional de Salud Pública, Encuesta de Salud en Estudiantes de Escuelas Públicas en México 2008, Cuernavaca, 2010.
- Instituto Nacional de Salud Pública, Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006, Cuernavaca, México, 2006, disponible en: http://www.insp.mx/ensanut/ensanut2006.pdf (Consulta: 5 de agosto de 2013).
- Instituto Nacional de Salud Pública, Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados nacionales, Cuernavaca, 2012, disponible en: http://ensanut.insp. mx/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf (Consulta: 5 de agosto de 2013).
- Martínez Hernández, J. Alfredo, Iciar Astiasarán Anchía, Herlinda Madrigal Fritsch, Alimentación y salud pública, 2º edición, Madrid, McGraw-Hill Interamericana, 2002.
- México, Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica [publicado en el Diario Oficial de la Federación el 23 de agosto de 2010], disponible en: http://dof.gob. mx/nota\_detalle.php?codigo=5156173&fecha=23/08/2010 (Consulta: 5 de agosto de 2013).
- México, Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para





- México, Norma Oficial Mexicana NOM-093-SSA1-1994, Bienes y servicios. Prácticas de higiene y sanidad en la preparación de alimentos que se ofrecen en establecimientos fijos.
- México, Norma Oficial Mexicana NOM-127-SSA1-1994, Salud ambiental. Agua para uso y consumo humano. Límites permisibles de calidad y tratamientos a que debe someterse el agua para su potabilización.
- México, Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios [publicada en el Diario Oficial de la Federación el 1 de marzo de 2010], disponible en: http:// dof.gob.mx/nota\_detalle.php?codigo=5133449&fecha=01/03/2010 (Consulta: 5 de agosto de 2013).
- Muñoz de Chávez, Miriam et al., Composición de alimentos: valor nutritivo de los alimentos de mayor consumo, 2º edición, McGraw-Hill, 2002.
- Organización Mundial de la Salud, Guías para la calidad del agua potable. Vol. 1: Recomendaciones, 3° edición, 2006, disponible en: http://www.who.int/water sanitation\_health/dwq/gdwq3rev/es/index.html (Consulta: 5 de agosto de 2013).
- Organización Mundial de la Salud, Manual sobre las cinco claves de la inocuidad de los alimentos, 2007, disponible en: http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual keys es.pdf (Consulta: 5 de agosto de 2013).
- Organización Mundial de la Salud, Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, 2010, disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet recommendations/es/index.html (Consulta: 5 de agosto de 2013).
- "Orientación alimentaria: glosario de términos", Cuadernos de Nutrición, vol. 24, núm. 1, ene-feb, Fomento de Nutrición y Salud A. C., México, 2001.
- Pérez Lizaur, Ana Berta, Berenice Palacios González y Leticia Marván Laborde, Sistema mexicano de alimentos equivalentes, 3° edición, Fomento de Nutrición y Salud A. C., México, 2008.
- Secretaría de Salud, Bases técnicas del Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad, México, 2010, disponible en: http://portal.salud.gob.mx/descargas/pdf/ANSA\_bases\_tecnicas.pdf (Consulta: 5 de agosto de 2013).
- Secretaría de Turismo, Manual de manejo higiénico de alimentos para empresas comunitarias, México, 2005.
- Subsecretaría de Educación Básica (SEP) y Dirección de Nutrición (INCMNSZ), Diseños de planes de alimentación y buenas prácticas de higiene, México, 2009.



27/03/15 13:38



- Subsecretaría de Educación Básica (SEP) y Dirección de Nutrición (INCMNSZ), Manual de menús, México, 2009.
- Secretaría de Salud y Secretaría de Educación Pública, *Programa de Acción Específico 2007-2012. Escuela y salud*, 2° edición, México, 2009, disponible en: http://escuelaysalud.dgdgie.basica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2012/10/programa\_escuela\_salud1.pdf (Consulta: 5 de agosto de 2013).
- Secretaría de Salud, *Programa Nacional de Salud 2007-2012*. *Por un México sano: construyendo alianzas para una mejor salud*, México, 2007, disponible en: http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/programas/pns\_version\_completa.pdf (Consulta: 5 de agosto de 2013).
- Wardlaw, Gordon M., Jeffrey S. Hampl y Robert A. DiSilvestro, *Perspectivas sobre nutrición*, 6° edición, McGraw-Hill, 2006.

#### Páginas web:

www.who.int/es/

www.insp.mx/alimentosescolares/recomendaciones.php

www.rae.es

## Créditos iconográficos

© Glowimages: portada, pp. 19, 23, 29, 33, 35, 37, 41, 43, 47, 57, 59, 61, 65, 99, 103, 105, 107, 111, 113, 115, 117, 119, 123, 127, 133, 137, 153, 159, 161, 163, 167, 171, 175, 177. © Latinstock México: pp. 21, 25, 39, 49, 51, 53, 55, 63, 67, 69, 71, 73, 75, 77, 79, 81, 83, 85, 87, 91, 93, 95, 97, 121, 125, 149. © Other Images: pp. 27, 31, 45, 101, 109, 129, 131, 135, 139, 141, 145, 147, 151, 155, 157, 165, 169, 173. © Photo Stock: pp. 89, 143.





Recetas para la escuela y el hogar se imprimió en los talleres de la Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos, con domicilio en XXXXX en el mes de XXXXX de 2014. El tiraje fue de XXXXX ejemplares.



