

MANUAL DE MENÚS CÍCLICOS PARA INSTITUCIONES DE ASISTENCIA SOCIAL DEL ESTADO DE OAXACA PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL Y VARIABILIDAD DE ALIMENTOS PARA POBLACIÓN VULNERABLE DE OAXACA



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

DEPARTAMENTO NUTRICIÓN APLICADA Y EDUCACIÓN NUTRICIONAL
DIRECCIÓN DE NUTRICIÓN



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

INDICE

Introducción	3
Metodología	4
<i>Requerimientos energéticos y nutrimentales</i>	5
<i>Distribución porcentual por tiempo de comida</i>	6
<i>Alimentos utilizados</i>	6
<i>Cuadro de preparaciones por tiempo de comida</i>	7
<i>Selección de receta</i>	7
<i>Menú sintético</i>	7
<i>Menú desarrollado</i>	8
<i>Tamaño de las porciones por etapa de la vida</i>	8
<i>Colaciones</i>	8
<i>Recomendaciones</i>	8
<i>Glosario</i>	9
<i>Bibliografía</i>	9
Menús sintéticos	10
<i>Menú 1</i>	14
<i>Menú 2</i>	23
<i>Menú 3</i>	31
<i>Menú 4</i>	40
<i>Menú 5</i>	48
<i>Menú 6</i>	56
<i>Menú 7</i>	63

<i>Menú 8</i>	71
<i>Menú 9</i>	79
<i>Menú 10</i>	87
<i>Menú 11</i>	93
<i>Menú 12</i>	101
<i>Menú 13</i>	108
<i>Menú 14</i>	116
<i>Menú 15</i>	123
<i>Menú 16</i>	130
<i>Menú 17</i>	137
<i>Menú 18</i>	144
<i>Menú 19</i>	152
<i>Menú 20</i>	160
<i>Menú 21</i>	167
<i>Menú 22</i>	174
<i>Menú 23</i>	182
<i>Menú 24</i>	189
<i>Menú 25</i>	196
<i>Menú 26</i>	203
<i>Menú 27</i>	210
<i>Menú 28</i>	218
Colaciones	226
Recomendaciones	234
Glosario	235
Bibliografía	237

INTRODUCCIÓN

El presente manual contiene información de un menú cíclico de 28 días, dividido en tres tiempos de comida (desayuno, comida y cena) y una colación, los cuales se presentan en con su metodología, menús sintéticos y desarrollados (preparaciones), recomendaciones, glosario de termino y bibliografía.

Los menús que contiene el manual, fueron realizados por personal técnico con conocimientos y experiencia del Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ).

La realización del presente manual es para contribuir a que se lleve una mejor alimentación a partir de planes alimentarios (menús) que beneficiaran a población vulnerable de Instituciones de Asistencia Social del Estado de Oaxaca.

La correcta alimentación (1) en todas las etapas de la vida juega un importante papel, por ello el elaborar correctos planes alimentarios (menús) es fundamental para garantizar en medida de lo posible una alimentación saludable que perdura para siempre.

Las instituciones de asistencia social tienen una gran responsabilidad al cubrir diversas necesidades (vivienda, salud, servicios, educativa, etc.) y dentro de estas se encuentra la alimentación que demandan niños y adolescentes, compromiso que buscan que se lleve de la mejor forma. Por ello, es que INCMNSZ, apoya en el desarrollo de estos planes alimentarios (2,3).

Durante los primeros años de vida, la alimentación tiene un importante papel en el desarrollo de niños/as y adolescentes, por encontrarse en pleno crecimiento y desarrollo, por lo que es importante el ofrecer alimentos saludables, económicos y nutritivos (huevo, charales, sardina, nopales, etc.), para tener una mejor alimentación.

El presente manual beneficiará principalmente a preescolares, escolares y adolescentes en su alimentación, así como al personal de la cocina o encargado del servicio de alimentos al tener una mejor planificación en el desarrollo de los menús y saber con exactitud cuáles serán las compras y tipo de alimentos, cantidad de éstos, preparación y cuándo se debe de realizar. Esto facilitará el proceso de preparación de los alimentos (4), ya que están calculado y diseñados específicamente para la población que se encuentra en estas instituciones de asistencia social.

Para la planificación de los menús se tomó en cuenta principalmente sus necesidades nutricionales de preescolares, escolares y adolescentes, tiempos de comida, hábitos alimentarios, alimentos de fácil acceso, que fueran nutritivos, económicos. Así como el material de cocina con el que cuenta la institución.

Los menús son sencillos de prepararse y realizándose en corto tiempo, además de ser útiles para cualquier ocasión. El manual está dividido por tiempo de comida en el cual se incluyen alimentos y platillos específicos para cada tiempo. Los menús están enumerados para su fácil localización, así como algunas técnicas culinarias de preparación que indican las recetas ampliándose con el glosario de términos.

El objetivo del presente manual es, orientar a las instituciones de asistencia social del estado de Oaxaca en el desarrollo de menús que cubren los requerimientos energéticos de preescolares, escolares y adolescentes que tienen a su cuidado.

Este manual de menús, es un material que puede ser utilizado en otras instituciones de asistencia social con características iguales o parecidas. Además, sirve como un medio de información, que tiene la finalidad de brindar educación alimentaria (a través de los menús) a preescolares, escolares y adolescente de lo que deben de comer y en que cantidades. Las buenas prácticas alimentarias son necesarias en todas las etapas de la vida y son en estas, cuando se debe de fomentar una alimentación conforme a sus necesidades de desarrollo. Una forma de hacerlo es por medio de los menús que aquí se presenta.

METODOLOGÍA

Para la realización del presente manual, se hicieron visitas a diferentes instituciones de asistencia social, con el objetivo de mejorar sus planes alimentarios (menús) en estas instituciones, para ello se tomó en cuenta: etapa de vida de la población objetivo (preescolares, escolares y adolescentes), alimentos que consumen, patrones alimentarios, economía, así como personal y equipo de cocina con el que cuentan para desarrollar los menús.

Se presenta un ciclo de menús de 28 días, los cuales están distribuidos por tiempos de comida (desayuno, comida, cena y colación), identificación de menú, etapa de vida (preescolar, escolar y adolescente), menú sintético y desarrollado, este último con cantidades expresadas en peso neto y peso bruto, recetas específicas, recomendaciones, glosario de términos, así como una bibliografía que sustenta los requerimientos energéticos y otra información científica.

Para la clasificación de las diferentes etapas de la vida se tomó en cuenta los indicadores de edad y sexo, el cual quedo clasificado de la siguiente forma: preescolares de 3 a 5 años, escolares de 4 a 11 años y adolescentes de 12 a 19 años. Obteniendo los requerimientos energéticos promedio, de acuerdo a los propuesto por Bourges y cols. (5).

REQUERIMIENTOS ENERGÉTICOS Y NUTRIMENTALES

Los requerimientos energéticos utilizados para el desarrollo de los menús, fueron de acuerdo a las diferentes etapas de la vida, en el que se obtuvieron promedios de energía por sexo y edad, quedando clasificados de la siguiente forma:

- Preescolar 1300 calorías
- Escolar 1800 calorías
- Adolescente 2300 calorías

Las recomendaciones de macronutrientes y los utilizados en los menús fueron de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS)

NUTRIMENTOS	RECOMENDACIONES IDEALES	PORCENTAJES UTILIZADOS PARA LOS MENÚS
	%	%
Proteína	10 al 15	15
Lípidos	20 al 30	25
Hidratos de carbono	60 al 65	60

Kilocalorías y gramos de macronutrientes de acuerdo a la etapa de vida

Nutrimento	%	PREESCOLAR 1300 KCAL. / DÍA		ESCOLAR 1800 KCAL. / DÍA		ADOLESCENTE 2500 KCAL. / DÍA	
		CALORÍAS	GRAMOS	CALORÍAS	GRAMOS	CALORÍAS	GRAMOS
*Proteína	15	195	49	270	68	375	94
*Lípidos	25	325	36	450	50	625	69
*Hidratos de carbono	60	780	195	1086	270	1500	375

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL POR TIEMPO DE COMIDA

Del total de calorías, los porcentajes que se utilizaron por tiempo de comida son:

TIEMPO DE COMIDA	%
Desayuno	30
Comida	40
Cena	20
Colación	10

Para el cálculo de energía y macronutrientes de los menús se utilizaron las Tablas de uso práctico de los alimentos de mayor consumo en México (6), así como el Sistema de Mexicano de Alimentos Equivalentes (7).

La cantidad de alimentos empleada para cada menú se adecuó para cubrir los requerimientos energéticos y nutrimentales por día y de a cueru a la población objetivo.

ALIMENTOS UTILIZADOS

Los menús están compuestos por los diferentes grupos de alimentos, incluyendo aquellos que son nutritivo (huevo, charales, sardina, soya, etc.) y económicos. También se tomaron en cuenta los reportados que se consumen en las instituciones de asistencia social.

Los grupos de alimentos incluidos en los menús son: verduras, frutas, cereales y tubérculos, leguminosas, alimentos de origen animal, leche, grasas y azúcares. Los alimentos que pertenecen a estos grupos fueron seleccionados principalmente por su aporte nutrimental, bajo costo y disponibilidad. Todos estos cubren una dieta recomendable y adecuada a la población objetivo.

CUADRO DE PREPARACIONES POR TIEMPO DE COMIDA

El cuadro básico por tiempo de comida contiene el mismo patrón de alimentos y preparaciones que corresponde a cada uno de los diferentes tiempos de comida (desayuno, comida y cena).

DESAYUNO	COMIDA	CENA	COLACIÓN
<ul style="list-style-type: none">• Bebida fría o caliente• Plato fuerte• Cereal (pan o tortilla o galletas)• Fruta	<ul style="list-style-type: none">• Sopa seca o caldosa• Plato fuerte• Leguminosa (frijol principalmente)• Cereal (tortilla o galletas)• Agua de fruta• Fruta	<ul style="list-style-type: none">• Bebida caliente o fría• Plato fuerte• Cereal (pan, o tortilla o galletas)• Fruta	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada• Fruta• Cereal

SELECCIÓN DE RECETA

Las recetas que se eligieron tienen la característica de ser: nutritivas, sencillas, atractiva, tradicionales y **con** alimentos fáciles de adquirir.

MENÚ SINTÉTICO

En el menú sintético quedan plasmadas las preparaciones de forma resumida, conteniendo: número de menú, tiempo de comida, nombre de la preparación y/o alimento.

MENÚ DESARROLLADO

Es el apartado más largo en cual se presentan la identificación del menú (número), el grupo de edad, tiempo de comida, nombre del platillo, alimentos complementarios, cantidad de alimento en peso neto y bruto y la técnica de preparación (por pasos).

El *peso neto*, se refiere a la parte comestible, mientras que el *peso bruto* es tal como se compran algunos alimentos que contienen partes no son comestibles (cáscara, hueso, raíces, cascarón, vaina, etc.) siendo éste muy importante, ya que es así como se adquiere los alimentos.

TAMAÑO DE LAS PORCIONES POR ETAPA DE LA VIDA

Se refiere a que cada preparación o alimento, contiene diferentes cantidades, según los requerimientos de la población objetivo, siendo esto lo que deben de servir por persona.

COLACIONES

Están compuesta de verduras, frutas y cereal, que pueden ser escogidas una de cada una, como mejor convenga. Se recomienda que se utilicen otras frutas y verduras de temporada.

RECOMENDACIONES

En este apartado se encuentran algunas recomendaciones para utilizar mejor los alimentos en los menús.

GLOSARIO

En el glosario se encuentran principalmente términos culinarios (8) y científicos, que ayudan a entender mejor las técnicas de preparación, así como los sustentos calóricos que se utilizaron y otros términos que aparecen en el manual.

BIBLIOGRAFIA

Es el último apartado donde se encuentra todo el sustento del manual de menús.

MENÚS SINTÉTICOS

1	2	3	4	5	6	7
DESAYUNO						
<ul style="list-style-type: none"> - Leche con canela - Sándwich saludable - Ensalada combinada 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche con vainilla - Quesadilla florentina - Melón 	<ul style="list-style-type: none"> - Licuado de fresa - Huevos ahogados - Tortilla - Durazno 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogurt con pasas - Atún con verduras - Galletas saladas - Papaya 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche sabor limón - Enfrijoladas - Plátano dominico 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche con café - Quesadilla hongoreñas - Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> - Licuado de plátano - Pasta con sardina - Mandarina
COMIDA						
<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzo - Verdolagas - Papa con pimienta - Tortillas - Agua de tamarindo - Sandía 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de tallarines - Pollo almendrado - Frijoles de la olla - Tortilla - Agua de sandía - Pera 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideo - Estofado de cerdo - Frijoles de la olla - Tortilla - Agua de sandía - Piña 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de codito - Bistec en jitomate - Frijoles de la olla - Tortilla - Agua de fresa - Toronja 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con verdura - Pescado a la criolla - Ensalada chaya - Frijoles de la olla - Tortilla - Agua de naranjas - Pera 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de espagueti - Entomatado - Tortilla - Agua de piña - Tuna 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa caldosa - Carne al morrón - Frijoles refritos - Tortilla - Agua de tamarindo - Papaya
CENA						
<ul style="list-style-type: none"> - Avena con leche - Omelet vegetariano - Tortilla - Uvas 	<ul style="list-style-type: none"> - Atole de chocolate - Nopal al sardín - Tortilla - Melón 	<ul style="list-style-type: none"> - Licuado de manzana - Tortita de chícharo - Tortilla - Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> - Atole de nuez - Queso en salsa - Tortilla - Guayaba 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche con amaranto - Huevo en salsa verde - Tortilla - Fresas 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur con pasas - Charales navegantes - Tortilla - Uvas 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche con chocolate} - Atún a la mexicana - Galletas saladas - Manzana

MENÚS SINTÉTICOS

8	9	10	11	12	13	14
DESAYUNO						
<ul style="list-style-type: none"> - Leche sabor vainilla - Tortita de pollo - Tortilla - Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> - Atole de nuez - Huevo en salsa - Tortilla - Melón 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur con pasas - Quesadillas - Papaya 	<ul style="list-style-type: none"> - Licuado de amaranto - Atún con pasta - Guayaba 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche sabor cajeta - Burritos nutritivos - Guayaba 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche sabor vainilla - Pollo guisado - Tortilla - Melón 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche sabor fresa - Dobladita sal sardin - Guayaba
COMIDA						
<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de champiñón - Piernas de avestruz - Frijoles de la olla - Tortilla - Agua de melón - Uvas 	<ul style="list-style-type: none"> - Espagueti rojo - Pescado con habas - Frijoles refritos - Bolillo - Agua de melón - Pera 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de alubias - Carne con acelgas - Tortilla - Agua de piña - Plátanos dominicos 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de tortilla - Pollo a la jardinera - Frijoles de la olla - Tortillas - Agua de papaya - Papaya 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz rojo - Bistec en salsa - Frijoles refritos - Tortillas - Agua de Jamaica - Papaya 	<ul style="list-style-type: none"> - Consomé con tallarines - Chile relleno - Frijoles de la olla - Tortillas - Agua de naranja - Plátano 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de lentejas - Cerdo calabaceado - Tortillas - Agua de tamarindo - Sandía
CENA						
<ul style="list-style-type: none"> - Atole de chocolate - Rollitos de jamón - Pan tostado - Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche con avena - Atún primavera - Tortilla - Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche con chocolate - Brócoli salteado - Tortilla - Fresas 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche sabor naranjas - Tlacoyo colorido - Nopal solitario - Mango 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur - Tortita de charal - Tortilla - Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche blanca - Huevo en salsa - Tortilla - Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche con chocolate - Atún a la veracruzana - Tortilla - Pera

MENÚS SINTÉTICOS

15	16	17	18	19	20	21
DESAYUNO						
<ul style="list-style-type: none"> - Licuado de plátano - Enchiladas - Guayabas 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche con vainilla - Pollo verde - Tortilla - Ciruela 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche sabor cajeta - Huevo a la mexicana - Tortilla - Plátano dominico 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur - Frijoles vegetarianos - Tortilla - Fresa 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche blanca - Burritos - Tortilla - Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur con pasas - Salchicha hawaiana - Bolillo 	<ul style="list-style-type: none"> - leche con vainilla - Atún a la vizcaína - Bolillo - Guayaba
COMIDA						
<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco - Pescado empanizado - Puré de papa - Frijoles de la olla - Agua de limón - Durazno 	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrón - Machaca norteña - Frijoles de la olla - Tortilla - Agua de naranja - Tuna 	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas especiales - Nopal puerco - Tortilla - Agua de sandía - Melón 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de tortilla - Pollo del huerto - Frijoles de la olla - Tortilla - Agua de mandarina - Guayaba 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de codito - Nopalitos carnívoros - Frijoles refritos - Tortilla - Agua de fresa - Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco - Guisado Chihuahua - Frijoles de la olla - Tortilla - Agua de naranja - Pera 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa seca - Espinazo de puerco - Frijoles de la olla - Agua de melón - Uva
CENA						
<ul style="list-style-type: none"> - Leche con canela - Omelette mexicano - Tortilla - Guayaba 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche con café - Ensalada de atún - Pan de caja - Melón 	<ul style="list-style-type: none"> - Atole de avena - Ensalada tricolor - Galleta salada 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche con chocolate - Queso con verduras - Tortilla - Pera 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche con vainilla - Huevos ahogados 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche con café - Chilaquiles verdes - Guayaba 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche con avena - Tacos crujientes - Papaya

MENÚS SINTÉTICOS

22	23	24	25	26	27	28
DESAYUNO						
<ul style="list-style-type: none"> - Leche con canela - Chilaquiles rojos - Plátano dominico 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur - Huevo verde - Tortilla - Melón 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche con amaranto - Tinga de pollo - Tostadas - Mandarina 	<ul style="list-style-type: none"> - Atole de arroz - Jamón con verduras - Tortilla - Guayaba 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche sabor naranja - Alambre de pollo - Tortilla - Plátano dominico 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche con amaranto - Plato de atún - Tortilla - Melón 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche - Huevos verdes - Tortilla - Mango
COMIDA						
<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideo - Pescado empanizado - Frijoles de la olla - Tortilla - Agua de sandía - Pera 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras - Espagueti a la boloñesa - Frijoles de la olla - Agua de mandarina - Mamey 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de habas - Cerdo en salsa - Tortilla - Agua de sandía - Melón 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa aguada - Ensalada de atún - Galletas saladas - Agua de naranja - Pera 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de lenteja - Pescado - Tortilla - Agua de tamarindo - Papaya 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz verde - Albóndigas - Tortilla - Agua de guayaba - Mandarina 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de elote - Pollino - Frijol de la olla - Tortilla - Agua de melón - Uvas
CENA						
<ul style="list-style-type: none"> - Leche con chocolate - Deditos verdes - Puré de papa - Plátano 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche con vainilla - Dobladas de frijol - Papaya 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche sabor fresa - Doblada de requesón - Guayaba 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche con café - Tacos nutritivos - Plátanos 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche con chocolate - Huevos duros - Tortilla - Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche con canela - Tortita errante - Sandía 	<ul style="list-style-type: none"> - Atole de cajeta - Calabacitas tiernas - Tortilla - Durazno

MENÚ 1

DESAYUNO

LECHE CON CANELA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Canela	0.015	0.015	0.031	0.031	0.031	0.031
Azúcar	3	3	5	5	5	5

Preparación:

1. Lave el empaque de la leche. Destape.
2. Hierva la leche con la canela y el azúcar. Cuele.

SÁNDWICH SALUDABLE

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pan de caja	27	27	27	27	50	50
Jamón de pavo	21	21	21	21	42	42
Espinaca	19	15	19	15	37	30
Jitomate	15	14	15	14	30	27
Lechuga	13	9	13	9	25	17
Aguacate	29	16	29	16	58	31

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.

2. Deshoje la espinaca.
3. Corte en trozos la lechuga.
4. Rebane el aguacate.
5. Añada el jamón, la espinaca, el jitomate, a lechuga y el aguacate.
6. Cubra con el pan restante.

ENSALADA COMBINADA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Manzana	52	35	59	40	79	53
Zanahoria	18	15	23	18	26	21
Papa	12	10	18	15	24	20
Limón	12	8	16	10	20	12
Pasita	5	5	8	8	10	10
Media crema	8	8	10	10	15	15

Preparación:

1. Lave y desinfecte la fruta y la verdura.
2. Hervir el agua e incorporar la papa sin cáscara y en cubos. Dejarla cocer y escurrir.
3. Exprima el limón.
4. Añada el jugo de limón en un recipiente con agua.
5. Quite la cáscara a la manzana y córtela en cubos. Incorpórela al recipiente con limón.
6. Quite la cáscara a la zanahoria y rállela.
7. Escurra la manzana.
8. Mezcle todos los alimentos con la crema.

COMIDA

SOPA DE GARBANZO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Garbanzo	25	25	30	30	35	35
Arroz	10	10	15	15	20	20
Jitomate	28	25	54	48	60	53
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Aceite	3	3	4	4	5	5
Cilantro	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y remoje los garbanzos desde la noche anterior. Escúrralos.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Cueza los garbanzos en suficiente agua, un trozo de cebolla y sal.
4. Pique el cilantro.
5. Licue el jitomate, la cebolla restante y el ajo.
6. Fría el puré de jitomate; añada el cilantro y la sal.
7. Incorpore a los garbanzos al puré de jitomate.
8. Agregue el arroz, agua y hierva unos minutos.

VERDOLAGAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Carne de res	60	60	75	75	90	90
Verdolaga	78	64	98	80	117	96
Tomate	33	29	42	36	50	43
Chile serrano	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Aceite	7	7	8	8	10	10
Ajo	0.083	0.083	0.104	0.104	0.125	0.125
Sal	0.083	0.083	0.104	0.104	0.125	0.125
Caldo	53	53	67	67	80	80

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte o desoje las verdolagas.
3. Lave y cueza la carne en suficiente agua, agregue la mitad de la cebolla y sal.
4. Hierva los tomates y el chile. Lícuelos con la cebolla restante y el ajo.
5. Fría la salsa; incorpore el caldo, las verdolagas y la sal. Deje hervir.
6. Añada la carne y deje hervir cinco minutos.

PAPA CON PIMIENTO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Papa	48	39	48	39	78	75
Pimiento	19	16	19	16	38	32
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Aceite	3	3	3	3	5	5
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras y la papa.
2. Cueza la papa, quítele la piel y córtela en cubos.
3. Corte en cubos el pimiento.
4. Rebane la cebolla.
5. Acitrone la cebolla; incorpore el pimiento y cocine hasta que se cueza.
6. Añada la papa y continúe cocinando unos minutos.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla	30	30	60	60	90	90

AGUA DE TAMARINDO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Agua	150	150	200	200	250	250
Tamarindo	25	8	46	15	50	16
Azúcar	5	5	10	10	10	10

Preparación:

1. Hierva el agua y déjela enfriar.
2. Quite la cáscara al tamarindo. Hiérvalo con suficiente agua.
3. Machaque el tamarindo sobre un colador.
4. Mezcle la pulpa con el agua y el azúcar.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Sandía	174	80	174	80	348	160

Preparación:

1. Lave la sandía.
2. Quítele la cáscara y las semillas.
3. Córtela en cubos.

CENA

AVENA CON LECHE

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Avena	8	8	12	12	15	15
Azúcar	3	3	5	5	5	5
Canela	0.016	0.016	0.031	0.031	0.031	0.031

Preparación:

1. Lave el empaque de la leche.
2. Hierva la leche con la avena, el azúcar y la canela.
3. Mueva constantemente para evitar que se pegue. Deje hervir a fuego bajo.

OMELETTE VEGETARIANO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Huevo	25	22	25	22	50	44
Espinaca	37	30	37	30	73	60
Jitomate	32	28	32	28	64	57
Chile serrano	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Aceite	4	4	4	4	8	8
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Pimienta	0.016	0.016	0.016	0.016	0.031	0.031
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Pique las espinacas y la cebolla.
3. Ase el jitomate, el chile y el ajo. Lícuelos y agregue sal.
4. Acitrone la cebolla en la mitad del aceite. Incorpore las espinacas y cocínelas al vapor.
5. Lave el huevo y bítalo; añádale pimienta y sal.
6. Fría el huevo formando una tortilla.
7. Incorpore las espinacas cuando el huevo esté a medio cocer.
8. Forme el omelette, tape y continúe cocinando.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	60	60

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Uva	85	58	97	66	126	86

Preparación:

1. Lave y desinfecte las uvas.

MENÚ 2

DESAYUNO

LECHE CON VAINILLA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Vainilla	3	3	6	6	6	6
Azúcar	3	3	5	5	5	5

Preparación:

1. Lave el empaque de la leche. Destape.
2. Añada la vainilla y el azúcar a la leche.
3. Sírvala fría o caliente.

QUESADILLA FLORENTINA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90
Queso fresco	20	20	20	20	40	40
Flor de calabaza	95	66	95	66	189	132
Tomate	17	14	17	14	33	28
Chile serrano	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
Cebolla	3	3	3	3	6	5
Aceite	5	5	5	5	8	8
Ajo	0.031	0.031	0.031	0.031	0.063	0.063
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Pique las flores de calabaza.
3. Rebane la cebolla.
4. Licue el tomate, el chile y el ajo.
5. Corte en tiras el queso.
6. Acitrone la cebolla e incorpore las flores. Cocine unos minutos.
7. Rellene las tortillas con las flores y el queso. Caliente unos minutos.
8. Sirva las quesadillas acompañadas de la salsa.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Melón	142	80	169	95	196	110

Preparación:

1. Lave y desinfecte el melón.
2. Quítele la cáscara y las semillas.
3. Córtele en cubos.

COMIDA

SOPA DE TALLARINES

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pasta de tallarín	20	20	30	30	40	40
Zanahoria	13	11	26	21	26	21
Calabacita	19	20	37	39	37	39
Jitomate	30	27	60	53	60	53
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Aceite	3	3	5	5	5	5
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Agua	50	50	100	100	100	100

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Quite la cáscara a la zanahoria.
3. Corte en cubos la zanahoria y calabacita.
4. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
5. Dore la pasta.
6. Incorpore el puré de jitomate, la zanahoria, la calabacita y la sal. Cocine unos minutos.
7. Añada el agua y deje hervir hasta que todo se cueza.

POLLO ALMENDRADO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pollo	70	64	88	80	105	96
Jitomate	40	35	50	44	60	53
Almendra	4	4	5	5	6	6
Pan	7	7	8	8	10	10
Cebolla	4	3	5	4	6	5
Aceite	7	7	8	8	10	10
Ajo	0.083	0.083	0.105	0.105	0.125	0.125
Sal	0.083	0.083	0.105	0.105	0.125	0.125
Canela	0.021	0.021	0.026	0.026	0.031	0.031
Clavo	0.021	0.021	0.026	0.026	0.031	0.031
Caldo	33	33	42	42	50	50

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras
2. Lave y cueza el pollo en suficiente agua, un trozo de cebolla, ajo y sal.
3. Ase el jitomate.
4. Ase las almendras, el pan, la cebolla restante y el ajo.
5. Licue el jitomate, las almendras, el pan, la cebolla, el ajo, la canela y el clavo.
6. Fía la salsa; agregue la sal y el caldo, procure que la pasta quede espesa.
7. Incorpore el pollo y deje hervir cinco minutos.

FRIJOLES DE LA OLLA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Frijol	18	18	25	25	35	35
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y remoje los frijoles desde la noche anterior. Escúrralos.
2. Lave y desinfecte la cebolla.
3. Cueza los frijoles en suficiente agua, la cebolla y la sal.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

AGUA DE SANDÍA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Agua	150	150	200	200	250	250
Sandía	174	80	348	160	348	160
Azúcar	5	5	10	10	10	10

Preparación:

1. Hierva el agua y déjela enfriar.

2. Lave y desinfecte la sandía.
3. Quítele la cáscara y las semillas. Córtele en cubos.
4. Licue la sandía con el agua y el azúcar.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pera	65	53	65	53	130	105

Preparación:

1. Lave y desinfecte la pera. Escurra.

CENA

ATOLE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Maicena sabor nuez	4	4	8	8	8	8
Azúcar	3	3	5	5	5	5

Preparación:

1. Hierva la leche.
2. Disuelva la maicena en poca agua.
3. Agregue la mezcla anterior y el azúcar a la leche.
4. Mueva constantemente y deje hervir.

NOPALES AL SARDIN

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Sardina en tomate	19	19	28	28	38	38
Nopal limpio	23	23	35	35	45	45
Jitomate	20	18	20	18	40	35
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Aceite	4	4	4	4	8	8
Ajo	0.032	0.032	0.032	0.032	0.063	0.063
Epazote	0.032	0.032	0.032	0.032	0.063	0.063
Sal	0.032	0.032	0.032	0.032	0.063	0.063
Agua	30	30	50	50	60	60

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte en tiras el nopal. Cuézalo.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
4. Fría el puré de jitomate; añada el epazote, la sal y el agua. Deje hervir.
5. Lave la lata, saque la sardina, ábrala a lo largo y con un tenedor, retire el esqueleto y las zonas cafés.
6. Agregue al puré la sardina y el nopal. Deje hervir un minuto.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Melón	116	65	142	80	169	95

Preparación:

1. Lave y desinfecte el melón.
2. Quítele la cáscara y las semillas. Córtele en cubos.

MENÚ 3

DESAYUNO

LICUADO DE FRESA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Fresa	40	38	47	45	52	50
Azúcar	3	3	5	5	5	5

Preparación:

1. Lave y desinfecte las fresas.
2. Quíteles el tallo.
3. Licue la leche, las fresas y el azúcar.

HUEVOS AHOGADOS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Huevo	25	22	50	44	50	44
Nopal limpio	34	34	34	34	67	67
Tomate	25	22	25	22	50	43
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Aceite	4	4	4	4	8	8
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Cilantro	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Agua	40	40	40	40	80	80

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte los nopales en tiras. Cuézalos.
3. Hierva los tomates. Lícuelos con la cebolla y el ajo.
4. Fría la salsa; añada el cilantro, el agua y la sal. Deje hervir.
5. Lave el huevo.
6. Rompa el huevo sobre la salsa, añada los nopales. Continúe cocinando hasta que el huevo se cueza.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Durazno	80	70	93	80	113	100

Preparación:

1. Lave los duraznos. Escurra.

COMIDA

SOPA DE FIDEO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pasta de fideo	20	20	30	30	40	40
Jitomate	30	27	55	48	60	53
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Aceite	3	3	5	5	5	5
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Consomé de pollo en polvo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Agua	50	50	100	100	100	100

Preparación:

1. Lave desinfecte las verduras.
2. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
3. Dore el fideo. Escurra.

ESTOFADO DE CERDO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Carne de cerdo	80	80	100	100	120	120
Jitomate	30	27	30	27	60	53
Papas	29	24	36	30	43	35
Zanahoria	52	43	59	53	78	64
Cebolla	4	4	5	5	6	6
Aceite	3	3	5	5	5	5
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Tomillo	0.01	0.01	0.02	0.02	0.02	0.02
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte todas las verduras.
2. Despunte y monde la zanahoria. Corte en rodajas.
3. Quite la cáscara a la papa y corte en cubos. Cuézala con las zanahorias.
4. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
5. Enjuague la carne y corte en trozos. Escorra.
6. Póngale la mitad de sal a la carne y fríala.
7. Incorpore a la carne el puré de jitomate, el tomillo y el resto de la sal. Sazónelo por un par de minutos.
8. Finalmente agréguele a la carne las zanahorias y las papas.

FRIJOLES DE LA OLLA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Frijol	18	18	25	25	35	35
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y remoje los frijoles desde la noche anterior. Escúrralos.
2. Lave y desinfecte la cebolla.
3. Cueza los frijoles en suficiente agua, la cebolla y la sal.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

AGUA DE SANDÍA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Agua	150	150	200	200	250	250
Sandía	130	60	152	70	174	80
Azúcar	5	5	10	10	10	10

Preparación:

1. Hierva el agua y déjela enfriar.
2. Lave y desinfecte la sandía.
3. Quítele la cáscara y las semillas. Córtele en cubos.
4. Licue la sandía con el agua y el azúcar.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Piña	141	75	170	90	207	110

Preparación:

1. Lave la piña.
2. Quítele la cáscara y las semillas.
3. Córtele en rebana.

CENA

LICUADO DE MANZANA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Manzana	37	25	62	40	74	50
Azúcar	3	3	5	5	5	5

Preparación:

1. Lave y desinfecte la manzana.
2. Quítele la cáscara y corazón. Corte en trozos.
3. Licue la leche, la manzana y el azúcar.

TORTITAS DE CHÍCHARO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Chícharo limpio	52	52	72	72	96	96
Atún drenado	40	40	47	47	62	62
Huevo	23	20	25	25	50	44
Harina de trigo	8	8	8	8	10	10
Jitomate	45	40	45	40	60	53
Chile serrano	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Aceite	8	8	8	8	10	10
Ajo	0.093	0.093	0.093	0.093	0.125	0.125
Sal	0.093	0.093	0.093	0.093	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Cueza los chícharos. Macháquelos.
3. Licue el jitomate, el chile, la cebolla y el ajo.
4. Fría la salsa; añádale la sal y el agua. Deje hervir.
5. Lave el huevo.
6. Mezcle los chícharos, el atún, el huevo y la harina de trigo.
7. Fría la mezcla formando las tortitas con una cuchara.
8. Incorpore a la salsa las tortitas.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Naranja	126	80	126	80	241	152

Preparación:

1. Lave y desinfecte la naranja.
2. Córdela en cuatro.

MENÚ 4

DESAYUNO

YOGUR CON PASAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Yogur natural	140	140	200	200	227	227
Pasitas	10	10	15	15	20	20
Granola	9	9	12	12	15	15
Azúcar	3	3	5	5	5	5

Preparación:

1. Agregue al yogur las pasitas, la granola y el azúcar. Mezcle.

ATÚN CON VERDURAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Atún drenado	16	16	16	16	31	31
Grano de elote	18	18	21	21	42	42
Brócoli	19	15	22	18	44	36
Jitomate	30	27	30	27	60	53
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Aceite	4	4	4	4	8	8
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Lave la lata de atún.
3. Cueza los granos de elote.
4. Separe por pequeños racimos el brócoli e incorpórelo al elote.
5. Pique la cebolla y el ajo, y acitrone.
6. Mezcle todas las verduras y déjelas cocinar por unos minutos.
7. Agregue a las verduras el atún.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Galletas saladas	15	15	25	25	30	30

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Papaya	103	70	206	140	206	140

Preparación:

1. Lave y desinfecte la papaya.
2. Quítele la cáscara y las semillas. Rebánela.

COMIDA

SOPA DE CODITO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pasta de codito	20	20	30	30	40	40
Chayote	20	17	39	33	39	33
Jitomate	30	27	60	53	60	53
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Aceite	3	3	5	5	5	5
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Perejil	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Agua	50	50	100	100	100	100

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Quite la cáscara al chayote. Córtelo en cubos pequeños.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
4. Fría la pasta; incorpore el jitomate molido y el chayote. Deje cocinar unos minutos.
5. Añada el agua, el perejil y la sal. Deje hervir hasta que la pasta se cueza.

BISTEC EN JITOMATE

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Bistec de res	60	60	75	75	90	90
Zanahoria	52	43	59	53	78	64
Jitomate	40	35	50	44	60	53
Chile serrano	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
Aceite	7	7	8	8	10	10
Cebolla	7	6	8	7	10	9
Ajo	0.083	0.083	0.104	0.104	0.125	0.125
Pimienta	0.020	0.020	0.025	0.025	0.031	0.031
Sal	0.083	0.083	0.104	0.104	0.125	0.125
Agua	53	53	67	67	80	80

Preparación:

1. Lave y desinfecte la zanahoria.
2. Lave y escurra la carne. Añádale pimienta y sal.
3. Quite la cáscara a la zanahoria y córtela en cubos.
4. Rebane la cebolla.
5. Licue el jitomate, el chile, un trozo de cebolla y el ajo.
6. Acitrone la cebolla restante; incorpore la carne y cocínela hasta que se cueza. Retírela de la cacerola.
7. En la misma cacerola fría la salsa; añada la zanahoria, la sal y el agua. Deje hervir hasta que todo se cueza.
8. Agregue la carne y cocine cinco minutos más.

FRIJOLES DE LA OLLA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Frijol	18	18	25	25	35	35
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y remoje los frijoles desde la noche anterior. Escúrralos.
2. Lave y desinfecte la cebolla.
3. Cueza los frijoles en suficiente agua, la cebolla y la sal.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

AGUA DE FRESA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Agua	150	150	200	200	250	250
Fresa	42	40	4	45	52	50
Azúcar	5	5	10	10	10	10

Preparación:

1. Hierva el agua y déjela enfriar.
2. Lave y desinfecte las fresas. Quíteles el tallo.
3. Licue las fresas con el agua y el azúcar.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Toronja	122	81	197	130	246	162

Preparación:

1. Lave y desinfecta la toronja.
2. Corte una rodaja de cada base de la toronja.
3. Quíteles la cáscara gruesa.
4. Después la cáscara delgada (blanca).
5. Corte gajo por gajo, quitándole la piel transparente.
6. Para este procedimiento utilice un cuchillo mondador y que esté filoso.

CENA

ATOLE DE NUEZ

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Maicena sabor nuez	4	4	8	8	8	8
Azúcar	3	3	5	5	5	5

Preparación:

1. Hierva la leche.
2. Disuelva la maicena en poca agua.
3. Agregue la mezcla anterior y el azúcar a la leche.
4. Mueva constantemente y deje hervir.

QUESO EN SALSA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Queso fresco	20	20	30	30	40	40
Calabacita	56	46	56	46	111	91
Jitomate	30	27	30	27	60	53
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Aceite	4	4	4	4	8	8
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Agua	50	50	50	50	100	100

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.

2. Corte en cubos la calabacita y el queso.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
4. Fría el puré; añada la calabacita, la sal y el agua. Deje hervir.
5. Agregue el queso y baje el fuego. Déjelo cocinar unos minutos más.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Guayaba	96	80	120	100	149	124

Preparación:

1. Lave y desinfecte la guayaba.

MENÚ 5

DESAYUNO

LECHE CON AMARANTO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Amaranto	3	3	4	4	5	5
Azúcar	3	3	5	5	5	5

Preparación:

1. Licue la leche con el amaranto y el azúcar.

ENFRIJOLADAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90
Frijol	18	18	35	35	35	35
Lechuga	14	9	14	9	28	17
Jitomate	20	18	20	18	40	35
Chile serrano	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Aceite	5	5	5	5	10	10
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y remoje los frijoles desde la noche anterior. Escúrralos.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Cueza los frijoles en suficiente agua, un trozo de cebolla y sal. Lícuelos.
4. Pique la lechuga.
5. Licue el jitomate y el chile, la cebolla y el ajo. Lícuelos.
6. En la mitad del aceite fría la salsa, incorpore los frijoles molidos y cocine unos minutos.
7. En el aceite restante fría las tortillas.
8. Sumerja las tortillas en la salsa de frijol y dóblelas.
9. Sirva las enfrijoladas, báñelas con la salsa restante y acompáñelas con la lechuga.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Plátano dominico	93	50	120	65	148	80

Preparación:

1. Lave el plátano.

COMIDA

ARROZ CON VERDURAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Arroz	20	20	30	30	40	40
Ejote	18	16	35	32	35	32
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Aceite	3	3	5	5	5	5
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Agua	40	40	80	80	80	80

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Lave, remoje y escurra el arroz.
3. Pique los ejotes.
4. Licue la cebolla y el ajo con poca agua.
5. Fría el arroz sin dejarlo dorar.
6. Añada la cebolla y el ajo licuados, los ejotes y el agua.
7. Tape y cocine hasta que el agua se consuma y el arroz se cueza.

PESCADO A LA CRIOLLA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Filete de pescado	80	80	100	100	120	120
Papa	32	26	40	33	48	39
Jitomate	40	35	50	44	60	53
Cebolla	7	6	8	7	10	9
Chile serrano	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
Aceite	7	7	8	8	10	10
Ajo	0.083	0.083	0.104	0.104	0.125	0.125
Laurel	0.020	0.020	0.025	0.025	0.031	0.031
Pimienta	0.020	0.020	0.025	0.025	0.031	0.031
Sal	0.083	0.083	0.104	0.104	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras y la papa.
2. Lave y escurra el pescado; añádale pimienta y sal. Refrigérela.
3. Quite la cáscara a la papa. Córtela en cubos.
4. Corte en cubos el jitomate.
5. Pique la cebolla, el chile y el ajo.
6. Acitrone la cebolla y el ajo. Incorpore la papa, cocínela hasta que esté transparente.
7. Añada el jitomate, el chile, el laurel y la sal. Continúe cocinando unos minutos.
8. Añada el pescado y cocine a fuego bajo hasta que éste se cueza.

ENSALADA CHAYA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Chayote	59	30	59	40	59	50
Cebolla	6	5	7	6	8	7
Limón	15	9	15	9	15	9
Pimienta	0.031	0.031	0.031	0.031	0.031	0.031
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.063	0.063

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Quite la cáscara al chayote y córtelo en cubos. Cuézalo.
3. Exprima el limón.
4. Mezcle el jugo de limón, la pimienta y la sal.
5. Rocíe la mezcla anterior al chayote.

FRIJOLES DE LA OLLA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Frijol	18	18	25	25	35	35
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y remoje los frijoles desde la noche anterior. Escúrralos.
2. Lave y desinfecte la cebolla.
3. Cueza los frijoles en suficiente agua, la cebolla y la sal.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

AGUA DE NARANJA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Agua	150	150	200	200	250	250
Naranja	111	70	129	80	158	100
Azúcar	5	5	10	10	10	10

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pera	65	53	65	53	130	105

Preparación:

1. Lave y desinfecte la pera.

CENA

LECHE CON AMARANTO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Amaranto	3	3	4	4	5	5
Azúcar	3	3	5	5	5	5
Canela	0.016	0.016	0.031	0.031	0.031	0.031

Preparación:

1. Licue el amaranto con la canela y el azúcar.

HUEVO EN SALSA VERDE

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Huevo	25	22	39	35	50	44
Calabacita	28	23	28	23	56	46
Tomate	25	22	25	22	50	43
Chile serrano	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Aceite	4	4	4	4	8	8
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Agua	40	40	40	40	80	80

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte la calabacita en medias lunas.

3. Hierva los tomates y el chile. Lícuelos con cebolla, ajo y cominos.
4. Lave el huevo. Bátalo.
5. En la mitad del aceite fría el huevo.
6. En el aceite restante fría la salsa.
7. Añada la calabacita, la sal y el agua. Deje hervir.
8. Incorpore el huevo y deje hervir dos minutos.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

MENÚ 6

DESAYUNO

LECHE CON CAFÉ

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Café	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05
Azúcar	3	3	5	5	5	5

Preparación:

1. Caliente la leche e incorpore el café y la azúcar.

QUESADILLAS HONGOREÑAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90
Queso fresco	20	20	30	30	40	40
Champiñón	48	47	48	47	96	93
Tomate	20	18	20	18	40	35
Chile serrano	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
Cebolla	3	3	3	3	6	5
Aceite	4	4	4	4	8	8
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Rebane los champiñones y la cebolla.
3. Licue los tomates, el chile, el ajo y la sal.
4. Corte en tiras el queso.
5. Acitrone la cebolla e incorpore los champiñones y la sal. Cocine hasta que los hongos se cuezan.
6. Rellene las tortillas con los champiñones y el queso.
7. Caliente las quesadillas en el comal.
8. Sírvalas acompañadas de la salsa.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Naranja	127	80	158	100	242	152

Preparación:

1. Lave, desinfecte y la naranja.
2. Corte a la mitad.

COMIDA

SOPA DE ESPAGUETI

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pasta de espagueti	20	20	30	30	40	40
Jitomate	30	27	49	43	60	53
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Aceite	3	3	5	5	5	5
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Agua	50	50	100	100	100	100

Preparación:

1. Lave desinfecte las verduras.
2. Cueza la pasta en suficiente agua y un poco de aceite y sal. Escurra.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
4. Fría el puré de jitomate y agregue la sal. Deje hervir.
5. Añada la pasta y deje hervir dos minutos.

ENTOMATADO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Fajita de pollo	66	66	83	83	99	99
Soya texturizada	18	18	35	35	35	35
Tomate	67	57	84	72	100	86
Calabacita	74	61	93	76	111	91
Chipotle en adobo	0.67	0.67	0.83	0.83	1	1
Cebolla	3	3	5	4	6	5
Aceite	7	7	8	8	10	10
Ajo	0.083	0.083	0.105	0.105	0.125	0.125
Sal	0.083	0.083	0.105	0.105	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Enjuague y escurra el pollo. Añada sal.
3. Hidrate la soya con el agua hervida de yerbas de olor.
4. Corte en forma diagonal el tomate y la calabacita.
5. Pique el chile, la cebolla y el ajo.
6. Acitrona la cebolla y el ajo; añada las fajitas de pollo y la soya, cocine hasta que la preparación esté a medio cocer.
7. Incorpore el tomate, calabacita, chile y la sal. Continuar cocinando hasta que todo se cueza.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

AGUA DE PIÑA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Agua	150	150	200	200	250	250
Piña	117	62	132	70	151	80
Azúcar	5	5	8	8	10	10

Preparación:

1. Hierva el agua y déjela enfriar.
2. Lave la piña.
3. Quítele la cáscara y córtela en cubos.
4. Licue la piña con el agua y el azúcar. Cuele.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tuna	200	90	250	138	250	138

CENA

YOGUR CON PASAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Yogur natural	140	140	200	200	227	227
Pasitas	10	10	15	15	20	20

Preparación:

1. Mezcle el yogur con las pasitas

CHARALES NAVEGANTES

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Charales secos	15	12	24	18	30	24
Nopal limpio	90	90	100	100	110	110
Tomate	25	22	25	22	50	43
Chile serrano	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
Cebolla	5	4	5	4	10	9
Aceite	4	4	4	4	8	8
Epazote	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Agua	50	50	50	50	100	100

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Quitar la cabeza y cola a los charales enjuagarlos. Escurrir.
3. Corte en tiras los nopales y cueza con la sal. Enjuague con suficiente agua y escurra.

4. Dore ligeramente los charales en el comal (sin aceite).
5. Hierva los tomates y el chile. Lícuelos con cebolla y ajo.
6. Fría la salsa en el aceite restante; incorpore el epazote, la sal y el agua. Deje hervir.
7. Añada los charales y agua a la salsa, dejándolos cocinar hasta que estén blanditos. Bajar el fuego y tapar.
8. Agregar los nopales a los charales y dejarlos hervir solo por unos minutos más.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Uvas	91	62	106	72	126	86

Preparación:

1. Lave y desinfecte las uvas.

MENÚ 7

DESAYUNO

LICUADO DE PLÁTANO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Plátano	40	27	65	44	80	54
Azúcar	3	3	4	4	5	5

Preparación:

1. Lave y desinfecte el plátano.
2. Licue la leche, el plátano y el azúcar.

PASTA CON SARDINA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pasta de tornillo	20	20	30	30	40	40
Sardina en jitomate	16	16	20	20	31	31
Brócoli	22	18	22	18	44	36
Jitomate	60	53	60	53	120	106
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Aceite de oliva	4	4	4	4	8	8
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Tomillo	0.015	0.015	0.015	0.015	0.031	0.031
Sal	0.015	0.015	0.015	0.015	0.031	0.031
Agua	40	40	40	40	80	80

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Cueza la pasta con un poco de aceite y sal. Muévela para que no se pegue. Escúrrala
3. Corte en ramilletes pequeños el brócoli. Cuézalo.
4. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
5. Lave la lata y escurra la sardina. Abrirla a lo largo y quitar con un tenedor el esqueleto y las zonas cafés.
6. Fría el puré de jitomate; añada el tomillo, la sal y el agua. Deje hervir.
7. Incorporar al puré la pasta, el brócoli y al final la sardina. Sacar del fuego y tapar.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Mandarina	113	80	140	100	180	128

COMIDA

SOPA CALDOSA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Arroz	20	20	30	30	40	40
Chícharo limpio	16	16	22	22	32	32
Brócoli	15	12	15	12	29	24
Apio	6	5	6	5	11	10
Jitomate	30	27	30	27	60	53
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Aceite	3	3	3	3	5	5
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Agua	50	50	80	80	100	100

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Hierva los chícharos.
3. Corte en ramilletes el brócoli.
4. Pique el apio.
5. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
6. Fría el arroz; añada el puré de jitomate y cocine unos minutos.
7. Incorpore el agua, el brócoli, el apio, la sal. Deje hervir.
8. Agregue los chícharos y continúe cocinando hasta que todo se cueza.

CARNE AL MORRÓN

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Carne molida de res	50	50	60	60	75	75
Pimiento morrón verde	13	10	17	14	19	16
Pimiento morrón rojo	13	10	17	14	19	16
Cebolla	4	3	5	4	6	5
Aceite	7	7	9	9	10	10
Perejil	0.130	0.130	0.170	0.170	0.188	0.188
Sal	0.080	0.080	0.113	0.113	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte en cubos pequeños los pimientos.
3. Pique la cebolla, el ajo y el perejil.
4. Acitrone los pimientos. Y agregue el ajo y perejil. Mezclar todo muy bien.
5. Incorpore a la preparación anterior la carne. Baje la flama y condimente con la sal. Tape y mueva frecuentemente por unos minutos más.

FRIJOLES REFritos

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Frijol	18	18	25	25	35	35
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Aceite	3	3	5	5	5	5
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y remoje los frijoles desde la noche anterior. Escúrralos.
2. Lave y desinfecte la cebolla.

3. Cueza los frijoles en suficiente agua, la mitad de la cebolla y la sal.
4. Pique la cebolla restante.
5. Acitrone la cebolla.
6. Incorpore los frijoles y macháquelos. Cocínelos hasta que se resequen.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

AGUA DE TAMARINDO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Agua	150	150	200	200	250	250
Tamarindo	25	8	50	16	50	16
Azúcar	5	5	10	10	10	10

Preparación:

1. Hierva el agua y déjela enfriar.
2. Quite la cáscara al tamarindo. Hiérvalo con suficiente agua.
3. Machaque el tamarindo sobre un colador.
4. Mezcle la pulpa con el agua y el azúcar.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Papaya	103	70	132	90	162	110

Preparación:

1. Lave y desinfecte la papaya.
2. Quítele la cáscara y las semillas.
3. Córtele en cubos.

CENA

LECHE CON CHOCOLATE

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Chocolate en polvo	3	3	5	5	5	5

ATÚN A LA MEXICANA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Atún drenado	16	16	21	21	31	31
Jitomate	30	27	30	27	60	53
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Chile serrano	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
Aceite	4	4	4	4	8	8
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte en cuadrillos el jitomate, la cebolla, el ajo y el chile.
3. Lave la lata del atún y escurra.
4. Fría todas las verduras e incorpore el atún. Dejarlo hervir por unos minutos.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Galletas saladas	20	20	35	35	35	35

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Manzana	79	53	119	80	158	106

Preparación:

1. Lave y desinfecte la manzana
2. Quítele la cáscara y córtela en cubos.

MENÚ 8

DESAYUNO

LECHE SABOR VAINILLA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Vainilla	3	3	5	5	6	6
Azúcar	3	3	4	4	5	5

Preparación:

1. Hierva la leche.
2. Añada la vainilla y el azúcar.
3. Sírvala fría o caliente.

TORTITAS DE POLLO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pollo	18	16	34	22	50	32
Huevo	25	22	43	38	50	44
Jitomate	30	27	30	27	60	53
Harina de trigo	8	8	10	10	10	10
Cebolla	5	4	5	4	10	9
Aceite	4	4	4	4	8	8
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Agua	40	40	40	40	80	80

Preparación:

1. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
2. Fría el puré de jitomate; incorpore la sal y el agua. Deje hervir.
3. Lave el huevo.
4. Bata la clara hasta esponje, añada la yema y la harina. Mezcle en forma envolvente.
5. Agregue las espinacas y el queso. Mezcle en forma envolvente.
6. Caliente el aceite en una sartén; con una cuchara agregue la mezcla y forme la tortita.
7. Fría las tortitas por ambos lados.
8. Sirva las tortitas bañadas de la salsa de jitomate.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Naranja	127	80	159	100	171	108

Preparación:

1. Lave, desinfecte y la mandarina.

COMIDA

SOPA DE CHAMPIÑÓN

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Champiñón	48	47	94	80	96	93
Grano de elote	21	21	32	32	42	42
Leche	60	60	80	80	120	120
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Aceite	3	3	6	6	6	6
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave desinfecte las verduras.
2. Hierva los granos de elote.
3. Rebane los champiñones.
4. Licue la mitad de la leche, los granos de elote, la cebolla y el ajo.
5. Fría la pasta de elote y añada la sal.
6. Agregue la leche restante y los champiñones. Deje hervir hasta que los champiñones se cuezan.

PIERNAS DE AVESTRUZ

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Coliflor	47	40	71	60	94	80
Huevo	18	15	25	22	25	22
Queso fresco	30	30	40	40	40	40
Harina de trigo	8	8	10	10	10	10
Tomate	45	43	60	53	60	53
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Chile pasilla	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3
Aceite	8	8	10	10	10	10
Cominos	0.020	0.020	0.025	0.025	0.031	0.031
Ajo	0.094	0.094	0.125	0.125	0.125	0.125
Sal	0.094	0.094	0.125	0.125	0.125	0.125
Agua	75	75	100	100	100	100

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Separe la coliflor del tallo, tratando que queden del tamaño de la palma de la mano.
3. Cueza la coliflor al vapor con la sal. Escurra.
4. Quite las semillas y dore (mínimo) con aceite el chile.
5. Ase los tomates.
6. Licue el tomate, chile pasilla, cebolla, ajo y cominos.
7. Fría el puré e incorpore la sal y el agua. Deje hervir.
8. Enharine la coliflor.
9. Lave el huevo.
10. Bata la clara hasta esponjar, añada la yema. Mezcle en forma envolvente.
11. Agregue la coliflor. Mezcle en forma envolvente.
12. Caliente el aceite en una sartén y fría la coliflor volteándola por todos lados.
13. Agréguele al puré la coliflor. Dejo hervir por unos segundos más.
14. Corte en cubos el queso.
15. Sirva la coliflor con el queso.

FRIJOLES DE LA OLLA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Frijol	18	18	35	35	35	35
Cebolla	2	2	2	2	2	2
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y remoje los frijoles desde la noche anterior. Escúrralos.
2. Lave y desinfecte la cebolla.
3. Cueza los frijoles en suficiente agua, la cebolla y la sal.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

AGUA DE MELÓN

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Agua	150	150	200	200	250	250
Melón	71	40	89	50	107	60
Azúcar	5	5	8	8	10	10

Preparación:

1. Hierva el agua y déjela enfriar.

2. Lave y desinfecte el melón.
3. Quítele la cáscara y las semillas. Rebánelo.
4. Licue el melón con el agua y el azúcar.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Uva sin semilla	43	43	63	63	86	86

Preparación:

1. Lave y desinfecte las uvas.

CENA

ATOLE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Maicena sabor chocolate	4	4	8	8	8	8
Azúcar	3	3	5	5	5	5

Preparación:

1. Hierva la leche. Baje la flama.
2. Disuelva la maicena en poca agua.
3. Agregue la mezcla anterior y el azúcar a la leche.
4. Mueva constantemente y deje hervir.

ROLLITO DE JAMÓN

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Chayote sin espinas	78	65	96	80	117	100
Jamón	20	20	30	30	40	40
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Aceite	4	4	4	4	8	8
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Agua	40	40	40	40	80	80

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte en cubos el chayote. Cueza y escurra.
3. Pique la cebolla y el ajo y fríalos, agregando el chayote y sal. Déjelo por unos segundos.
4. Haga rollito el jamón.
5. Sirva los chayotes con los rollitos de jamón.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pan tostado	15	15	30	30	30	30

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Manzana	97	65	119	80	158	106

Preparación:

1. Lave y desinfecte la manzana.
2. Córdela en rodajas.

MENÚ 9

DESAYUNO

ATOLE DE NUEZ

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Maicena sabor nuez	4	4	6	6	8	8
Azúcar	3	3	4	4	5	5

Preparación:

1. Hierva la leche.
2. Disuelva la maicena en poca agua.
3. Agregue la mezcla anterior y el azúcar a la leche.
4. Mueva constantemente y deje hervir.

HUEVO EN SALSA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Huevo	25	22	36	32	50	44
Ejote	35	32	50	45	70	63
Jitomate	21	18	30	27	60	53
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Aceite	4	4	5	5	8	8
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Cilantro	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Agua	40	40	40	40	80	80

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Despunte y pique los ejotes. Cuézalos.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
4. Fría el puré de jitomate; añada el cilantro, la sal y el agua. Deje hervir.
5. Lave el huevo.
6. Rompa el huevo sobre la salsa, añada los ejotes. Continúe cocinando hasta que el huevo se cueza.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Melón	107	60	160	90	212	119

Preparación:

1. Lave y desinfecte el melón.
2. Quítele la cáscara y las semillas.
3. Córtelo en cubos.

COMIDA

ESPAGUETI ROJO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pasta de espagueti	20	20	30	30	40	40
Jitomate	30	27	51	45	60	53
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Aceite	3	3	5	5	5	5
Perejil	0.015	0.015	0.031	0.031	0.031	0.031
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Sal	0.031	0.031	0.063	0.063	0.063	0.063
Agua	20	20	20	20	40	40

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Cueza la pasta en suficiente agua con un poco de aceite y sal. Refrésquela y escúrrala.
3. Pique el perejil.
4. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.

5. Fría el puré de jitomate, añada la sal. Incorpore el agua deje hervir.
6. Agregue el espagueti y cocine dos minutos.
7. Sirva la pasta con el perejil espolvoreado.

PESCADO CON HABAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Filete de pescado	80	80	100	100	120	120
Haba verde limpia	25	25	35	35	40	40
Papa	39	32	55	45	61	50
Tomate	38	33	44	38	50	43
Cebolla	3	3	4	4	5	5
Aceite	3	3	4	4	5	5
Ajo	0.083	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Agua	27	27	35	35	40	40

Preparación:

1. Lave y escurra el pescado. Agréguele sal.
2. Lave y desinfecte las verduras y la papa.
3. Cueza las habas en poca agua.
4. Cueza la papa. Quítela la cáscara y córtela en cubos.
5. Ase los tomates, la cebolla y el ajo. Lícuelos.
6. Fría la salsa, agregue la sal y el agua. Deje hervir.
7. Incorpore las habas y la papa. Hierva dos minutos.
8. Fría el pescado por ambos lados. Sirva el pescado acompañado de la salsa.

FRIJOLES REFRITOS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Frijol	18	18	25	25	35	35
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Aceite	3	3	5	5	5	5
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y remoje los frijoles desde la noche anterior. Escúrralos.
2. Lave y desinfecte la cebolla.
3. Cueza los frijoles en suficiente agua, la mitad de la cebolla y la sal.
4. Pique la cebolla restante.
5. Acitrone la cebolla.
6. Incorpore los frijoles y macháquelos. Cocínelos hasta que se resequen.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Bolillo	50	50	60	60	70	70

AGUA DE MELÓN

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Agua	150	150	200	200	250	250
Melón	71	40	89	50	107	60
Azúcar	5	5	8	8	10	10

Preparación:

1. Lave y remoje los frijoles desde la noche anterior. Escúrralos.
2. Lave y desinfecte la cebolla.
3. Cueza los frijoles en suficiente agua, la mitad de la cebolla y la sal.
4. Pique la cebolla restante.
5. Acitrone la cebolla.
6. Incorpore los frijoles y macháquelos. Cocínelos hasta que se resequen.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pera	65	53	90	73	130	105

Preparación:

1. Lave y desinfecte la pera.

CENA

LECHE CON AVENA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	120	120	240	240	240	240
Avena	8	8	12	12	15	15
Azúcar	3	3	5	5	5	5
Canela	0.016	0.016	0.031	0.031	0.031	0.031

Preparación:

1. Caliente la leche con la canela e incorpore la avena y el azúcar. Mover constantemente.

ATÚN PRIMAVERA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Atún drenado	16	16	25	25	31	31
Elote desgranado	14	14	22	22	28	28
Champiñón	24	24	34	34	48	47
Jitomate	30	27	30	27	60	53
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Aceite	4	4	4	4	8	8
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Agua	30	30	30	30	60	60

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte en cuartos los champiñones.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.

4. Fría el puré de jitomate; añada la sal y el agua. Deje hervir.
5. Incorpore el atún, el elote y los champiñones. Deje hervir hasta que los champiñones se cuezan.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Manzana	79	53	119	80	158	106

Preparación:

1. Lave y desinfecte la manzana.

MENÚ 10

DESAYUNO

YOGUR CON PASAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Yogur natural	140	140	200	200	227	227
Pasitas	20	20	30	30	40	40

Preparación:

1. Mezcle las pasitas con el yogur

QUESADILLA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90
Queso Oaxaca	25	22	30	30	35	35
Jitomate	30	27	30	27	60	53
Chile serrano	0.3	0.3	0.3	0.3	0.5	0.5
Cebolla	3	3	3	3	6	5
Cilantro	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte en cubos el jitomate.
3. Pique el chile, la cebolla y el cilantro y mézclelo con el jitomate.

4. Deshebre el queso.
5. Póngale a la tortilla el queso y doble.
6. Ponga la quesadilla sobre el comal y voltee de ambos lados.
7. Sirva las quesadillas con las verduras (pico de gallo).

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Papaya	74	50	117	80	147	100

Preparación:

1. Lave la papaya.
2. Quítele la cáscara y semillas a la papaya córtela en cubos.

COMIDA

SOPA DE ALUBIAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Alubia	18	18	25	25	35	35
Jitomate	32	27	60	53	60	53
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Aceite	3	3	5	5	5	5
Cilantro	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y remoje las alubias desde la noche anterior. Escúrralas.

2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Cueza las alubias en suficiente agua, un trozo de cebolla y sal.
4. Pique el cilantro.
5. Licue el jitomate, la cebolla restante y el ajo.
6. Fría el puré de jitomate; añada el cilantro y la sal.
7. Incorpore la salsa de jitomate a las alubias.
8. Si es necesario, agregue agua. Deje hervir.

CARNE CON ACELGAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Carne de puerco	80	80	100	100	120	120
Acelga	40	33	50	41	60	49
Tomate	50	43	63	53	75	64
Chile serrano	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
Cebolla	4	3	5	4	6	5
Aceite	7	7	8	8	10	10
Ajo	0.083	0.063	0.104	0.125	0.125	0.125
Comino	0.021	0.021	0.026	0.026	0.031	0.031
Sal	0.083	0.083	0.104	0.104	0.125	0.125
Caldo	53	53	67	67	80	80

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Lave la carne y cuézala en suficiente agua, un trozo de cebolla y sal.
3. Pique las acelgas.
4. Hierva los tomates y el chile. Lícelos con la cebolla restante, los cominos y el ajo.
5. Fría la salsa y agregue sal. Añada el caldo y deje hervir.
6. Incorpore la carne, las acelgas. Deje hervir unos minutos.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

AGUA DE PIÑA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Agua	150	150	200	200	250	250
Piña	79	42	94	50	113	60
Azúcar	5	5	10	10	10	10

Preparación:

1. Hierva el agua y déjela enfriar.
2. Lave la piña.
3. Quítele la cáscara y córtela en cubos.
4. Licúe la piña con el agua y el azúcar. Cuele y sirva.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Plátano dominico	53	29	89	48	105	57

Preparación:

1. Lave los plátanos.

CENA

LECHE CON CHOCOLATE

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Chocolate en polvo	3	3	4	4	5	5

Preparación:

1. Licue la leche con el chocolate.

BRÓCOLI SALTEADO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Queso fresco	20	20	30	30	40	40
Brócoli	44	36	44	36	88	71
Jitomate	31	27	31	27	62	54
Cebolla	2	2	2	2	4	3
Aceite	4	4	4	4	8	8
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Agua	40	40	40	40	80	80

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte en ramilletes el brócoli.
3. Corte en cubos el queso.
4. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
5. Fría el puré de jitomate, añada la sal. Incorpore el agua y deje hervir.
6. Agregue el brócoli y cocine hasta que se cueza.
7. Añada el queso y deje hervir dos minutos.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Fresa	63	60	83	80	108	104
Azúcar	3	3	4	4	5	5

Preparación:

1. Lave y desinfecte las fresas. Quíteles el tallo.
2. Corte en rebanadas y espolvoree el azúcar.

MENÚ 11

DESAYUNO

LICUADO DE AMARANTO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Amaranto	5	5	8	8	10	10
Azúcar	3	3	5	5	5	5

Preparación:

1. Licue la leche con el amaranto y el azúcar.

ATÚN CON PASTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Atún drenado	62	62	78	78	93	93
Pasta de codito	27	27	34	34	40	40
Brócoli	29	21	37	30	44	36
Pimiento morrón	17	14	21	18	25	21
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Crema	40	40	50	50	60	60
Pimienta	0.031	0.031	0.031	0.031	0.031	0.031
Sal	0.063	0.63	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.

2. Cuezca la pasta en suficiente agua, cebolla y sal. Refrésquela y escúrrala.
3. Corte en ramilletes el brócoli. Cuézalo al vapor.
4. Corte en cubos el pimiento.
5. Mezcle la pasta, el atún, el brócoli, el pimiento, la crema, la pimienta y la sal.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Guayaba	90	75	137	114	149	124

Preparación:

1. Lave y desinfecte la guayaba.

COMIDA

SOPA DE TORTILLA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	17	17	35	35	45	45
Jitomate	40	35	49	43	60	53
Chile pasilla	-	-	0.2	0.2	0.2	0.2
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Aceite	3	3	5	5	5	5
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Epazote	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Agua	60	60	120	120	120	120

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte las tortillas en tiras.
3. Desvene y corte el chile en trozos pequeños.
4. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
5. Fría en la mitad del aceite la tortilla y los trozos de chile.
6. En el aceite restante fría el puré de jitomate.
7. Añada el agua, el epazote y la sal. Deje hervir.
8. Incorpore las tortillas y retire del fuego.
9. Sirva la sopa con los trozos de chile.

POLLO A LA JARDINERA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pollo	66	66	83	83	99	99
Chícharo limpio	16	16	27	27	32	32
Zanahoria	26	21	33	27	39	32
Papa	29	24	36	30	43	35
Jitomate	40	35	50	44	60	53
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Aceite	7	7	8	8	10	10
Ajo	0.083	0.083	0.104	0.104	0.125	0.125
Pimienta	0.020	0.020	0.025	0.025	0.031	0.031
Hoja de laurel	0.020	0.020	0.025	0.025	0.031	0.031
Sal	0.083	0.083	0.104	0.104	0.125	0.125
Agua	53	53	67	67	80	80

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras y la papa.
2. Corte el pollo en forma de fajita, lave y escúrralo. Añádale pimienta y sal.
3. Quite la cáscara a la zanahoria y a la papa. Córtele en cubos.
4. Hierva durante cinco minutos los chícharos y la zanahoria.
5. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
6. Fría el pollo en la mitad del aceite.
7. Fría el puré de jitomate en el aceite restante; añada la papa, el laurel y la sal, cocine unos minutos. Incorpore el agua y deje hervir.
8. Agregue el pollo, los chícharos y la zanahoria. Continúe cocinando hasta que todo se cueza.

FRIJOLES DE LA OLLA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Frijol	18	18	25	25	35	35
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y remoje los frijoles desde la noche anterior. Escúrralos.
2. Lave y desinfecte la cebolla.
3. Cueza los frijoles en suficiente agua, la cebolla y la sal.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

AGUA DE JAMAICA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Agua	150	150	200	200	250	250
Jamaica	1	1	2	2	2	2
Azúcar	5	5	8	8	10	10

Preparación:

1. Hierva el agua y déjela enfriar.

2. Lave y desinfecte la Jamaica.
3. Hierva la Jamaica y cuélela.
4. Mezcle el agua del de la Jamaica con el azúcar y revuelva.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Papaya	118	80	140	95	161	110

Preparación:

1. Lave la papaya.
2. Quítele la cáscara y las semillas a la papaya.
3. Córtela en cubos.

CENA

LECHE SABOR NARANJA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Azúcar	3	3	4	4	5	5
Hoja de naranjo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las hojas de naranjo.
2. Hierva la leche con el azúcar y las hojas. Cuele.

TLACOYO COLORIDO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Masa	23	23	35	35	45	45
Frijol	10	10	15	15	17	17
Chile serrano	0.5	0.5	1	1	1	1
Tomate	25	22	50	43	50	43
Cebolla	3	3	6	5	6	5
Ajo	0.125	0.125	0.125	0.125	0.125	0.125
Aceite	5	5	7	7	7	7
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y remoje los frijoles desde la noche anterior. Escúrralos.
2. Cueza los frijoles en suficiente agua con cebolla y sal.
3. A machaque los frijoles.
4. Lave y desinfecte las verduras.
5. Licue el tomate, el chile, el ajo y la sal. Salsa.
6. Amase la masa con poca agua y sal y mezcle con los frijoles.
7. Forme el tlacoyo. Cuézalo por ambos lados.
8. Sirva el tlacoyo con la salsa.

NOPAL SOLITARIO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Nopal limpio	100	100	114	114	134	134
Aceite	1.5	1.5	2	2	2	2
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Enjuague el nopal. Escurra.
2. Embarre el aceite al nopal y la sal.
3. Ase el nopal por ambos lados.
4. Sirva el nopal a un lado del tlacoyo.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Mango	181	100	203	112	295	162

Preparación:

1. Lave y desinfecte el mango.
2. Quite el hueso y pique el mango.

MENÚ 12

DESAYUNO

LECHE SABOR CAJETA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Cajeta	3	3	4	4	5	5

Preparación:

1. Hierva la leche.
2. Añada la cajeta.
3. Sirva fría o caliente.

BURRITOS NUTRITIVOS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de harina	28	28	28	28	56	56
Queso Oaxaca	20	20	30	30	35	35
Frijol	10	10	15	15	17	17
Jitomate	30	27	30	27	40	35
Chile serrano	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Aceite	3	3	5	5	5	5
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y remoje los frijoles desde la noche anterior. Escúrralos.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Cueza los frijoles en suficiente agua con un trozo de cebolla y sal.
4. Ase el jitomate y el chile. Lícuelos con el ajo y la sal (salsa).
5. Fría los frijoles y macháquelos y cocínelos hasta que se resequen.
6. Deshebre el queso.
7. Rellene la tortilla con los frijoles y el queso. Forme el burrito.
8. Caliente el burrito en el comal.
9. Sírvalo acompañado de la salsa.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Guayaba	75	62	120	82	149	124

Preparación:

1. Lave y desinfecte la guayaba.

COMIDA

ARROZ ROJO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Arroz	20	20	30	30	40	40
Jitomate	30	27	60	53	60	53
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Aceite	3	3	5	5	5	5
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Agua	40	40	80	80	80	80

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Enjuague, remoje y escurra el arroz.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
4. Dore el arroz; añada el puré de jitomate y la sal. Cocine unos minutos.
5. Agregue el agua, tape y cocine hasta que el arroz se cueza.

BISTEC EN SALSA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Bistec de res	60	60	80	80	90	90
Nopal limpio	45	45	56	56	67	67
Jitomate	40	35	56	44	60	53
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Ajo	0.083	0.083	0.105	0.105	0.125	0.125
Aceite	7	7	8	8	10	10
Sal	0.083	0.083	0.105	0.105	0.125	0.125

FRIJOLES REFRITOS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Frijol	20	20	25	25	35	35
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Aceite	3	3	5	5	5	5
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y remoje los frijoles desde la noche anterior. Escúrralos.
2. Lave y desinfecte la cebolla.
3. Cueza los frijoles en suficiente agua, la mitad de la cebolla y la sal.
4. Pique la cebolla restante.
5. Acitrone la cebolla.
6. Incorpore los frijoles y macháquelos. Cocínelos hasta que se resequen.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

AGUA DE PAPAYA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Agua	150	150	200	200	250	250
Papaya	74	50	102	70	118	80
Azúcar	5	5	8	8	10	10

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Manzana	79	53	122	83	158	106

CENA

YOGURT SOLITARIO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Yogur	140	140	200	200	227	227

TORTITA DE CHARAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Charales secos	15	12	22	18	30	24
Tomate	25	22	25	22	50	43
Chile serrano	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
Cebolla	5	4	5	4	10	9
Aceite	4	4	4	4	8	8
Epazote	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Agua	50	50	50	50	100	100

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Hierva los tomates y el chile.
3. Quite la cola y cabeza a los charales, enjuague y escurra.
4. Cueza los charales hasta que estén suaves.
5. Licue el tomate, el chile, la cebolla y el ajo.
6. Fría la salsa; añádale la sal, el epazote y el agua. Deje hervir.
7. Lave el huevo.
8. Bata la clara del huevo a punto de turrón y agregue la yema.

9. Mezcle los charales al huevo.
10. Fría la mezcla formando las tortitas con una cuchara.
11. Incorpore a la salsa las tortitas.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Toronja	155	100	190	126	246	162

Preparación:

1. Lave la toronja.
2. Quítele la cáscara y separe los gajos.

MENÚ 13

DESAYUNO

LECHE SABOR VAINILLA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Vainilla	3	3	4	4	5	5

POLLO GUISADO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pollo	47	30	78	50	94	60
Papa	48	39	48	39	95	75
Acelga	60	49	60	49	120	98
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Aceite	4	4	4	4	8	8
Sal	0.031	0.031	0.031	0.031	0.063	0.063

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Cueza la papa, quítele la cáscara y córtela en cubos.
3. Pique las acelgas y la cebolla.
4. Corte en trozos el pollo.
5. Acitrone la cebolla, añada el pollo y la sal. Cocine por un par de minutos.
6. Incorpore las acelgas y cocine hasta que se cuezan.
7. Agregue las papas. Cocine cinco minutos.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	30	30	60	60

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Melón	116	65	143	80	214	120

COMIDA

CONSOMÉ CON TALLARINES

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pasta de tallarín	20	20	30	30	40	40
Calabacita	14	12	25	20	28	23
Chayote	2	2	3	3	25	39
Cebolla	1	1	2	2	2	2
Consomé de pollo en polvo	3	3	5	5	5	5
Aceite	3	3	5	5	5	5
Ajo	0.032	0.032	0.032	0.032	0.063	0.063
Agua	60	60	120	120	120	120

CHILE RELLENO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Carne de res molida	40	40	50	50	60	60
Soya texturizada	26	26	28	28	35	35
Chile poblano	80	65	80	65	106	86
Jitomate	30	26	30	26	40	35
Apio	5	5	5	5	6	6
Cebolla	5	4	5	4	6	5
Aceite	8	8	8	8	10	10
Perejil	0.047	0.047	0.047	0.047	0.063	0.063
Sal	0.094	0.094	0.094	0.094	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Hidrate la soya con agua de hierbas de olor y sal.
3. Ase los chiles; desvénelos, quíteles la piel y desflémelos en agua con sal.
4. Corte en cubos pequeños el jitomate.
5. Pique el apio, la cebolla y el perejil.
6. Acitrone la cebolla; incorpore la soya y cocine unos minutos.
7. Añada la carne, cocine hasta que ésta cambie de color.
8. Agregue el jitomate, el apio, perejil y la sal.
9. Continúe cocinando hasta que todo se cueza.
10. Rellene el chile, si desea que esté más suave, lo puede cocer al vapor.

FRIJOLES DE LA OLLA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Frijol	18	18	25	25	35	35
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y remoje los frijoles desde la noche anterior. Escúrralos.
2. Lave y desinfecte la cebolla.
3. Cueza los frijoles en suficiente agua, la cebolla y la sal.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	60	60

AGUA DE NARANJA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Agua	150	150	200	200	250	250
Naranja	104	66	111	70	126	80
Azúcar	5	5	8	8	10	10

Preparación:

1. Hierva el agua y déjela enfriar.
2. Lave y desinfecte la naranja. Exprímala.
3. Mezcle el agua, el jugo de naranja y el azúcar.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Plátano tabasco	74	50	110	75	140	95
Pasita	6	6	8	8	10	10

CENA

LECHE BLANCA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240

HUEVO EN SALSA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Huevo	20	20	30	30	40	40
Chayote	59	50	94	80	118	100
Tomate	25	22	25	22	50	43
Chile serrano	0.3	0.3	0.3	0.3	0.5	0.5
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Aceite	4	4	4	4	8	8
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Agua	50	50	50	50	100	100

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Quite la cáscara al chayote y córtelo en cubos.
3. Corte en cubos el queso.
4. Hierva los tomates y el chile. Lícuelos con la cebolla y el ajo.
5. Fría la salsa; añada, el chayote, la sal y el agua. Deje hervir.
6. Agregue el queso y hierva unos minutos.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Manzana	79	53	119	80	158	106

Preparación:

1. Lave y desinfecte la manzana.

MENÚ 14

DESAYUNO

LECHE SABOR FRESA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Polvo sabor fresa	3	3	4	4	5	5

Preparación:

1. Hierva la leche.
2. Añada el sabor fresa.
3. Sirva fría o caliente.

DOBLADITAS AL SARDIN

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de harina	25	25	50	50	50	50
Sardina	19	19	28	28	38	38
Pimiento morrón	10	8	10	8	19	16
Jitomate	30	27	30	27	60	53
Aguacate	58	31	58	31	87	47
Cebolla	3	2	3	2	5	4
Chile serrano	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
Limón	5	3	5	3	10	6
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras y el limón.
2. Lave la lata y escurra la sardina.
3. Corte en cubos pequeños el pimiento.
4. Corte en cubos el jitomate y el aguacate.
5. Pique la cebolla y el chile.
6. Abra la sardina a lo largo y con un tenedor quite las espinas y toda el área café.
7. Mezcle la sardina con el pimiento.
8. Revuelva el jitomate, el aguacate, la cebolla y el chile. Añada el jugo de limón y la sal.
9. Distribuya la sardina en la tortilla y dóblela. Caliente en el comal.
10. Sirva la dobladita acompañándola con las verduras picadas.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Guayaba	72	60	96	80	125	104

Preparación:

1. Lave y desinfecte la guayaba.

COMIDA

SOPA DE LENTEJAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Lenteja	18	18	25	25	35	35
Jitomate	32	27	60	53	60	53
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Lave y cueza las lentejas en suficiente agua, un trozo de cebolla y sal.
3. Corte en cubos el jitomate.
4. Pique la cebolla restante.
5. Incorpore a las lentejas las verduras. Deje hervir.
6. Si es necesario agregue agua. Hierva unos minutos.

CERDO CALABACEADO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Calabacita	56	46	70	63	79	71
Carne de cerdo	80	80	100	100	120	120
Jitomate	47	45	60	57	60	57
Cilantro	6	5	9	8	9	8
Cebolla	4	4	4	4	8	7
Aceite	3	3	3	3	5	5
Ajo						
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Enjuague la carne y corte en trozos pequeños. Cueza con la sal.
3. Corte en cubos la calabacita y el jitomate.
4. Pique la cebolla y el ajo.
5. Fría a cebolla, el ajo y las calabacitas, baje la flama y tape. Déjelo por un par de minutos.
6. Agregue el cilantro, la carne. y la sal a las calabacitas. Déjelo por dos minutos más.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

AGUA DE TAMARINDO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Agua	150	150	200	200	250	250
Tamarindo	25	8	50	16	50	16
Azúcar	5	5	8	8	10	10

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Sandía	130	60	174	80	260	120

Preparación:

1. Lave y desinfecte la sandía.
2. Quítele la cáscara y las semillas.
3. Córtela en rebanadas.

CENA

LECHE CON CHOCOLATE

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Chocolate en polvo	3	3	4	4	5	5

Preparación:

1. Licue la leche con el chocolate.

ATÚN A LA VERACRUZANA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Atún drenado	62	62	78	78	93	93
Jitomate	40	29	50	44	60	53
Papa	37	30	61	50	61	50
Cebolla	7	6	8	7	10	9
Aceite	7	7	8	8	10	10
Ajo	0.063	0.063	0.104	0.104	0.125	0.125
Perejil	0.063	0.063	0.104	0.104	0.125	0.125
Sal	0.042	0.042	0.052	0.052	0.063	0.063
Agua	33	33	42	42	50	50

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Lave, pele y corte en cubos la papa. Cuezala.
3. Lave la lata de atún y drene el agua.
4. Corte en cubos el jitomate.
5. Pique la cebolla, el ajo y el perejil.
6. Acitrone la cebolla y el ajo; añada el atún. Cocine unos minutos.
7. Agregue la papa, el jitomate y el perejil. Cocine por unos minutos más.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Bolillo	35	35	70	70	70	70

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pera	65	53	102	83	154	105

Preparación:

1. Lave y desinfecte la pera.

MENÚ 15

DESAYUNO

LICUADO DE PLÁTANO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Plátano	40	27	64	44	80	54
Azúcar	3	3	4	4	5	5

Preparación:

1. Lave y desinfecte el plátano.
2. Licue la leche, el plátano y el azúcar.

ENCHILADAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90
Queso panela	20	20	30	30	40	40
Acelga	48	39	60	49	95	78
Tomate	25	22	25	22	50	43
Chile serrano	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
Cebolla	2	2	2	2	4	3
Aceite	4	4	4	4	8	8
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Agua	30	30	30	30	60	60

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Pique la acelga y cuézala al vapor.
3. Hierva los tomates y el chile.
4. Licue los tomates, el chile, la cebolla y el ajo.
5. Fría la salsa en la mitad del aceite, agregue la sal. Añada el agua y deje hervir.
6. Ralle el queso.
7. Fría las tortillas en el aceite restante.
8. Rellene las tortillas con las acelgas y forme las enchiladas.
9. Sirva las enchiladas y báñelas con la salsa. Espolvoréelas con el queso.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Guayaba	90	75	108	90	132	110

Preparación:

1. Lave y desinfecte la papaya.
2. Quítele la cáscara y las semillas.
3. Córtele en cubos.

COMIDA

ARROZ BLANCO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Arroz	20	20	30	30	40	40
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Aceite	3	3	3	3	5	5
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Agua	40	40	40	40	60	60

Preparación:

1. Enjuague el pescado. Escura.
2. Agréguele a la leche la sal y revuelva bien.
3. Meta el pescado a la leche y escurra.
4. Extienda el pan molido y empanice el pescado por ambos lados.
5. Fría el pescado por ambos lados. Sirva con el puré.

PESCADO EMPANIZADO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Filete de pescado	60	60	80	80	100	100
Pan molido	2	2	3	3	4	4
Leche	20	20	20	30	30	30
Aceite	3	3	3	3	5	5
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125

Preparación:

1. Enjuague el pescado. Escura.

2. Agréguele a la leche la sal y revuelva bien.
3. Meta el pescado a la leche y escurra.
4. Extienda el pan molido y empanice el pescado por ambos lados.
5. Fría el pescado por ambos lados. Sirva con el puré.

PURÉ DE PAPA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Papa	48	39	95	75	95	75
Mantequilla	2	2	3	3	3	3
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte la papa.
2. Cueza la papa y quítele la cáscara.
3. Machaque la papa; incorpore la mantequilla y la sal.
4. Continúe machacando hasta que todo se mezcle y se forme el puré.

FRIJOLES DE LA OLLA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Frijol	18	18	25	25	35	35
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y remoje los frijoles desde la noche anterior. Escúrralos.
2. Lave y desinfecte la cebolla.
3. Cueza los frijoles en suficiente agua, la cebolla y la sal.

AGUA DE LIMÓN

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Agua	150	150	200	200	250	250
Limón	24	15	34	20	48	30
Azúcar	5	5	10	10	10	10

Preparación:

1. Lave el limón.
2. Endulce el agua.
3. Corte y exprima el limón en el agua.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Durazno	75	66	91	80	127	112

Preparación:

1. Lave y desinfecte el durazno.

CENA

LECHE CON CANELA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
canela	0.016	0.016	0.031	0.031	0.031	0.031
Azúcar	3	3	4	4	5	5

Preparación:

1. Hierva la leche con la canela y el azúcar.
2. Cuele la leche.
3. Sirva fría o caliente.

OMELETTE

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Huevo	25	22	39	35	50	44
Jitomate	30	27	52	46	60	53
Chile serrano	0.3	0.3	0.3	0.3	0.5	0.5
Cebolla	3	3	3	3	6	5
Aceite	4	4	4	4	8	8
Cilantro	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte en cubos el jitomate.
3. Pique el chile, la cebolla y el cilantro.
4. Lave el huevo. Bátalo y agréguele la sal.

5. En una sartén caliente el aceite.
6. Vacíe el huevo de forma que quede extendido.
7. Incorpore las verduras cuando el huevo esté a medio cocer. Tape y termine de cocinar.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Guayaba	88	73	96	80	137	114

Preparación:

1. Lave y desinfecte la guayaba.

MENÚ 16

DESAYUNO

LECHE CON VAINILLA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Vainilla	3	3	5	5	6	6
Azúcar	3	3	4	4	5	5

Preparación:

1. Hierva la leche.
2. Añada la vainilla y el azúcar.
3. Sírvala fría o caliente.

POLLO VERDE

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pollo	18	16	36	23	35	32
Ejote	35	32	35	24	70	63
Tomate	25	22	25	22	50	43
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Aceite	4	4	4	4	8	8
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Caldo	40	40	40	40	80	80

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Lave el pollo y cuézalo en suficiente agua, un trozo de cebolla y sal. Deshébrela.
3. Pique los ejotes. Cuézalos.
4. Hierva los tomates. Lícuelos con la cebolla restante y el ajo.
5. Fría la salsa; añada el caldo y la sal. Deje hervir.
6. Incorpore el pollo y los ejotes. Deje hervir cinco minutos.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Ciruelas	71	60	94	80	117	100

Preparación:

1. Lave y las ciruelas.

COMIDA

MACARRÓN

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pasta de macarrón	20	20	30	30	40	40
Espinaca	25	20	34	28	49	40
Jitomate	35	31	48	42	60	53
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Aceite	3	3	5	5	5	5
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Agua	50	50	100	100	100	100

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Cueza la pasta en suficiente agua, un poco de aceite, un trozo de cebolla y el ajo. Refrésquela y escúrrala.
3. Pique la espinaca.
4. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
5. Fría el puré de jitomate; añada la sal y el agua. Deje hervir.
6. Incorpore la pasta y las espinacas. Deje hervir hasta que las espinacas se cuezan.

MACHACA NORTEÑA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Falda de res	53	33	61	50	70	66
Huevo	38	33	44	38	50	44
Jitomate	45	40	52	46	60	53
Chile serrano	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3	0.3
Cebolla	4	3	5	4	6	5
Aceite	8	8	9	9	10	10
Sal	0.095	0.095	0.109	0.109	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Lave y cueza la carne con suficiente agua y sal. Deshébrela.
3. Pique el jitomate, el chile y la cebolla.
4. Lave el huevo. Bátalo.
5. Acitrone la cebolla; incorpore el jitomate, el chile y la sal. Cocine unos minutos.
6. Añada la carne y el huevo. Cocine sin dejar de mover hasta que el huevo se cueza.

FRIJOLES DE LA OLLA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Frijol	18	18	25	25	35	35
Cebolla	2	2	2	2	2	2
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y remoje los frijoles desde la noche anterior. Escúrralos.
2. Lave y desinfecte la cebolla.
3. Cueza los frijoles en suficiente agua, la cebolla y la sal.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

AGUA DE NARANJA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Agua	150	150	200	200	250	250
Naranja	79	50	103	65	127	80
Azúcar	5	5	8	8	10	10

Preparación:

1. Hierva el agua y déjela enfriar.
2. Lave y desinfecte la naranja. Exprímala.
3. Mezcle el agua con el jugo de naranja y el azúcar.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tuna	160	72	228	103	262	118

Preparación:

1. Lave la tuna.
2. Quite la cáscara a la tuna y pártala a lo largo.

CENA

LECHE CON CAFÉ

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche semidescremada	160	160	200	200	240	240
Café de grano	1	1	2	2	2	2
Azúcar	3	3	4	4	5	5

Preparación:

1. Hierva la leche.
2. Mezcle la leche con el café y el azúcar.

ENSALADA DE ATÚN

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Atún	30	30	50	50	60	60
Chícharo limpio	16	16	23	23	32	32
Zanahoria	26	21	26	21	39	32
Papa	16	13	16	13	32	26
Cebolla	3	3	3	3	3	3
Mayonesa	4	4	4	4	8	8
Pimienta	0.016	0.016	0.016	0.016	0.031	0.031
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras, la papa y el limón.
2. Lave la lata y escurra el atún.
3. Despunte y monde la zanahoria. Córtela en cubos.

4. Cueza los chícharos, la zanahoria y la papa.
5. Quítele la cáscara a la papa y córtela en cubos.
6. Mezcle todos los alimentos y revuelva bien.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pan de caja	27	27	54	54	54	54

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Melón	125	70	169	95	214	120

Preparación:

1. Lave y desinfecte el melón.
2. Quítele la cáscara y las semillas.
3. Córtela en cubos.

MENÚ 17

DESAYUNO

LECHE SABOR CAJETA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Cajeta	3	3	4	4	5	5

Preparación:

1. Hierva la leche y agregue la cajeta.

HUEVO A LA MEXICANA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Huevo	15	15	15	15	65	50
Jitomate	30	27	52	47	60	53
Chile serrano	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
Cebolla	5	4	5	4	10	9
Aceite	4	4	4	4	8	8
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Pique las verduras.
3. Rebullas bien el huevo.
4. Caliente el aceite e incorpore las verduras.
5. Agregue a las verduras el huevo y la sal y mezcle todo, hasta que este cocido.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Plátano dominico	65	35	90	49	105	57

Preparación:

1. Lave y desinfecte el plátano.

COMIDA

LENTEJAS ESPECIALES

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Lenteja	18	18	25	25	35	35
Tortilla de maíz	15	15	20	20	30	30
Jitomate	30	27	60	53	60	53
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Aceite	3	3	5	5	5	5
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Lave las lentejas; cuézalas en suficiente agua, un trozo de cebolla y sal.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo. Incorpore a las lentejas.
4. Añada agua si es necesario; deje hervir hasta que todo se cueza.
5. Corte la tortilla en tiritas y fríalas.
6. Sirva las lentejas incorporando encima las tortillas.

NOPAL PUERCO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Cerdo en trozo	80	80	100	100	120	120
Nopal limpio	60	60	70	70	80	80
Tomate	25	22	25	22	50	44
Chile serrano	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
Cebolla	3	3	3	3	6	5
Aceite	4	4	4	4	8	8
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Enjuague la carne. Escorra.
3. Corte en cubos el nopal. Cueza.
4. Hierva los tomates y el chile. Lícuelos con la cebolla y el ajo.
5. Sazone la salsa; incorpore los nopales, la sal y deje hervir.
6. Fría la carne de cerdo e incorpórela a la salsa de tomate. Baje la flama y cocine por un par de minutos más.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

AGUA DE SANDÍA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Agua	150	150	200	200	250	250
Sandía	130	60	152	70	173	80
Azúcar	5	5	8	8	10	10

Preparación:

1. Hierva el agua y déjela enfriar.
2. Lave y desinfecte la sandía.
3. Quítele la cáscara y las semillas. Córtele en cubos.
4. Licue la sandía con el agua y el azúcar.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Melón	107	60	143	80	214	120

Preparación:

1. Lave y desinfecte el melón.
2. Quítele la cáscara y las semillas.
3. Córtele en cubos.

CENA

ATOLE DE AVENA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Avena	8	8	12	12	15	15
Azúcar	3	3	4	4	5	5
Canela	0.016	0.016	0.031	0.031	0.031	0.031

Preparación:

1. Hierva la leche con la avena, el azúcar y la canela.
2. Mueva constantemente para evitar que se pegue. Deje hervir a fuego bajo.

ENSALADA TRICOLOR

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Queso panela	20	20	30	30	35	35
Pepino	22	18	43	36	43	36
Betabel	21	19	41	38	41	38
Toronja	123	81	123	81	245	162
Limón	16	10	32	20	32	20
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte el pepino, el betabel, la toronja y el limón.
2. Despunte y quite la cáscara al pepino y al betabel. Rállelos.
3. Quite la cáscara a la toronja y desgájela.
4. Exprima el limón.
5. Corte en tiras el queso.

6. Mezcle el pepino, el betabel y la toronja
7. Revuelva el jugo de limón y la sal. Vacíelo a la ensalada.
8. Coloque encima de la ensalada el queso.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Galletas saladas	15	15	18	18	20	20

MENÚ 18

DESAYUNO

YOGUR

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Yogur	160	160	200	200	240	240

FRIJOLES VEGETARIANOS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Frijol	18	18	25	25	35	35
Ejote	18	16	31	28	35	32
Jitomate	20	18	40	35	40	35
Aguacate	29	16	58	31	58	31
Cebolla	3	3	6	5	6	5
Aceite	3	3	5	5	5	5
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y remoje los frijoles desde la noche anterior.
2. Cueza los frijoles en suficiente agua, un trozo de cebolla y sal.
3. Lave y desinfecte las verduras.
4. Corte los ejotes en trozos pequeños. Cuézalos.
5. Corte en cubos el jitomate.
6. Pique la cebolla restante.
7. Acitrone la cebolla; añada el jitomate y cocine dos minutos.
8. Incorpore los frijoles y los ejotes. Deje hervir dos minutos.

9. Rebane el aguacate.
10. Sirva los frijoles acompañados del aguacate.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Fresa	68	65	83	80	108	104

Preparación:

1. Lave, desinfecte y las fresas.
2. Quíteles el tallo y rebánelas.

COMIDA

SOPA DE TORTILLA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	35	35	45	45
Jitomate	40	35	60	53	60	53
Chile pasilla	-	-	0.5	0.5	0.5	0.5
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Aceite	3	3	5	5	5	5
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Epazote	0.063	0.063	0.125	0.125	0.189	0.189
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Agua	60	60	120	120	120	120

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte las tortillas en tiras.
3. Desvene y corte el chile en trozos pequeños.
4. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
5. Fría en la mitad del aceite la tortilla y los trozos de chile.
6. En el aceite restante fría el puré de jitomate.
7. Añada el agua, el epazote y la sal. Deje hervir.
8. Incorpore las tortillas y retire del fuego.
9. Sirva la sopa con los trozos de chile.

POLLO DEL HUERTO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pollo	70	45	141	90	177	113
Tomate	38	33	75	65	94	81
Calabacita	28	25	56	50	70	63
Manzana	40	27	79	53	99	67
Apio	7	5	15	10	19	13
Cebolla	5	4	10	9	13	11
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Cilantro	.5	.5	1	1	1	1
Bolillo	5	5	10	10	13	13
Aceite	3	3	6	6	8	8
Pimienta negra molida	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001
Clavo de olor	0.0001	0.0001	0.0001	0.0001	0.0001	0.0001
Sal	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4
Caldo de pollo	80	80	105	105	140	140

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras y fruta.
2. Lave las piezas de pollo y cuézalas en suficiente agua. Agregue el apio, la mitad de la cebolla, el ajo, la mitad de la sal y todo el cilantro. Reserve el caldo y desmenuce el pollo.
3. Corte la calabacita en cuadrillos.
4. Corta en cuartos los tomates.
5. Corte en trozos la cebolla restante.
6. Remoje el pan en un poco de caldo de pollo.
7. En un poco del aceite, sofría los tomates, la cebolla restante y el ajo restante. Licúelos junto con el pan, la pimienta, el clavo y un poco de caldo de pollo.
8. En el aceite restante, sofría la salsa. Añada el caldo restante y deje hervir.
9. Corte la manzana y quíteles las semillas. Córtelas en cuadrillos. Incorpórela inmediatamente a la salsa.
10. Añada la calabacita y cocine hasta que todo se cueza. Agregue el pollo y cocine tres minutos más.
11. Vierta la preparación en una sopera y tape.
12. Coloque la sopera en la barra de servicio.
13. Sirva la preparación en el plato con divisiones.

FRIJOLES DE LA OLLA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Frijol	18	18	25	25	35	35
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y remoje los frijoles desde la noche anterior. Escúrralos.
2. Lave y desinfecte la cebolla.
3. Cueza los frijoles en suficiente agua, la cebolla y la sal.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

AGUA DE MANDARINA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Agua	150	150	200	200	250	250
Mandarina	70	50	85	60	99	70
Azúcar	5	5	8	8	10	10

Preparación:

1. Hierva el agua y déjela enfriar.
2. Lave y desinfecte la mandarina. Exprímala.
3. Mezcle el agua, el jugo de mandarina y el azúcar.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Guayaba	75	62	99	82	125	104

Preparación:

1. Lave y desinfecte la guayaba.
2. Córdela en cubos.

CENA

LECHE CON CHOCOLATE

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Chocolate en polvo	3	3	4	4	5	5

Preparación:

1. Hierva la leche.
2. Añada el chocolate.
3. Sívala fría o caliente.

QUESO CON VERDURAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Queso fresco	20	20	30	30	40	40
Brócoli	22	18	37	28	44	36
Betabel	22	19	32	29	43	38
Tomate	13	11	13	11	25	22
Aguacate	44	24	44	24	87	47
Limón	4	3	4	3	8	5
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Ajo	0.032	0.032	0.032	0.032	0.063	0.063
Aguacate	44	24	44	24	87	47
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras. Escurra.
2. Corte en ramilletes el brócoli. Cuézalo al vapor.
3. Cueza el betabel; quítele la cáscara y córtelo en cubos.
4. Corte en cubos el queso.
5. Exprima el limón.
6. Licue el tomate, aguacate, el jugo de limón, la cebolla, el ajo y la sal para hacer una salsa. Si es necesario agregue agua para que quede cremoso
7. Mezcle las verduras y el queso.
8. Sirva con la salsa de aguacate.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pera	80	65	105	85	130	105

Preparación:

1. Lave y desinfecte la pera.

MENÚ 19

DESAYUNO

LECHE BLANCA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240

BURRITOS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Sardina en salsa de tomate	20	20	30	30	40	40
Papa	48	39	55	45	71	58
Cebolla	29	20	34	29	34	29
Jitomate	68	60	79	70	90	80
Pan molido	3	3	4	4	5	5
Cebolla	2	2	2	2	4	3
Aceite	4	4	4	4	8	8
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras y la papa.
2. Cueza la papa y aplástela hasta quedar totalmente desecha.
3. Pique finamente la cebolla.
4. Corte en rebanadas el jitomate

5. Lave la lata y escurra la sardina. Abra a lo largo la sardina y con un tenedor retire el esqueleto y todas las partes café.
6. Mezcle la papa, la cebolla, la sardina y la sal. Forme burritos.
7. Revuelva los burritos en el pan molido.
8. Fría los burritos. Escurra y sívalos con el jitomate.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Manzana	79	53	126	85	158	106

Preparación:

1. Lave y desinfecte la manzana.

COMIDA

SOPA DE CODITO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pasta de codito	20	20	35	35	40	40
Jitomate	20	18	31	28	40	35
Pimiento morrón rojo	13	11	25	21	25	21
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Crema baja en grasa	7	7	13	13	13	13
Leche	15	15	30	30	30	30
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Pimienta	0.016	0.016	0.031	0.031	0.031	0.031
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Caldo de pollo	20	20	40	40	40	40

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Cueza la pasta en suficiente agua, un poco de aceite, un trozo de cebolla y sal. Refrésquela y escúrrala.
3. Licue el jitomate, el pimiento, la cebolla y el ajo.
4. Hierva la salsa, añada la pimienta y la sal; incorpore, la leche, la crema y el caldo. Deje hervir.
5. Añada la pasta y deje hervir un minuto.

NOPALITOS CARNÍVOROS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Carne de res	15	15	20	20	30	30
Nopal limpio	34	34	54	54	67	67
Tomate	25	22	25	22	50	44
Chile serrano	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Aceite	4	4	4	4	8	8
Cilantro	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Caldo	40	40	40	40	80	80

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Cueza la carne en suficiente agua, con la mitad de la cebolla y sal.
3. Corte en tiras el nopal. Cuézalo.
4. Hierva los tomates y el chile. Lícuelos con el ajo el resto de la cebolla.
5. Pique el cilantro.
6. Fría la salsa; incorpore el cilantro, la sal y el caldo. Deje hervir.
7. Añada la carne y los nopales. Deje hervir cinco minutos.

FRIJOLES REFritos

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Frijol	18	18	25	25	35	35
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Aceite	3	3	5	5	5	5

Preparación:

1. Lave y remoje los frijoles desde la noche anterior. Escúrralos.
2. Lave y desinfecte la cebolla.
3. Cueza los frijoles en suficiente agua, la mitad de la cebolla y la sal.
4. Pique la cebolla restante.
5. Acitrone la cebolla.
6. incorpore los frijoles y macháquelos. Cocínelos hasta que se resequen.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

AGUA DE FRESA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Agua	150	150	200	200	250	250
Fresa	42	40	52	50	63	60
Azúcar	5	5	8	8	10	10

Preparación:

1. Hierva el agua y déjela enfriar.
2. Lave y desinfecte las fresas. Quíteles el tallo.
3. Licue las fresas con el agua y el azúcar.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Naranja	137	86	159	100	193	122

CENA

LECHE CON VAINILLA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Vainilla	3	3	5	5	6	6
Azúcar	3	3	4	4	5	5

Preparación:

1. Hierva la leche.
2. Añada la vainilla y el azúcar.
3. Sírvala fría o caliente.

HUEVO AHOGADO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Huevo	25	22	43	38	50	44
Nopal limpio	34	34	57	57	67	67
Jitomate	74	65	80	70	91	80
Cebolla blanca	5	4	10	9	10	9
Ajo	0.4	0.4	0.6	0.6	0.6	0.6
Aceite	3-	3	5-	5	-5	5
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Agua	40	40	60	60	60	60

Preparación:

1. Lave y desinfecte los nopales, la cebolla y el cilantro.
2. Corte los nopales en pequeños cuadritos. Cuézalos en suficiente agua, con la mitad de la cebolla y la sal, enjuague muy bien. Escúrralos.
3. Licue el jitomate, ajo y resto de cebolla.
4. Sofría el puré de jitomate y agregue agua y sal (hacer un caldillo). Continúe cocinando.

5. Cuando hierva el caldillo, estelle el huevo y déjelo caer completo en el caldillo. Bajar el fuego y dejar por un par de minutos a que la yema quede dura. Mover ligeramente a modo que no se peguen los huevos y agregar los nopales.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Plátano	80	54	94	64	108	74

Preparación:

1. Lave y desinfecte el plátano.

MENÚ 20

DESAYUNO

YOGUR CON PASAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Yogur natural	140	140	200	200	227	227
Pasitas	20	20	30	30	40	40

Preparación:

1. Mezcle las pasitas con el yogur.

SALCHICHA HAWAINA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Salchicha de pavo	60	60	70	70	80	80
Piña	75	40	85	45	94	50
Zanahoria	36	30	49	40	61	50
Cebolla	7	6	9	8	11	10
Aceite	3	3	5	5	5	5
Chile chipotle en escabeche	.3	.3	.4	.4	.5	.5
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Pimienta	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01

Preparación:

1. Llave y desinfecte las verduras.
2. Quitar la cáscara a la piña y cortarla en cubos pequeños.
3. Despuntar y mondar la zanahoria. Cortarla en media luna.
4. Picar la cebolla.
5. Cortar la salchicha en rodajas.
6. Calentar el aceite y agregar las zanahorias a que se doren ligeramente y agregar las salchichas. Revolver y dejarlas por dos minutos más.
7. Agregar la piña, cebolla chile y condimentarlo. Revolver.
8. Taparlo, bajar la flama y dejarlo por unos minutos más.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Bolillo	35	35	45	45	70	70

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Fresa	83	80	104	100	125	120
Azúcar	5	5	8	8	10	10

Preparación:

1. Lave y desinfecte las fresas. Quíteles el tallo y escurra.
2. Corte en rebanadas las fresas y agregue encima el azúcar..

COMIDA

ARROZ BLANCO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Arroz	23	23	35	35	40	40
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Aceite	3	3	5	5	5	5
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Agua	40	40	60	60	60	60

Preparación:

1. Enjuague, remoje y escurra el arroz.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Pique la cebolla y el ajo.
4. Fría el arroz con la cebolla y el ajo, sin dejarlo dorar.
5. Agregue el agua y la sal. Tape y cocine hasta que el arroz se esponje.

GUISADO CHIHUAHUA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tasajo	60	60	75	75	90	90
Papa	32	26	40	33	48	39
Chícharo limpio	21	21	26	26	32	32
Tomate	33	29	42	36	50	43
Chile chipotle en adobo	0.6	0.6	0.8	0.8	1	1
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Aceite	7	7	8	8	10	10
Ajo	0.130	0.130	0.156	0.156	0.188	0.188
Sal	0.130	0.130	0.156	0.156	0.188	0.188

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras y la papa.
2. Lave y cueza la carne.
3. Cueza las papas, quíteles la cáscara y córtelas en cubos.
4. Cueza los chícharos.
5. Hierva los tomates. Lícuelos con el chile chipotle, la cebolla restante y el ajo.
6. Fría la salsa; añádale un poco de caldo y deje hervir.
7. Incorpore a la carne: la salsa, la papa y los chícharos. Deje hervir dos minutos.

FRIJOLES DE LA OLLA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Frijol	18	18	25	25	35	35
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y remoje los frijoles desde la noche anterior. Escúrralos.
2. Lave y desinfecte la cebolla.
3. Cueza los frijoles en suficiente agua, la cebolla y la sal.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

AGUA DE NARANJA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Agua	150	150	200	200	250	250
Naranja	95	60	111	70	127	80
Azúcar	5	5	8	8	10	10

Preparación:

1. Hierva el agua y déjela enfriar.
2. Lave y desinfecte la naranja. Exprímala.
3. Mezcle el agua, el jugo de naranja y el azúcar.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pera	65	53	102	83	130	105

Preparación:

1. Lave y desinfecte la pera.

CENA

LECHE CON CAFÉ

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Café	1	1	2	2	2	2
Azúcar	3	3	5	5	6	6

Preparación:

1. Hierva la leche y añada el café y el azúcar.
2. Deje hervir unos minutos.

CHILAQUILES VERDES

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90
Pollo	18	16	41	26	35	32
Tomate	25	22	25	22	50	43
Chile serrano	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
Cebolla	5	4	5	4	10	9
Aceite	4	4	4	4	8	8
Epazote	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Caldo	50	50	50	50	100	100

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Lave el pollo y cuézalo en suficiente agua, un trozo de cebolla y sal. Deshébrela.

3. Hierva los tomates y el chile. Lícuelos con cebolla y ajo.
4. Pique la cebolla restante.
5. Corte en triángulos las tortillas y frías las en la mitad del aceite.
6. Fría la salsa en el aceite restante; incorpore el epazote, la sal y el caldo. Deje hervir.
7. Añada las tortillas y retire del fuego.
8. Sirva los chilaquiles, agregando encima el pollo y la cebolla.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Guayaba	96	80	125	104	149	124

Preparación:

1. Lave y desinfecte la guayaba.

MENÚ 21

DESAYUNO

LECHE CON VAINILLA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Vainilla	3	3	5	5	6	6
Azúcar	3	3	5	5	6	6

Preparación:

1. Hierva la leche.
2. Añada la vainilla y el azúcar.
3. Sírvala fría o caliente.

ATÚN A LAS VIZCAINAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Atún en agua	19	19	28	28	38	38
Papas	29	24	36	30	43	35
Jitomate	40	35	50	44	60	53
Cebolla	5	4	5	4	10	9
Aceite de oliva	4	4	4	4	8	8
Chiles güeros	1	1	2	2	2	2
Perejil	.5	.5	1	1	1	1
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte todas las verduras.
2. Cueza las papas, pele y córtelas en cubos.
3. Pique finamente el jitomate, perejil, cebolla y el ajo.
4. Lave la lata y drene el atún.
5. Acitrone la cebolla y el ajo. Agregue el jitomate y el chile déjelo cocinar por tres minutos.
6. Añada las papas, perejil y el atún a la mezcla anterior, con la pimienta y la sal. Dejarlo un par de minutos más.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Bolillo 35	35	35	45	45	70	70

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Guayaba	102	85	114	95	125	104

COMIDA

SOPA SECA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pasta de tornillo	20	20	30	30	40	40
Jitomate	30	27	60	53	60	53
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Aceite	3	3	5	5	5	5
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Agua	50	50	100	100	100	100

Preparación:

1. Lave desinfecte las verduras.
2. Cueza la pasta en suficiente agua, un poco de aceite y sal. Refrésquela y escúrrala.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
4. Fría el puré de jitomate y agregue la sal. Deje hervir.
5. Añada la pasta y deje hervir dos minutos.

ESPINAZO DE PUERCO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Espinazo de puerco	79	65	97	80	125	100
Chayote sin espina	71	60	82	70	94	80
Chile guajillo	1	1	2	2	3	3
Chile ancho	1	1	2	2	2	2
Epazote	.5	.5	1	1	1	1
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Clavos	0.05	0.05	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Agua	70	70	80	80	100	100

Preparación:

1. Lavar y desinfectar todas las verduras y los chiles.
2. Remojar con agua caliente los chiles.
3. Quitar la cascara al chayote y cortar en cubos y cocer. Reservar el agua.
4. Enjuague y cueza la carne con la mitad de la cebolla, ajo y la sal. Poner suficiente agua.
5. Licuar los chiles con los condimentos y cebolla restante.
6. Sazonar el puré, agregarlo al caldo de la carne junto con el epazote. Dejar cocinar por un par de minutos más.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

AGUA DE MELÓN

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Agua	150	150	200	200	250	250
Melón	89	50	107	60	125	70
Azúcar	5	5	8	8	10	10

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Uva	63	43	80	55	126	86

Preparación:

1. Lave y desinfecte las uvas.

CENA

LECHE CON AVENA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Avena	8	8	12	12	15	15
Azúcar	3	3	4	4	5	5
Canela	0.016	0.016	0.031	0.031	0.031	0.031

Preparación:

1. Hierva la leche con la avena, el azúcar y la canela.
2. Mueva constantemente para evitar que se pegue. Deje hervir a fuego bajo.

TACOS CRUJIENTES

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortillas	30	30	60	60	90	90
Charal seco	41	28	43	30	52	36
Jitomate	45	40	68	60	91	80
Cebolla	6	5	8	7	11	10
Limón	16	10	24	15	30	20
Chile serrano	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
Cilantro	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Aceite	4	4	4	4	8	8
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte todas las verduras.
2. Corte en cubos la verdura y pique el cilantro.
3. Mezcle las verduras con el jugo de limón y sal (pico de gallo).

4. Quite la cabeza y cola a los charales (pueden quedar completos).
5. Caliente el aceite y dore los charales hasta adquirir una tonalidad café. Escurra.
6. Poner la tortilla, el pico de gallo y encima los charales.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Papaya	103	70	117	80	161	110

Preparación:

1. Lave y desinfecte la papaya.
2. Quítele la cáscara y las semillas.
3. Córdela en cubos.

MENÚ 22

DESAYUNO

LECHE CON CANELA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Canela	0.016	0.016	0.031	0.031	0.031	0.031
Azúcar	3	3	5	5	5	5

Preparación:

1. Hierva la leche con la canela y el azúcar. Cuele.

CHILAQUILES ROJOS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	40	40	60	60
Pollo	31	20	39	25	47	30
Jitomate	30	27	60	53	60	53
Chile serrano	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
Cebolla	5	4	5	4	10	9
Aceite	4	4	4	4	8	8
Epazote	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Caldo	50	50	50	50	100	100

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Enjuague el pollo y cueza con sal y la mitad de cebolla y ajo.
3. Licue el jitomate, el chile, el ajo y con la otra mitad de la cebolla y ajo.
4. Pique la cebolla restante.
5. Corte en triángulos las tortillas y frías en la mitad del aceite. Escurra.
6. Fría la salsa en el aceite restante; incorpore el epazote, la sal y el caldo. Deje hervir.
7. Añada las tortillas y retire del fuego.
8. Deshebre el pollo y póngalo encima de los chilaquiles.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Plátano dominico	105	57	124	67	139	75

Preparación:

1. Lave y desinfecte el plátano.

COMIDA

SOPA DE FIDEO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pasta de fideo	20	20	30	30	40	40
Zanahoria	20	17	39	33	39	33
Jitomate	30	27	60	53	60	53
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Aceite	3	3	5	5	5	5
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Perejil	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Agua	50	50	100	100	100	100

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Despunte y monde la zanahoria, córtela en cubos pequeños. Cueza.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
4. Fría la pasta; incorpore el jitomate molido y la zanahoria. Deje cocinar unos minutos.
5. Añada el agua, el perejil y la sal. Deje hervir hasta que la pasta se cueza.

PESCADO EMPAPELADO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Filete de pescado	60	60	80	80	120	120
Nopal limpio	55	55	65	65	70	70
Zanahoria	24	20	30	25	37	30
Calabaza	33	30	39	35	44	40
Cebolla	17	15	23	20	35	30
Chile guajillo	.5	.5	1	1	1	1
Aceite	3	3	5	5	5	5
Pimienta	0.020	0.020	0.025	0.025	0.031	0.031
Ajo	0.065	0.065	0.135	0.135	0.135	0.135
Orégano	0.020	0.020	0.025	0.025	0.031	0.031
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. lave y desinfecte todas las verduras.
2. Desvene los chiles y cueza por 5 minutos.
3. Corte las verduras en forma de bastones, mezcle todas.
4. Salpimiente los filetes por ambos lados.
5. Licue los chiles con el orégano, ajo, sal y un cuarto de cebolla.
6. Extender el papel aluminio y embarrar ligeramente de aceite.
7. Poner el pescado en la parte superior del papel aluminio, después agregar encima la verdura y finalmente la salsa de guajillo.
8. Envolver el pescado sellando muy bien todo para que no se derrame la salsa.
9. Colocar el pescado por 15 minutos en un comal (no hay necesidad de voltearlo).

FRIJOLES DE LA OLLA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Frijol	18	18	25	25	35	35
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y remoje los frijoles desde la noche anterior. Escúrralos.
2. Lave y desinfecte la cebolla.
3. Cueza los frijoles en suficiente agua, la cebolla y la sal.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

AGUA DE SANDÍA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Agua	150	150	200	200	250	250
Sandía	141	65	152	70	174	80
Azúcar	5	5	8	8	10	10

Preparación:

1. Hierva el agua y déjela enfriar.

2. Lave y desinfecte la sandía.
3. Quítele la cáscara y las semillas. Córtele en cubos.
4. Licue la sandía con el agua y el azúcar.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pera	65	53	102	83	130	105

Preparación:

1. Lave y desinfecte la pera.
2. Córtele en cubos.

CENA

LECHE CON CHOCOLATE

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Chocolate en polvo	3	3	4	4	5	5

Preparación:

1. Licue la leche con el chocolate.

DEDITOS VERDES

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Papa	70	58	83	68	95	78
Leche	20	20	30	30	40	40
Mantequilla	3	3	4	4	5	5
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las espinacas.
2. Caliente el agua y cuando empiece a hervir agregue la sal y espinaca (hoja completa) y déjelo por dos minutos. Escurra.
3. Corte el queso al tamaño de un dedo.
4. Extienda la hoja de espinaca, ponga el queso al inicio de la hoja y enróllelo.
5. Fría del dedito de espinaca y sívalo con el puré de papa.

PURÉ DE PAPA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Papa	48	39	48	39	78	75
Leche	25	25	30	30	35	35
Margarina	3	3	4	4	5	5
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte la papa
2. Cueza la papa, quite la cáscara y macháquela muy bien.
3. Caliente la mantequilla e incorpore la papa, leche y sal.
4. Mescle todos los alimentos y retírelo del fuego. Si es necesario agregar agua.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Plátano	80	54	94	64	109	74

Preparación:

1. Lave y desinfecte el plátano.

MENÚ 23

DESAYUNO

YOGUR

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Yogur	140	140	200	200	227	227

HUEVO VERDE

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Huevo	37	33	43	38	50	44
Ejotes	86	60	78	70	114	80
Cebolla	3	3	6	5	6	5
Aceite	3	3	5	5	5	5
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Despunte y corte en trozos pequeños los ejotes. Cueza y escurra.
3. Pique la cebolla y el ajo.
4. Acitrone la cebolla con el ajo e incorpore los ejotes. Cueza por un par de minutos más.
5. Bata el huevo e incorpórelo a los ejotes, agregándole la sal. Mescle todo muy bien.
6. Retire del fuego hasta que se haya cocido el huevo.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Melón	143	80	178	100	212	119

COMIDA

SOPA DE VERDURAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Zanahoria	17	12	34	24	34	24
Brócoli	15	12	29	24	29	24
Calabacita	19	15	37	30	37	30
Ejote	12	11	23	21	23	21
Apio	5	4	9	8	9	8
Jitomate	20	18	40	35	40	35
Cebolla	3	3	6	5	6	5
Aceite	3	3	5	5	5	5
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Agua	50	50	100	100	100	100

Preparación

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Despunte y corte en trozos pequeños los ejotes. Cueza y escurra.
3. Pique la cebolla y el ajo.
4. Acitrone la cebolla con el ajo e incorpore los ejotes. Cueza por un par de minutos más.
5. Bata el huevo e incorpórelo a los ejotes, agregándole la sal. Mescle todo muy bien.
6. Retire del fuego hasta que se haya cocido el huevo.

ESPAGUETI A LA BOLOÑESA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Carne molida de res	60	60	75	75	90	90
Pasta de espagueti	33	33	41	41	50	50
Jitomate	85	75	107	94	128	113
Cebolla	10	7	13	11	15	13
Aceite	7	7	8	8	10	10
Ajo	0.124	0.124	0.155	0.155	0.187	0.187
Sal	0.124	0.124	0.155	0.155	0.187	0.187
Agua	53	53	67	67	80	80

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Cueza la pasta en suficiente agua, cebolla, aceite y sal. Refrésquela y escúrrala.
3. Licue el jitomate, un trozo de cebolla y el ajo.
4. Pique la cebolla restante.
5. Fría el puré de jitomate; añada agua y sal. Deje hervir.
6. Acitrone la cebolla, incorpore la carne y cocínela hasta que se cueza, sin dejar de mover.
7. Fría la pasta y báñela con la salsa de jitomate.
8. Agregue la carne y deje cocinar por unos minutos.

FRIJOLES DE LA OLLA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Frijol	18	18	25	25	35	35
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y remoje los frijoles desde la noche anterior. Escúrralos.

2. Lave y desinfecte la cebolla.
3. Cueza los frijoles en suficiente agua, la cebolla y la sal.

AGUA DE MANDARINA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Agua	150	150	200	200	250	250
Mandarina	95	60	111	70	127	80
Azúcar	5	5	8	8	10	10

Preparación:

1. Hierva el agua y déjela enfriar.
2. Lave y desinfecte la mandarina. Exprímala.
3. Mezcle el agua, el jugo y el azúcar.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Mamey	69	43	69	43	137	85

Preparación:

1. Lave y desinfecte el mamey.
2. Quítele la cáscara y rebánelo.

CENA

LECHE CON VAINILLA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Vainilla	3	3	5	5	6	6
Azúcar	3	3	4	4	5	5

Preparación:

1. Hierva la leche.
2. Añada la vainilla y el azúcar.
3. Sírvala fría o caliente.

DOBLADITAS DE FRIJOL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90
Sardina	18	18	28	28	38	38
Frijol	18	18	18	18	18	18
Lechuga	25	17	25	17	49	34
Jitomate	20	18	20	18	40	35
Tomate	25	22	25	22	50	44
Chile serrano	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Aceite	5	5	5	5	10	10
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y remoje los frijoles desde la noche anterior. Escúrralos.

2. Cueza los frijoles en suficiente agua con un trozo de cebolla y sal.
3. Lave la lata de sardina y escúrrala.
4. Lave y desinfecte las verduras.
5. Pique la lechuga.
6. Rebane el jitomate.
7. Licue el tomate, el chile, el ajo y la sal (salsa).
8. Fría los frijoles y macháquelos.
9. Abra la sardina a lo largo y retire con un tenedor el esqueleto y todas las partes café. Desmenuce.
10. Rellene la tortilla con los frijoles y la sardina y dóblela. Fríala.
11. Sirva la dobladita acompañadas de la salsa de tomate, la lechuga y el jitomate.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Papaya	103	70	132	90	176	120

Preparación:

1. Lave y desinfecte la papaya.
2. Quítele la cáscara y las semillas.
3. Córdela en cubos.

MENÚ 24

DESAYUNO

LECHE CON AMARANTO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Amaranto	3	3	4	4	5	5
Azúcar	3	3	5	5	5	5
Canela	0.016	0.016	0.031	0.031	0.031	0.031

Preparación:

1. Hierva la leche con el amaranto, el azúcar y la canela.
2. Mueva constantemente para evitar que se pegue. Deje hervir a fuego bajo.

TINGA DE POLLO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pollo	18	16	41	26	35	32
Jitomate	30	27	42	38	60	53
Chile chipotle en adobo	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1
Cebolla	5	4	5	4	10	9
Aceite	4	4	4	4	8	8
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Caldo	30	30	30	30	60	60

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Lave y cueza el pollo en suficiente agua, un trozo de cebolla y sal. Deshébrela.
3. Rebane la cebolla.
4. Licue el jitomate, el chile, un trozo de cebolla y el ajo.
5. Acitrone la cebolla restante; añada la salsa y la sal. Cocine unos minutos.
6. Incorpore el caldo y deje hervir.
7. Agregue el pollo y continúe cocinando unos minutos.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tostada	20	20	30	30	36	36

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Mandarina	112	80	140	100	180	128

Preparación:

1. Lave y desinfecte la mandarina. Desgájela.

COMIDA

SOPA DE HABAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Haba seca	18	18	25	25	35	35
Jitomate	25	22	50	44	50	44
Cebolla	7	6	9	8	10	9
Ajo	0.2	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4
Cilantro	0.7	0.5	1.4	1	1.4	1
Aceite	3	3	4	4	5	5
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Agua	120	120	160	160	180	180

Preparación:

1. Lave y remoje las habas desde la noche anterior. Escúrralas.
2. Lave y desinfecte el jitomate, la cebolla, el ajo y el cilantro.
3. Cueza las habas en suficiente agua, un trozo de cebolla y la mitad de la sal.
4. Licúe el jitomate, la cebolla restante y el ajo.
5. Pique el cilantro.

6. Sofría el puré de jitomate hasta que se reduzca; añada el cilantro, la sal restante y el agua. Deje hervir cinco minutos.
7. Incorpore las habas con su caldo y continúe cocinando 10 minutos más.
8. Vierta la preparación en una sopera y tápela.
9. Coloque la sopera en la barra de servicio.
10. Sirva la preparación en un plato con divisiones.

CERDO EN SALSA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Bistec de cerdo	40	40	80	80	100	100
Calabacita	56	50	111	100	139	125
Jitomate	38	33	75	66	94	83
Cebolla	5	4	10	9	13	11
Chile serrano	.5	.5	1	1	1	1
Ajo	0.4	0.4	0.8	0.8	1	1
Aceite	3	3	5	5	5	5
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Agua	100	100	150	150	200	200

Preparación:

1. Lave y desinfecte la calabacita, el jitomate, la cebolla, el chile y el ajo.
2. Corte la calabacita en rodajas.
3. Licúe el jitomate, la cebolla restante, el chile y el ajo restante.
4. Sofría la carne con la mitad del aceite.
5. Sofría la salsa con la otra mitad del aceite.
6. Añada a la salsa, la calabacita, la sal restante y el agua. Deje hervir hasta que la calabacita se cueza.
7. Agregue la carne y cocine tres minutos más.
8. Vierta la preparación en una sopera y tape.
9. Coloque la sopera en la barra de servicio.
10. Sirva la preparación en el plato con divisiones.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

AGUA DE SANDÍA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Agua	150	150	200	200	250	250
Sandía	130	60	152	70	174	80
Azúcar	5	5	8	8	10	10

Preparación:

1. Hierva el agua y déjela enfriar.
2. Lave y desinfecte la sandía.
3. Quítele la cáscara y las semillas. Córtele en cubos.
4. Licue la sandía con el agua y el azúcar.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Melón	143	80	179	100	213	119

Preparación:

1. Lave y desinfecte el melón.
2. Quítele la cáscara y las semillas.
3. Córtele en rebanada.

CENA

LECHE SABOR FRESA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Concentrado de fresa	3	3	4	4	5	5

Preparación:

1. Hierva la leche.
2. Añada el concentrado de fresa.
3. Sirva fría o caliente.

DOBLADITAS DE REQUESÓN

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de harina	25	25	50	50	50	50
Requesón	18	18	30	30	36	36
Pimiento morrón	10	8	13	12	19	16
Jitomate	30	27	30	27	60	53
Aguacate	58	31	58	31	87	47
Cebolla	3	2	3	2	5	4
Chile serrano	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
Limón	5	3	5	3	10	6
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras y el limón.
2. Corte en cubos pequeños el pimiento.
3. Corte en cubos el jitomate y el aguacate.

4. Pique la cebolla y el chile.
5. Exprima el limón.
6. Mezcle el requesón con el pimiento.
7. Revuelva el jitomate, el aguacate, la cebolla y el chile. Añada el jugo de limón y la sal.
8. Distribuya el requesón en la tortilla y dóblela. Caliente en el comal.
9. Sirva la dobladita acompañándola con la salsa.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Guayaba	96	80	120	100	137	114

Preparación:

1. Lave y desinfecte la guayaba.

MENÚ 25

DESAYUNO

ATOLE DE ARROZ

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Harina de arroz	10	10	17	17	20	20
Canela	0.015	0.015	0.031	0.031	0.031	0.031
Azúcar	3	3	4	4	5	5

Preparación:

1. Hierva la leche con la canela.
2. Disuelva la harina de arroz en poca agua.
3. Agregue a la leche la harina disuelta y el azúcar.
4. Mueva constantemente y deje hervir.

JAMÓN CON VERDURAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Jamón	21	21	35	35	42	42
Zanahoria	20	16	20	16	39	32
Jícama	17	15	17	15	33	30
Jitomate	30	27	30	27	60	53
Aceite	4	4	4	4	8	8
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Sal	0.032	0.032	0.032	0.032	0.063	0.063
Agua	30	30	30	30	60	60

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Quite la cáscara a la zanahoria y a la jícama. Córtelas en cubos.
3. Haga rollito el jamón.
4. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
5. Fría el puré de jitomate; agregue la zanahoria, la jícama y sal y el agua. Deje hervir.
6. Ponga los rollitos de jamón en el plato y encima agregue las verduras.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Guayaba	96	80	114	95	132	110

Preparación:

1. Lave y desinfecte la papaya.
2. Quítele la cáscara y las semillas.
3. Córdela en cubos.

COMIDA

SOPA AGUADA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pasta de moñito	20	20	30	30	40	40
Calabacita	19	20	36	35	37	39
Jitomate	30	27	60	53	60	53
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Aceite	3	3	5	5	5	5
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Agua	50	50	100	100	100	100

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte en cubos la calabacita.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
4. Dore la pasta.
5. Incorpore el puré de jitomate, la calabacita y la sal. Cocine unos minutos.
6. Añada el agua y deje hervir hasta que todo se cueza.

ENSALADA DE ATÚN

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Atún drenado	33	33	66	66	83	83
Elote desgranado	11	11	21	21	26	26
Zanahoria	20	16	39	32	49	40
Pimiento	19	16	38	32	48	40
Mayonesa	5	5	10	10	10	10
Pimienta molida	0.0001	0.0001	0.0001	0.0001	0.0001	0.0001
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave la lata de atún. Ábrala y escurra el atún.
2. Lave y desinfecte el elote, el pimiento y la zanahoria.
3. Cueza el elote en suficiente agua. Escúrralo.
4. Despunte y monde la zanahoria, corte en cubos. Cuézala al vapor.
5. Pique el pimiento.
6. Mezcle todos los alimentos con el atún. Revuelva bien.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Galletas habaneras	27	27	45	45	63	63

AGUA DE NARANJA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Agua	150	150	200	200	250	250
Naranja	95	60	111	70	127	80
Azúcar	5	5	8	8	10	10

Preparación:

1. Hierva el agua y déjela enfriar.
2. Lave y desinfecte la naranja. Exprímala.
3. Mezcle al agua el jugo de naranja y el azúcar.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pera	65	53	99	80	130	105

CENA

LECHE CON CAFÉ

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Café de grano	1	1	2	2	2	2
Azúcar	3	3	4	4	5	5

Preparación:

1. Hierva la leche.
2. Añada el café y el azúcar.
3. Deje hervir unos minutos. Cuele.

TACOS NUTRITIVOS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90
Frijol	18	18	30	30	35	35
Queso	20	20	25	25	30	30
Lechuga	14	9	14	9	28	17
Jitomate	20	18	20	18	40	35
Chile serrano	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Aceite	5	5	5	5	10	10
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y remoje los frijoles desde la noche anterior. Escúrralos.

2. Cueza los frijoles en suficiente agua, un trozo de cebolla y sal. Macháquelos a modo que queden secos.
3. Lave y desinfecte las verduras.
4. Pique la lechuga.
5. Corte el queso en tiras del tamaño de la tortilla.
6. Licue el jitomate y el chile, la cebolla y el ajo (salsa).
7. Ponga los frijoles en la tortilla y el queso y hágalos taquitos.
8. Fría los taquitos y escurra.
9. Ponga encima de los taquitos la lechuga. Acompáñelos con la salsa.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Plátano	79	54	94	64	109	74

Preparación:

1. Lave y desinfecte el plátano.

MENÚ 26

DESAYUNO

LECHE CON HOJAS DE NARANJO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Azúcar	3	3	4	4	5	5
Hoja de naranjo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las hojas de naranjo.
2. Hierva la leche con el azúcar y las hojas de naranjo. Cuele.

ALAMBRE DE POLLO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pollo en fajita	60	60	80	80	90	90
Pimiento verde	29	25	35	30	47	40
Pimiento rojo	29	25	35	30	47	40
Champiñón	12	10	18	15	23	20
Cebolla	5	5	6	6	7	7
Aceite	7	7	8	8	10	10
Sal	0.083	0.083	0.105	0.105	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.

2. Lave, escurra y corte en fajitas el pollo. Añada pimienta y sal.
3. Corte en tiras los pimientos.
4. Rebane los champiñones y la cebolla.
5. Sofría la cebolla y añada el pollo y el pimiento.
6. Añada el jitomate y cocine por unos minutos.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Plátano dominico	93	50	111	60	130	70

Preparación:

1. Lave y desinfecte el plátano.

COMIDA

SOPA DE LENTEJAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Lenteja	18	18	30	30	35	35
Jitomate	30	27	60	53	60	53
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Aceite	3	3	5	5	5	5
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Lave las lentejas; cuézalas en suficiente agua, la mitad cebolla y la sal.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo. Incorpore las lentejas.
4. Añada agua si es necesario; deje hervir por unos minutos más.

PESCADO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Zanahoria		60		70		80
Filete de pescado	70	70	80	80	90	90
Fécula de maíz	1	1	2	2	3	3
Crema	4	4	5	5	6	6
Cilantro	.5	.5	1	1	1	1
Cebolla	2	2	3	3	4	4
Consomé de pollo	1	1	2	2	3	3
Mantequilla	4	4	5	5	5	5
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Despunte y monde la zanahoria, córtela en forma diagonal y cueza al vapor. Escorra.
3. Enjuague el pescado y escurra.
4. Disuelva la fécula de maíz en agua y licúela con la crema, cilantro, cebolla y consomé de pollo.
5. Caliente la cacerola y vierta la salsa, moviendo constantemente para que no se pegue. Cocínelo por un par de minutos.
6. Caliente la mantequilla y fría el pescado por ambos lados, sazonándolo con la sal.
7. Cuando este cocido el pescado báñelo con la salsa y a un lado agregue las zanahorias.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

AGUA DE TAMARINDO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Agua	150	150	200	200	250	250
Tamarindo	19	6	25	8	31	10
Azúcar	5	5	8	8	10	10

Preparación:

1. Hierva el agua y déjela enfriar.
2. Quite la cáscara al tamarindo. Hiérvalo con suficiente agua.
3. Machaque el tamarindo sobre un colador.
4. Mezcle la pulpa con el agua y el azúcar.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Papaya	103	70	118	80	161	110

Preparación:

1. Lave y desinfecte la papaya.
2. Quítele la cáscara y las semillas.
3. Córtele en cubos.

CENA

LECHE CON CHOCOLATE

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Chocolate en polvo	3	3	4	4	5	5

Preparación:

1. Mezcle la leche con el chocolate. Mueva hasta que quede bien revuelto.
2. La puede servir fría o caliente.

HUEVOS DUROS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Huevo	25	22	50	44	50	44
Zanahoria	27	22	37	44	37	30
Chícharo limpio	6	6	8	8	10	10
Papa	7	6	10	8	12	10
Mayonesa	3	3	4	4	5	5
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte todas las verduras.
2. Ponga a hervir los huevos hasta que estén duros. Déjelos enfriar.
3. Quite la cáscara a la papa y a la zanahoria y corte en cubos pequeños.
4. Cueza los chícharos por un par de minutos y después agréguele la zanahoria y la papa. Dejar enfriar las verduras.

5. Quitar la cáscara a los huevos y partir a la mitad. Extraer la yema con una cuchara.
6. Mezclar a las verduras con la yema y mayonesa y revolver bien todo.
7. Colocar en el centro del huevo la mezcla de verduras.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Manzana	90	60	119	80	158	106

MENÚ 27

DESAYUNO

LECHE CON AMARANTO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Amaranto	4	4	5	5	6	6
Azúcar	3	3	4	4	5	5

Preparación:

1. Hierva la leche con el amaranto y el azúcar. Mueva para que no se pegue.

PLATO DE ATÚN

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Nopal limpio	50	50	60	60	70	70
Atún drenado	16	16	16	16	31	31
Jitomate	28	25	34	30	40	35
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Vinagre	2	2	3	3	4	4
Cilantro	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Aceite de oliva	1	1	2	2	3	3
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Orégano	0.020	0.020	0.025	0.025	0.031	0.031

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras. Escurra.
2. Pique la cebolla, el jitomate y el cilantro.
3. Mezcle perfectamente bien, las verduras junto con el atún, el orégano y el vinagre.
4. Embarre al nopal (entero) el aceite y la sal. Áselos por ambos lados.
5. Cuando ya esté cocido el nopal encima agregue la mezcla de verduras.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Melón	143	80	179	100	212	119

Preparación:

1. Lave el melón.
2. Quítele la cáscara y las semillas.
3. Córtele en rebanadas.

COMIDA

ARROZ VERDE

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Arroz	20	20	30	30	40	40
Morrón	2	27	53	43	63	53
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Aceite	3	3	5	5	5	5
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Agua	40	40	80	8	80	80

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Lave, remoje y escurra el arroz.
3. Licue el morrón, la cebolla y el ajo.
4. Dore el arroz; añada el puré y la sal. Cocine unos minutos.
5. Agregue el agua, tape y cocine hasta que el arroz se cueza.

ALBÓNDIGAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Carme molida de res	15	15	20	20	30	30
Huevo	7	6	9	8	13	11
Arroz	5	5	7	7	10	10
Jitomate	30	27	30	27	60	53
Pimiento	19	16	19	16	38	32
Chile chipotle en adobo	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Aceite	4	4	4	4	8	8
Yerbabuena	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Agua	40	40	40	40	80	80

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Lave y cueza el arroz.
3. Corte en cubos el pimiento.
4. Licue la yerbabuena.
5. Lave el huevo.
6. Mezcle la carne, el arroz, el huevo y la yerbabuena. Forme las albóndigas.
7. Licue el jitomate, el chile, la cebolla y el ajo.
8. Fría la salsa; añada el pimiento y la sal. Cocine unos minutos.
9. Agregue el agua y deje hervir.
10. Incorpore las albóndigas en el caldillo y continúe cocinando hasta que se cuezan.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	30	30	60	60

AGUA DE GUAYABA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Agua	150	150	200	200	250	250
Guayaba	48	40	65	54	77	64
Azúcar	5	5	8	8	10	10

Preparación:

1. Hierva el agua y déjela enfriar.
2. Lave y desinfecte las guayabas.
3. Licue las guayabas con el agua y el azúcar. Cuele.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Mandarina	76	53	112	80	140	100

Preparación:

1. Lave y desinfecte la mandarina

CENA

LECHE CON CANELA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Canela	0.016	0.016	0.031	0.031	0.031	0.031
Azúcar	3	3	4	4	5	5

Preparación:

1. Hierva la leche con la canela y el azúcar. Cuele.

TORTITA ERRANTE

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Bolillo	35	35	70	70	70	70
Frijol	18	18	30	30	35	35
Huevo	25	22	25	22	50	44
Chile serrano	-	-	0.2	0.2	0.3	0.3
Cebolla	3	3	5	4	10	9
Aceite	3	3	5	5	5	5
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y remoje los frijoles desde la noche anterior.
2. Cueza los frijoles en suficiente agua, un trozo de cebolla y sal.
3. Pique la cebolla y el chile.
4. Fríalos con la mitad del aceite la cebolla, el chile y los frijoles. Macháquelos.
5. Revuelva el huevo y fríalo con la otra mitad del aceite.
6. Agregue al huevo a los frijoles. Mezcle.
7. Corte a la mitad el bolillo, quite el migajón y rellene con los frijoles.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Sandía	174	80	217	100	260	120

Preparación:

1. Lave y desinfecte la sandía.
2. Quítele la cáscara y las semillas.
3. Córdela en cubos.

MENÚ 28

DESAYUNO

LECHE

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240

Preparación:

1. Hierva la leche.
2. Sírvala fría o caliente.

HUEVOS VERDES

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Huevo	25	22	40	35	50	44
Nopal limpio	34	34	34	34	67	67
Jitomate	30	27	30	27	60	53
Cebolla	2	2	2	2	4	3
Aceite	4	4	4	4	8	8
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Agua	40	40	40	40	80	80

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.

2. Corte en tiras los nopales. Cuézalo.
3. Licue el jitomate, la cebolla y el ajo.
4. Fría en la mitad del aceite el puré de jitomate; añada el agua y la sal. Deje hervir.
5. Lave el huevo.
6. Bata el huevo y fríalo en el aceite restante.
7. Incorpore a la salsa el huevo y los nopales. Deje hervir dos minutos.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	60	60	90	90

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Mango	69	48	135	95	135	95

Preparación:

1. Lave y desinfecte el mango.

COMIDA

SOPA DE ELOTE

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Grano de elote	35	35	45	45	56	56
Leche	60	60	80	80	100	100
Cebolla	2	2	3	3	3	3
Mantequilla	3	3	6	6	6	6
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave desinfecte las verduras.
2. Hierva los granos de elote.
3. Licue la mitad de la leche, los granos de elote, la cebolla y el ajo.
4. Fría la pasta de elote y añada la sal.
5. Agregue la leche restante a la pasta de elotes. Mueva para que no se pegue y deje por unos minutos más.

POLLINO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Carne molida de pollo	17	17	25	25	33	33
Papa	24	20	21	25	48	39
Zanahoria	20	16	20	16	39	32
Chícharo limpio	18	8	18	8	32	32
Jitomate	30	27	30	27	60	53
Aceite	4	4	4	4	8	8
Cebolla	2	2	2	2	3	3
Hoja de laurel	0.016	0.016	0.016	0.016	0.031	0.031
Ajo	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125
Agua	30	30	30	30	60	60

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras y la papa.
 2. Quite la cáscara a la papa y a la zanahoria. Córtelas en cubos.
 3. Hierva la papa, la zanahoria y los chícharos.
 4. Pique la cebolla.
 5. Licue el jitomate, un poco de cebolla y el ajo.
 6. Fría el pollo y la cebolla restante; añada el puré de jitomate y cocine unos minutos.
- Incorpore las verduras, la papa, el laurel, la sal y el agua. Deje hervir hasta que todo se cueza.

FRIJOLES DE LA OLLA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Frijol	18	18	30	30	35	35
Cebolla	2	2	2	2	2	2
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y remoje los frijoles desde la noche anterior. Escúrralos.
2. Lave y desinfecte la cebolla.
3. Cueza los frijoles en suficiente agua, la cebolla y la sal.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	30	30	60	60

AGUA DE MELÓN

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Agua	150	150	200	200	250	250
Melón	71	40	89	50	107	60
Azúcar	5	5	10	10	10	10

Preparación:

1. Hierva el agua y déjela enfriar.

2. Lave y desinfecte el melón.
3. Quítele la cáscara y las semillas. Rebánelo.
4. Licue el melón con el agua y el azúcar.

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Uva sin semilla	63	43	92	63	126	86

Preparación:

1. Lave y desinfecte las uvas.

CENA

ATOLE DE CAJETA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche	160	160	200	200	240	240
Maicena sabor cajeta	4	4	6	6	8	8
Azúcar	3	3	4	4	5	5
Canela	0.015	0.015	0.031	0.031	0.031	0.031

Preparación:

1. Hierva la leche con la canela.
2. Disuelva la maicena en poca agua.
3. Agregue la mezcla anterior y el azúcar a la leche.
4. Mueva constantemente y deje hervir.

CALABACITAS TIERNAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Calabacita	56	46	56	46	111	91
Queso	15	15	25	25	30	30
Jitomate	30	27	43	37	60	53
Cebolla	4	4	4	4	8	7
Aceite	3	3	3	3	5	5
Ajo	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125
Sal	0.063	0.063	0.063	0.063	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte en cubos la calabacita y el resto de la verdura píquela.
3. Fría la cebolla y el ajo, después agregue las calabacitas y el jitomate con la sal. Cuézalas.
4. Corte en cuadritos el queso.
5. Sirva las calabacitas con el queso encima.

CEREAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	30	30	30	30	60	60

FRUTA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Durazno	75	66	91	80	127	112

Preparación:

1. Lave y desinfecte el durazno.

COLACIONES

DE VERDURAS

ZANAHORIA Y PEPINO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Zanahoria	30	25	49	40	61	50
Pepino	30	25	48	40	60	50
Limón	12	8	16	10	20	12
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

9. Lave y desinfecte las verduras.
10. Despunte la zanahoria, monde y ralle.
11. Quite la cáscara al pepino y ralle.
12. Mezcle las verduras con el jugo de limón y la sal.

BETABEL Y JICAMA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Betabel	22	20	33	30	41	38
Jícama	22	20	32	30	65	60
Limón	12	8	16	10	20	12
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Quite la cáscara al betabel y la jícama. Rállelas
3. Mezcle las verduras y exprima el jugo de limón y la sal.

CHAYOTE CON QUESO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Chayote	71	60	94	80	106	90
Queso	15	15	20	20	30	30
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte el chayote.
2. Quite la cáscara y corte en cubos, cuézalo con la sal. Escúrralos
3. Corte en cubos el queso.
4. Mezcle el chayote con el queso.

LECHUGA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Lechuga	101	70	130	90	159	110
Limón	12	8	16	10	20	12
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte la lechuga. Escorra.
2. Mezcle la lechuga, la sal y el jugo de limón.

CALABACITA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Calabacita	78	70	89	80	111	91
Pimiento morrón	9	8	12	10	18	15
Limón	12	8	16	10	20	12
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Despunte la calabacita y rálela.
3. Quite el corazón y las semillas al pimiento morrón y ralle.
4. Mezcle las verduras con la sal y el jugo de limón.

PEPINO

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D					
	G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Pepino	72	60	96	80	125	104
Limón	12	8	16	10	20	12
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Quite la cáscara al pepino y rallar.
3. Mezcle las verduras con el jugo de limón y la sal.

NOPAL

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Nopal limpio	60	60	75	75	90	90
Cilantro	4	3	5	4	6	5
Cebolla	5	4	6	5	9	8
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte en tiras los nopales y cuézalos. Escorra.
3. Pique la cebolla y el cilantro.
4. Mezcle todos los alimentos con la sal.

JITOMATE CON MORRON

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Jitomate	80	70	102	90	128	113
Pimiento morrón		45		55	75	64
Limón	12	8	16	10	20	12
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte de forma diagonal el jitomate.
3. Quite el centro del pimiento morrón y las semillas. Córtele en tiras delgadas.
4. Mezcle ligeramente (a modo que no se deshaga el jitomate) las verduras y exprima el jugo de limón y la sal.

ESPINACA CON LIMÓN

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Espinaca	67	55	85	70	98	80
Limón	12	8	16	10	20	12
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras. Escurra.
2. Corte finamente las espinacas.
3. Mezcle la espinaca con la sal y el jugo de limón.

APIO CON ZANAHORIA

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Apio	73	25	52	35	67	45
Zanahoria	24	20	37	30	49	40
Limón	12	8	16	10	20	12
Sal	0.063	0.063	0.125	0.125	0.125	0.125

Preparación:

1. Lave y desinfecte las verduras. Escurra.
2. Despunte y monde la zanahoria.
3. Corte los extremos no comestibles del apio.
4. Corte en bastones el apio y la zanahoria.
5. Póngale encima el limón y la sal.

FRUTA Y CEREAL

FRUTAS

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D g/mL					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Naranja china	106	70	136	90	167	110
Chabacano	66	60	89	80	111	100
Ciruela	71	60	94	80	106	90
Higos	69	55	81	65	80	72
Lichis	140	70	160	80	180	90
Lima	111	70	127	80	143	90
Perón	142	75	170	90	150	105
Tejocote	47	40	59	50	70	60
Toronja	121	80	151	100	181	120
Zapote	113	70	129	80	105	93

Preparación:

1. Lave y desinfecte la fruta.

CEREALES

INGREDIENTES	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE	
	C A N T I D A D G/ML					
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO BRUTO	PESO NETO
Galletas de animalitos	-	12	-	15	-	18
Galletas marías	-	15	-	18	-	22
Alegría	-	18	-	21	-	32
Galletas dulces	-	14	-	16	-	18
Palanqueta de amaranto	-	18	-	20	-	25
Palomitas	-	16	-	18	-	20
Pan tostado	-	8	-	15	-	15
Galleta de avena	-	16	-	18	-	20
Tostada	-	15	-	18	-	20
Bolillo	-	18	-	20	-	22

RECOMENDACIONES

Se sugiere para la preparación de los menús tomar en cuenta lo siguiente:

- Evitar el agregar un exceso de sal a las preparaciones y respetar las cantidades calculadas de éstas.
- Comprar de preferencia el huevo blanco, ya que el marrón es más caro y tienen el mismo aporte nutrimental que el blanco.
- Adquirir la verdura y fruta de temporada, ya que su costo es más bajo.
- Elaborar una lista de alimentos (menús) semanal, que se van a comprar para evitar gastos innecesarios.
- Utilizar condimentos naturales a los procesados.
- No tirar la comida sobrante del día anterior. Solo hay hervirla muy bien y agregar otro/s alimento/s para darle variedad.
- El agua que se utiliza en la cocción de las verduras hay que utilizarla con las sopas o guisados.
- Lavar y desinfectar las verduras que se consumen crudas.
- Limpiar y remojar los frijoles un día antes de prepararlos. Esto ayuda a reducir el tiempo de cocción.
- Hacer mayor cantidad de preparaciones si existe muchos sobrantes de verduras o frutas.
- Intercambiar los alimentos que pertenezcan al mismo grupo cuando no se tengan disponibles los de las recetas. Ejemplo: tortillas por bolillo, frijoles por habas, lentejas o alubias, pescado por pollo, huevo o queso. Siempre hay que consumir las verduras y frutas de acuerdo a la temporada.
- Si se preparan los alimentos con suficiente tiempo, antes de consumirlos éstos deberán hervirse muy bien.
- Lavar y desinfectar correctamente frutas y verduras.
- No mezclar alimentos crudos con alimentos cocidos.

- Lavar los utensilios que se vayan a utilizar en las preparaciones.
- No usar los utensilios utilizados con alimentos crudos en alimentos cocidos.
- Revisar que la cocción de los alimentos sea la adecuada.
- No sobre cocer las verduras.
- Escurrir siempre los excesos de grasa en alimentos fritos.

GLOSARIO

- **Alimentación:** conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociales relacionados con la ingesta de alimentos mediante el cual el organismo obtiene sus nutrimentos que necesita.
- **Dieta:** conjunto de alimentos y platillos que se consumen en cada día.
- **Energía:** es la transformación de generar trabajo como el crecimiento, mantenimiento, transporte y concentración de sustancias, para efectuar actividad física e intelectuales.
- **Kilocalorías:** unidad de energía que equivale a mil calorías.
- **Calorías:** unidad de energía que equivale al calor necesario para elevar un grado centígrado (de 14.4° a 15.5° C) la temperatura de un gramo de agua destilada.
- **Lípidos:** son grasas y aceites, que proporciona una fuente concentrada de energía (9 kcal/g.).
- **Hábitos alimentarios:** conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, preparación y el conjunto de alimentos. los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada.
- **Hidratos de carbono:** compuesto orgánico integrado por carbono, hidrogeno y oxígeno, que constituye la principal fuente de energía en la dieta (4 kcal/g.).
- **Macronutrimentos:** son sustancias (proteína, lípidos, hidratos de carbono) que suministran la mayor cantidad de energía, que el cuerpo humano necesita.

- **Proteína:** polímero formado por la unión de aminoácidos mediante enlaces peptídicos, su principal función es aportar aminoácido en la dieta (4 kcal/g.).
- **Población objetivo:** grupo que merece prioridad de atención en un programa de alimentación y atención a la salud.
- **Juliana:** cortar la verdura en tiras alargadas y muy finas.
- **Mondar:** quitar la piel a la zanahoria con un pelador.
- **Aldente:** que la pasta cocida se encuentre resistente y firme.
- **Acitronar:** freír un alimento a fuego lento hasta que esté ligeramente dorado.
- **Higiene de los alimentos:** Medidas necesarias que se realicen durante el manejo de los alimentos y que aseguren la inocuidad de los mismos.
- **Inocuo:** aquello que no causa daño a la salud.
- **Limpieza:** conjunto de procedimientos que tienen por objeto eliminar o remover las partículas de tierra, suciedad, residuos, polvo, grasa u otros materiales.
- **Signos de descongelación en carnes:** presencia de líquido (agua, sangre o ambos) en el fondo del empaque. La aparición de cristales grandes de hielo indica que el alimento ha sido descongelado y vuelto a congelar.

BIBLIOGRAFÍA

1. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. México: Secretaria de Salud; 2012.
2. México, CNDH. Los derechos de los niños y las niñas. [En línea] <https://www.cndh.org.mx/ni%C3%B1as-ni%C3%B1os/derechos-humanos-de-ninas-y-ninos#:~:text=Ni%C3%B1as%2C%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes%20tienen%20derecho%20a%20disfrutar%20del%20m%C3%A1s,efectivo%20su%20derecho%20de%20prioridad%2C>.
3. Ley para la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes. México, D.F: Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2010.
4. NOM-251-SSA1-2009. Prácticas de Higiene, para el Proceso de Alimentos, Bebidas o Suplementos Alimenticios.
5. Bourges H, Casanueva E, Rosado JL, et al. Recomendaciones de Ingestión de Nutrimientos para la Población Mexicana. Bases fisiológicas Tomo 2. Editorial Médica Panamericana, México. 2008.
6. Chávez Villasana, Ledesma Solano, Mendoza Martínez, Calvo Carrillo, et al. Tablas de uso práctico de los alimentos de mayor consumo. México 2014, McGraw Hill 3a. edición.
7. Pérez Lizaur, Palacios Gonzáles, Castro Becerra. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, 4a. edición. México 2014.
8. Glosario de términos para la orientación alimentaria. Fomento de Nutrición y Salud, A.C. 2018, Vol. 40.
9. OPS y ONU. Manual para manipuladores de alimentos. Instructor. Washington, DC: s.n., 2016.
10. Martínez de Flores Escobar. Menús de calidad para instituciones. 1998. Ed. LIMUSA S.A de C.V.

11. Ascencio, C. Elementos fundamentales en el cálculo de dietas. México 2011. Manual Moderno.
12. Pérez-Lizaur AB, García M. Dietas normales y terapéuticas. Los alimentos en la salud y la enfermedad. México: La Prensa Médica Mexicana.
13. UNICEF. La situación de niños, niñas y adolescentes en las instituciones de protección y cuidado de América Latina y el Caribe. 2013.
14. NOM-251-SSA1-2009. Prácticas de Higiene, para el Proceso de Alimentos, Bebidas o Suplementos Alimenticios.
15. OPS y ONU. Manual para manipuladores de alimentos. Instructor. Washington, DC : s.n., 2016.