

ALIMENTACIÓN
para
Adultos Mayores
Institucionalizados



REALIZACIÓN

Dr. Héctor Bourges Rodríguez

M.S.P. Leticia A. Cervantes Turrubiates

Lic.Nut. Abigail Nuñez Sanchez

Nut. Guadalupe Ramírez García

Q.A. Lucero Belem Reyes Gutiérrez

D.G. Blanca Estela Medina Carranza



ÍNDICE

Introducción	1
Metodología para la elaboración de 28 menús cíclicos para adultos mayores institucionalizados	3
Recomendaciones en la alimentación y el estilo de vida de los adultos mayores	10
MENÚS	15
Semana 1	16
Menú 1	17
Menú 2	27
Menú 3	37
Menú 4	47
Menú 5	57
Menú 6	65
Menú 7	75
Semana 2	84
Menú 8	85
Menú 9	95
Menú 10	105
Menú 11	115
Menú 12	125
Menú 13	135
Menú 14	145
Semana 3	154
Menú 15	155
Menú 16	165
Menú 17	177
Menú 18	187
Menú 19	197
Menú 20	207
Menú 21	217
Semana 4	227
Menú 22	229
Menú 23	239
Menú 24	249
Menú 25	261
Menú 26	273
Menú 27	283
Menú 28	293
Glosario	303
Términos culinarios	309
Bibliografía	311

INTRODUCCIÓN

El Manual de Alimentación para Personas Adultas Mayores que residen en casas de reposo, es una herramienta que considera una serie de aspectos en materia de alimentación y nutrición, con el fin de facilitar las actividades de quienes están a cargo de la preparación de sus alimentos como: nutriólogos, dietistas, personal del servicio de alimentos, cocineros, cuidadores, entre otros, proporcionando una dieta saludable y que permita mantener un óptimo estado de salud a los comensales acorde con las características propias de su edad.

El manual contempla las características de dieta correcta, integrando los diferentes grupos de alimentos en cada tiempo de comida en los planes de alimentación; los objetivos de su elaboración se basan en proporcionar estrategias que permitan mejorar la alimentación y estado de salud de los adultos mayores. El manual presenta un ciclo de menús para 28 días (4 semanas) considerando en su diseño factores que limitan el consumo de alimentos en este grupo de población, como son en el aspecto bucal las alteraciones de la dentición, pérdida o atrofia de los sentidos que impiden percibir sabores y aromas; problemas de deglución, vaciamiento gástrico lento e intolerancia a la lactosa. En esta etapa de la vida disminuye la sensación de sed lo que favorece la deshidratación y el estreñimiento, cuidándose en los menús el aporte de fibra y líquidos durante el día.

El aporte de energía y nutrimentos se determinó de acuerdo con el promedio de los valores de referencia para hombres y mujeres mayores de 60 años, con un estado de salud adecuado, actividad semi sedentaria, nivel económico medio o medio bajo, con un costo promedio diario a la institución de \$ 75.00 (estimado a esta fecha) para los tres tiempos principales de comida y una colación.

Las preparaciones incluyen alimentos de fácil disponibilidad y bajo costo. En el caso de verduras y frutas pueden sustituirse por las regionales y las de temporada, siempre y cuando sean del mismo grupo, ejemplo: zanahoria por calabazas, plátano por papaya.

En este manual se incluyen preparaciones estandarizadas; una vez diseñadas se prepararon y degustaron para hacer las adecuaciones desde el punto de vista cuantitativo (cantidad de ingredientes) y cualitativo (sensorial), cuidando los siguientes aspectos:

- Color: Se incluyeron alimentos de color intenso en cada menú.
- Textura: suave o blanda contacto del alimento con la boca.
- Consistencia de las preparaciones: firme, espesa.
- Atractivas: (olor, color),
- Sabor: se verificó el aporte de sal, azúcar de la preparación.
- Técnicas culinarias: métodos de cocción (fritos, a la parrilla, asados).

En estos menús las técnicas de preparación están estandarizadas, es decir, están en el formato que permitirá que los encargados de preparar los alimentos identifiquen fácilmente la cantidad a adquirir de los ingredientes que las conforman, tamaño de la porción y el tiempo requerido por preparación, evitando desperdicios.

Además, se realizan una serie de recomendaciones, de acuerdo con las enfermedades subyacentes en el adulto mayor y una propuesta sobre el intercambio de alimentos dentro de cada grupo.

Deseamos que este material enriquezca y facilite la atención de los adultos mayores de las casas de reposo, mejorando la alimentación y el estado de nutrición, previniendo problemas subyacentes en esta etapa de la vida.

Metodología para la elaboración de 28 menús cíclicos para adultos mayores institucionalizados

OBJETIVO GENERAL

1. Diseñar un ciclo de 28 menús que incluyen desayuno, comida, colación y cena, para adultos mayores institucionalizados.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- 1.1. Determinar el valor de referencia para este grupo de edad.
- 1.2. Diseño de técnicas culinarias de acuerdo al grupo de edad.
- 1.3. Integrar técnicas de preparación considerando la infraestructura y el presupuesto promedio de los servicios de alimentos de las casas de reposo en la CDMX.

PROCEDIMIENTO

Población objetivo

Las características de la población objetivo son: adultos mayores de 60 años de uno u otro sexo; es una población heterogénea que puede o no padecer alguna enfermedad y que residen en casas de reposo.

1. Determinación de energía

Se considera el promedio de los valores de referencia para hombres y mujeres mayores de 60 años con una actividad ligera, determinand 1800 kilocalorías por día como referencia.

2. Distribución de las calorías parciales por nutrimento

La distribución recomendada en general de energía para la población mexicana es: 12% a 15%, proteínas, 25% a 30% de lípidos y 55 a 60% de hidratos de carbono de la energía total diaria.

Basado en los anteriores lineamientos se determinó la siguiente distribución de calorías parciales por nutrimento.

Cuadro I. Distribución de las calorías parciales por nutrimento para adultos mayores

NUTRIMENTO	DISTRIBUCIÓN RECOMENDADA (%)	PROMEDIO
Proteínas	12-15	15
Lípidos	25-30	30
Hidratos de carbono	55-60	55
Total	100	100

3. Distribución de la energía por nutrimento y tiempo de comida

La distribución de energía se determina con base al número de comidas que realiza al día la población. Se establece proporcionar tres comidas principales y una colación al día.

Bajo los criterios antes mencionados se realizará la siguiente distribución del porcentaje de energía por tiempos de comida. Asigna los siguientes porcentajes:

TIEMPO DE COMIDA	%	ENERGÍA (kcal)
Desayuno	30	540
Comida	40	720
Cena	20	360
Colación M/V	10	180
Total	100	1800



4. Cálculo de la fórmula dietosintética

Con los valores de referencia y la distribución de energía por tiempos de comida, se realiza el cálculo de kilocalorías y gramos de los sustratos energéticos por nutrimento y tiempo de comida, así como, el cálculo del porcentaje total de energía, el cuadro de la fórmula dietosintética.

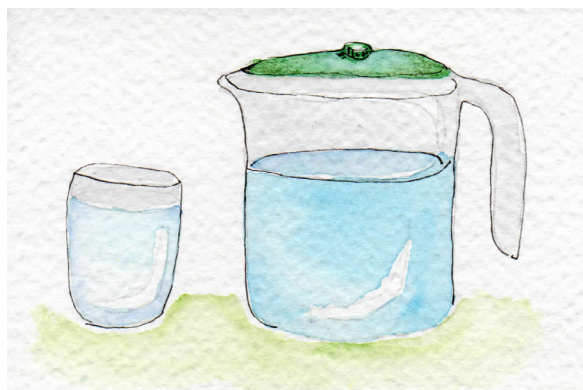
4.1 Fórmula dietosintética para adultos mayores

TIEMPO DE COMIDA	% ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA	% DE NUTRIMENTOS POR TIEMPO DE COMIDA					
		Proteínas (15%)		Lípidos (30%)		Hidratos De Carbono (55%)	
		kcal	g	kcal	g	kcal	g
Desayuno	540	81	20.2	162	18	297	74.2
Comida	720	108	27	216	24	396	99
Cena	360	54	13.5	108	12	198	49.5
Colación	180	27	6.8	54	6	99	24.7
Total	1800	270	-	540	-	990	-

Con relación a los hidratos de carbono, los lípidos, la fibra dietética y el agua la recomendación es:

4.2 Recomendación diaria de hidratos de carbono, lípidos, fibra y agua de acuerdo a la energía (kcal) diaria de referencia

NUTRIMENTO	CLASIFICACIÓN	% o CANTIDAD
Hidratos de carbono	SIMPLES	10-12
	COMPLEJOS	85-90
Lípidos	ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (AGS)	7
	ÁCIDOS GRASOS MONOINSATURADOS (AMS)	15
	ÁCIDOS GRASOS POLINSATURADOS (APS)	6-10
	COLESTEROL	< 300 MCG
Fibra	SOLUBLE O INSOLUBLE	28 g
Agua	1 g por caloría y/o 30 mL por kg de peso	2 Ltrs diario



5. Cálculo de la guía alimentaria

Se calcula el número de equivalentes por grupo de alimentos para cada tiempo de comida, utilizando Sistema Mexicano de Alimentos equivalentes.

GUÍA ALIMENTARIA PARA ADULTOS MAYORES						
GRUPO	DESAYUNO		COMIDAS	CENAS	COLACIONES	
	A	B	B	A	A	B
Verduras	1	1	1	1	-	-
Frutas	1	1	2	1	-	1
Cereales y Tubérculos (sin grasa)	2	1	3	1	-	-
Cereales y Tubérculos (con grasa)	1	1	-	-	1	-
Leguminosas	-	1	-	-	-	-
Alimentos de Origen Animal (moderado en grasa)	1	0.5	3	1	-	-
Leche descremada	0.5	0.5	-	0.5	0.5	0.5
Aceite y Grasa (con proteínas)	1	1	2.5	1	-	-
Aceite y Grasa (sin proteínas)	-	-	-	-	-	1
Azúcares	0.5	0.5	1	0.5	-	-

En el caso del desayuno se hacen dos propuestas, la primera incluye como alimento principal el de origen animal y la segunda las leguminosas. Con relación a las colaciones las propuestas son dos:

- 1) Leche con cereal con grasa, a elegir: galletas, pan dulce, granóla o pan de caja con mantequilla.
- 2) Yogurt con fruta y nuez.

6. Porciones estandarizadas por grupo de alimentos

De acuerdo a la guía alimentaria se elaboró el cuadro de las porciones estandarizadas por grupo de alimentos de acuerdo al Sistema Mexicano de Equivalentes.



PORCIONES PARA ADULTOS MAYORES		
GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	PORCIONES ADULTO MAYOR
Verduras y Frutas	Verduras	3-4
	Frutas	3-4
Cereales y Tubérculos	Arroz cocido, pasta cocida, tortilla, bolillo, papa, entre otros	5-7
Leguminosas y Alimentos de Origen Animal	Frijoles, lentejas, habas, entre otras	1
	Huevo, carne de res, carne de cerdo, pescado, pollo, queso, entre otros	4-5
Leche Descremada	Leche o yogur	1-2
Aceites y Grasas	Aceites, mantequilla, margarina, entre otros	5-6
Azúcares	Azúcar, mermelada, miel, saborizante	2

7. Patrón de menús

Es el formato o plantilla que indica el tipo de preparaciones que se ofrecen en el servicio de alimentos por tiempo de comida.

ALIMENTO O PLATILLO	DESAYUNO	COMIDA	CENA	COLACIÓN
Sopa caldosa o seca		x		
Plato fuerte	x	x	x	
Guarnición (Ensalada o Leguminosa)		x		
Pan, tortilla o galletas	x	x	x	
Agua de fruta	x	x		
Fruta de temporada o postre	x	x	x	
Bebida			x	
Cereal				x
Verdura o fruta				x
Leche, yogurth o natilla				x
Oleaginosas				x

8. Elaboración del menú sintético

Establecer los platillos y alimentos de la dieta para cada tiempo de comida. Se utiliza un formato el cual concentra la información de tiempos de comida y el número de menú. Éste permite verificar que los menús tengan variedad, colores contrastantes y que la textura sea la indicada para este grupo de edad.



9. Menú desarrollado

El menú desarrollado incluye los platillos y alimentos del menú del día (desayuno, comida, cena y colación), desarrolladas en el formato 1 se detalla la técnica culinaria en el siguiente orden:

- Nombre del platillo.
- Ingredientes (alimentos) que constituyen los platillos.
- Cantidad del ingrediente en peso bruto, en peso neto y en volumen para el caso de los líquidos.
- Descripción de la técnica de preparación, desarrollada en el orden en que se elabora el platillo o preparación, enumerando los pasos a seguir.

Pasos de la técnica de preparación:

- Manejo higiénico de los alimentos.
- Eliminar cáscara (verduras y frutas) e impurezas (frijol y arroz).
- Cortar los alimentos, licuar y colar cuando sea necesario.
- Método de cocción de los alimentos: freír, sofreír, hervir, asar, al vapor, hornear, indicando la temperatura y el tiempo aproximado de cocción.
- Tiempo aproximado que se requiere entre un procedimiento y otro, por ejemplo, fría la carne a fuego moderado durante 10 minutos, incorpore el caldo y deje hervir durante cinco minutos.
- Manera de servir la preparación y su decorado.

10. Estandarización de recetas

Estandarizar las técnicas culinarias por el método sistemático

Gradualmente se evalúan los resultados en cada paso, es decir, se prepara el volumen original se comprueba si la cantidad es satisfactoria y se calcula el número de porciones a obtener, posterior se realizará para cinco porciones y se controlan nuevamente la cantidad de los ingredientes, la técnica culinaria para llegar al volumen deseado y tamaño de porción. Y finalmente se elaboran las recetas estandarizadas en el formato 2.

11. Tamaño de porción

Cada una de los platillos o alimentos como en el caso de las frutas, contiene la cantidad total a servir en gramos, volumen o piezas.

12. Aporte nutrimental de los menús

De acuerdo con la Guía Alimentaria se adecuaron las cantidades de los ingredientes por preparación, con el fin de obtener la cantidad de energía y nutrimentos definido en la Guía Alimentaria, esto se realizó con el Programa Sistema Computarizado para el Valor Nutritivo de los Alimentos Mexicanos (SCVAN-INCMNSZ), con un margen de $\pm 10\%$.

Pasos para el cálculo del aporte nutrimental:

- I. Captura de recetas y alimentos por tiempo de comida y por menú.
- II. Determinación del aporte nutrimental.
- III. Adecuación de los menús.



RECOMENDACIONES POR PADECIMIENTO EN LA ALIMENTACION Y ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES

Padecimiento	Dietéticas	Estilo de Vida	Ejercicio Físico
DIABETES MELLITUS	<p>Preferir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Granos enteros o integrales como trigo, avena, maíz o arroz. • Leguminosas como frijoles, lentejas, habas o garbanzos. • Verduras y frutas, en su mayoría crudas. Elegir la fruta entera al jugo de la misma. • Aceites y grasas como aguacate, aceite de canola, de maíz, de girasol, de soya y de oliva, oleaginosas como las almendras, los cacahuates, las nueces, el ajonjolí. • Realizar tres comidas principales y 2 colaciones. • Consumir dos litros de agua simple por día. <p>Evitar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comida rápida. • Alimentos procesados, aderezos para ensaladas, salsa de tomate, pastillitos, dulces, caramelos, néctares, miel (de abeja, de maple, de maíz, de agave). • Alimentos light o endulzados con edulcorantes. • Pan dulce. • Alimentos con elevado contenido de grasa o elaborado con aceites como manteca, margarina, mantequilla, aceite de palma y de coco. • Jugos de frutas naturales o procesados, así como refrescos. • Evitar agregar azúcar al agua de frutas, café o té. • Reducir la sal de mesa 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener un peso corporal saludable. • Monitorear los niveles de glucosa sanguínea con regularidad. • Realizar actividad física. • Evitar el consumo de alcohol y tabaco. • Tomar los medicamentos prescritos por su médico en los horarios indicados. • Acudir a revisión oftalmológica y renal cada 6 meses. • Después de bañarse seque muy bien sus pies y revíselos diariamente. • Utilizar cremas o lociones corporales hidratantes. • Acudir a consulta odontológica periódicamente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Caminata rápida. • Bicicleta. • Natación. • Baile. • Yoga. • Tai chi • Ejercicios de fuerza con peso (1 kg). • Ejercicios con ligas elásticas.

RECOMENDACIONES POR PADECIMIENTO EN LA ALIMENTACION Y ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES

Padecimiento	Dietéticas	Estilo de Vida	Ejercicio Físico
HIPERTENSIÓN ARTERIAL y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES	<p>Preferir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cereales como el maíz, la avena, el amaranto, arroz. • Verduras y frutas. • Carnes magras como pollo, res, puerco y pescados frescos. • Queso panela a cualquier otro queso. • Hierbas de olor y especias para sazonar los alimentos. • Agua simple a bebidas endulzadas. <p>Evitar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentos procesados como los refrescos, pastelillos, salsa de tomate, aderezos para ensaladas y alimentos instantáneas. • El uso de sazonadores. • Alimentos light. • Embutidos como el jamón y la salchicha. • Alimentos conservados en vinagre. • Alimentos enlatados. • Grasas sólidas (manteca, mantequilla, quesos, carnes y preparaciones grasosas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener un peso corporal saludable. • Probar los alimentos antes de agregarles sal. • Monitorear los niveles de tensión arterial con regularidad. • Realizar actividad física. • Evitar el consumo de alcohol y tabaco. • Tomar los medicamentos prescritos por su médico y en los horarios indicados. • Controlar el estrés. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subir escaleras. • Trabajos de jardinería. • Caminata. • Bailar. • Bicicleta estática. • Yoga. • Tai chi. <p style="text-align: center;">A intensidad moderada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de fuerza con peso (1 kg). • Ejercicios con ligas elásticas.

RECOMENDACIONES POR PADECIMIENTO EN LA ALIMENTACION Y ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES

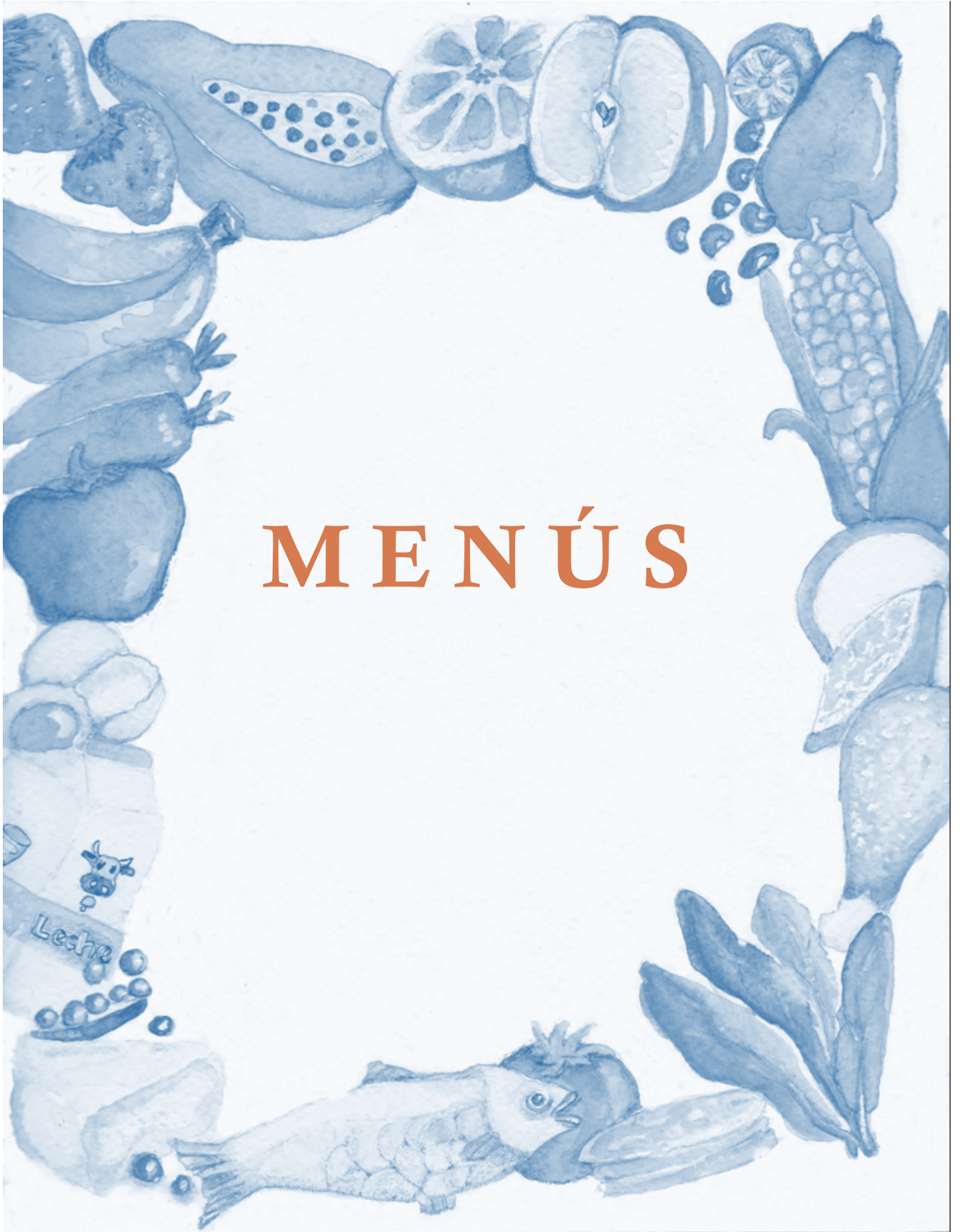
Padecimiento	Dietéticas	Estilo de Vida	Ejercicio Físico
ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA	<p>Preferir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentos bajos en sodio. • Verduras y frutas. • Agua simple potable. • Disminuir el consumo de carnes rojas. • Disminuir el consumo de leguminosas. <p>Evitar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentos procesados. • Té verde, productos integrales, espinacas, chocolate, fresas, semillas (nueces, almendras, cacahuates), champiñones, mariscos. • Leche, queso y yogur. • Agregar sal a la comida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener un peso corporal saludable. • Probar los alimentos antes de agregarles sal. • Monitorear la presión arterial con regularidad. • Monitorear la glucosa sanguínea con regularidad. • Realizar actividad física. • Evitar el consumo de alcohol y tabaco. • Tomar los medicamentos prescritos por su médico en los horarios indicados. 	<p>A baja intensidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caminata. • Baile. • Natación. • Bicicleta. • Ejercicios de fuerza con peso (menos de 1kg). • Ejercicios con ligas elásticas. • Yoga. • Tai chi.

RECOMENDACIONES POR PADECIMIENTO EN LA ALIMENTACION Y ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES

Padecimiento	Dietéticas	Estilo de Vida	Ejercicio Físico
OSTEOARTRÍTIS	<p>Preferir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentos ricos en fibra como verduras , frutas y cereales integrales como la avena • Semillas como las nueces, almendras y cacahuates. <p>Evitar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El consumo de alimentos derivados de la leche. • Huevo y pescado • El consumo excesivo de carnes rojas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener un peso corporal saludable. • Realizar actividad física. • Evitar el consumo de alcohol y tabaco. • Tomar los medicamentos prescritos por su médico y en los horarios indicados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Caminata rápida. • Bicicleta. • Natación. • Baile. • Yoga. • Tai chi. <p>Ejercicios con ligas elásticas.</p> <p>A baja intensidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de fuerza con peso (1 kg). • Ejercicios con ligas elásticas.
DEPRESIÓN	<p>Preferir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verduras y frutas. • Huevo, carne y leche. • Vísceras como el hígado y riñón. • Leche, queso, yogur. • Semillas como las nueces, piñón y la linaza. • Pescados como el atún, la caballa y la sardina. • Leguminosas como los frijoles, garbanzos, lentejas, habas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener un peso corporal saludable. • Evitar el consumo de alcohol y tabaco. • Tomar los medicamentos prescritos por su médico y en los horarios indicados. • Buscar apoyo con un proceso terapéutico. • Integrarse a grupos de adultos mayores. • Hacer ejercicio y mantenerse activo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Caminata rápida. • Andar en bicicleta. • Natación. • Baile. • Yoga. • Tai chi. • Ejercicios de fuerza con peso (1 kg). • Ejercicios con ligas elásticas.

RECOMENDACIONES POR PADECIMIENTO EN LA ALIMENTACION Y ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES

Padeci- miento	Dietéticas	Estilo de Vida	Ejercicio Físico
ESTREÑIMIENTO	<p>Preferir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentos ricos en fibra como verduras, frutas y cereales integrales como la avena • Lácteos reducidos en grasa • Leguminosas como los frijoles, garbanzos, lentejas, habas • Semillas de linaza • Agua simple potable, caldos, infusiones, zumos naturales con pulpa, <p>Evitar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Derivados lácteos grasos • Cereales refinados • Irritantes (salsas, grasas, comidas muy condimentadas) • El consumo excesivo de carnes rojas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener un peso corporal saludable. • Realizar actividad física. • Evitar el consumo de alcohol y tabaco. • Tomar los medicamentos prescritos por su médico y en los horarios indicados. • Diariamente debe evacuar una vez al día. 	<ul style="list-style-type: none"> • Caminata. • Bicicleta. • Baile. • Yoga. • Tai chi. • Ejercicios con ligas elásticas. <p style="text-align: center;">A baja intensidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios con ligas elásticas.



MENÚS

MENÚ SINTÉTICO - Semana 1

1	2	3	4	5	6	7
DESAYUNO						
<ul style="list-style-type: none"> • Enfrijoladas con pollo • Salsa mexicana • Manzana cocida • Café con leche • Galletas Marías 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevo con calabacita en salsa de jitomate • Tortilla de maíz • Licuado de plátano • Galletas Marías 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortitas de atún con verduras bañadas con salsa verde • Tortilla de maíz • Papaya • Leche con hojas de limón • Galletas de animalitos 	<ul style="list-style-type: none"> • Quesadillas de espinacas con queso • Pico de gallo • Durazno • Leche con canela • Galletas Marías 	<ul style="list-style-type: none"> • Bistec en su jugo con ejotes • Tortilla de maíz • Guayaba • Leche con vainilla • Cuernito 	<ul style="list-style-type: none"> • Nopales con huevo a la mexicana • Tortilla de maíz • Melón con yogur y granola • Té de limón • Galletas de avena 	<ul style="list-style-type: none"> • Dobladas de requesón y poblano • Naranja en gajos • Café con leche • Hojaldra
COMIDA						
<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de verduras • Bistec con papa entomatado • Tortilla de maíz • Agua de papaya • Guayaba 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz blanco • Caldo tlalpeño • Tortilla de maíz • Agua de piña • Melón 	<ul style="list-style-type: none"> • Coditos con pimienta • Chile relleno de picadillo • Tortilla de maíz • Agua de naranja • Plátano dominico 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de letra • Pescado con champiñones • Bolillo • Agua de melón • Uvas 	<ul style="list-style-type: none"> • Fideo seco • Cerdo en salsa roja con calabacitas • Tortilla de maíz • Agua de piña • Mandarina en gajos 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa china de verduras • Enchiladas de atún en salsa mixta • Agua de guayaba • Papaya 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de ojitos • Pollo del huerto • Tortilla de maíz • Agua de fresa
COLACIÓN						
<ul style="list-style-type: none"> • Leche sola • Galletas de avena 	<ul style="list-style-type: none"> • Licuado de fresas con yogur y nuez 	<ul style="list-style-type: none"> • Licuado de granola y nuez 	<ul style="list-style-type: none"> • Natilla de chocolate 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche sola • Bísquet 	<ul style="list-style-type: none"> • Natilla de vainilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche sola • Pan de caja a la plancha con mantequilla
CENA						
<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de chayote con queso • Tortilla de maíz • Dulce de piña • Leche sola 	<ul style="list-style-type: none"> • Doblada de tinga de res • Salsa verde cocida • Pera • Leche con hojas de naranjo 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevo con ejotes • Salsa de jitomate • Tortilla de maíz • Guayaba • Atole de arroz 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con pollo y betabel • Manzana • Leche sabor fresa 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de queso cottage con fruta y verduras • Leche con miel 	<ul style="list-style-type: none"> • Pecho de res en salsa verde con chayote • Tortilla de maíz • Plátano tabasco • Leche con canela 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortita de papa y surimi • Salsa de jitomate • Durazno • Leche con vainilla

Menú 1

Desayuno

Enfrijoladas con pollo
Salsa mexicana
Manzana cocida
Café con leche
Galletas Marías

Comida

Sopa de verduras
Bistec con papa entomatado
Tortilla de maíz
Agua de papaya
Guayaba

Colación

Leche sola
Galletas de avena

Cena

Ensalada de chayote con queso
Tortilla de maíz
Dulce de piña
Leche sola

APORTE NUTRIMENTAL

Energía	1755	kcal
Hidratos de carbono	243	g
Proteínas	76	g
Grasas	53	g

Desayuno

Enfrioladas con pollo

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60
Frijol negro (g)	-	25
Pechuga de pollo deshuesada y sin piel (g)	-	15
Apio (g)	10	7
Jitomate saladet (g)	34	30
Cebolla blanca (g)	12	10
Ajo (g)	-	1
Aceite (mL)	-	10
Sal (g)	-	0.6
Caldo de pollo (mL)	-	120

Técnica de preparación:

1. La noche anterior limpiar, lavar y remojar los frijoles.
2. Lavar y desinfectar el apio, el jitomate, la cebolla y el ajo.
3. Escurrir los frijoles y cocerlos en suficiente agua, un trozo de cebolla y un poco de la sal.
4. Lavar la pechuga de pollo y cocerla en suficiente agua, el apio, un trozo de cebolla, la mitad del ajo y un poco de la sal. Deshebrar y reservar el caldo.
5. Filetear una parte de la cebolla.
6. Licuar el jitomate, la cebolla restante y el ajo restante.
7. Licuar los frijoles con un poco de su caldo.
8. En un poco de aceite sofreír el puré de jitomate, añadir la sal restante. Incorporar los frijoles licuados y el caldo, dejar hervir cinco minutos.
9. Sofreír las tortillas en el aceite restante.
10. Pasar las tortillas por la salsa de frijol.
11. Colocarlas en un plato extendido dobladas por la mitad; incorporar a la pechuga y bañarlas con la salsa de frijol restante. Adornar con la cebolla fileteada.



Salsa mexicana

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Jitomate saladet (g)	50	44
Cebolla blanca (g)	7	6
Cilantro fresco (g)	-	1
Chile jalapeño en lata (g)	-	3
Sal (g)	-	0.15



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el jitomate, la cebolla y el cilantro.
2. Lavar la lata de chile jalapeño.
3. Cortar el jitomate en cubos de 1 x cm.
4. Picar finamente la cebolla, el cilantro y el chile.
5. Mezclar el jitomate, la cebolla, el cilantro, el chile y la sal.
6. Servir acompañando las enfrijoladas.

Manzana cocida

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Manzana golden amarilla (g)	138	92
Agua (mL)	-	60
Canela en raja (g)	-	0.2



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la manzana.
2. Cortar la manzana en cuartos.
3. Hervir el agua con la canela. Incorporar la manzana y dejar hervir durante 15 minutos.
4. Servir la manzana en un plato comportedero.

Café con leche

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Café en grano (g)	-	3
Azúcar (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. En una olla hervir el agua con el azúcar. Apagar el fuego, agregar el café, tapar y dejar reposar durante cinco minutos. Colar.
3. Vaciar la leche en el café y mezclar; calentar durante cinco minutos.
4. Servir el café en una taza.

Galletas Marías

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Galleta María 5 piezas (g)	-	19



Técnica de preparación:

1. Servir en un plato compotero o plato para pan.

Sopa de verduras

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Ejote (g)	33	30
Flor de calabaza (g)	43	30
Espinaca (g)	37	30
Acelga (g)	37	30
Jitomate saladet (g)	50	44
Cebolla blanca (g)	5	4
Ajo (g)	-	0.4
Aceite (mL)	-	5
Sal (g)	-	0.4
Agua (mL)	-	240

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar los ejotes, las flores de calabaza, las espinacas, las acelgas, el jitomate, la cebolla y el ajo.
2. Cortar los ejotes en cubos de 1.5 por 1.5 cm. Cocer al vapor.
3. Picar finamente las flores de calabaza, las espinacas y las acelgas.
4. Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo.
5. Sofreír el puré de jitomate; incorporar las flores de calabaza, las espinacas, las acelgas, la sal y el agua. Dejar hervir.
6. Añadir los ejotes y cocinar dos minutos más.
7. Servir en un tazón.



Bistec con papa entomatado

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Bistec de aguayón en cubos de 2 por 2 cm (g)	-	100
Papa (g)	110	90
Tomate (g)	100	86
Chile chipotle en lata (g)	-	3
Cebolla blanca (g)	10	9
Ajo (g)	-	0.4
Aceite (mL)	-	7
Sal (g)	-	0.4

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la papa, los tomates, la cebolla y el ajo.
2. Lavar la lata de chile chipotle.
3. Lavar el bistec y escurrirlo. Añadir la mitad de la sal y refrigerar.
4. Cocer la papa en suficiente agua.
5. Cortar los tomates en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
6. Picar finamente la cebolla, el chile y el ajo.
7. Quitar la cáscara a la papa y cortarla en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
8. En una cacerola sofreír la cebolla y el ajo; agregar el bistec y cocinarlo hasta que se cueza. Retirarlo.
9. En la misma cacerola, incorporar los tomates, el chile y la sal restante, cocinar hasta que se cuezan.
10. Agregar la papa y el bistec, cocinar dos minutos más.
11. Servir la preparación en un plato extendido.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60



Agua de papaya

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Papaya roja (g)	154	105
Agua hervida (mL)	-	300
Azúcar (g)	-	10



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la papaya.
2. Quitarle la cáscara y las semillas. Cortarla en trozos.
3. Licuar el agua, la papaya y el azúcar.
4. Servir el agua en un vaso.

Guayaba

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Guayaba (g)	135	111



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la guayaba.
2. Quitarle el tallo, cortarla por la mitad y retirarle las semillas.
3. Cortarla en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
4. Servir en un plato compotero.

Colación

Leche sola

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua hervida (mL)	-	100

Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Agregar la leche en el agua y mezclarla. Calentarla si es necesario.
3. Servir la leche en un vaso o en una taza.



Galletas de avena

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Galleta de avena chica redonda 2 piezas (g)	-	18

Técnica de preparación:

1. Servir en un plato para pan.





Ensalada de chayote con queso

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Chayote sin espinas (g)	118	100
Queso panela (g)	-	20
Cebolla blanca (g)	10	9
Mantequilla (g)	-	6
Ajo (g)	-	0.4
Perejil fresco (g)	-	1
Sal (g)	-	0.3

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el chayote, la cebolla, el ajo y el perejil.
2. Quitar la cáscara al chayote y cortarlo en cubos de 1.5x1.5 cm.
Cocer al vapor.
3. Picar finamente la cebolla, el ajo y el perejil.
4. Cortar el queso en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
5. Calentar la mantequilla, incorporar la cebolla y el ajo, sofreír.
6. Agregar el chayote, el queso, el perejil y la sal. Cocinar cinco minutos.
7. Servir en un plato extendido.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 1 pieza (g)	-	30



Dulce de piña

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Piña (g)	234	124
Azúcar (g)	-	5
Canela en raja (g)	-	0.2
Agua (mL)	-	150



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la piña.
2. Quitarle la cáscara y cortarla en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
3. Cocer la piña con el agua, el azúcar y la canela.
4. Servir el dulce en un plato compotero.

Leche sola

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua hervida (mL)	-	100



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Agregar la leche en el agua y mezclarla. Calentarla si es necesario.
3. Servir la leche en un vaso o en una taza.

Menú 2

Desayuno

Huevo con calabacita en salsa de jitomate
Tortilla de maíz
Licuado de plátano
Galletas Marías

Comida

Arroz blanco
Caldo tlalpeño
Tortilla de maíz
Agua de piña
Melón

Colación

Licuado de fresas con yogur y nuez

Cena

Dobladita de tinga de res
Salsa verde cocida
Pera
Leche con hojas de naranjo

APORTE NUTRIMENTAL

Energía	1698	kcal
Hidratos de carbono	226	g
Proteínas	71	g
Grasas	57	g

Desayuno

Huevo con calabacita en salsa de jitomate

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Huevo (g)	50	44
Calabacita italiana (g)	56	50
Jitomate saladet (g)	50	44
Cebolla blanca (g)	7	6
Ajo (g)	-	0.3
Aceite (mL)	-	10
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.4
Agua (mL)	-	120

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la calabacita, el jitomate, la cebolla y el ajo.
2. Cortar la calabacita y el jitomate en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
3. Picar finamente la cebolla y el ajo.
4. En la mitad del aceite sofreír la cebolla y el ajo; incorporar la calabacita, el jitomate, la pimienta y la mitad de la sal, cocinar tres minutos.
Añadir el agua y dejar hervir.
5. Lavar el huevo, cascarlo y batirlo. Agregar la sal restante.
6. En el aceite restante sofreír el huevo y cocinarlo sin dejar de mover hasta que se cueza. Incorporarlo a la salsa y hervir dos minutos más.
7. Servir en un plato hondo.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60



Licudo de plátano

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua hervida (mL)	-	100
Plátano tabasco (g)	66	45
Azúcar (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Lavar y desinfectar el plátano tabasco.
3. Mezclar la leche y el agua.
4. Licuar la leche, el plátano y el azúcar.
5. Servir el licuado en un vaso.

Galletas Marías

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Galleta María 5 piezas (g)	-	19



Técnica de preparación:

1. Servir en un plato compotero o plato para pan.

Comida

Arroz blanco

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Arroz (g)	-	20
Cebolla blanca (g)	5	4
Ajo (g)	-	0.4
Aceite (mL)	-	5
Sal (g)	-	0.4
Agua hervida (mL)	-	60

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la cebolla y el ajo.
2. Enjuagar el arroz y remojarlo en agua caliente. Escurrir.
3. Licuar la cebolla y el ajo.
4. Sofreír el arroz sin dejarlo dorar. Incorporar la cebolla y el ajo licuados y la sal. Mezclar.
5. Anadir el agua y tapan la cacerola. Cocinar hasta que el arroz se esponje.
6. Servir en un plato extendido.



Caldo Tlalpeño

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Fajita de pierna o muslo de pollo (g)	-	100
Ejote (g)	33	30
Zanahoria (g)	37	30
Papa (g)	37	30
Chayote sin espinas (g)	35	30
Jitomate saladet (g)	50	44
Chile guajillo (g)	4	3
Cebolla blanca (g)	9	8
Ajo (g)	-	0.6
Epazote fresco (g)	-	1
Aceite (mL)	-	7
Sal (g)	-	0.5
Agua (mL)	-	300

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar los ejotes, la zanahoria, la papa, el chayote, el jitomate, la cebolla, el ajo y el epazote.
2. Lavar las fajitas de pollo.
3. Cortar los ejotes en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
4. Quitar la cáscara a la zanahoria, la papa y el chayote. Cortarlos en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
5. Quitar las semillas al chile guajillo y hervirlo en suficiente agua.
6. En una olla agregar los ejotes, la zanahoria, la mitad de la cebolla, la mitad del ajo y la mitad de la sal. Tapar y dejar hervir a fuego medio.
7. Licuar el jitomate, el chile remojado, la cebolla restante y el ajo restante. Colar.
8. Sofreír la salsa, añadir la sal restante.
9. Cuando las verduras estén a medio cocer, incorporar el pollo, la salsa, la papa, el chayote y el epazote.
Continuar cocinando hasta que todo se cueza.
10. Servir la preparación en un plato hondo.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60



Agua de piña

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Piña (g)	234	124
Agua hervida (mL)	-	300
Azúcar (g)	-	10



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la piña.
2. Quitarle la cáscara y cortarla en trozos.
3. Licuar el agua, la piña y el azúcar. Colar.
4. Servir el agua en un vaso.

Melón

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Melón chino (g)	257	144



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el melón.
2. Quitarle la cáscara y las semillas. Cortarlo en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
3. Servir en un plato compotero.

Licudo de fresas con yogur y nuez

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Fresa (g)	173	166
Yogur light (mL)	-	90
Nuez (mL)	-	15



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Lavar el envase del yogur.
3. Quitar el tallo a las fresas y cortarlas a la mitad.
4. Licuar las fresas, el yogur y la nuez.
5. Servir el licuado en un vaso.



Dobladita de tinga de res

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pecho de res (g)	-	38
Tortilla de maíz (g)	-	30
Jitomate saladet (g)	43	38
Cebolla blanca (g)	25	22
Apio (g)	7	5
Ajo (g)	-	0.5
Chile chipotle en lata (g)	-	3
Aceite (mL)	-	5
Laurel (g)	-	0.03
Sal (g)	-	0.4

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el jitomate, la cebolla, el apio y el ajo.
2. Lavar la lata de chile chipotle.
3. Lavar la carne y cocerla en suficiente agua, un trozo de cebolla, el apio, la mitad del ajo, el laurel y la mitad de la sal. Deshebrarla.
4. Filetear la cebolla restante.
5. Licuar el jitomate, un poco de cebolla, el chile y el ajo restante.
6. Sofreír la cebolla fileteada; incorporar la salsa y la sal restante. Cocinar 10 minutos.
7. Incorporar la carne, cocinar cinco minutos más.
8. Calentar la tortilla y rellenarla con tinga. Doblarla y calentarla en la plancha.
9. Servirla en un plato extendido acompañada de la salsa verde.



Salsa verde cocida

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tomate (g)	30	26
Chile serrano (g)	2	2
Cebolla blanca (g)	2	2
Ajo (g)	-	0.4
Cilantro fresco (g)	-	1
Sal (g)	-	0.3



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar los tomates, el chile serrano, la cebolla, el ajo y el cilantro.
2. Hervir los tomates y el chile. Licuarlos junto con la cebolla, el ajo, el cilantro y la sal.
3. Servir acompañando a la dobladita.

Pera

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pera mantequilla (g)	83	67



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la pera.
2. Cortarla en cubos de 1.5 por 1.5 cm, unos minutos antes de servirla.
3. Servirla en un plato compotero.

Leche con hojas de naranjo

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Hoja de naranjo fresca (g)	-	0.4
Azúcar (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las hojas de naranjo.
2. Lavar el envase de la leche.
3. Hervir el agua con las hojas de naranjo y el azúcar. Retirar del fuego.
4. Incorporar la leche y mezclar. Colar.
5. Servir la leche en una taza.

Menú 3

Desayuno

Tortitas de atún con verduras bañadas con salsa verde
Tortilla de maíz
Papaya
Leche con hojas de limón
Galletas de animalitos

Comida

Coditos con pimiento
Chile relleno de picadillo
Tortita de maíz
Agua de naranja
Plátano dominico

Colación

Licuado de granola y nuez

Cena

Huevo con ejotes
Salsa de jitomate
Tortilla de maíz
Guayaba
Atole de arroz

APORTE NUTRIMENTAL

Energía	1904	kcal
Hidratos de carbono	248	g
Proteínas	81	g
Grasas	66	g

Desayuno

Tortitas de atún con verduras bañadas con salsa verde

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Atún drenado (g)	-	33
Huevo (g)	13	11
Tomate (g)	50	43
Chile serrano (g)	2	2
Zanahoria (g)	37	30
Calabacita italiana (g)	33	30
Cebolla blanca (g)	5	4
Ajo (g)	-	0.4
Aceite (mL)	-	10
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.4
Agua (mL)	-	150

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar los tomates, el chile serrano, la zanahoria, la calabacita, la cebolla y el ajo.
2. Lavar la lata de atún y drenarlo.
3. Hervir los tomates y el chile.
4. Rallar finamente la zanahoria y la calabacita.
5. Licuar los tomates, el chile, la cebolla y el ajo.
6. En la mitad del aceite sofreír la salsa. Incorporar el agua y la sal, dejar hervir.
7. Lavar el huevo, cascarlo y batirlo.
8. Mezclar el atún, el huevo, la zanahoria, la calabacita y la pimienta.
9. Calentar el aceite restante; con una cuchara incorporar la mezcla anterior y formar la tortita. Sofreírla por ambos lados.
10. Incorporar la tortita a la salsa y dejar hervir dos minutos.
11. Servir la tortita en un plato hondo, bañarla con la salsa.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60



Papaya

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Papaya roja (g)	206	140



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la papaya.
2. Quitarle la cáscara y las semillas. Cortarla en cubos de 2 por 2 cm.
3. Servir en un plato compotero.

Leche con hojas de limón

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Hoja de limón fresca (g)	-	0.4
Azúcar (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las hojas de limón.
2. Lavar el envase de la leche.
3. Hervir el agua con las hojas de limón y el azúcar. Retirar del fuego.
4. Incorporar la leche y mezclar. Colar.
5. Servir la leche en una taza.

Galletas de animalitos

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Galleta de animalitos (g)	-	15



Técnica de preparación:

1. Servir en un plato compotero o plato para pan.

Coditos con pimiento

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pasta (codito no. 0) (g)	-	20
Pimiento rojo o verde (g)	20	17
Cebolla blanca (g)	8	7
Ajo (g)	-	0.4
Mantequilla (g)	-	3
Media crema (g)	-	20
Laurel (g)	-	0.03
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.4

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el pimiento, la cebolla y el ajo.
2. Cocer la pasta en suficiente agua, la mitad de la cebolla, la mitad del ajo, el laurel y la mitad de la sal. Escurrir.
3. Quitar las semillas al pimiento y cortarlo en cubos de 1.5 por 1.5 cm. Cocer al vapor.
4. Picar finamente la cebolla restante y el ajo restante.
5. Calentar la mantequilla; incorporar el pimiento, la cebolla y el ajo, sofreír.
6. Agregar la pasta cocida, la crema, la pimienta y la sal restante. Cocinar durante dos minutos.
7. Servir en un plato extendido.



Chile relleno de picadillo

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Carne molida de res (especial) (g)	-	90
Chile poblano (g)	100	80
Zanahoria (g)	37	30
Jitomate saladet (g)	50	44
Cebolla blanca (g)	7	6
Ajo (g)	-	0.4
Perejil fresco (g)	-	1
Aceite (mL)	-	7
Sal (g)	-	0.4
Palillo piezas	-	2

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el chile poblano, la zanahoria, el jitomate, la cebolla, el ajo y el perejil.
2. Asar el chile, quitarle la piel y desvenarlo.
3. Quitar la cáscara a la zanahoria y cortarla en cubos de 1.5 por 1.5 cm. Cocer al vapor.
4. Cortar el jitomate en cubos de 2 por 2 cm.
5. Picar finamente la cebolla, el ajo y el perejil.
6. En el aceite sofreír la cebolla y el ajo; incorporar la carne y la sal, cocinar hasta que la carne cambie de color.
7. Agregar el jitomate y el perejil, cocinar hasta que la carne se termine de cocer. Añadir la zanahoria, cocinar dos minutos más.
8. Rellenar el chile con el picadillo y sellarlo con los palillos. Cocer al vapor.
9. Servir en un plato extendido.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60



Agua de naranja

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Naranja (g)	242	152
Agua hervida (mL)	-	300
Azúcar (g)	-	10

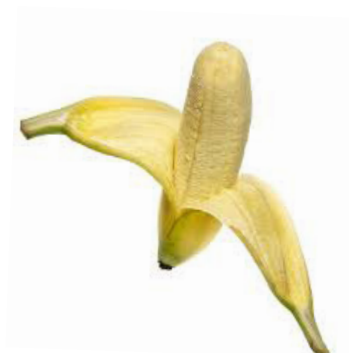


Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la naranja.
2. Cortarla y exprimirla.
3. Mezclar el agua, el jugo de naranja y el azúcar. Colar.
4. Servir el agua en un vaso.

Plátano dominico

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Plátano dominico (g)	105	57



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el plátano dominico.
2. Servir en un plato extendido chico.

Colación

Licudo de granola y nuez

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Granola (g)	-	17
Nuez (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Licuar la leche, la granola y la nuez.
3. Servir el licuado en un vaso.



Huevo con ejotes

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Huevo (g)	50	44
Ejote (g)	48	43
Cebolla blanca (g)	9	8
Aceite (mL)	-	5
Sal (g)	-	0.4

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar los ejotes y la cebolla.
2. Cortar los ejotes en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
Cocer en poca agua y la mitad de la sal. Escurrir.
3. Picar finamente la cebolla.
4. Sofreír la cebolla; incorporar los ejotes, cocinar tres minutos.
5. Lavar el huevo, cascarlo y batirlo.
6. Agregar el huevo a los ejotes y la sal restante, cocinar sin dejar de mover hasta que se cueza.
7. Servir en un plato extendido



Salsa de jitomate

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Jitomate saladet (g)	50	44
Chile serrano (g)	2	2
Ajo (g)	-	0.4
Sal (g)	-	0.3

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el jitomate y el chile serrano.
2. Asar el jitomate, el chile y el ajo. Licuarlos, agregar la sal.
3. Servir en un plato compotero.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	30



Guayaba

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Guayaba (g)	135	111



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la guayaba.
2. Quitarle el tallo, cortarla por la mitad y retirarle las semillas.
3. Cortarla en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
4. Servir en un plato compotero.

Atole de arroz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Harina de arroz (g)	-	8
Azúcar (g)	-	5
Canela en raja (g)	-	0.2



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. En una olla hervir el agua con el azúcar y la canela.
3. Disolver la harina de arroz en un poco de agua.
4. Incorporar en el agua hirviendo la harina disuelta y la leche, mover ocasionalmente y dejar hervir. Retirar la canela.
5. Servir el atole en una taza.

Menú 4

Desayuno

Quesadillas de espinacas con queso
Pico de gallo
Durazno
Galletas Marías

Comida

Sopa de letra
Pescado con champiñones
Bolillo
Agua de melón
Uvas

Colación

Natilla de chocolate

Cena

Pasta con pollo y betabel
Manzana
Leche sabor fresa

APORTE NUTRIMENTAL

Energía	1627	kcal
Hidratos de carbono	233	g
Proteínas	76	g
Grasas	44	g

Desayuno

Quesadillas de espinacas con queso

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz (g)	-	60
Queso fresco (g)	-	20
Espinaca (g)	100	80
Cebolla blanca (g)	9	8
Ajo (g)	-	0.4
Aceite (mL)	-	10
Sal (g)	-	0.3

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las espinacas, la cebolla y el ajo.
2. Filetear las espinacas y la cebolla.
3. Picar finamente el ajo.
4. Rallar el queso.
5. En un poco de aceite, sofreír la cebolla y el ajo.
6. Incorporar las espinacas y la sal, tapar y cocinar a fuego bajo hasta que se cuezan, mover ocasionalmente.
7. Calentar las tortillas y rellenarlas con las espinacas y el queso.
8. Sofreír las quesadillas.
9. Servir en un plato extendido, acompañando con el pico de gallo.



Pico de gallo

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Jitomate saladet (g)	50	44
Chile serrano (g)	10	9
Cebolla blanca (g)	2	2
Cilantro fresco (g)	-	1
Limón (g)	15	9
Sal (g)	-	0.4



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el jitomate, el chile serrano, la cebolla, el cilantro y el limón.
2. Cortar el jitomate en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
3. Picar finamente la cebolla, el chile y el cilantro.
4. Cortar y exprimir el limón.
5. En un recipiente mezclar el jitomate, la cebolla, el chile, el cilantro, el jugo de limón y la sal.
6. Servir en un plato compotero.

Durazno

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Durazno amarillo (g)	174	153



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el durazno.
2. Cortar en cubos de 2 por 2 cm.
3. Servir en un plato compotero.

Leche con canela

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Canela en raja (g)	-	0.2
Azúcar (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Hervir el agua con la canela y el azúcar. Retirar del fuego.
3. Incorporar la leche y mezclar. Colar.
4. Servir la leche en una taza.

Galletas Marías

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Galleta María 5 piezas (g)	-	19



Técnica de preparación:

1. Servir en un plato compotero o plato para pan.

Sopa de letra

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pasta (letra) (g)	-	20
Jitomate saladet (g)	50	44
Cebolla blanca (g)	5	4
Ajo (g)	-	0.4
Cilantro fresco (g)	-	1
Aceite (mL)	-	5
Sal (g)	-	0.4
Agua (mL)	-	240

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el jitomate, la cebolla, el ajo y el cilantro.
2. Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo.
3. Sofreír la pasta; incorporar el puré de jitomate y la sal, cocinar hasta que se reseque.
4. Incorporar el agua y el cilantro. Dejar hervir hasta que la pasta se cueza.
5. Servir en un tazón.



Pescado con champiñones

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Filete de pescado (g)	-	100
Champiñón (g)	60	51
Cebolla blanca (g)	12	10
Ajo (g)	-	0.6
Perejil fresco (g)	-	1
Aceite de oliva (mL)	-	10
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.4
Papel aluminio de 15 por 15 cm	-	1

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar los champiñones, cebolla, el ajo y el perejil.
2. Lavar el filete de pescado y escurrirlo. Añadirle pimienta y sal, refrigerarlo.
3. Filetear los champiñones y la cebolla.
4. Picar finamente el ajo y el perejil.
5. Sobre el papel aluminio colocar el pescado, encima los champiñones, la cebolla, el ajo y el perejil. Bañar con el aceite.
6. Sellar el papel haciendo dobleces o uniendo las puntas.
7. Cocinar al vapor durante 25 minutos a fuego bajo.
8. Servir en un plato extendido.



Bolillo

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Bolillo 1 pieza (g)	-	60



Agua de melón

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Melón chino (g)	257	144
Agua hervida (mL)	-	300
Azúcar (g)	-	10



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el melón.
2. Quitarle la cáscara y las semillas. Cortarlo en trozos.
3. Licuar el agua, el melón y el azúcar.
4. Servir el agua en un vaso.

Uvas

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Uva sin semilla (g)	92	63



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las uvas. Quitarles el tallo.
2. Servir en un plato compotero.

Colación

Natilla de chocolate

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Maicena sabor chocolate (g)	-	8
Azúcar (g)	-	5
Nuez picada (g)	-	10



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Disolver la maicena en un poco de leche.
3. Calentar la leche restante.
4. Incorporar la maicena disuelta y el azúcar, seguir cocinando hasta que la preparación espese, sin dejar de mover. Retirar del fuego.
5. Vaciar en un molde individual de cristal; incorporar la nuez, cubrir el molde y refrigerar.
6. Servir sobre un plato extendido chico.



Pasta con pollo y betabel

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pasta de conchita (g)	-	20
Pechuga de pollo deshuesada y sin piel (g)	-	30
Betabel (g)	33	30
Cebolla blanca (g)	12	10
Ajo (g)	-	0.6
Media crema (g)	-	20
Laurel (g)	-	0.03
Pimienta negra molida(g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.4

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el betabel, la cebolla y el ajo.
2. Lavar la pechuga de pollo y cocerla en suficiente agua, la mitad de la cebolla, la mitad del ajo y la mitad de la sal. Deshebrar.
3. Cocer la pasta en suficiente agua, la cebolla restante, el ajo restante, el laurel y la sal restante. Escurrir.
4. Cocer el betabel en suficiente agua. Escurrir.
5. Quitar la cáscara al betabel y cortarlo en cubos de 1.5x1.5 cm.
6. En un recipiente revolver la pechuga, la pasta, el betabel, la crema y la pimienta.
7. Servir en un plato extendido.



Manzana

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Manzana golden amarilla (g)	138	92



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la manzana.
2. Cortar la manzana en cubos de 2x2 cm, unos minutos antes de servirla.
3. Servirla en un plato compotero.

Leche sabor fresa

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (g)	-	100
Agua (mL)	-	100
Sabor fresa (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Hervir el agua con el sabor fresa. Retirar del fuego.
3. Incorporar la leche y mezclar.
4. Servir la leche en una taza.

Menú 5

Desayuno

Bistec en su jugo con ejotes
Tortilla de maíz
Guayaba
Leche con vainilla
Galletas de avena

Comida

Fideo seco
Cerdo en salsa roja con calabacitas
Tortilla de maíz
Agua de piña
Mandarina en gajos

Colación

Leche sola
Bísquet

Cena

Ensalada de queso cottage con fruta y verduras
Leche con miel

APORTE NUTRIMENTAL

Energía	1707	kcal
Hidratos de carbono	223	g
Proteínas	75	g
Grasas	53	g

Desayuno

Bistec en su jugo con ejotes

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Bistec de aguayón en cubos de 2 por 2 cm (g)	-	33
Ejote (g)	70	63
Cebolla blanca (g)	10	9
Ajo (g)	-	0.4 g
Aceite (mL)	-	5
Sal (g)	-	0.4

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar los ejotes, la cebolla y el ajo.
2. Lavar el bistec y escurrirlo. Añadir la mitad de la sal y refrigerar.
3. Cortar los ejotes en cubos de 1.5x1.5 cm. Cocer en poca agua con la sal restante. Escurrir.
4. Picar finamente la cebolla y el ajo.
5. Sofreír la cebolla y el ajo; Añadir el bistec, cocinar hasta que cambie de color.
6. Incorporar los ejotes y continuar cocinando cinco minutos más.
7. Servir en un plato extendido



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60



Guayaba

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Guayaba (g)	135	111



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la guayaba.
2. Quitarle el tallo, cortarla por la mitad y retirarle las semillas.
3. Cortarla en cubos de 1.5x1.5 cm.
4. Servir en un plato compotero.

Leche con vainilla

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Sabor vainilla (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Hervir el agua con el sabor vainilla. Retirar del fuego.
3. Incorporar la leche y mezclar.
4. Servir la leche en una taza.

Cuernito

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Cuernito pan dulce chico ½ pieza (g)	-	25



Técnica de preparación:

1. Servir en un plato para pan.

Comida

Fideo seco

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pasta (fideo núm. 0) (g)	-	20
Jitomate saladet (g)	50	44
Cebolla blanca (g)	5	4
Ajo (g)	-	0.4
Cilantro fresco (g)	-	1
Aceite (mL)	-	5
Sal (g)	-	0.4
Agua (mL)	-	150

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el jitomate, la cebolla, el ajo y el cilantro.
2. Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo.
3. Sofreír la pasta; incorporar el puré de jitomate y la sal, cocinar hasta que se reseque.
4. Incorporar el agua y el cilantro. Dejar hervir hasta que la pasta se cueza.
5. Servir en un plato extendido.



Cerdo en salsa roja con calabacitas

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Lomo de cerdo en cubos de 2 por 2 cm (g)	-	100
Calabacita italiana (g)	111	100
Jitomate saladet (g)	50	44
1 Chile serrano (g)	2	2
Cebolla blanca (g)	7	6
Ajo (g)	-	0.6
Aceite (mL)	-	10
Sal (g)	-	0.5
Caldo de cerdo (mL)	-	100

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la calabacita, el jitomate, el chile serrano, la cebolla y el ajo.
2. Lavar la carne de cerdo y cocerla en suficiente agua, un trozo de cebolla, la mitad del ajo y la mitad de la sal. Escurrir y reservar el caldo.
3. Cortar la calabacita en cubos de 2x2 cm.
4. Licuar el jitomate, el chile, la cebolla restante y el ajo restante.
5. Sofreír la carne en la mitad del aceite.
6. Sofreír la salsa en el aceite restante.
7. Añadir la calabacita, la sal restante y el caldo, dejar hervir hasta que la calabacita se cueza.
8. Agregar la carne y cocinar tres minutos más.
9. Servir en un plato hondo.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60



Agua de piña

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Piña (g)	234	124
Agua hervida (mL)	- -	300
Azúcar (g)	- -	10



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la piña.
2. Quitar la cáscara a la piña y cortarla en trozos.
3. Licuar el agua, la piña y el azúcar. Colar.
4. Servir el agua en un vaso.

Mandarina en gajos

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Mandarina (g)	148	105



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la mandarina.
2. Quitarle la cáscara y desgajarla.
3. Servir en un plato extendido chico.

Colación

Leche sola

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua hervida (mL)	-	100



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Agregar la leche en el agua y mezclarla. Calentarla si es necesario.
3. Servir la leche en un vaso o en una taza.

Bísquet

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Bísquet pan dulce chico ½ pieza (g)	-	25



Técnica de preparación:

1. Servir en un plato para pan.



Ensalada de queso cottage con fruta y verduras

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Queso cottage (g)	-	36
Zanahoria (g)	37	30
Jícama (g)	32	30
Durazno en almíbar (g)	-	95
Ajo (g)	-	0.4
Romero (g)	-	0.03
Aceite de oliva (mL)	-	5
Sal (g)	-	0.4

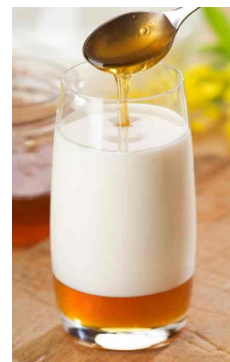


Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la zanahoria, la jícama, el ajo y el romero.
2. Quitar la cáscara a la zanahoria y a la jícama. Rallarlas finamente.
3. Cortar el durazno en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
4. Preparar el aderezo licuando el aceite de oliva, el ajo, el romero y la sal.
5. En un recipiente mezclar el queso cottage, la zanahoria, la jícama y el durazno. Incorporar el aderezo.
6. Servir en un plato extendido

Leche con miel

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Miel de maple (mL)	-	5 g



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Hervir el agua con la miel. Retirar del fuego.
3. Incorporar la leche y mezclar.
4. Servir la leche en una taza.

Menú 6

Desayuno

Nopales con huevo a la mexicana
Tortilla de maíz
Melón con yogur y granola
Té de limón
Galletas de avena

Comida

Sopa china de verduras
Enchiladas de atún en salsa mixta
Agua de guayaba
Papaya

Colación

Natilla de vainilla

Cena

Pecho de res en salsa verde con chayote
Tortilla de maíz
Plátano tabasco
Leche con canela

APORTE NUTRIMENTAL

Energía	1877	kcal
Hidratos de carbono	246	g
Proteínas	76	g
Grasas	65	g

Desayuno

Nopales con huevo a la mexicana

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Huevo (g)	50	44
Nopal limpio (g)	-	35
Jitomate saladet (g)	50	44
Cebolla blanca (g)	7	6
Chile serrano (g)	2	2
Ajo (g)	-	0.3
Cilantro fresco (g)	-	1
Aceite (mL)	-	5
Sal (g)	-	0.4

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar los nopales, el jitomate, la cebolla, el chile serrano, el ajo y el cilantro.
2. Cortar los nopales en juliana de 1.5 cm. Cocer en poca agua, un trozo de cebolla y la mitad de la sal. Escurrir.
3. Cortar el jitomate en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
4. Picar la cebolla, el chile, el ajo y el cilantro.
5. Sofreír los nopales, la cebolla y el ajo.
6. Incorporar el jitomate, el cilantro y la sal. Cocinar cinco minutos.
7. Lavar el huevo, cascarlo y batirlo.
8. Agregar el huevo a los nopales, cocinar hasta que éste se cueza, sin dejar de mover.
9. Servirlo en un plato extendido.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60



Melón con yogur y granola

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Melón chino (g)	257	144
Yogur light (mL)	-	90
Azúcar (g)	-	5
Granola (g)	-	21



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el melón.
2. Lavar el envase del yogur.
3. Quitar la cáscara y las semillas al melón. Cortarlo en cubos de 2 por 2 cm.
4. Mezclar el melón, el yogur y el azúcar.
5. Servir en un plato compotero y espolvorear la granola

Té de limón

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Hoja de limón fresca (g)	-	0.4
Agua (mL)	-	240



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las hojas de limón.
2. Hervir el agua con las hojas de limón. Colar.
3. Servir el té en una taza.

Galletas de avena

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Galleta de avena chica redonda 2 piezas (g)	-	18



Técnica de preparación:

1. Servir en un plato para pan.

Sopa china de verduras

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pimiento rojo o verde (g)	29	25
Acelga (g)	37	30
Champiñón (g)	32	27
Germinado de lenteja (g)	-	10
Apio (g)	7	5
Cebolla blanca (g)	6	5
Ajo (g)	-	0.6
Mantequilla (g)	-	3
Sal (g)	-	0.5
Agua (mL)	-	240

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el pimiento, las acelgas, los champiñones, el germinado de lenteja, el apio, la cebolla y el ajo.
2. Quitar las semillas al pimiento y cortarlo en juliana de 1.5 cm. Cocer al vapor.
3. Picar finamente las acelgas.
4. Filetear los champiñones.
5. Picar finamente el apio, la cebolla y el ajo.
6. Calentar la mantequilla, sofreír el apio, la cebolla y el ajo.
7. Agregar las acelgas, los champiñones, el germinado, la sal y el agua. Tapar la cacerola y dejar hervir a fuego medio hasta que las verduras se cuezan.
8. Servir en un tazón.



Enchiladas de atún en salsa mixta

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 3 piezas (g)	-	90
Atún drenado (g)	-	66
Zanahoria (g)	39	32
Chícharo sin cáscara (g)	-	30
Tomate (g)	50	43
Jitomate saladet (g)	50	44
Chile serrano (g)	2	2
Cebolla blanca (g)	10	9
Ajo (g)	-	1
Aceite (mL)	-	10
Media crema (g)	-	20
Sal (g)	-	0.6
Agua (mL)	-	150

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la zanahoria, los chícharos, los tomates, el jitomate, el chile serrano, la cebolla y el ajo.
2. Lavar la lata de atún y drenarlo.
3. Quitar la cáscara a la zanahoria y cortarla en cubos de 1 por 1 cm.
4. Cocer la zanahoria y los chícharos en poca agua. Escurrir.
5. Picar finamente la mitad de la cebolla.
6. Licuar los tomates, el jitomate, el chile, la cebolla restante y el ajo.
7. En la mitad del aceite sofreír la cebolla picada; incorporar el atún, la zanahoria y los chícharos. Cocinar tres minutos.
8. En el aceite restante sofreír la salsa, agregar la sal. Añadir el agua y dejar hervir.
9. Calentar las tortillas; rellenarlas con la preparación de atún y doblarlas por la mitad.
10. Acomodar las tortillas rellenas en un plato extendido y bañarlas con la salsa mixta y la crema.



Agua de guayaba

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Guayaba (g)	101	83
Agua hervida (mL)	-	300
Azúcar (g)	-	10



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la guayaba.
2. Quitarle el tallo y cortarla en cuartos.
3. Licuar el agua, la guayaba y el azúcar. Colar.
4. Servir el agua en un vaso.

Papaya

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Papaya roja (g)	206	140



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la papaya.
2. Quitarle la cáscara y las semillas. Cortarla en cubos de 2 por 2 cm.
3. Servir en un plato compotero.

Colación

Natilla de vainilla

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Maicena sin sabor (g)	-	8
Vainilla (mL)	-	2
Azúcar (g)	-	5
Nuez picada (g)	-	10



Técnica de preparación:

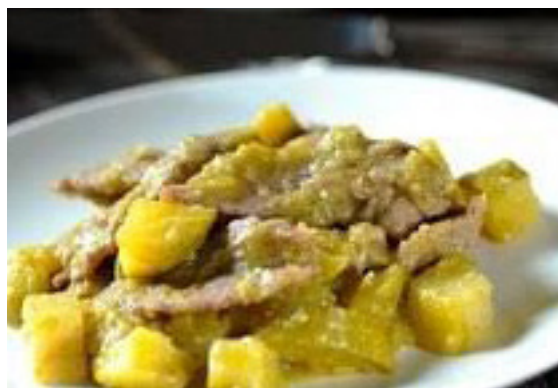
1. Lavar el envase de la leche.
2. Disolver la maicena en un poco de leche.
3. Calentar la leche restante; agregar la vainilla y el azúcar.
4. Incorporar la maicena disuelta y seguir cocinando hasta que la preparación espese, sin dejar de mover. Retirar del fuego.
5. Vaciar en un molde individual de cristal; incorporar la nuez, cubrir el molde y refrigerar.
6. Servir sobre un plato extendido chico.

Pecho de res en salsa verde con chayote

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pecho de res en cubos 2 por 2 cm (g)	-	38
Chayote sin espinas (g)	59	50
Tomate (g)	50	43
Cebolla blanca (g)	8	7
Ajo (g)	-	0.6
Chile chipotle en lata (g)	-	3
Aceite (mL)	-	5
Hoja de aguacate (g)	-	0.03
Sal (g)	-	0.5
Caldo de res (mL)	-	150

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el chayote, los tomates, la cebolla, el ajo y la hoja de aguacate.
2. Lavar la lata del chile chipotle.
3. Lavar la carne y cocerla en suficiente agua, la mitad de la cebolla, la mitad de ajo y la mitad de la sal. Deshebrar y reservar el caldo.
4. Quitar la cáscara al chayote y cortarlo en cubos de 2 por 2 cm. Cocer al vapor.
5. Hervir los tomates; licuarlos con el chile, la cebolla restante y el ajo restante.
6. Sofreír la salsa; añadir la hoja de aguacate, la sal restante y el caldo, dejar hervir dos minutos.
7. Agregar la carne y el chayote, cocinar dos minutos más.
8. Servir en un plato hondo.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 1 pieza (g)	-	30



Plátano Tabasco

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Plátano tabasco (g)	80	54



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el plátano tabasco.
2. Servir en un plato extendido chico.

Leche con canela

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Canela en raja (g)	-	0.2
Azúcar (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Hervir el agua con la canela y el azúcar. Retirar del fuego.
3. Incorporar la leche y mezclar. Colar.
4. Servir la leche en una taza.

Menú 7

Desayuno

Dobladitas de requesón y poblano
Naranja en gajos
Café con leche
Hojaldras

Comida

Sopa de ojitos
Pollo del huerto
Tortilla de maíz
Agua de fresa

Colación

Leche sola
Pan de caja a la plancha con mantequilla

Cena

Tortita de papa y surimi
Salsa de jitomate
Durazno
Leche con vainilla

APORTE NUTRIMENTAL

Energía	1713	kcal
Hidratos de carbono	242	g
Proteínas	71	g
Grasas	51	g

Desayuno

Dobladitas de requesón y poblano

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60
Requesón (g)	-	36
Chile poblano (g)	30	24
Cebolla blanca (g)	10	9
Aceite (mL)	- -	5
Sal (g)	- -	0.3

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el chile poblano y la cebolla.
2. Asar el chile, quitarle la piel y desvenarlo. Cortar en juliana y desflemar.
3. Filetear la cebolla.
4. Sofreír la cebolla; añadir el chile y la sal, cocinar durante cinco minutos.
5. Incorporar el requesón y mezclar, cocinar cinco minutos más.
6. Calentar las tortillas, rellenarlas con la mezcla de requesón. Doblarlas y calentarlas en la plancha.
7. Servirlas en un plato extendido.



Naranja en gajos

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Naranja (g)	238 g	150 g



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la naranja.
2. Quitarle cáscara y desgajarla.
3. Servir en un plato extendido chico.

Café con leche

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light	-	100
Agua	-	100
Café en grano	-	3
Azúcar	-	5 g



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. En una olla hervir el agua con el azúcar. Apagar el fuego, agregar el café, tapar y dejar reposar durante cinco minutos. Colar.
3. Vaciar la leche en el café y mezclar, calentar durante cinco minutos.
4. Servir el café en una taza.

Hojaldras

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Hojaldras pan dulce chico ½ pieza (g)	-	25



Técnica de preparación:

1. Servir en un plato para pan.

Comida

Sopa de ojitos

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pasta de ojitos (g)	-	20
Jitomate saladet (g)	50	44
Cebolla blanca (g)	5	4
Ajo (g)	-	0.4
Cilantro fresco (g)	-	1
Aceite (mL)	-	5
Sal (g)	-	0.4
Agua (mL)	-	240

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el jitomate, la cebolla, el ajo y el cilantro.
2. Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo.
3. Sofreír la pasta; incorporar el puré de jitomate y la sal, cocinar hasta que se reseque.
4. Incorporar el agua y el cilantro. Dejar hervir hasta que la pasta se cueza.
5. Servir en un tazón.



Pollo del huerto

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Fajita de pierna o muslo de pollo (g)	-	100
Tomate (g)	50	43
Calabacita italiana (g)	56	50
Pera bartlett (g)	46	37
Manzana golden amarilla (g)	68	46
Apio (g)	7	5
Cebolla blanca (g)	6	5
Ajo (g)	-	0.6
Cilantro fresco (g)	-	1
Bolillo (g)	-	8
Aceite (mL)	-	7
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Clavo de olor (g)	-	0.0004
Sal (g)	-	0.5
Caldo de pollo (mL)	-	100

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar los tomates, la calabacita, la pera, la manzana, el apio, la cebolla, el ajo y el cilantro.
2. Lavar las fajitas de pollo y cocerlas en suficiente agua, el apio, un trozo de cebolla, la mitad del ajo, el cilantro y la mitad de la sal.
3. Cortar la calabacita en cubos de 2 por 2 cm.
4. Cortar en cuartos los tomates.
5. Cortar en trozos la cebolla restante.
6. Remojar el pan en un poco de caldo de pollo.
7. En la mitad del aceite sofreír los tomates, la cebolla restante y el ajo restante. Licuarlos junto con el pan, la pimienta y el clavo.
8. En el aceite restante sofreír la salsa. Añadir el caldo y dejar hervir.
9. Cortar la pera y la manzana en cubos de 2 por 2 cm. Incorporarlas inmediatamente a la salsa.
10. Anadir la calabacita y cocinar hasta que todo se cueza. Agregar las fajitas y cocinar dos minutos más.
11. Servir en un plato extendido.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60



Agua de fresa

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Fresa (g)	173	166
Agua hervida (mL)	-	300
Azúcar (g)	-	10



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las fresas. Quitarles el tallo.
2. Licuar el agua, las fresas y el azúcar. Colar.
3. Servir el agua en un vaso.

Colación

Leche sola

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua hervida (mL)	-	100

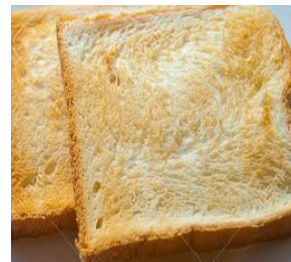


Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Agregar la leche en el agua y mezclarla. Calentarla si es necesario.
3. Servir la leche en un vaso o en una taza.

Pan de caja a la plancha con mantequilla

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pan de caja 1 rebanada (g)	-	27
Mantequilla suave (g)	-	6
Azúcar (g)	-	3



Técnica de preparación:

1. Calentar la plancha, colocar el pan y dejarlo hasta que cambie de color.
Voltearlo y hacer el mismo procedimiento. Retirar del fuego.
2. Untarle la mantequilla y espolvorear el azúcar.
3. Servirlo en un plato para pan.

Cena

Tortita de papa y surimi

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Surimi (g)	-	20
Huevo (g)	13	11
Pan molido (g)	-	8
Papa (g)	52	43
Cebolla blanca (g)	8	7
Perejil fresco (g)	-	1
Aceite (mL)	-	5
Sal (g)	-	0.3

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la papa, la cebolla y el perejil.
2. Cocer la papa en suficiente agua.
3. Picar finamente la cebolla y el perejil.
4. Picar finamente el surimi.
5. Quitar la cáscara a la papa y machacarla.
6. Lavar el huevo, cascarlo y batirlo.
7. En un recipiente mezclar el surimi, el huevo batido, el pan molido, el puré de papa, la cebolla, el perejil y la sal.
8. Calentar el aceite; con una cuchara incorporar la mezcla anterior y formar la tortita. Sofreírla por ambos lados.
9. Servirla en un plato extendido acompañado de la salsa de jitomate.



Salsa de jitomate

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Jitomate saladet (g)	50	44
Chile serrano (g)	2	2
Ajo (g)	-	0.4
Sal (g)	-	0.3



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el jitomate, el chile serrano y el ajo.
2. Asar el jitomate, el chile y el ajo. Licuarlos, agregar la sal.
3. Servir en un plato compotero.

Durazno

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Durazno amarillo (g)	174	153



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el durazno.
2. Cortar en cubos de 2 por 2 cm.
3. Servir en un plato compotero.

MENÚ SINTÉTICO - Semana 2

8	9	10	11	12	13	14
DESAYUNO						
<ul style="list-style-type: none"> • Chilaquiles con pollo • Papaya • Leche con chocolate • Galletas Marías 	<ul style="list-style-type: none"> • Omelette de espina-cas • Salsa de jitomate • Tortilla de maíz • Pera • Leche con vainilla • Galletas de avena 	<ul style="list-style-type: none"> • Atún a la vizcaína • Bolillo • Licuado de manzana • Cuernito 	<ul style="list-style-type: none"> • Molletes con pico de gallo • Melón • Café con leche 	<ul style="list-style-type: none"> • Cubitos de res en salsa ranchera • Tortilla de maíz • Dulce de piña • Leche sola 	<ul style="list-style-type: none"> • Pastel azteca de pollo • Naranja en gajos • Leche con canela • Galletas de avena 	<ul style="list-style-type: none"> • Hot cakes con queso cottage y durazno • Café con leche
COMIDA						
<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de munición • Albóndigas en caldillo de jitomate • Tortilla de maíz • Agua de Mango • Plátano dominico 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz amarillo • Alambre de pollo • Tortilla de maíz • Agua de naranja • Guayaba 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de chayote • Galletas saladas • Bistec empapelado • Tortilla de maíz • Agua de fresa • Mandarina en gajos 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de elote con chile poblano • Filete de pescado con verduras • Bolillo • Agua de guayaba • Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • Consomé con arroz y verduras • Pollo con verdolagas • Tortilla de maíz • Agua de melón • Pera 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz blanco con elote • Chile relleno de atún • Tortilla de maíz • Agua de papaya • Plátano tabasco 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de zanahoria • Pollo en adobo con ejotes • Tortilla de maíz • Agua de piña y apio • Uvas
COLACIÓN						
<ul style="list-style-type: none"> • Yogur con uvas y nuez 	<ul style="list-style-type: none"> • Licuado de granola y nuez 	<ul style="list-style-type: none"> • Natilla de chocolate 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche sola • Bísquet 	<ul style="list-style-type: none"> • Natilla de vainilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Licuado de manzana con yogur y nuez 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche sola • Pan de caja a la plancha con mantequilla
CENA						
<ul style="list-style-type: none"> • Tinga de queso y zanahoria • Galletas habaneras • Manzana cocida • Atole de avena 	<ul style="list-style-type: none"> • Picadillo de ejotes • Tortilla de maíz • Licuado de plátano 	<ul style="list-style-type: none"> • Muslo de pollo en tomate con verdolagas • Tortilla de maíz • Papaya • Leche con hojas de naranjo 	<ul style="list-style-type: none"> • Burrito de huevo con pimiento • Salsa verde cocida • Uvas • Leche sabor fresa 	<ul style="list-style-type: none"> • Cerdo con champiñones • Tortilla de maíz • Durazno • Leche con chocolate 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con carne molida • Galletas habaneras • Licuado de fresas con yogur 	<ul style="list-style-type: none"> • Quesadilla de sardina • Licuado de manzana

Menú 8

Desayuno

Chilaquiles con pollo
Papaya
Leche con chocolate
Galletas Marías

Comida

Sopa de munición
Albóndigas en caldillo de jitomate
Tortilla de maíz
Agua de mango
Plátano dominico

Colación

Yogur con uvas y nuez

Cena

Tinga de queso y zanahoria
Galletas habaneras
Manzana cocida
Atole de avena

APORTE NUTRIMENTAL

Energía	1700	kcal
Hidratos de carbono	218	g
Proteínas	69	g
Grasas	60	g

Desayuno

Chilaquiles con pollo

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz (g)	-	60
Pechuga de pollo deshuesada y sin piel (g)	-	30
Tomate (g)	75	65
Cebolla blanca (g)	15	13
Chile serrano (g)	2	2
Ajo (g)	-	0.4
Epazote fresco (g)	-	1
Aceite (mL)	-	10
Sal (g)	-	0.6
Caldo de pollo (mL)	-	200

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar los tomates, la cebolla, el chile serrano, el ajo y el epazote.
2. Lavar la pechuga de pollo y cocerla en suficiente agua, un trozo de cebolla, la mitad del ajo y la mitad de la sal. Deshebrar y reservar el caldo.
3. Cortar las tortillas en cubos de 3x3 cm.
4. Filetear una parte de la cebolla.
5. Hervir los tomates y el chile. Licuarlos con la cebolla restante y el ajo restante.
6. En un poco de aceite sofreír la salsa, añadir la sal restante; agregar el caldo y el epazote, dejar hervir cinco minutos.
7. En el aceite restante sofreír las tortillas.
8. Incorporar los totopos cinco minutos antes de servir la preparación.
9. Servir los chilaquiles en un plato extendido, acompañados de la pechuga y la cebolla fileteada.



Papaya

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Papaya roja (g)	206



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la papaya.
2. Quitarle la cáscara y las semillas. Cortarla en cubos de 2x por 2 cm.
3. Servir en un plato compotero.

Leche con chocolate

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Leche light (mL)	-
Agua (mL)	-	100
Sabor chocolate (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Hervir el agua con el sabor chocolate. Retirar del fuego.
3. Incorporar la leche y mezclar.
4. Servir la leche en una taza

Galletas Marías

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Galleta María 5 piezas (g)	-



Técnica de preparación:

1. Servir en un plato compotero o plato para pan.
- 2.

Comida

Sopa de munición

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pasta de munición (g)	-	20
Jitomate saladet (g)	50	44
Cebolla blanca (g)	5	4
Ajo (g)	-	0.4
Cilantro fresco (g)	-	1
Aceite (mL)	-	5
Sal (g)	-	0.4
Agua (mL)	-	240

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el jitomate, la cebolla, el ajo y el cilantro.
2. Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo.
3. Sofreír la pasta; incorporar el puré de jitomate y la sal, cocinar hasta que se reseque.
4. Incorporar el agua y el cilantro. Dejar hervir hasta que la pasta se cueza.
5. Servir en un tazón.



Albóndigas en caldillo de jitomate

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Carne molida de res especial (g)	-	90
Huevo (g)	13	11
Avena (g)	-	10
Jitomate saladet (g)	75	66
Cebolla blanca (g)	12	10
Ajo (g)	-	0.6
Perejil fresco (g)	-	1
Chile chipotle en lata (g)	-	3
Aceite (mL)	-	7
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.5
Agua (mL)	-	150

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el jitomate, la cebolla, el ajo y el perejil.
2. Lavar la lata de chile chipotle.
3. Picar finamente la mitad de la cebolla, la mitad del ajo y la mitad del perejil.
4. Licuar el jitomate, el chile, la cebolla restante y el ajo restante.
5. Sofreír la salsa, agregar la mitad de la sal; incorporar el agua y el perejil restante. Dejar hervir cinco minutos.
6. Lavar el huevo, cascarlo y batirlo.
7. Mezclar la carne, el huevo, la avena, la cebolla picada, el ajo picado, el perejil picado, la pimienta y la sal restante.
8. Formar las albóndigas y añadirlas a la salsa. Dejar hervir a fuego medio hasta que éstas se cuezan.
9. Servir en un plato hondo.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60



Agua de mango

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Mango ataulfo (g)	169	93
Agua hervida (mL)	-	300
Azúcar (g)	-	10



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el mango.
2. Quitar la cáscara al mango y rebanarlo.
3. Licuar el agua, la pulpa de mango y el azúcar.
4. Servir el agua en un vaso.

Plátano dominico

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Plátano dominico (g)	105	57



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el plátano dominico.
2. Servir en un plato extendido chico.

Yogur con uvas y nuez

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Uva sin semilla (g)	73	50
Yogur light (mL)	-	90
Nuez picada (g)	-	15



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las uvas.
2. Lavar el envase del yogur.
3. Quitar el tallo a las uvas y mezclarlas con el yogur.
4. Servir en un plato compotero y espolvorear la nuez.



Tinga de queso y zanahoria

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Queso panela (g)	-	20
Zanahoria (g)	49	40
Jitomate saladet (g)	34	30
Cebolla blanca (g)	12	10
Ajo (g)	-	0.4
Chile chipotle en lata (g)	-	3
Aceite (mL)	-	5
Tomillo (g)	-	0.02
Orégano (g)	-	0.001
Laurel (g)	-	0.03
Sal (g)	-	0.3

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la zanahoria, el jitomate, la cebolla y el ajo.
2. Lavar la lata de chile chipotle.
3. Rallar finamente la zanahoria.
4. Cortar el jitomate en cubos de 2 por 2 cm.
5. Picar finamente la cebolla, el ajo y el chile.
6. Rallar finamente el queso.
7. Sofreír la cebolla y el ajo; añadir el jitomate, el chile y la sal, cocinar cinco minutos.
8. Incorporar la zanahoria, el queso, el tomillo, el orégano y el laurel. Cocinar a fuego bajo cinco minutos.
9. Servir en un plato extendido, acompañando con las galletas habaneras.



Galletas habaneras

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Galleta habanera 4 piezas (g)	-	18



Manzana cocida

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Manzana golden amarilla (g)	138	92
Agua (mL)	-	60
Canela en raja (g)	-	0.2



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la manzana.
2. Cortar la manzana en cuartos.
3. Hervir el agua con la canela. Incorporar la manzana y dejar hervir durante 15 minutos.
4. Servir la manzana en un plato comportero.

Atole de avena

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Avena (g)	-	7
Azúcar (g)	-	5
Canela en raja (g)	-	0.2



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. En una olla hervir el agua con el azúcar y la canela.
3. Licuar la avena con la leche.
4. Incorporarla poco a poco al agua hirviendo, sin dejar de mover. Dejar hervir a fuego bajo hasta que la avena se cueza. Retirar la canela.
5. Servir el atole en una taza.

Menú 9

Desayuno

Omelette de espinacas
Salsa de jitomate
Tortilla de maíz
Pera
Leche con vainilla
Galletas de avena

Comida

Arroz amarillo
Alambre de pollo
Tortilla de maíz
Agua de naranja
Guayaba

Colación

Licudo de granola y nuez

Cena

Picadillo de ejotes
Tortilla de maíz
Licudo de plátano

APORTE NUTRIMENTAL

Energía	1684	kcal
Hidratos de carbono	230	g
Proteínas	79	g
Grasas	50	g

Desayuno

Omelette de espinacas

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Huevo (g)	50	44
Leche light (mL)	-	10
Espinaca (g)	110	90
Cebolla blanca (g)	6	5
Aceite (mL)	-	5
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.4

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las espinacas y la cebolla.
2. Lavar el envase de la leche.
3. Filetear las espinacas y cocerlas al vapor.
4. Picar la cebolla.
5. Lavar el huevo, cascarlo y batirlo.
6. Mezclar el huevo, la leche, la cebolla, la pimienta y la sal.
7. En una sartén calentar el aceite; incorporar el huevo procurando que quede extendido y taparlo.
8. Cuando el huevo esté a medio, añadir las espinacas, con la ayuda del volteador, formar el omelette. Terminar la cocción.
9. Servir en un plato extendido.



Salsa de jitomate

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Jitomate saladet (g)	50	44
Chile serrano (g)	2	2
Ajo (g)	-	0.4
Sal (g)	-	0.3



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el jitomate, el chile serrano y el ajo.
2. Asar el jitomate, el chile y el ajo. Licuarlos, agregar la sal.
3. Servir en un plato compotero.

Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60



Pera

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pera mantequilla (g)	83	67



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la pera.
2. Cortar la pera en cubos de 2 por 2 cm, unos minutos antes de servirla.
3. Servirla en un plato compotero.

Leche con vainilla

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Sabor vainilla (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Hervir el agua con el sabor vainilla. Retirar del fuego.
3. Incorporar la leche y mezclar.
4. Servir la leche en una taza.

Galletas de avena

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Galleta de avena chica redonda 2 piezas (g)	-	18



Técnica de preparación:

1. Servir en un plato para pan.

Arroz amarillo

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Arroz (g)	-	20
Cebolla blanca (g)	5	4
Ajo (g)	-	0.4
Aceite (mL)	-	5
Azafrán (camote) (g)	-	3
Sal (g)	-	0.4
Agua (mL)	-	60

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la cebolla y el ajo.
2. Enjuagar el arroz y remojarlo en agua caliente. Escurrirlo.
3. Licuar la cebolla, el ajo y la sal.
4. Sofreír el arroz sin dejarlo dorar. Incorporar la cebolla y el ajo licuados. Mezclar.
5. Anadir el agua y el azafrán tapan la cacerola. Cocinar hasta que el arroz se esponje.
6. Servir en un plato extendido.



Alambre de pollo

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pechuga de pollo deshuesada y sin piel en cubos de 2 por 2cm (g)	-	90
Pimiento verde (g)	30	26
Pimiento rojo (g)	30	26
Champiñón (g)	30	26
Cebolla blanca (g)	30	26
Aceite (mL)	-	7
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.4

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar los pimientos, los champiñones y la cebolla.
2. Lavar la pechuga de pollo; añadir la pimienta y la sal. Refrigerar.
3. Quitar las semillas a los pimientos y cortarlos en cubos de 1.5 por 1.5 cm. Cocerlos al vapor.
4. Filetear los champiñones y la cebolla.
5. Sofreír la pechuga hasta que cambie de color; incorporar los pimientos, los champiñones y la cebolla.
Cocinar hasta que todo se cueza.
6. Servir en un plato extendido.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60



Agua de naranja

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Naranja (g)	242	152
Agua hervida (mL)	-	300



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la naranja.
2. Cortarla y exprimirla.
3. Mezclar el agua, el jugo de naranja y el azúcar. Colar.
4. Servir el agua en un vaso.

Guayaba

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Guayaba (g)	135	111



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la guayaba.
2. Quitarle el tallo, cortarla por la mitad y retirarle las semillas.
3. Cortarla en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
4. Servir en un plato compotero.

Colación

Licudo de granola y nuez

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Granola (g)	-	17
Nuez (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Licuar la leche, la granola y la nuez.
3. Servir el licuado en un vaso.



Picadillo de ejotes

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Carne molida de cerdo (g)	-	30
Ejote (g)	48	43
Chile serrano (g)	2	2
Cebolla blanca (g)	8	7
Ajo (g)	-	0.4
Aceite (mL)	-	5
Sal (g)	-	0.4

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar los ejotes, el chile serrano, la cebolla y el ajo.
2. Cortar los ejotes en cubos de 1 por 1 cm.
Cocerlos en poca agua y la mitad de la sal. Escurrirlos.
3. Picar finamente el chile, la cebolla y el ajo.
4. Sofreír la cebolla y el ajo; incorporar la carne, el chile y la sal, cocinar hasta que cambie de color.
5. Añadir los ejotes, continuar cocinando hasta que la carne termine de cocinarse.
6. Servir en un plato extendido.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 1 pieza (g)	-	30



Licudo de plátano

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua hervida (mL)	-	100
Plátano tabasco (g)	66	45
Azúcar (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Lavar y desinfectar el plátano tabasco.
3. Mezclar la leche y el agua.
4. Licuar la leche, el plátano y el azúcar.
5. Servir el licuado en un vaso.

Menú 10

Desayuno

Atún a la vizcaína
 Bolillo
 Licuado de manzana
 Cuernito

Comida

Crema de chayote
 Galletas saladas
 Bistec empapelado
 Tortilla de maíz
 Agua de fresa
 Mandarina en gajos

Colación

Natilla de chocolate

Cena

Muslo de pollo en tomate con verdolagas
 Tortillas de maíz
 Papaya
 Leche con hojas de naranjo

APORTE NUTRIMENTAL

Energía	1790	kcal
Hidratos de carbono	237	g
Proteínas	81	g
Grasas	56	g

Desayuno

Atún a la vizcaína

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Atún drenado (g)	-	33
Papa (g)	37	30
Zanahoria (g)	37	30
Jitomate saladet (g)	60	53
Cebolla blanca (g)	10	9
Ajo (g)	-	0.6
Perejil fresco (g)	-	1
Rajas de chile en vinagre (g)	-	3
Aceite de oliva (mL)	-	7
Laurel (g)	-	0.03
Sal (g)	-	0.4

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la papa, la zanahoria, el jitomate, la cebolla, el ajo y el perejil.
2. Lavar la lata de atún y drenarlo.
3. Lavar la lata de rajas de chiles en vinagre.
4. Cocer la papa en suficiente agua.
5. Quitar la cáscara a la zanahoria y cortarla en cubos de 1.5x1.5 cm. Cocerla al vapor.
6. Cortar el jitomate en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
7. Picar finamente la cebolla, el ajo, el perejil y las rajas de chile.
8. Quitar la cáscara a la papa y cortarla en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
9. Sofreír la cebolla y el ajo; incorporar el jitomate y la sal .
10. Añadir el atún, la papa, la zanahoria, el perejil, el chile y el laurel. Cocinar tres minutos más.
11. Servir en un plato extendido.



Bolillo

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Bolillo ½ pieza (g)	-	30



Licudo de manzana

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua hervida (mL)	-	100
Manzana golden amarilla (g)	138	92
Azúcar (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Lavar y desinfectar la manzana.
3. Mezclar la leche y el agua.
4. Licuar la leche, la manzana y el azúcar. Colar.
5. Servir el licuado en un vaso.

Cuernito

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Cuernito pan dulce chico ½ pieza (g)	-	25



Técnica de preparación:

1. Servir en un plato para pan.

Comida

Crema de chayote

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Chayote sin espinas (g)	88	75
Papa (g)	49	40
Cebolla blanca (g)	6	5
Ajo (g)	-	0.4
Cilantro fresco (g)	-	1
Hierbabuena fresca (g)	-	1
Mantequilla (g)	-	6
Sal (g)	-	0.4
Agua (mL)	-	200

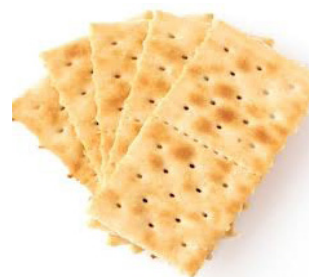
Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el chayote, la papa, la cebolla, el ajo, el cilantro y la hierbabuena.
2. Quitar la cáscara al chayote y cortarlo en cubos de 3x3 cm. Cocerlo al vapor.
3. Cocer la papa en suficiente agua.
4. Picar finamente la cebolla y el ajo.
5. Cortar en trozos el cilantro y la hierbabuena.
6. Quitar la cáscara a la papa y cortarla en cubos de 3 por 3 cm.
7. Calentar la mitad de la mantequilla; añadir la cebolla y el ajo, sofreír.
8. Incorporar el chayote, la papa, el cilantro, la hierbabuena y la sal. Cocinar cinco minutos. Licuar y colar.
9. Calentar la mantequilla restante; añadir el chayote molido y el agua, dejar hervir cinco minutos, sin dejar de mover.
10. Servir en un tazón.



Galletas saladas

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Galleta salada 6 piezas (g)	-



Bistec empapelado

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Bistec de lomo de cerdo aplanado en cubos de 2 por 2 cm (g)	-
Espinaca (g)	74	60
Jitomate saladet (g)	50	44
Cebolla blanca (g)	8	7
Ajo (g)	-	0.6
Aceite (mL)	-	7
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.5
Papel aluminio de 20 por 15 cm	-	1
Agua (mL)	-	60

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las espinacas, el jitomate, la cebolla y el ajo.
2. Lavar el bistec y escurrirlo. Añadir la pimienta y la mitad de la sal, refrigerar.
3. Picar finamente las espinacas y la mitad de la cebolla.
4. Mezclar las espinacas, la cebolla picada y un poco de aceite.
5. Licuar el jitomate, la cebolla restante y el ajo.
6. En el aceite restante sofreír la salsa, agregar la sal restante.
Añadir el agua y dejar hervir.
7. Sobre el papel aluminio colocar el bistec, la mezcla de espinacas y la salsa.
8. Sellar el papel haciendo dobleces o uniendo las puntas.
9. Cocinar al vapor durante 35 minutos a fuego bajo.
10. Servir en un plato extendido.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60



Agua de fresa

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Fresa (g)	173	166
Agua hervida (mL)	-	300
Azúcar (g)	-	10



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las fresas. Quitarles el tallo.
2. Licuar el agua, las fresas y el azúcar. Colar.
3. Servir el agua en un vaso.

Mandarina en gajos

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Mandarina (g)	148	105



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la mandarina.
2. Quitar la cáscara a la mandarina y desgajarla.
3. Servirla en un plato extendido chico.

Natilla de chocolate

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Maicena sabor chocolate (g)	-	8
Azúcar (g)	-	5
Nuez picada (g)	-	10



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Disolver la maicena en un poco de leche.
3. Calentar la leche restante.
4. Incorporar la maicena disuelta y el azúcar, seguir cocinando hasta que la preparación espese, sin dejar de mover. Retirar del fuego.
5. Vaciar en un molde individual de cristal; incorporar la nuez, cubrir el molde y refrigerar.
6. Servir sobre un plato extendido chico.



Muslo de pollo en tomate con verdolagas

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Fajita de muslo de pollo (g)	-	30
Verdolaga (g)	59	48
Tomate (g)	50	43
Chile serrano (g)	2	2
Cebolla blanca (g)	5	4
Ajo (g)	-	0.6
Aceite (mL)	-	5
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Hierbas de olor (g)	-	0.3
Sal (g)	-	0.5
Agua (mL)	-	120

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las verdolagas, los tomates, el chile serrano, la cebolla y el ajo.
2. Lavar las fajitas de pollo y escurrirlas. Añadir la pimienta y la mitad de la sal, refrigerar.
3. Asar los tomates, el chile, la cebolla y el ajo. Licuarlos.
4. En la mitad del aceite sofreír la salsa, agregar las hierbas de olor y la sal restante. Anadir el agua, dejar hervir.
5. En el aceite restante sofreír el muslo.
6. Incorporar a la salsa el muslo y las verdolagas, cocinar cinco minutos más.
7. Servir en plato hondo.



TORTILLA DE MAÍZ

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 1 pieza (g)	-	30



Papaya

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Papaya roja (g)	206	140



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la papaya.
2. Quitarle la cáscara y las semillas. Cortarla en cubos de 2 por 2 cm.
3. Servir en un plato compotero.

Leche con hojas de naranjo

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Hoja de naranjo fresca (g)	-	0.4
Azúcar (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las hojas de naranjo.
2. Lavar el envase de la leche.
3. Hervir el agua con las hojas de naranjo y el azúcar. Retirar del fuego.
4. Incorporar la leche y mezclar. Colar.
5. Servir la leche en una taza.

Menú 11	
Desayuno	
Molletes con pico de gallo Melón Café con leche	
Comida	
Sopa de elote con chile poblano Filete de pescado con verduras Bolillo Agua de guayaba Manzana	
Colación	
Leche sola Bísquet	
Cena	
Burrito de huevo con pimiento Salsa verde cocida Uvas Leche sabor fresa	

APORTE NUTRIMENTAL		
Energía	1774	kcal
Hidratos de carbono	245	g
Proteínas	77	g
Grasas	56	g

Desayuno

Molletes con pico de gallo

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Frijol negro (g)	-	25
Bolillo 1 pieza (g)	-	60
Queso panela (g)	-	20
Jitomate saladet (g)	50	44
Cebolla blanca (g)	12	10
Chile serrano (g)	2	2
Aceite (mL)	-	5
Mantequilla (g)	-	6
Sal (g)	-	0.4
Caldo de frijo (mL)	-	30

Técnica de preparación:

1. La noche anterior limpiar, lavar y remojar los frijoles.
2. Lavar y desinfectar el jitomate, la cebolla y el chile serrano.
3. Escurrir los frijoles y cocerlos en suficiente agua, un trozo de cebolla y la mitad de la sal.
4. Cortar el jitomate en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
5. Picar finamente la cebolla y el chile.
6. Rallar el queso.
7. Sofreír un poco de cebolla; agregar los frijoles y machacarlos, añadir el caldo de frijol. Cocinar tres minutos.
8. Mezclar el jitomate, la cebolla restante, el chile y la sal restante.
9. Cortar el bolillo por la mitad, untarle la mantequilla y los frijoles.
10. Calentar los molletes en la plancha a fuego bajo.
11. Servirlos en plato extendido, acompañados del queso y la salsa.



Melón

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Melón chino (g)	257	144



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el melón.
2. Quitarle la cáscara y las semillas. Cortarlo en cubos de 2 por 2 cm.
3. Servir en un plato compotero.

Café con leche

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Café en grano (g)	-	3
Azúcar (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. En una olla hervir el agua con el azúcar. Apagar el fuego, agregar el café, tapar y dejar reposar durante cinco minutos. Colar.
3. Vaciar la leche en el café y mezclar; calentar durante cinco minutos.
4. Servir el café en una taza.

Sopa de elote con chile poblano

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Chile poblano (g)	30	24
Grano de elote en lata (g)	-	60
Jitomate saladet (g)	50	44
Cebolla blanca (g)	5	4
Ajo (g)	-	0.6
Cilantro fresco (g)	-	1
Hierbabuena fresca (g)	-	1
Epazote fresco (g)	-	1
Mantequilla (g)	-	6
Sal (g)	-	0.5
Agua (mL)	-	240

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el chile poblano, el jitomate, la cebolla, el ajo, el cilantro, la hierbabuena y el epazote.
2. Lavar la lata del elote.
3. Asar el chile, quitarle la piel y desvenarlo. Cortarlo en juliana y desfleamarlo.
4. Picar el cilantro, la hierbabuena y el epazote.
5. Licuar el jitomate, cebolla y el ajo.
6. Calentar la mantequilla; añadir el puré de jitomate, el cilantro, la hierbabuena, el epazote y la sal, cocinar cinco minutos.
7. Incorporar el chile y el agua, dejar hervir dos minutos. Añadir el elote y continuar cocinando tres minutos más.
8. Servir en un tazón.



Filete de pescado con verduras

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Filete de pescado (g)	-	100
Papa (g)	37	30
Zanahoria (g)	37	30
Calabacita italiana (g)	33	30
Cebolla blanca (g)	12	10
Ajo (g)	-	0.6
Aceite (mL)	-	10
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.4

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la papa, la zanahoria, la calabacita, la cebolla y el ajo.
2. Lavar el filete de pescado y escurrirlo. Añadirle la pimienta y la mitad de la sal, refrigerarlo.
3. Quitar la cáscara a la papa y a la zanahoria. Rallarlas finamente.
4. Filetear la calabacita.
5. Picar finamente la cebolla y el ajo.
6. En la mitad del aceite sofreír la cebolla y el ajo, incorporar la papa, zanahoria, la calabacita y la sal restante. Tapar y cocinar hasta que todo se cueza.
7. En el aceite restante sofreír el pescado.
8. En un plato extendido servir el pescado acompañado con las verduras.



Bolillo

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Bolillo 1 pieza (g)	-	60



Agua de guayaba

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Guayaba (g)	101	83
Agua hervida (mL)	-	300
Azúcar (g)	-	10



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la guayaba.
2. Quitarle el tallo y cortarla en cuartos.
3. Licuar el agua, la guayaba y el azúcar. Colar.
4. Servir el agua en un vaso.

Manzana

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Manzana golden amarilla (g)	138	92



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la manzana.
2. Cortar la manzana en cubos de 2 por 2 cm, unos minutos antes de servirla.
3. Servirla en un plato compotero.

Colación

Leche sola

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua hervida (mL)	-	100



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Agregar la leche en el agua y mezclarla. Calentarla si es necesario.
3. Servir la leche en un vaso o en una taza.

Bísquet

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Bísquet pan dulce chico ½ pieza (g)	-	25



Técnica de preparación:

1. Servir en un plato para pan.



Burrito de huevo con pimiento

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de harina 1 pieza (g)	-	28
Huevo (g)	50	44
Leche light (mL)	-	10
Pimiento rojo o verde (g)	38	32
Cebolla blanca (g)	10	9
Aceite (mL)	-	5
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.4

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el pimiento morrón y la cebolla.
2. Quitar las semillas al pimiento y picarlo finamente. Cocer al vapor.
3. Picar finamente la cebolla.
4. Sofreír el pimiento y la cebolla.
5. Lavar el huevo, cascarlo y batirlo.
6. Mezclar el huevo, la leche, la pimienta y la sal.
7. Incorporar la mezcla a la preparación del pimiento y continuar cocinando sin dejar de mover, hasta que todo se cueza.
8. Calentar la tortilla y rellenarla con el huevo. Formar el taco.
9. Servir en un plato extendido.



Salsa verde cocida

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tomate (g)	30	26
Chile serrano (g)	2	2
Cebolla blanca (g)	2	2
Ajo (g)	-	0.3
Cilantro fresco (g)	-	1
Sal (g)	-	0.3



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar los tomates, el chile serrano, la cebolla, el ajo y el cilantro.
2. Hervir los tomates y el chile. Licuarlos junto con la cebolla, el ajo, el cilantro y la sal.
3. Servir acompañando al burrito.

Uvas

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Uva sin semilla (g)	92	63



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las uvas. Quitarles el tallo.
2. Servir en un plato compotero.

Leche sabor fresa

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Sabor fresa (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Hervir el agua con el sabor fresa. Retirar del fuego.
3. Incorporar la leche y mezclar.
4. Servir la leche en una taza.

Menú 12

Desayuno

Cubitos de res en salsa ranchera
Tortilla de maíz
Dulce de piña
Leche sola

Comida

Consomé con arroz y verduras
Pollo con verdolagas
Tortilla de maíz
Agua de melón
Pera

Colación

Natilla de vainilla

Cena

Cerdo con champiñones
Tortilla de maíz
Durazno
Leche con chocolate

APOORTE NUTRIMENTAL

Energía	1692	kcal
Hidratos de carbono	235	g
Proteínas	78	g
Grasas	47	g

Desayuno

Cubitos de res en salsa ranchera

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Bistec de aguayón en cubos de 2 por 2 cm (g)	-	33
Papa (g)	79	65
Tomate (g)	35	30
Jitomate saladet (g)	34	30
Cebolla blanca (g)	5	4
Ajo (g)	-	0.6
Chile morita (g)	-	0.25
Aceite (mL)	-	10
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.5
Agua (mL)	-	60

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la papa, los tomates, el jitomate, la cebolla y el ajo.
2. Lavar el bistec y escurrirlo. Añadir la pimienta y la mitad de la sal, refrigerar.
3. Cocer la papa en suficiente agua.
4. Desvenar el chile morita y hervirlo.
5. Asar los tomates, el jitomate, la cebolla y el ajo. Licuarlo junto con el chile.
6. Quitar la cáscara a la papa y cortarla en cubos de 1.5 por .5 cm.
7. En la mitad del aceite sofreír el bistec.
8. En el aceite restante sofreír la salsa,
añadir la sal restante; cocinar cinco minutos
y añadir el agua, dejar hervir.
9. Incorporar la carne y la papa, cocinar tres minutos más.
10. Servir en un plato extendido.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-



Dulce de piña

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Piña (g)	234
Azúcar (g)	-	5
Canela en raja (g)	-	0.2
Agua (mL)	-	150



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la piña.
2. Quitarle la cáscara y cortarla en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
3. Cocer la piña con el agua, el azúcar y la canela.
4. Servir el dulce en un plato compotero.

Leche sola

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Leche light (mL)	-
Agua hervida (mL)	-	100



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Agregar la leche en el agua y mezclarla. Calentarla si es necesario.
3. Servir la leche en un vaso o en una taza.

Comida

Consomé con arroz y verduras

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Retazo de pollo (g)	17	10
Arroz (g)	-	20
Zanahoria (g)	30	25
Chayote sin espina (g)	30	25
Ejote (g)	28	25
Calabacita italiana (g)	28	25
Cebolla blanca (g)	8	7
Ajo (g)	-	0.6
Cilantro fresco (g)	-	1
Hierbabuena fresca (g)	-	1
Sal (g)	-	0.5
Agua (mL)	-	450

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la zanahoria, el chayote, los ejotes, la calabacita, la cebolla, el ajo, el cilantro y la hierbabuena.
2. Lavar el pollo.
3. Enjuagar el arroz.
4. Quitar la cáscara a la zanahoria y al chayote, cortarlo en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
5. Cortar los ejotes y la calabacita en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
6. En una olla agregar el agua, el pollo, el arroz, la zanahoria, el chayote, los ejotes, la cebolla, el ajo, el cilantro, la hierbabuena y la sal. Tapar y dejar hervir, cuando las verduras estén por terminarse de cocer, incorporar la calabacita. Continuar cocinando hasta que todo se cueza.
7. Servir en un tazón.



Pollo con verdolagas

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Fajita de pierna o muslo de pollo (g)	-	100
Verdolaga (g)	122	100
Tomate (g)	75	65
Chile serrano (g)	2	2
Cebolla blanca (g)	5	4
Ajo (g)	-	0.6
Aceite (mL)	-	7
Sal (g)	-	0.4
Caldo de pollo (mL)	-	200

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las verdolagas, los tomates, el chile serrano, la cebolla y el ajo.
2. Lavar las fajitas del pollo y cocerlas en suficiente agua, un trozo de cebolla, la mitad del ajo y la mitad de la sal.
Ecurrirlo y reservar el caldo.
3. Hervir los tomates y el chile. Licuarlos con la cebolla restante y el ajo restante.
4. Sofreír la salsa, agregar la sal restante. Añadir el caldo y las verdolagas, dejar hervir tres minutos.
5. Incorporar las fajitas y cocinar dos minutos más.
6. Servir en un plato hondo.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60



Agua de melón

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Melón chino (g)	257	144
Agua hervida (mL)	-	300
Azúcar (g)	-	10



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el melón.
2. Quitarle la cáscara y las semillas. Cortarlo en trozos.
3. Licuar el agua, el melón y el azúcar.
4. Servir el agua en un vaso.

Pera

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pera mantequilla (g)	83	67



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la pera.
2. Cortar la pera en cubos 2 por 2 cm, unos minutos antes de servirla.
3. Servirla en un plato compotero.

Natilla de vainilla

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Maicena sin sabor (g)	-	8
Vainilla (mL)	-	2
Azúcar (g)	-	5
Nuez picada (g)	-	10



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Disolver la maicena en un poco de leche.
3. Calentar la leche restante; agregar la vainilla y el azúcar.
4. Incorporar la maicena disuelta y seguir cocinando hasta que la preparación espese, sin dejar de mover. Retirar del fuego.
5. Vaciar en un molde individual de cristal; incorporar la nuez, cubrir el molde y refrigerar.
6. Servir sobre un plato extendido chico.



Cerdo con champiñones

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pierna de cerdo cubos de 2 por 2 cm (g)	-	30
Champiñón (g)	35	30
Jitomate saladet (g)	50	44
Cebolla blanca (g)	7	6
Chile serrano (g)	2	2
Ajo (g)	-	0.6
Epazote fresco (g)	-	1
Aceite (mL)	-	5
Sal (g)	-	0.4

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar los champiñones, el jitomate, la cebolla, el chile serrano, el ajo y el epazote.
2. Lavar la carne de cerdo y cocerla en suficiente agua, la mitad de la cebolla, la mitad del ajo y la mitad de la sal. Escurrir.
3. Cortar en cuartos los champiñones.
4. Picar finamente el epazote.
5. Licuar el jitomate, el chile, la cebolla restante, el ajo restante y la sal restante.
6. En la mitad del aceite sofreír la carne.
7. En el aceite restante sofreír la salsa; añadir los champiñones, el epazote y la sal restante, cocinar tres minutos.
8. Incorporar la carne y continuar cocinando dos minutos más.
9. Servir en un plato hondo.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Tortilla de maíz 1 pieza (g)	-



Durazno

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Durazno amarillo (g)	174



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el durazno.
2. Cortar en cubos de 2 por 2 cm.
3. Servir en un plato compotero.

Leche con chocolate

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Leche light (mL)	-
Agua (mL)	-	100
Sabor chocolate (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Hervir el agua con el sabor chocolate. Retirar del fuego.
3. Incorporar la leche y mezclar.
4. Servir la leche en una taza.

Menú 13

Desayuno

Pastel azteca de pollo
Naranja en gajos
Leche con canela
Galletas de avena

Comida

Arroz blanco con elote
Chile relleno de atún
Tortilla de maíz
Agua de papaya
Plátano tabasco

Colación

Licuada de manzana con yogur y nuez

Cena

Pasta con carne molida
Galletas habaneras
Licuado de fresas con yogur

APORTE NUTRIMENTAL

Energía	1763	kcal
Hidratos de carbono	234	g
Proteínas	71	g
Grasas	59	g

Desayuno

Pastel azteca de pollo

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pechuga de pollo deshuesada y sin piel (g)	-	30
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60
Jitomate saladet (g)	75	66
Chile serrano (g)	2	2
Cebolla blanca (g)	9	8
Ajo (g)	-	1
Aceite (mL)	-	10
Sal (g)	-	0.6
Caldo de pollo (mL)	-	200

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el jitomate, el chile serrano, la cebolla y el ajo.
2. Lavar la pechuga de pollo y cocerla en suficiente agua, la mitad de la cebolla, la mitad del ajo y la mitad de la sal. Deshebrar y reservar el caldo.
3. Licuar el jitomate, el chile, la cebolla restante y el ajo restante.
4. En la mitad del aceite sofreír la salsa, añadir la sal restante; incorporar el caldo y dejar hervir.
5. En el aceite restante sofreír las tortillas.
6. En un refractario colocar una tortilla, distribuir la pechuga, cubrir con la tortilla restante. Bañar con la salsa.
7. Servir en un plato extendido.



Naranja en gajos

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Naranja (g)	238



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la naranja.
2. Quitarle la cáscara y desgajarla.
3. Servir en un plato extendido chico.

Leche con canela

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Leche light (mL)	-
Agua (mL)	-	100
Canela en raja (g)	-	0.2
Azúcar (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Hervir el agua con la canela y el azúcar. Retirar del fuego.
3. Incorporar la leche y mezclar. Colar.
4. Servir la leche en una taza.

Galletas de avena

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Galleta de avena chica redonda 2 piezas (g)	-



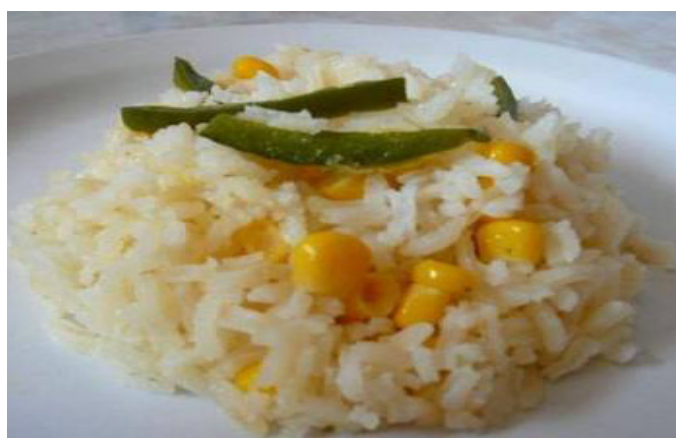
Comida

Arroz blanco con elote

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Arroz (g)	-	20
Grano de elote en lata (g)	-	20
Cebolla blanca (g)	5	4
Ajo (g)	-	0.4
Aceite (mL)	-	5
Sal (g)	-	0.4
Agua (mL)	-	60

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la cebolla y el ajo.
2. Lavar la lata del elote.
3. Enjuagar el arroz y remojarlo en agua caliente. Escurrirlo.
4. Licuar la cebolla y el ajo.
5. Sofreír el arroz sin dejarlo dorar. Incorporar la cebolla y el ajo licuados y la sal. Mezclar.
6. Anadir el agua y el elote, tapar la cacerola. Cocinar hasta que el arroz se esponje.
7. Servir en un plato extendido.



Chile relleno de atún

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Atún drenado (g)	-	66
Chile poblano 1 pieza (g)	100	80
Zanahoria (g)	32	26
Jitomate saladet (g)	50	44
Cebolla blanca (g)	6	5
Ajo (g)	-	0.4
Perejil fresco (g)	-	1
Aceite (mL)	-	7
Media crema (g)	-	20
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.3
Palillo (g)	-	2
Agua (mL)	-	40

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el chile poblano, la zanahoria, el jitomate, la cebolla, el ajo y el perejil.
2. Lavar la lata de atún.
3. Asar el chile, quitarle la piel y desvenarlo.
4. Quitar la cáscara a la zanahoria y cortarla en cubos de 1 por 1 cm. Cocer al vapor.
5. Cortar el jitomate en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
6. Picar finamente la cebolla, el ajo y el perejil.
7. Sofreír el jitomate, la cebolla y el ajo; incorporar el atún, el perejil, la pimienta y la sal, cocinar cinco minutos.
8. Rellenar el chile con el picadillo de atún y sellarlo con palillos. Cocer al vapor.
9. Servir en un plato extendido y acompañar con la crema.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60



Agua de papaya

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Papaya roja (g)	154	105
Agua hervida (mL)	-	300
Azúcar (g)	-	10



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la papaya.
2. Quitarle la cáscara y las semillas. Cortarla en trozos.
3. Licuar el agua, la papaya y el azúcar.
4. Servir el agua en un vaso.

Plátano Tabasco

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Plátano tabasco (g)	80	54



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el plátano tabasco.
2. Servirla en un plato extendido chico.

Licudo de manzana con yogur y nuez

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Manzana golden amarilla (g)	138	92
Yogur light (mL)	-	90
Nuez (g)	-	15



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la manzana.
2. Lavar el envase del yogur.
3. Licuar la manzana, el yogur y la nuez.
4. Servir el licuado en un vaso.



Pasta con carne molida

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pasta de codito (g)	-	20
Carne molida de res especial (g)	-	30
Pimiento rojo o verde (g)	35	30
Jitomate saladet (g)	50	44
Cebolla blanca (g)	8	7
Ajo (g)	-	0.6
Aceite (mL)	-	5
Laurel (g)	-	0.03
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.4

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el pimiento, el jitomate, la cebolla y el ajo.
2. Cocer la pasta en suficiente agua, la mitad de la cebolla, la mitad del ajo, el laurel y la mitad de la sal. Escurrirla.
3. Quitar las semillas al pimiento y cortarlo en cubos de 1.5 por 1.5. Cocerlo al vapor.
4. Licuar el jitomate, la cebolla restante y el ajo restante.
5. Sofreír la carne, agregar la pimienta y la sal restante; incorporar el puré de jitomate y cocinar cinco minutos.
6. Añadir el pimiento, cocinar tres minutos. Incorporar la pasta y mezclar, retirar del fuego.
7. Servir en plato extendido.



Galletas habaneras

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Galleta habanera 4 piezas (g)	-	18



Licudo de fresas con yogur

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Fresa (g)	173	166
Yogur light (mL)	-	90
Azúcar (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Lavar el envase del yogur.
3. Quitar el tallo a las fresas y cortarlas a la mitad.
4. Licuar las fresas, el yogur y el azúcar.
5. Servir el licuado en un vaso.

Menú 14

Desayuno

Hot cakes con queso cottage y durazno
Café con leche

Comida

Sopa de zanahoria
Pollo en adobo con ejotes
Tortilla de maíz
Agua de piña y apio
Uvas

Colación

Leche sola
Pan de caja a la plancha con mantequilla

Cena

Quesadilla de sardina
Licuado de manzana

APORTE NUTRIMENTAL

Energía	1753	kcal
Hidratos de carbono	235	g
Proteínas	75	g
Grasas	55	g

Desayuno

Hot cakes con queso cottage y durazno

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Harina para hot cake (g)	-	54
Leche light (mL)	-	45
Huevo (g)	13	11
Queso cottage (g)	-	24
Durazno en almíbar (g)	-	63
Mantequilla (g)	-	15



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Lavar la lata de duraznos.
3. Cortar el durazno en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
4. Lavar el huevo, cascarlo y batirlo.
5. Derretir una parte de la mantequilla.
6. En un recipiente mezclar la harina, el huevo, la mantequilla derretida y la leche.
7. Calentar la plancha, untar otra parte de la mantequilla y vaciar la mezcla, formar el hot cake. Cocerlo por ambos lados.
8. Mezclar el queso cottage con el durazno.
9. Untar la mantequilla restante al hot cakes.
10. Servirlo en un plato extendido acompañándolo con la mezcla de queso.

Café con leche

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Café en grano (g)	-	3
Azúcar (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. En una olla hervir el agua con el azúcar. Apagar el fuego, agregar el café, tapar y dejar reposar durante cinco minutos. Colar.
3. Vaciar la leche en el café y mezclar, calentar durante cinco minutos.
4. Servir el café en una taza.

Comida

Sopa de zanahoria

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Retazo de pollo (g)	17	10
Zanahoria (g)	78	64
Apio (g)	30	20
Jitomate saladet (g)	50	44
Cebolla blanca (g)	7	8
Ajo (g)	-	0.4
Cilantro fresco (g)	-	1
Hierbabuena fresca (g)	-	1
Aceite (mL)	-	5
Sal (g)	-	0.4
Caldo de pollo (mL)	-	240

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la zanahoria, el apio, el jitomate, la cebolla, el ajo, el cilantro y la hierbabuena.
2. Lavar el pollo y cocerlo en suficiente agua, la mitad de la cebolla, la mitad del ajo, el cilantro, la hierbabuena y la mitad de la sal. Reservar el caldo.
3. Quitar la cáscara a la zanahoria y rallarla.
4. Picar finamente el apio.
5. Licuar el jitomate, la cebolla restante y el ajo restante.
6. Sofreír el apio; incorporar el puré de jitomate y la sal restante, cocinar tres minutos.
7. Añadir el caldo y la zanahoria. Dejar hervir hasta que la zanahoria se cueza.
8. Servir en un tazón.



Pollo en adobo con ejotes

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Fajita de pierna o muslo de pollo (g)	-	100
Chile ancho (g)	5	3
Bolillo (g)	-	8
Ejote (g)	70	63
Jitomate saladet (g)	57	50
Cebolla blanca (g)	10	9
Ajo (g)	-	0.6
Cilantro fresco (g)	-	1
Hierbabuena fresca (g)	-	1
Aceite (mL)	-	7
Canela (g)	-	0.2
Sal (g)	-	0.5
Caldo de pollo (mL)	-	100

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar los ejotes, el jitomate, la cebolla, el ajo, el cilantro y la hierbabuena.
2. Lavar las fajitas de pollo y cocerlas en suficiente agua, un trozo de cebolla, la mitad del ajo y la mitad de la sal. Escurrirlos y reservar el caldo.
3. Desvenar el chile ancho y hervirlo.
4. Cortar los ejotes en cubos 1 por 1 cm. Cocerlos en poca agua. Escurrirlos.
5. Picar el cilantro y la hierbabuena.
6. Remojar el pan con la mitad del caldo.
7. Asar el jitomate, la cebolla restante y el ajo restante. Licuarlos junto con el chile, el pan y la canela. Colar.
8. Sofreír la salsa, añadir el cilantro, la hierbabuena y la sal restante; incorporar el caldo restante y dejar hervir.
9. Añadir las fajitas y cocinar dos minutos más.
10. Servir en un plato extendido.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-



Agua de piña y apio

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Piña (g)	234
Apio (g)	7	5
Agua hervida (mL)	-	300
Azúcar (g)	-	10



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la piña y el apio.
2. Quitar la cáscara a la piña y cortarla en trozos.
3. Cortar en trozos el apio.
4. Licuar el agua, la piña, el apio y el azúcar. Colar
5. Servir el agua en un vaso.

Uvas

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Uva sin semilla (g)	92



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las uvas. Quitarles el tallo.
2. Servir en un plato compotero.

Leche sola

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua hervida (mL)	-	100



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Agregar la leche en el agua y mezclarla. Calentarla si es necesario.
3. Servir la leche en un vaso o en una taza.

Pan de caja a la plancha con mantequilla

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pan de caja 1 rebanada (g)	-	27
Mantequilla suave (g)	-	6
Azúcar (g)	-	3



Técnica de preparación:

1. Calentar la plancha, colocar el pan y dejarlo hasta que cambie de color. Voltarlo y hacer el mismo procedimiento. Retirar del fuego.
2. Untarle la mantequilla y espolvorear el azúcar.
3. Servirlo en un plato para pan.

Cena

Quesadilla de sardina

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 1 pieza (g)	-	30
Sardina (g)	-	29
Jitomate saladet (g)	33	30
Chile serrano (g)	2	2
Cebolla blanca (g)	5	4
Ajo (g)	-	0.4
Epazote fresco (g)	-	1
Aceite (mL)	-	5
Sal (g)	-	0.3
Agua (mL)	-	40

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el jitomate, el chile serrano, la cebolla, el ajo y el epazote.
2. Lavar la lata de sardina.
3. Licuar el jitomate, el chile, la cebolla y el ajo.
4. Desbaratar la sardina con un tenedor.
5. Sofreír la salsa, agregar el epazote y la sal. Separar en dos partes.
6. En una parte de la salsa, incorporar la sardina y cocinar tres minutos.
7. En la parte restante de la salsa, añadir el agua y dejar hervir.
8. Calentar la tortilla y rellenarla con la sardina. Formar la quesadilla.
9. Servirla en un plato extendido y bañarla con salsa restante.



Licuada de manzana

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua hervida (mL)	-	100
Manzana golden amarilla (g)	138	92
Azúcar (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Lavar y desinfectar la manzana.
3. Mezclar la leche y el agua.
4. Licuar la leche, la manzana y el azúcar. Colar.
5. Servir el licuado en un vaso.

Leche con vainilla

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Sabor vainilla (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Hervir el agua con el sabor vainilla. Retirar del fuego.
3. Incorporar la leche y mezclar.
4. Servir la leche en una taza.

MENÚ SINTÉTICO - Semana 3

15	16	17	18	19	20	21
DESAYUNO						
<ul style="list-style-type: none"> • Pechuga con pimienta y papa • Bolillo • Melón • Atole de fresa • Hojaldras 	<ul style="list-style-type: none"> • Frijoles de la olla con carne • Salsa verde • Tortilla de maíz • Plátano dominico • Leche con hojas de naranjo 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortitas de ejotes en salsa • Tortilla de maíz • Licuado de fresas con yogur • Galletas de animalitos 	<ul style="list-style-type: none"> • Dobladas de frijoles con pollo y pico de gallo • Mandarina en gajos • Leche con vainilla • Galletas de avena 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevo ahogado • Tortilla de maíz • Licuado de guayaba con yogur y granola 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne con papa y poblano • Tortilla de maíz • Licuado de manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • Calabacita rellena de atún • Tortilla de maíz • Papaya • Leche sabor fresa • Galletas Marías
COMIDA						
<ul style="list-style-type: none"> • Arroz blanco • Mole de olla • Tortilla de maíz • Agua de naranja • Pera 	<ul style="list-style-type: none"> • Espagueti rojo • Pescado en salsa de piña • Nopales con cilantro • Tortilla de maíz • Agua de limón y hierbabuena • Papaya 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz italiano • Coctel de surimi • Galletas habaneras • Papas con mantequilla • Agua de tuna • Durazno 	<ul style="list-style-type: none"> • Caldo Xóchitl • Salpicón de res • Tortilla de maíz • Agua de piña • Uvas 	<ul style="list-style-type: none"> • Coditos con perejil • Tapado de cerdo con verduras • Bolillo • Agua de melón • Plátano tabasco 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa campesina • Gorditas de requesón bañadas con salsa • Agua de tamarindo • Naranja en gajos 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz frito • Chop suey de pollo • Bolillo • Agua de Jamaica • Ensalada de frutas
COLACIÓN						
<ul style="list-style-type: none"> • Licuado de granola y nuez 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche sola • Bísquet 	<ul style="list-style-type: none"> • Natilla de chocolate 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche sola • Pan de caja a la plancha con mantequilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche sola • Galletas de avena 	<ul style="list-style-type: none"> • Licuado de fresas con yogur y nuez 	<ul style="list-style-type: none"> • Natilla de vainilla
CENA						
<ul style="list-style-type: none"> • Enchilada suiza con queso • Guayaba • Leche con canela 	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo con papa • Uvas • Café con leche • Galletas Marías 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevo ranchero • Licuado de manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con atún y poblano • Galletas habaneras • Pera • Leche sabor fresa 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de pollo • Durazno • Leche con miel 	<ul style="list-style-type: none"> • Rollitos de acelga con carne • Tortilla de maíz • Uvas • Leche con vainilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevo con zanahoria en salsa verde • Tortilla de maíz • Plátano dominico • Café con leche

Menú 15

Desayuno

Pechuga con pimiento y papa
Bolillo
Melón
Atole de fresa
Hojaldras

Comida

Arroz blanco
Mole de olla
Tortilla de maíz
Agua de naranja
Pera

Colación

Licudo de granola y nuez

Cena

Enchilada suiza con queso
Guayaba
Leche con canela

APORTE NUTRIMENTAL

Energía	1793	kcal
Hidratos de carbono	242	g
Proteínas	75	g
Grasas	59	g

Desayuno

Pechuga con pimiento y papa

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pechuga de pollo deshuesada y sin piel en cubos de 2 por 2 cm (g)	-	30
Papa (g)	52	43
Pimiento rojo o verde (g)	38	32
Cebolla blanca (g)	8	7
Aceite (mL)	-	10
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.4

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la papa, el pimiento y la cebolla.
2. Lavar la pechuga de pollo; añadir la pimienta y la mitad de la sal. Refrigerar.
3. Cocer la papa en suficiente agua.
4. Quitar las semillas al pimiento y cortarlo en cubos de 1.5 por 1.5 cm. Cocerlo al vapor.
5. Picar finamente la cebolla.
6. Quitar la cáscara a la papa y cortarla en cubos 1.5 por 1.5 cm.
7. Sofreír la cebolla; incorporar la pechuga, cocinar hasta que se cueza.
8. Anadir el pimiento, la papa y la sal restante, cocinar tres minutos.
9. Servir en un plato extendido.



Bolillo

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Bolillo ½ pieza (g)	-	30



Melón

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Melón chino (g)	257	144



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el melón.
2. Quitarle la cáscara y las semillas. Cortarlo en cubos de 2 por 2 cm.
3. Servir en un plato compotero.

Atole de fresa

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Maicena sabor fresa (g)	-	4
Azúcar (g)	-	5
Canela en raja (g)	-	0.2



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Hervir el agua con el azúcar y la canela.
3. Disolver la maicena en la leche y añadirla poco a poco al agua hirviendo.
4. Continuar hirviendo a fuego bajo sin dejar de mover. Retirar la canela.
5. Servir el atole en una taza.

Hojaldras

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Hojaldras pan dulce chico ½ pieza (g)	-	25



Técnica de preparación:

1. Servir en un plato para pan.

Arroz blanco

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Arroz (g)	-	20
Cebolla blanca (g)	5	4
Ajo (g)	-	0.4
Aceite (mL)	-	5
Sal (g)	-	0.4
Agua (mL)	-	60

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la cebolla y el ajo.
2. Enjuagar el arroz y remojarlo en agua caliente. Escurrir.
3. Licuar la cebolla y el ajo.
4. Sofreír el arroz sin dejarlo dorar. Incorporar la cebolla y el ajo licuados y la sal. Mezclar.
5. Anadir el agua y tapar la cacerola. Cocinar hasta que el arroz se esponje.
6. Servir en un plato extendido.



Mole de olla

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Aguayón de res en cubos 2 por 2 cm (g)	-	100
Elote entero (g)	56	20
Papa (g)	24	20
Chayote sin espina (g)	24	20
Ejote (g)	22	20
Calabacita italiana (g)	22	20
Tomate (g)	35	30
Chile ancho (g)	1	0.7
Chile pasilla (g)	1	0.7
Cebolla blanca (g)	10	9
Ajo (g)	-	0.6
Epazote fresco (g)	-	1
Limón (g)	30	19
Aceite (mL)	-	7
Sal (g)	-	0.5
Agua (mL)	-	300

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el elote, la papa, el chayote, los ejotes, la calabacita, los tomates, la cebolla, el ajo, el epazote y el limón.
2. Lavar la carne.
3. Cortar el elote en rodajas de 1x1 cm.
4. Cocer la carne en suficiente agua con el elote, la mitad de la cebolla y la mitad de la sal.
5. Quitar la cáscara a la papa y al chayote, cortarlos en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
6. Cortar los ejotes y la calabacita en cubos de 1.5x1.5 cm.
7. Hervir los tomates.
8. Desvenar los chiles secos y hervirlos.
9. Licuar los tomates, los chiles, la cebolla restante y el ajo. Colar y sofreír la salsa, agregar la sal restante.
10. Cuando la carne esté por terminarse de cocer, añadir la salsa, la papa, el chayote, los ejotes, la calabacita y el epazote. Continuar cocinando a fuego medio hasta que todo se cueza.
11. Cortar el limón en cuartos.
12. Servir el mole en un plato hondo y acompañarlo con el limón.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-



Agua de naranja

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Naranja (g)	242
Agua hervida (mL)	-	300
Azúcar (g)	-	10



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la naranja.
2. Cortarla y exprimirla.
3. Mezclar el agua, el jugo de naranja y el azúcar. Colar.
4. Servir el agua en un vaso.

Pera

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Pera mantequilla (g)	83



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la pera.
2. Cortar la pera en cubos 2 por 2 cm, unos minutos antes de servirla.
3. Servirla en un plato compotero.

Colación

Licudo de granola y nuez

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Granola (g)	-	17
Nuez (g)	-	5

Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Licuar la leche, la granola y la nuez.
3. Servir el licuado en un vaso.



Enchilada suiza con queso

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 1 pieza (g)	-	30
Queso panela (g)	-	20
Jitomate saladet (g)	50	44
Chile serrano (g)	2	2
Cebolla blanca (g)	8	7
Ajo (g)	-	1
Media crema (g)	-	10
Aceite (mL)	-	5
Sal (g)	-	0.6
Agua (mL)	-	60

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el jitomate, el chile serrano, la cebolla y el ajo.
2. Filetear la mitad de la cebolla.
3. Licuar el jitomate, el chile, la cebolla restante, el ajo y la crema.
4. Cortar en tiras el queso.
5. En poca aceite sofreír la salsa, añadir la sal; incorporar el agua y dejar hervir.
6. En el aceite restante sofreír la tortilla. Rellenarla con el queso y doblarla por la mitad.
7. Servirla en un plato extendido y bañarla con la salsa.



Guayaba

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Guayaba (g)	135



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la guayaba.
2. Quitarle el tallo, cortarla por la mitad y retirarle las semillas.
3. Cortarla en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
4. Servir en un plato compotero.

Leche con canela

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Leche light (mL)	-
Agua (mL)	-	100
Canela en raja (g)	-	0.2
Azúcar (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Hervir el agua con la canela y el azúcar. Retirar del fuego.
3. Incorporar la leche y mezclar. Colar.
4. Servir la leche en una taza.

Menú 16

Desayuno

Frijoles de la olla con carne
Salsa verde
Tortilla de maíz
Plátano dominico
Leche con hojas de naranjo

Comida

Espagueti rojo
Pescado en salsa de piña
Nopales con cilantro
Tortilla de maíz
Agua de limón y hierbabuena
Papaya

Colación

Leche sola
Bísquet

Cena

Pollo con papa
Uvas
Café con leche
Galletas Marías

APORTE NUTRIMENTAL

Energía	1746	kcal
Hidratos de carbono	236	g
Proteínas	75	g
Grasas	57	g

Desayuno

Frijoles de la olla con carne

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Frijol negro (g)	-	25
Carne molida de cerdo (g)	-	20
Jitomate saladet (g)	30	27
Chile serrano (g)	2	2
Cebolla blanca (g)	8	7
Aceite (mL)	-	10
Sal (g)	-	0.4
Agua (mL)	-	400

Técnica de preparación:

1. La noche anterior limpiar, lavar y remojar los frijoles.
2. Lavar y desinfectar el jitomate, el chile serrano y la cebolla.
3. Escurrir los frijoles y cocerlos en suficiente agua, un trozo de cebolla y la mitad de la sal.
4. Picar finamente el jitomate, la cebolla restante y el chile.
5. Sofreír la cebolla; incorporar la carne y la sal restante, cocinar hasta que cambie de color.
6. Añadir el jitomate y el chile, cocinar hasta que todo se cueza.
7. Incorporar la preparación a los frijoles y dejar hervir tres minutos.
8. Servir en un plato hondo.



Salsa verde

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tomate (g)	30	26
Chile serrano (g)	2	2
Cebolla blanca (g)	6	5
Ajo (g)	-	0.3
Cilantro fresco (g)	-	1
Aceite (mL)	-	3
Sal (g)	-	0.3



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar los tomates, el chile serrano, la cebolla, el ajo y el cilantro.
2. Hervir los tomates y el chile. Licuarlos con la mitad de la cebolla, el ajo, el cilantro y la sal.
3. Rebanar la cebolla restante.
4. Sofreír la cebolla; añadir la salsa y cocinar tres minutos.
5. Servir acompañando a los frijoles.

Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60



Plátano dominico

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Plátano dominico (g)	105	57



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el plátano dominico.
2. Servir en un plato extendido chico.

Leche con hojas de naranjo

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Hoja de naranjo fresca (g)	-	0.4
Azúcar (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las hojas de naranjo.
2. Lavar el envase de la leche.
3. Hervir el agua con las hojas de naranjo y el azúcar. Retirar del fuego.
4. Incorporar la leche y mezclar. Colar.
5. Servir la leche en una taza.

Espagueti rojo

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pasta de espagueti no. 5 (g)	-	20
Jitomate saladet (g)	60	53
Cebolla blanca (g)	8	7
Ajo (g)	-	0.4
Mantequilla (g)	-	6
Laurel (g)	-	0.03
Albahaca (g)	-	0.03
Sal (g)	-	0.4
Agua (mL)	-	150

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el jitomate, la cebolla y el ajo.
2. Cocer la pasta en suficiente agua, la mitad de la cebolla, la mitad del ajo, el laurel y la mitad de la sal. Escurrirla.
3. En agua hirviendo incorporar el jitomate y dejarlo por 10 segundos. Escurrirlo y quitarle la piel.
4. Licuar el jitomate, la cebolla restante y el ajo restante.
5. Calentar la mantequilla; incorporar el puré de jitomate, la albahaca y la sal restante, cocinar hasta que se reseque.
6. Añadir el agua y dejar hervir; incorporar la pasta cocida y cocinar tres minutos más.
7. Servir en un plato extendido.



Pescado en salsa de piña

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Filete de pescado (g)	-	100
Piña (g)	234	124
Limón (g)	30	19
Cebolla blanca (g)	6	5
Ajo (g)	-	0.6
Perejil fresco (g)	-	1
Aceite de oliva (mL)	-	10
Mostaza dijón (g)	-	10
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.4
Papel aluminio de 20 por 15 cm	-	1
Agua (mL)	-	30

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la piña, el limón, la cebolla, el ajo y el perejil.
2. Lavar el filete de pescado y escurrido.
3. Cortar y exprimir el limón.
4. Mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, la mitad de la pimienta y la mitad de la sal. Incorporar al pescado y refrigerar.
5. Quitar la cáscara a la piña. Cortarla en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
6. Picar finamente la cebolla, el ajo y el perejil.
7. Sofreír la piña, la cebolla y el ajo; añadir la pimienta restante y la sal restante, cocinar hasta que la piña se cueza. Licuarla con el agua.
8. Hervir a fuego medio la salsa de piña, añadir la mostaza. Cocinar durante cinco minutos.
9. Sobre el papel aluminio colocar el pescado, bañarlo con la salsa de piña y agregarle el perejil.
10. Sellar el papel haciendo dobleces o uniendo las puntas.
11. Cocinar al vapor durante 25 minutos a fuego bajo.
12. Servir en un plato extendido.



Nopales con cilantro

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Nopal limpio (g)	-	100
Cebolla blanca (g)	12	10
Aceite (mL)	-	5
Cilantro fresco (g)	-	1
Sal (g)	-	0.3

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar los nopales, la cebolla y el cilantro.
2. Cortar los nopales en juliana de 1.5 cm. Cocerlos en poca agua, un trozo de cebolla y la mitad de la sal. Escurrirlos.
3. Filetear la cebolla restante.
4. Picar finamente el cilantro.
5. Sofreír la cebolla; incorporar los nopales, el cilantro y la sal restante. Cocinar cinco minutos.
6. Servir acompañando al pescado.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60



Agua de limón y hierbabuena

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Limón (g)	16	10
Hierbabuena fresca (g)	-	1
Agua hervida (mL)	-	300
Azúcar (g)	-	10



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el limón y la hierbabuena
2. Cortar y exprimir el limón.
3. Licuar el agua, el jugo de limón, hierbabuena y el azúcar. Colar.
4. Servir el agua en un vaso.

Papaya

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Papaya roja (g)	206	140



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la papaya.
2. Quitarle la cáscara y las semillas. Cortarla en cubos de 2 por 2 cm.
3. Servir en un plato compotero.

Leche sola

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua hervida (mL)	-	100



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche
2. Agregar la leche en el agua y mezclarla. Calentarla si es necesario.
3. Servir la leche en un vaso o en una taza.

Bísquet

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Bísquet pan dulce chico ½ pieza (g)	-	25



Técnica de preparación:

1. Servir en un plato para pan.



Pollo con papa

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pechuga de pollo deshuesada y sin piel (g)	-	30
Papa (g)	52	43
Tomate (g)	50	43
Chile serrano (g)	2	2
Cebolla blanca (g)	6	5
Ajo (g)	-	0.6
Cilantro fresco (g)	-	1
Aceite (mL)	-	5
Sal (g)	-	0.4
Caldo de pollo (mL)	-	60

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la papa, los tomates, el chile serrano, la cebolla, el ajo y el cilantro.
2. Lavar la pechuga de pollo y cocerla en suficiente agua, la mitad de la cebolla, la mitad del ajo y la mitad de la sal. Deshebrar y reservar el caldo.
3. Cocer la papa en suficiente agua.
4. Picar finamente el cilantro.
5. Quitar la cáscara a la papa y cortarla en cubos 1.5 por 1.5 cm.
6. Hervir los tomates y el chile. Licuarlos con la cebolla restante y el ajo restante.
7. Sofreír la salsa; agregar el caldo, el cilantro y la sal restante, dejar hervir dos minutos.
8. Incorporar la pechuga y la papa, cocinar tres minutos más.
9. Servir en un plato hondo.



Uvas

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Uva sin semilla (g)	92	63



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las uvas. Quitarles el tallo.
2. Servir en un plato compotero.

Café con leche

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Café en grano (g)	-	3
Azúcar (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. En una olla hervir el agua con el azúcar. Apagar el fuego, agregar el café, tapar y dejar reposar durante cinco minutos. Colar.
3. Vaciar la leche en el café y mezclar; calentar durante cinco minutos.
4. Servir el café en una taza.

Galletas Marías

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Galleta María (5 piezas) g	-	19



Técnica de preparación:

1. Servir en un plato compotero o plato para pan.

Menú 17

Desayuno

Tortitas de ejotes en salsa
Tortilla de maíz
Licuado de fresas con yogur
Galletas de animalitos

Comida

Arroz italiano
Coctel de surimi
Galletas habaneras
Papas con mantequilla
Agua de tuna
Durazno

Colación

Natilla de chocolate

Cena

Huevo ranchero
Licuado de manzana

APORTE NUTRIMENTAL

Energía	1827	kcal
Hidratos de carbono	242	g
Proteínas	69	g
Grasas	65	g

Desayuno

Tortitas de ejotes en salsa

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Ejote (g)	106	95
Huevo (g)	50	44
Tomate (g)	50	43
Chile chipotle en lata (g)	-	3
Cebolla blanca (g)	5	4
Ajo (g)	-	0.4
Harina de trigo (g)	-	10
Aceite (mL)	-	10
Sal (g)	-	0.4
Agua (mL)	-	150

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar los ejotes, los tomates, la cebolla y el ajo.
2. Lavar la lata de chile chipotle.
3. Cortar los ejotes en cubos de 1.5x1.5 cm. Cocerlos en poca agua y la mitad de la sal. Escurrirlos.
4. Hervir los tomates; licuarlos con el chile, la cebolla y el ajo.
5. En la mitad del aceite sofreír la salsa, añadir la sal restante; incorporar el agua y dejar hervir.
6. Lavar el huevo, cascarlo y batirlo.
7. Mezclar los ejotes, el huevo y la harina de trigo.
8. Calentar el aceite restante; con una cuchara incorporar la mezcla anterior y formar las tortitas. Sofreírlas por ambos lados.
9. Incorporar las tortitas a la salsa y dejar hervir dos minutos.
10. Servir las tortitas en un plato hondo, bañarlas con la salsa.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60



Licudo de fresas con yogur

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Fresa (g)	173	166
Yogur light (mL)	-	90
Azúcar (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Lavar el envase del yogur.
3. Quitar el tallo a las fresas y cortarlas a la mitad.
4. Licuar las fresas, el yogur y el azúcar.
5. Servir el licuado en un vaso.

Galletas de animalitos

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Galleta de animalitos 6 piezas (g)	-	15



Técnica de preparación:

1. Servir en un plato compotero o plato para pan.

Comida

Arroz italiano

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Arroz (g)	-	20
Pimiento rojo o verde (g)	20	17
Champiñón (g)	20	17
Cebolla blanca (g)	5	4
Ajo (g)	-	0.4
Aceite (mL)	-	5
Sal (g)	-	0.4
Agua (mL)	-	60

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el pimiento, los champiñones, la cebolla y el ajo.
2. Enjuagar el arroz y remojarlo en agua caliente. Escurrirlo.
3. Quitar las semillas al pimiento.
4. Filetear el pimiento y los champiñones.
5. Licuar la cebolla y el ajo.
6. Sofreír el arroz sin dejarlo dorar. Incorporar la cebolla y el ajo licuado y la sal. Mezclar.
7. Añadir el pimiento, los champiñones y el agua, tapar la cacerola. Cocinar hasta que el arroz se esponje.
8. Servir en un plato extendido.



Coctel de surimi

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Surimi (g)	-	120
Jitomate saladet (g)	62	55
Cebolla blanca (g)	15	13
Chile serrano (g)	2	2
Cilantro fresco (g)	-	1
Limón (g)	16	10
Aguacate (g)	116	62
Aceite de oliva (mL)	-	5
Salsa cátsup (g)	-	50
Sal (g)	-	0.4

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el jitomate, la cebolla, el chile serrano, el cilantro, el limón y el aguacate.
2. Cortar el surimi en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
3. Cortar el jitomate en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
4. Picar finamente la cebolla, el chile y el cilantro.
5. Cortar y exprimir el limón.
6. En un recipiente mezclar el surimi, el jitomate, la cebolla, el chile, el cilantro, el jugo de limón, el aceite, la salsa cátsup y la sal. Refrigerar.
7. Servir en un tazón acompañado del aguacate rebanado.



Galletas habaneras

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Galleta habanera 12 piezas (g)	-	18



Papas con mantequilla

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Papa (g)	104	85
Cebolla (g)	12	10
Mantequilla (g)	-	6
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.3

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la papa y la cebolla.
2. Cueza la papa en suficiente agua. Quitarle la cáscara y cortarla en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
3. Filetear la cebolla.
4. Sofreír la cebolla; incorporar la papa, la pimienta y la sal. Cocinar tres minutos.
5. Servir en un plato extendido.
6. Licuar la cebolla y el ajo.
7. Sofreír el arroz sin dejarlo dorar. Incorporar la cebolla licuada y la sal. Mezclar.
8. Añadir el pimienta, los champiñones y el agua, tapar la cacerola. Cocinar hasta que el arroz se esponje.
9. Servir en un plato extendido.



Agua de tuna

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tuna (g)	276	124
Agua hervida (mL)	-	300



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la tuna.
2. Quitarle la cáscara y cortarla en trozos.
3. Licuar la tuna con el agua. Colar.
4. Servir el agua en un vaso.

Durazno

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Durazno amarillo (g)	174	153



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el durazno.
2. Cortar en cubos de 2 por 2 cm.
3. Servirla en un plato computero.

Natilla de chocolate

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Maicena sabor chocolate (g)	-	8
Azúcar (g)	-	5
Nuez picada (g)	-	10



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Disolver la maicena en un poco de leche.
3. Calentar la leche restante.
4. Incorporar la maicena disuelta y el azúcar, seguir cocinando hasta que la preparación espese, sin dejar de mover. Retirar del fuego.
5. Vaciar en un molde individual de cristal; incorporar la nuez, cubrir el molde y refrigerar.
6. Servir sobre un plato extendido chico.

Huevo ranchero

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Huevo (g)	50	44
Tortilla de maíz 1 pieza (g)	-	30
Jitomate saladet (g)	34	30
Cebolla blanca (g)	3	3
Ajo (g)	-	0.3
Aceite (mL)	-	5
Sal (g)	-	0.4
Agua (mL)	-	20

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el jitomate, la cebolla y el ajo.
2. Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo.
3. Sofreír la salsa en la mitad del aceite. Añadir la mitad de la sal y el agua, dejar hervir.
4. Lavar el huevo.
5. En una sartén calentar el aceite restante; cascar el huevo sobre la sartén, procurando que no se rompa la yema, añadir la sal restante. Tapar y cocinar hasta que la clara se cueza.
6. En la misma sartén calentar la tortilla.
7. En un plato extendido, colocar la tortilla, encima el huevo estrellado y bañar con la salsa.
8. Servir inmediatamente.



Licudo de manzana

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Manzana golden amarilla (g)	138	92
Azúcar (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Lavar y desinfectar la manzana.
3. Mezclar la leche y el agua.
4. Licuar la leche, la manzana y el azúcar. Colar.

Menú 18

Desayuno

Dobladitas de frijoles con pollo y pico de gallo
Mandarina en gajos
Leche con vainilla
Galletas de avena

Comida

Caldo Xóchitl
Salpicón de res
Tortilla de maíz
Agua de piña
Uvas

Colación

Leche sola
Pan de caja a la plancha con mantequilla

Cena

Pasta con atún y poblano
Galletas habaneras
Pera
Leche sabor fresa

APORTE NUTRIMENTAL

Energía	1928	kcal
Hidratos de carbono	262	g
Proteínas	79	g
Grasas	61	g

Desayuno

Dobladitas de frijoles con pollo y pico de gallo

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60
Frijol flor de mayo (g)	-	25
Pechuga de pollo deshuesada y sin piel (g)	-	15
Jitomate saladet (g)	50	44
Cebolla blanca (g)	12	10
Chile serrano (g)	2	2
Ajo (g)	-	0.6
Cilantro fresco (g)	-	1
Aceite (mL)	-	10
Sal (g)	-	0.5
Caldo de frijol (mL)	-	30

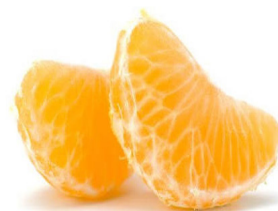
Técnica de preparación:

1. La noche anterior limpiar, lavar y remojar los frijoles.
2. Lavar y desinfectar el jitomate, la cebolla, el chile serrano, el ajo y el cilantro.
3. Escurrir los frijoles y cocerlos en suficiente agua, un trozo de cebolla y una parte de la sal.
4. Lavar la pechuga de pollo y cocerla en suficiente agua, un trozo de cebolla, el ajo y otra parte de la sal. Deshebrar.
5. Cortar el jitomate en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
6. Picar finamente la cebolla restante y el chile.
7. Mezclar el jitomate, la mitad de la cebolla picada, el chile y la sal restante.
8. En un poco de aceite sofreír la cebolla restante; agregar los frijoles y machacarlos, añadir el caldo de frijol. Cocinar tres minutos.
9. Calentar las tortillas; distribuir los frijoles y la pechuga en cada una. Doblarlas.
10. En el aceite restante sofreír las dobladitas.
11. Servirlas en plato extendido y acompañarlas con el pico de gallo.



Mandarina en gajos

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Mandarina (g)	148	105



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la mandarina.
2. Quitarle cáscara y desgajarla.
3. Servirla en un plato extendido chico.

Leche con vainilla

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Sabor vainilla (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Hervir el agua con el sabor vainilla. Retirar del fuego.
3. Incorporar la leche y mezclar.
4. Servir la leche en una taza

Galletas de avena

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Galleta de avena chica redonda 2 piezas (g)	-	18



Técnica de preparación:

1. Servir en un plato para pan.

Comida

Caldo Xóchitl

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Retazo de res (g)	27	15
Arroz (g)	-	20
Zanahoria (g)	43	35
Calabacita italiana (g)	39	35
Cebolla blanca (g)	12	10
Apio (g)	15	10
Cilantro fresco (g)	-	1
Epazote fresco (g)	-	1
Aguacate (g)	44	23
Limón (g)	20	12
Sal (g)	-	0.5
Caldo de res (mL)	-	450

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la zanahoria, la calabacita, la cebolla, el apio, el cilantro, el epazote, el aguacate y el limón.
2. Lavar la carne y cocerla en suficiente agua, la mitad de la cebolla, el apio, el cilantro y la sal. Retirar la carne y reservarla para el salpicón.
3. Enjuagar el arroz.
4. Quitar la cáscara a la zanahoria y cortarla en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
5. Cortar la calabacita en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
6. Picar la cebolla restante.
7. En el caldo incorporar el arroz, la zanahoria y el epazote.
Cocinar hasta que la zanahoria esté casi cocida; agregar la calabacita y terminar la cocción.
8. Cortar el aguacate en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
9. Cortar el limón en cuartos.
10. Servir en un tazón, acompañando con la cebolla picada, el aguacate y el limón.



Salpicón de res

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Falda de res (g)	-	67
Papa (g)	52	43
Chícharo sin cáscara (g)	-	30
Jitomate saladet (g)	43	38
Cebolla blanca (g)	12	10
Apio (g)	15	10
Ajo (g)	-	0.6
Cilantro fresco (g)	-	1
Limón (g)	30	19
Aguacate (g)	89	47
Aceite de oliva (mL)	-	5
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.5

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la papa, los chicharos, el jitomate, la cebolla, el apio, el ajo, el cilantro, el limón y el aguacate.
2. Lavar la carne y cocerla en suficiente agua, un trozo de cebolla, el apio, el ajo y la mitad de la sal.
3. Cocer la papa en suficiente agua.
4. Cocer los chicharos en poca agua. Escurrirlos.
5. Cortar el jitomate en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
6. Picar finamente la cebolla restante y el cilantro.
7. Quitar la cáscara a la papa y cortarla en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
8. Deshebrar la carne, incluida la que se utilizó para el caldo Xóchitl.
9. Cortar y exprimir el limón.
10. Mezclar el jugo de limón, el aceite, la pimienta y la sal restante.
11. En un recipiente revolver la carne, la papa, los chícharos, el jitomate, la cebolla y el cilantro. Bañar con la mezcla de limón. Refrigerar.
12. Cortar el aguacate en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
13. Servir en un plato extendido, acompañando con el aguacate.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-



Agua de piña

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Piña (g)	234
Agua hervida (mL)	-	300
Azúcar (g)	-	10



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la piña.
2. Quitarle la cáscara y cortarla en trozos.
3. Licuar el agua, la piña y el azúcar. Colar.
4. Servir el agua en un vaso.

Uvas

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Uva sin semilla (g)	92



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las uvas. Quitarles el tallo.
2. Servir en un plato compotero.

Colación

Leche sola

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua hervida (mL)	-	100

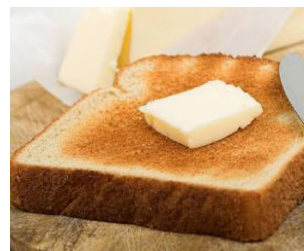


Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Agregar la leche en el agua y mezclarla. Calentarla si es necesario.
3. Servir la leche en un vaso o en una taza.

Pan de caja a la plancha con mantequilla

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pan de caja 1 rebanada (g)	-	27
Mantequilla suave (g)	-	6
Azúcar (g)	-	3



Técnica de preparación:

1. Calentar la plancha, colocar el pan y dejarlo hasta que cambie de color.
Voltearlo y hacer el mismo procedimiento. Retirar del fuego.
2. Untarle la mantequilla y espolvorear el azúcar.
3. Servirlo en un plato para pan.



Pasta con atún y poblano

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pasta de tornillo (g)	-	20
Atún drenado (g)	-	25
Chile poblano (g)	37	30
Cebolla blanca (g)	9	8
Ajo (g)	-	0.4
Aceite (mL)	-	5
Media crema (g)	-	20
Laurel (g)	-	0.03
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.4

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el chile poblano, la cebolla y el ajo.
2. Lavar la lata de atún y drenarlo.
3. Cocer la pasta en suficiente agua, la mitad de la cebolla y la mitad del ajo, el laurel y la mitad de la sal. Escurrirla.
4. Asar el chile, quitarle la piel y desvenarlo. Cortar en juliana y desfleamarlo.
5. Rebanar la cebolla restante.
6. Sofreír la cebolla; incorporar el chile, cocinar tres minutos.
7. Agregar el atún, la pasta, la crema, la pimienta y la sal restante, cocinar dos minutos.
8. Servir en un plato extendido



Galletas habaneras

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Galleta habanera 4 piezas (g)	-	18



Pera

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pera mantequilla (g)	83	67



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la pera.
2. Cortar la pera en cubos de 2 por 2 cm, unos minutos antes de servirla.
3. Servirla en un plato compotero.

Leche sabor fresa

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Sabor fresa (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Hervir el agua con el sabor fresa. Retirar del fuego.
3. Incorporar la leche y mezclar.
4. Servir la leche en una taza.

Menú 19

Menú 19	
Desayuno	
Huevo ahogado	
Tortilla de maíz	
Licuada de guayaba con yogur y grano- la	
Comida	
Coditos con perejil	
Tapado de cerdo con verduras	
Bolillo	
Agua de melón	
Plátano tabasco	
Colación	
Leche sola	
Galletas de avena	
Cena	
Ensalada de pollo	
Durazno	
Leche con miel	

APORTE NUTRIMENTAL

Energía	1716	kcal
Hidratos de carbono	234	g
Proteínas	77	g
Grasas	52	g

Desayuno

Huevo ahogado

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Huevo (g)	50	44
Nopal limpio (g)	-	67
Tomate (g)	50	43
Chile serrano (g)	2	2
Cebolla blanca (g)	8	7
Cilantro fresco (g)	-	1
Ajo (g)	-	0.3
Aceite (mL)	-	5
Sal (g)	-	0.4
Agua (mL)	-	150

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar, los nopales, los tomates, el chile serrano, la cebolla, el cilantro y el ajo.
2. Cortar los nopales en cubos de 1.5 por 1.5 cm. Cocerlos en poca agua, la mitad de la cebolla y la mitad de la sal. Escurrirlos.
3. Hervir los tomates y el chile. Licuarlos con la cebolla restante y el ajo.
4. Sofreír la salsa, agregar el cilantro y la sal restante; incorporar el agua y dejar hervir.
5. Añadir los nopales y seguir cocinando.
6. Lavar el huevo y cascarlo sobre la salsa, cocinar hasta que éste se cueza.
7. Servir en un plato hondo.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60



Licudo de guayaba con yogur y granola

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Guayaba (g)	135	111
Yogur light (mL)	-	90
Azúcar (g)	-	5
Granola (g)	-	21



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la guayaba.
2. Lavar el envase del yogur.
3. Quitar el tallo a la guayaba, cortarla por la mitad y retirarle las semillas.
4. Licuar la guayaba, el yogur, el azúcar y la granola.
5. Servir el licuado en un vaso.

Comida

Coditos con perejil

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pasta de cödito (g)	-	20
Cebolla blanca (g)	8	7
Ajo (g)	-	0.4
Perejil fresco (g)	-	1
Mantequilla (g)	-	6
Laurel (g)	-	0.03
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.4

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la cebolla, el ajo y el perejil.
2. Cocer la pasta en suficiente agua, la mitad de la cebolla, la mitad del ajo, el laurel y la mitad de la sal. Escurrirla.
3. Picar finamente la cebolla restante, el ajo restante y el perejil.
4. Calentar la mantequilla; añadir la cebolla, el ajo y el perejil, sofreír.
5. Incorporar la pasta, la pimienta y la sal restante. Cocinar tres minutos.
6. Servir en un plato extendido.



Tapado de cerdo con verduras

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Lomo cerdo en cubos de 2 por 2 cm (g)	-	100
Ejote (g)	33	30
Pimiento rojo o verde (g)	35	30
Champiñón (g)	35	30
Apio (g)	22	15
Cebolla blanca (g)	10	9
Ajo (g)	-	0.6
Aceite (mL)	-	10
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.5
Caldo de cerdo (mL)	-	40

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar los ejotes, el pimiento, los champiñones, el apio, la cebolla y el ajo.
2. Lavar la carne de cerdo y cocerla en suficiente agua, un trozo de cebolla, la mitad del ajo y la mitad de la sal. Escurrir y reservar el caldo.
3. Cortar los ejotes en cubos de 1.5x1.5 cm. Cocer al vapor.
4. Quitar las semillas al pimiento y cortarlo en cubos de 1.5x1.5 cm. Cocer al vapor.
5. Cortar en cuartos los champiñones.
6. Picar finamente el apio, la cebolla restante y el ajo restante.
7. Sofreír la carne en la mitad del aceite, añadir la pimienta y la sal restante.
8. En el aceite restante sofreír el apio, la cebolla y el ajo.
9. Incorporar la carne, los ejotes, el pimiento y los champiñones, cocinar cinco minutos más.
10. Servir en un plato extendido.



Bolillo

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Bolillo 1 pieza (g)	-	60



Agua de melón

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Melón chino (g)	257	144
Agua hervida (mL)	-	300
Azúcar (g)	-	10



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el melón.
2. Quitarle la cáscara y las semillas. Cortarlo en trozos.
3. Licuar el agua, el melón y el azúcar. Colar.
4. Servir el agua en un vaso.

Plátano Tabasco

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Plátano tabasco (g)	80	54



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el plátano tabasco.
2. Servir en un plato extendido chico.

Leche sola

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua hervida (mL)	-	100



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Agregar la leche en el agua y mezclarla. Calentarla si es necesario.
3. Servir la leche en un vaso o en una taza.

Galletas de avena

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Galleta de avena chica redonda 2 piezas (g)	-	18



Técnica de preparación:

1. Servir en un plato para pan.

Cena

Ensalada de pollo

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pechuga de pollo deshuesada sin piel (g)	-	30
Papa (g)	49	40
Zanahoria (g)	49	40
Apio (g)	22	15
Cebolla blanca (g)	5	4
Ajo (g)	-	0.4
Media crema (g)	-	20
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.4

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la papa, la zanahoria, el apio, la cebolla y el ajo.
2. Lavar la pechuga de pollo y cocerla en suficiente agua, la cebolla, el ajo y la mitad de la sal. Deshebrar.
3. Cocer la papa en suficiente agua.
4. Quitar la cáscara a la zanahoria y cortarla en cubos de 1.5 por 1.5 cm. Cocerla al vapor.
5. Picar finamente el apio.
6. Quitar la cáscara a la papa y cortarla en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
7. En un recipiente mezclar la papa, la zanahoria, el apio, la crema, la pimienta y la sal restante.
8. Servir en un plato extendido.



Durazno

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Durazno amarillo (g)	174	153



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el durazno.
2. Cortar en cubos de por 2 cm.
3. Servir en un plato compotero.

Leche con miel

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (g)	-	100
Agua (mL)	-	100
Miel de maple (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Hervir el agua con la miel. Retirar del fuego.
3. Incorporar la leche y mezclar.
4. Servir la leche en una taza.

Menú 20

Desayuno

Carne con papa y poblano
Tortilla de maíz

Licuada de manzana

Comida

Sopa campesina

Gorditas de requesón bañadas con salsa

Agua de tamarindo

Naranja en gajos

Colación

Licuada de fresas con yogur y nuez

Cena

Rollitos de acelga con carne

Tortilla de maíz

Uvas

Leche con vainilla

APORTE NUTRIMENTAL

Energía	1717	kcal
Hidratos de carbono	234	g
Proteínas	67	g
Grasas	56	g

Desayuno

Carne con papa y poblano

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Carne molida de res especial (g)	-	30
Papa (g)	73	60
Chile poblano (g)	40	32
Cebolla blanca (g)	9	8
Aceite (mL)	-	10
Sal (g)	-	0.4

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la papa, el chile poblano y la cebolla.
2. Cocer la papa en suficiente agua.
3. Asar el chile, quitarle la piel y desvenarlo. Cortarlo en cubos de 1.5x1.5 cm y desflemarlo.
4. Quitar la cáscara a la papa y cortarla en cubos de 1.5x1.5 cm.
5. Picar finamente la cebolla.
6. En la mitad del aceite sofreír el chile, agregar la papa y cocinar cinco minutos.
7. En el aceite restante sofreír la cebolla; agregar la carne y cocinar hasta que cambie de color.
8. Incorporar la carne a la preparación de papa y chile, agregar la sal y continuar cocinando durante cinco minutos.
9. Servir en un plato extendido.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60



Licudo de manzana

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua hervida (mL)	-	100
Manzana golden amarilla (g)	138	92
Azúcar (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Lavar y desinfectar la manzana.
3. Mezclar la leche y el agua.
4. Licuar la leche, la manzana y el azúcar. Colar.
5. Servir el licuado en un vaso.

Comida

Sopa campesina

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pechuga de pollo deshuesada sin piel (g)	-	30
Grano de elote en lata (g)	-	22
Zanahoria (g)	37	30
Acelga (g)	49	40
Flor de calabaza (g)	57	40
Apio (g)	22	15
Cebolla blanca (g)	12	10
Cilantro fresco (g)	-	1
Epazote fresco (g)	-	1
Ajo (g)	-	0.02
Aceite (mL)	-	3
Sal (g)	-	0.4
Caldo de pollo (mL)	-	300

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la zanahoria, las acelgas, las flores de calabaza, el apio, la cebolla, el cilantro, el epazote y el ajo.
2. Lavar la lata del elote.
3. Lavar la pechuga de pollo y cocerla en suficiente agua, la mitad del apio, la mitad de la cebolla y la sal.
Deshebrar y reservar el caldo.
4. Quitar la cáscara a la zanahoria y cortarla en cubos 1.5 por 1.5 cm. Cocerla al vapor.
5. Filetear las acelgas y las flores de calabaza.
6. Picar finamente el apio restante, la cebolla restante, el cilantro, el epazote y el ajo.
7. Sofreír el apio, la cebolla y el ajo; incorporar los granos de elote, el cilantro y el epazote. Cocinar tres minutos y reservar.
8. En la olla del caldo incorporar la zanahoria, las acelgas, las flores de calabaza y la preparación de los granos de elote.
Dejar hervir.
9. Servir en un tazón acompañando con la pechuga deshebrada.



Gorditas de requesón bañadas con salsa

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Masa de maíz (g)	-	90
Harina de trigo (g)	-	20
Polvo para hornear (g)	-	72
Requesón (g)	-	2
Tomate (g)	75	65
Chile serrano (g)	2	2
Cebolla blanca (g)	5	4
Ajo (g)	-	0.4
Cilantro fresco (g)	-	3
Aceite (mL)	-	10
Sal (g)	-	0.4
Agua (mL)	-	10
Cuadro de plástico de 10 por 20 cm	-	2

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar los tomates, el chile serrano, la cebolla, el ajo y el cilantro.
2. Mezclar la masa, la harina de trigo, el polvo para hornear, la mitad del aceite y la sal.
3. Incorporar suficiente agua, amasar hasta formar una pasta suave. Dejar reposar.
4. Hervir los tomates y el chile. Licuarlos con la cebolla y el ajo.
5. En el aceite restante sofreír la salsa, añadir la sal; agregar el agua y dejar hervir.
6. Picar finamente el cilantro.
7. Con la pasta formar dos bolas, hacerles un hueco en el centro y añadirles el requesón. Formar nuevamente las bolas.
8. En una superficie plana, colocar uno de los plásticos, en el centro una de las bolas de masa y cubrir con el otro plástico.
Con la palma de la mano, aplanarla para formar la gordita. Repetir el procedimiento con la otra bola de masa.
9. En la plancha o en el comal, cocer las gorditas por ambos lados.
10. Servir las gorditas en un plato extendido, bañarlas con la salsa y espolvorear el cilantro.



Agua de tamarindo

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Concentrado de tamarindo (mL)	-	50
Agua hervida (mL)	-	300



Técnica de preparación:

1. Mezclar el centrado de tamarindo y el agua.
2. Servir el agua en un vaso.

Naranja en gajos

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Naranja (g)	238	150



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la naranja.
2. Quitarle la cáscara y desgajarla.
3. Servir en un plato extendido chico.

Licuada de fresas con yogur y nuez

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Fresa (g)	173	166
Yogur light (mL)	-	90
Nuez (g)	-	15



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Lavar el envase del yogur.
3. Quitar el tallo a las fresas y cortarlas a la mitad.
4. Licuar las fresas, el yogur y la nuez.
5. Servir el licuado en un vaso.



Rollitos de acelga con carne

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Carne molida de cerdo (g)	-	30
Hojas de acelga (g)	30	25
Zanahoria (g) (g)	37	30
Jitomate saladet (g)	50	44
Chile serrano (g)	2	2
Cebolla blanca (g)	12	10
Ajo (g)	-	0.4
Aceite (mL)	-	5
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.4
Agua (mL)	-	40

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las hojas de acelga, la zanahoria, el jitomate, el chile serrano, la cebolla y el ajo.
2. Quitar la cáscara a la zanahoria y cortarla en cubos de 1x1 cm. Cocerla al vapor.
3. Picar finamente la mitad de la cebolla.
4. Licuar el jitomate, el chile, la cebolla restante y el ajo.
5. En un poco de aceite sofreír la salsa, agregar la mitad de sal; añadir el agua y dejar hervir.
6. En el aceite restante sofreír la cebolla picada, incorporar la carne, la pimienta y la sal restante. Cocinar hasta que la carne cambie de color.
7. Agregar la zanahoria, continuar cocinado tres minutos más.
8. En suficiente agua hirviendo introducir las hojas de acelgas con la ayuda de unas pinzas y dejarlas cinco segundos.
Retirarlas y colocarlas en un plato extendiéndolas.
9. Rellenar las hojas con la preparación de carne y enrollarlas, cortar en rollitos de 5 a 7 cm.
10. Servir los rollitos en un plato extendido y bañarlos con la salsa.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Tortilla de maíz 1 pieza (g)	-



Uvas

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Uva sin semilla (g)	92

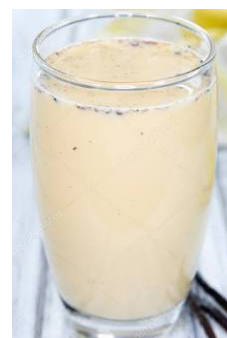


Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las uvas. Quitarles el tallo.
2. Servir en un plato compotero.

Leche con vainilla

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Leche light (mL)	-
Agua (mL)	-	100
Sabor vainilla (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Hervir el agua con el sabor vainilla. Retirar del fuego.
3. Incorporar la leche y mezclar.
4. Servir la leche en una taza.

Menú 21

Desayuno

Calabacita rellena de atún
Tortilla de maíz
Papaya
Leche sabor fresa
Galletas Marías

Comida

Arroz frito
Chop suey de pollo
Bolillo
Agua de Jamaica
Ensalada de frutas

Colación

Natilla de vainilla

Cena

Huevo con zanahoria en salsa verde
Tortilla de maíz
Plátano dominico
Café con leche

APORTE NUTRIMENTAL

Energía	1757	kcal
Hidratos de carbono	246	g
Proteínas	81	g
Grasas	47	g

Desayuno

Calabacita rellena de atún

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Atún drenado (g)	-	33
Calabacita redonda (g)	80	57
Grano de elote en lata (g)	-	22
Jitomate saladet (g)	34	30
Cebolla blanca (g)	8	7
Ajo (g)	-	0.4
Epazote fresco (g)	-	1
Aceite (mL)	-	5
Sal (g)	-	0.4

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la calabacita, el jitomate, la cebolla, el ajo y el epazote.
2. Lavar la lata de atún y drenarlo.
3. Lavar la lata del elote.
4. Cocer la calabacita sin quitarle el tallo.
5. Cortar el jitomate en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
6. Picar finamente la cebolla, el ajo y el epazote.
7. Sofreír la cebolla y el ajo; incorporar el jitomate y el epazote, cocinar cinco minutos.
8. Añadir el atún y los granos de elote, continuar cocinando durante tres minutos.
9. Con un cuchillo cortar el tallo a la calabacita, quitarle las semillas con una cuchara pequeña para que quede el hueco.
10. Rellenar la calabacita con la preparación de atún.
11. Servirla en plato extendido



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60



Papaya

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Papaya roja (g)	206	140



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la papaya.
2. Quitarle la cáscara y las semillas. Cortarla en cubos de 2 por 2 cm.
3. Servir en un plato compotero.

Leche sabor fresa

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Sabor fresa (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Hervir el agua con el sabor fresa. Retirar del fuego.
3. Incorporar la leche y mezclar.
4. Servir la leche en una taza

Galletas Marías

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Galleta María 5 piezas (g)	-	19



Técnica de preparación:

1. Servir en un plato compotero o plato para pan.

Arroz frito

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Arroz (g)	-	20
Chayote sin espinas (g)	35	30
Apio (g)	15	10
Jengibre (g)	-	0.002
Aceite (mL)	-	5
Sal (g)	-	0.4
Agua (mL)	-	60

Técnica de preparación:

1. Enjuagar el arroz y cocerlo únicamente con el agua. Con una cuchara moverlo para que no se compacte.
2. Lavar y desinfectar el chayote, el apio y el jengibre.
3. Quitar la cáscara al chayote y cortarlo en cubos de 1 por 1 cm.
4. Picar finamente el apio.
5. Rallar el jengibre.
6. Sofreír el chayote, el apio y el jengibre, añadir la sal. Tapar y cocinar a fuego bajo hasta que el chayote se cueza.
7. Incorporar el arroz y cocinar dos minutos más. Mover para evitar que se compacte la preparación.
8. Servir en un plato extendido.



Chop suey de pollo

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Fajita de pierna o muslo de pollo (g)	-	100
Pimiento rojo o verde (g)	35	30
Jícama (g)	32	30
Champiñón (g)	35	30
Germen de soya (g)	-	20
Cebolla blanca (g)	30	26
Apio (g)	10	8
Ajo (g)	-	0.4
Aceite (mL)	-	7
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.3
Salsa de soya (mL)	-	5

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el pimiento, la jícama, los champiñones, el germen de soya, el apio, la cebolla y el ajo.
2. Lavar las fajitas de pollo y escurrirlas. Añadir la pimienta y la sal, refrigerar.
3. Quitar las semillas al pimiento y cortar en cubos de 1.5 por 1.5. Cocer al vapor.
4. Quitar la cáscara a la jícama.
5. Filetear la jícama, los champiñones y la cebolla.
6. Picar finamente el apio y el ajo.
7. Sofreír el apio, la cebolla y al ajo; incorporar las fajitas de pollo y taparlas, cocinar hasta que estén casi cocidas.
8. Añadir el pimiento, la jícama, los champiñones, el germen de soya y la salsa de soya, terminar la cocción.
9. Servir en un plato extendido.



Bolillo

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Bolillo 1 pieza (g)	-	60



Agua de Jamaica

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Jamaica (g)	-	4
Agua hervida (mL)	-	300
Azúcar (g)	-	10



Técnica de preparación:

1. Lavar la jamaica y hervirla en una parte del agua. Colar y enfriar.
2. Mezclar el agua restante, el concentrado de jamaica y el azúcar.
3. Servir el agua en un vaso.

Ensalada de frutas

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Guayaba (g)	49	40
Melón chino (g)	71	40
Manzana golden amarilla (g)	60	40
Plátano tabasco (g)	59	40
Naranja (g)	48	30



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la guayaba, el melón, la manzana, el plátano y la naranja.
2. Quitar el tallo a la guayaba, cortarla a la mitad y retirarle las semillas. Cortarla en cubos de 1.5x1.5 cm.
3. Quitar la cáscara y las semillas al melón. Cortarlo en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
4. Quitar la cáscara a la manzana y cortarla en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
5. Quitar la cáscara al plátano y cortarlo en rodajas.
6. Cortar la naranja y exprimirla.
7. Mezclar la guayaba, el melón, la manzana y el plátano.
Bañar con el jugo de naranja.

Colación

Natilla de vainilla

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Maicena sin sabor (g)	-	8
Vainilla (mL)	-	2
Azúcar (g)	-	5
Nuez picada (g)	-	10



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Disolver la maicena en un poco de leche.
3. Calentar la leche restante; agregar la vainilla y el azúcar.
4. Incorporar la maicena disuelta y seguir cocinando hasta que la preparación espese, sin dejar de mover. Retirar del fuego.
5. Vaciar en un molde individual de cristal; incorporar la nuez, cubrir el molde y refrigerar.
6. Servir sobre un plato extendido chico.



Huevo con zanahoria en salsa verde

INGREDIENTE	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Huevo (g)	50	44
Zanahoria (g)	49	40
Tomate (g)	50	43
Chile serrano (g)	2	2
Cebolla blanca (g)	5	4
Ajo (g)	-	0.4
Cilantro fresco (g)	-	1
Aceite (mL)	-	5
Sal (g)	-	0.4
Agua (mL)	-	150

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la zanahoria, los tomates, el chile serrano, la cebolla, el ajo y el cilantro.
2. Quitar la cáscara a la zanahoria y cortarla en cubos de 1.5 por 1.5 cm. Cocer al vapor.
3. Picar finamente cilantro.
4. Hervir los tomates y el chile. Licuarlos con la cebolla y el ajo.
5. Sofreír la salsa; incorporar la zanahoria, el cilantro, la sal y el agua. Dejar hervir.
6. Lavar el huevo y cascarlo sobre la salsa; continuar cocinando hasta que éste se cueza.
7. Servir en un plato hondo.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 1 pieza (g)	-	30



Plátano dominico

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Plátano dominico (g)	105	57



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el plátano dominico.
2. Servir en un plato extendido chico.

Café con leche

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Café en grano (g)	-	3
Azúcar (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. En una olla hervir el agua con el azúcar. Apagar el fuego, agregar el café, tapar y dejar reposar durante cinco minutos. Colar.
3. Vaciar la leche en el café y mezclar; calentar durante cinco minutos.
4. Servir el café en una taza.

MENÚ SINTÉTICO - Semana 4

22	23	24	25	26	27	28
DESAYUNO						
<ul style="list-style-type: none"> • Quesadillas de champiñones y queso Oaxaca • Salsa de jitomate • Manzana cocida • Atole de arroz 	<ul style="list-style-type: none"> • Pecho de res con acelgas • Tortilla de maíz • Naranja en gajos • Atole de avena 	<ul style="list-style-type: none"> • Chimichangas de requesón • Salsa mexicana • Plátano tabasco • Leche con canela 	<ul style="list-style-type: none"> • Rollito de huevo con verduras • Bolillo • Mandarina en gajos • Atole de cajeta • Galletas de animalitos 	<ul style="list-style-type: none"> • Chayote a la mexicana • Frijoles machacados • Tortilla de maíz • Melón • Leche con manzanilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Chicharrón en salsa roja • Tortilla de maíz • Durazno • Leche sabor fresa • Cuernito 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortita de amaranto con surimi en salsa de jitomate • Tortilla de maíz • Licuado de fresas con yogur y granola
COMIDA						
<ul style="list-style-type: none"> • Espagueti con perejil • Bistec y verduras al vapor • Tortilla de maíz • Agua de tuna • Dulce de piña 	<ul style="list-style-type: none"> • Caldo de pollo con verduras • Pechuga de pollo empapada • Ensalada de papa • Tortilla de maíz • Agua de fresa • Melón 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz verde con elote • Cochinita pibil • Nopales en escabeche • Tortilla de maíz • Agua de limón y hierbabuena • Papaya 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de espinacas • Sandwich de atún • Ensalada de verduras y fruta • Agua de hojas de naranja • Dulce de camote y piña 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz poblanco • Carne a la mexicana • Tortilla de maíz • Agua de guayaba • Uvas 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de verduras • Tortita de pollo en salsa verde • Tortilla de maíz • Agua de naranja • Plátano tabasco 	<ul style="list-style-type: none"> • Pozole con cerdo • Acompañamiento para el pozole • Tostada tipo Jalisco • Agua de melón • Plato frito
COLACIÓN						
<ul style="list-style-type: none"> • Licuado de granola y nuez 	<ul style="list-style-type: none"> • Natilla de vainilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur con uvas y nuez 	<ul style="list-style-type: none"> • Natilla de chocolate 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche sola • Bísquet 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur con gelatina, granola y nuez 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche sola • Pan a la plancha con mantequilla
CENA						
<ul style="list-style-type: none"> • Cerdo con flor de calabaza • Tortilla de maíz • Manzana • Leche con miel 	<ul style="list-style-type: none"> • Pimiento a la mantequilla • Pan francés • Guayaba • Leche sola 	<ul style="list-style-type: none"> • Picadillo de pollo • Tortilla de maíz • Pera • Leche sabor fresa 	<ul style="list-style-type: none"> • Deditos de queso • Ensalada de jícama y betabel • Durazno • Leche con canela 	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo con champiñones • Galletas habaneras • Plátano dominico • Leche con vainilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Papa con queso cotte • Pico de gallo • Papaya • Café con leche 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado a la veracruzana • Bolillo • Uvas • Atole de arroz

Menú 22

Desayuno

Quesadillas de champiñones y queso
Oaxaca
Salsa de jitomate
Manzana cocida
Atole de arroz

Comida

Espagueti con perejil
Bistec y verduras al vapor
Tortilla de maíz
Agua de tuna
Dulce de piña

Colación

Licudo de granola y nuez

Cena

Cerdo con flor de calabaza
Tortilla de maíz
Manzana
Leche con miel

APORTE NUTRIMENTAL

Energía	196	kcal
Hidratos de carbono	25	g
Proteínas	10	g
Grasas	7	g

Desayuno

Quesadillas de champiñones y queso Oaxaca

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60
Queso Oaxaca (g)	-	30
Champiñón (g)	60	51
Cebolla blanca (g)	10	9
Ajo (g)	-	0.4
Epazote fresco (g)	-	1
Aceite (mL)	-	7
Sal (g)	-	0.3

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar los champiñones, la cebolla y el ajo.
2. Filetear los champiñones y la cebolla.
3. Picar finamente el epazote y el ajo.
4. Deshebrar el queso Oaxaca.
5. En un poco de aceite sofreír la cebolla y el ajo; incorporar los champiñones, el epazote y la sal, cocinar hasta que los champiñones se cuezan.
6. Calentar las tortillas y rellenarlas con los champiñones y el queso.
7. Sofreír las quesadillas en el aceite restante.
8. Servirlas en un plato extendido acompañadas de la salsa de jitomate.



Salsa de jitomate

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Jitomate saladet (g)	50	44
Chile serrano (g)	2	2
Ajo (g)	-	0.3
Sal (g)	-	0.3



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el jitomate, el chile serrano y el ajo.
2. Asar el jitomate, el chile y el ajo. Licuarlos, agregar la sal.
3. Servir en un plato compotero.

Manzana cocida

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Manzana golden amarilla (g)	138	92
Agua (mL)	-	60
Canela en raja (g)	-	0.2



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la manzana.
2. Cortar la manzana en cuartos.
3. Hervir el agua con la canela. Incorporar la manzana y dejar hervir durante 15 minutos.
4. Servir la manzana en un plato compotero.

Atole de arroz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Harina de arroz (g)	-	8
Azúcar (g)	-	5
Canela en raja (g)	-	0.2



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. En una olla hervir el agua con el azúcar y la canela.
3. Disolver la harina de arroz en un poco de agua.
4. Incorporar en el agua hirviendo la harina disuelta y la leche, mover ocasionalmente y dejar hervir.
5. Servir el atole en una taza.

Espagueti con perejil

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pasta no. 7 (g)	-	20
Cebolla blanca (g)	8	7
Ajo (g)	-	0.4
Perejil fresco (g)	-	1
Mantequilla (g)	-	6
Laurel (g)	-	0.03
Pimienta negra molida (g)		0.002
Sal (g)	-	0.4

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la cebolla, el ajo y el perejil.
2. Cocer la pasta en suficiente agua, la mitad de la cebolla, la mitad del ajo, el laurel y la mitad de la sal. Escurrirla.
3. Picar finamente la cebolla restante, el ajo restante y el perejil.
4. Calentar la mantequilla; añadir la cebolla, el ajo y el perejil, sofreír.
5. Incorporar la pasta, la pimienta y la sal restante. Cocinar durante tres minutos.
6. Servir en un plato extendido.



Bistec con verduras

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Bistec de aguayón aplanado en cubos de 2 por 2 cm (g)	-	100
Zanahoria (g)	49	40
Calabacita italiana (g)	44	40
Jitomate saladet (g)	60	53
Cebolla blanca (g)	10	9
Ajo (g)	-	0.6
Aceite (mL)	-	10
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.4
Agua (mL)	-	60

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la zanahoria, la calabacita, el jitomate, la cebolla y el ajo.
2. Lavar el bistec y escurrirlo. Añadir la pimienta y la mitad de la sal, refrigerar.
3. Quitar la cáscara a la zanahoria y cortarla en bastones de 2 cm. Cocer al vapor.
4. Cortar la calabacita en bastones de 2 cm.
5. Filetear una parte de la cebolla.
6. Picar finamente una parte del ajo.
7. Licuar el jitomate, la cebolla restante y el ajo restante.
8. Sofreír la cebolla fileteada y el ajo picado; añadir el bistec y cocinar hasta que cambie de color.
9. Agregar el puré de jitomate, la calabacita y la sal restante, cocinar siete minutos. Incorporar la zanahoria, continuar cocinando hasta que todo se cueza.
10. Servir en un plato extendido.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60



Agua de tuna

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tuna (g)	276	124
Agua hervida (mL)	-	300



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la tuna.
2. Quitarle la cáscara y cortarla en trozos.
3. Licuar la tuna con el agua. Colar.
4. Servir el agua en un vaso

Dulce de piña

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Piña (g)	234	124
Azúcar (g)	-	5
Canela en raja (g)	-	0.2
Agua (mL)	-	150



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la piña.
2. Quitarle cáscara y cortarla en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
3. Cocer la piña con el agua, el azúcar y la canela.
4. Servir el dulce en un plato compotero.

Colación

Liculado de granola y nuez

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Granola (g)	-	17
Nuez (g)		5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Licuar la leche, la granola y la nuez.
3. Servir el licuado en un vaso.

Cerdo con flor de calabaza

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Lomo de cerdo en cubos de 2 por 2 cm (g)	-	30
Flor de calabaza (g)	71	50
Tomate (g)	50	43
Chile serrano (g)	2	2
Cebolla blanca (g)	7	6
Ajo (g)	-	0.6
Aceite (mL)	-	7
Sal (g)	-	0.5
Caldo cerdo (mL)	-	120

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las flores de calabaza, los tomates, el chile serrano, la cebolla y el ajo.
2. Lavar la carne de cerdo y cocerla en suficiente agua, la mitad de la cebolla, la mitad del ajo y la mitad de la sal. Escurrir y reservar el caldo.
3. Cortar en trozos las flores de calabaza.
4. Hervir los tomates y el chile. Licuarlos con la cebolla restante y el ajo restante.
5. En la mitad del aceite sofreír la carne hasta que cambie de color.
6. En el aceite restante sofreír la salsa, agregar la sal restante; añadir el caldo y dejar hervir.
7. Incorporar la carne y las flores de calabaza, cocinar tres minutos más.
8. Servir en un plato hondo.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Tortilla de maíz 1 pieza (g)	-



Manzana

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Manzana golden amarilla (g)	138



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la manzana.
2. Cortar la manzana en cubos de 2 por 2 cm, unos minutos antes de servirla.
3. Servirla en un plato compotero.

Leche con miel

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Leche light (mL)	-
Agua (mL)	-	100
Miel de maple (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Hervir el agua con la miel. Retirar del fuego.
3. Incorporar la leche y mezclar.
4. Servir la leche en una taza.

Menú 23

Desayuno

Pecho de res con acelgas
Tortilla de maíz
Naranja en gajos
Atole de avena

Comida

Caldo de pollo con verduras
Pechuga de pollo empanizada
Ensalada de papa
Tortilla de maíz
Agua de fresa
Melón

Colación

Natilla de vainilla

Cena

Pimiento a la mantequilla
Pan francés
Guayaba
Leche sola

APORTE NUTRIMENTAL

Energía	1835	kcal
Hidratos de carbono	241	g
Proteínas	74	g
Grasas	62	g

Desayuno

Pecho de res con acelgas

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pecho de res en cubos de 2 por 2 cm (g)	-	50
Acelga (g)	90	74
Tomate (g)	50	43
Chile serrano (g)	2	2
Cebolla blanca (g)	9	8
Ajo (g)	-	0.6
Aceite (mL)	-	10
Sal (g)	-	0.5
Caldo de res (mL)	-	60

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las acelgas, los tomates, el chile serrano, la cebolla y el ajo.
2. Lavar la carne y cocerla en suficiente agua, un trozo de cebolla, la mitad del ajo y la mitad de la sal. Escurrir y reservar el caldo.
3. Filetear las acelgas.
4. Hervir los tomates y el chile. Licuarlos con la cebolla restante y el ajo restante.
5. Sofreír la carne en la mitad del aceite.
6. En el aceite restante sofreír la salsa; añadir la carne, las acelgas, el caldo y la sal restante. Mezclar y dejar hervir hasta que las acelgas se cuezan.
7. Servir en un plato hondo.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60



Naranja en gajos

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Naranja (g)	238	150



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la naranja.
2. Quitarle la cáscara y desgajarla.
3. Servir en un plato extendido chico.

Atole de avena

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Avena (g)	-	7
Azúcar (g)	-	5
Canela en raja (g)	-	0.2



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. En una olla hervir el agua con el azúcar y la canela.
3. Licuar la avena con la leche.
4. Incorporarla poco a poco al agua hirviendo, sin dejar de mover. Dejar hervir a fuego bajo hasta que la avena se cueza.
5. Servir el atole en una taza.

Comida

Caldo de pollo con verduras

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Retazo de pollo (g)	15	10
Arroz (g)	-	20
Zanahoria (g)	43	35
Chayote sin espina (g)	41	35
Cebolla blanca (g)	8	7
Ajo (g)	-	0.6
Cilantro fresco (g)	-	1
Hierbabuena fresca (g)	-	1
Sal (g)	-	0.5
Agua (mL)	-	450

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la zanahoria, el chayote, la cebolla, el ajo, el cilantro y la hierbabuena.
2. Lavar el pollo.
3. Enjuagar el arroz.
4. Quitar la cáscara a la zanahoria y al chayote. Cortarlos en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
5. En una olla agregar el agua, el pollo, el arroz, la zanahoria, el chayote, la cebolla, el ajo, el cilantro, la hierbabuena y la sal. Tapar y dejar hervir hasta que todo se cueza.
6. Servir en un tazón.



Pechuga de pollo empanizada

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pechuga de pollo deshuesada y sin piel aplanada (g)	-	70
Huevo (g)	13	11
Pan molido (g)	-	24
Aceite (mL)	-	7
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.4

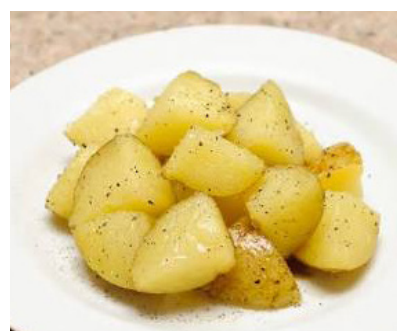


Técnica de preparación:

1. Lavar la pechuga de pollo.
2. Lavar el huevo y cascarlo en un recipiente, añadir la pimienta y la sal, batirlo.
3. Incorporar el huevo a la pechuga y refrigerar 10 minutos.
4. Empanizar la pechuga y sofreírla por ambos lados.
Colocarla sobre papel absorbente.
5. Cortarla en cubos de 2 por 2 cm.
6. Servir en un plato extendido.

Ensalada de papa

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Papa (g)	73	60
Cebolla blanca (g)	8	7
Aceite (mL)	-	7
Sal (g)	-	0.4



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la papa y la cebolla.
2. Cocer la papa en suficiente agua.
3. Filetear la cebolla.
4. Quitar la cáscara a la papa y cortarla en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
5. Sofreír la cebolla; incorporar la papa y la sal. Cocinar cinco minutos.
6. Servir acompañando a la pechuga.

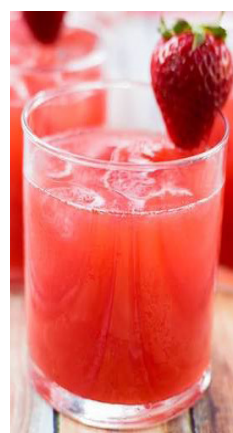
Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60



Agua de fresa

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Fresa (g)	173	166
Agua hervida (mL)	-	300
Azúcar (g)	-	10



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las fresas. Quitarles el tallo.
2. Licuar el agua, las fresas y el azúcar. Colar.
3. Servir el agua en un vaso.

Melón

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Melón chino	257	144



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el melón.
2. Quitarle la cáscara y las semillas. Cortarlo en cubos de 2 por 2 cm.
3. Servir en un plato compotero.

Natilla de vainilla

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Maicena sin sabor (g)	-	8
Vainilla (mL)	-	2
Azúcar (g)	-	5
Nuez picada (g)	-	10



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Disolver la maicena en un poco de leche.
3. Calentar la leche restante; agregar la vainilla y el azúcar.
4. Incorporar la maicena disuelta y seguir cocinando hasta que la preparación espese, sin dejar de mover. Retirar del fuego.
5. Vaciar en un molde individual de cristal; incorporar la nuez, cubrir el molde y refrigerar.
6. Servir sobre un plato extendido chico.

Cena

Pimiento a la mantequilla

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pimiento morrón rojo o verde (g)	35	30
Cebolla blanca (g)	8	7
Mantequilla (g)	-	3
Sal (g)	-	0.3



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el pimiento y la cebolla.
2. Quitar las semillas al pimiento y cortarlo en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
Cocer al vapor.
3. Filetear la cebolla.
4. Sofreír la cebolla; añadir el pimiento y la sal, cocinar tres minutos.
5. Servir en un plato extendido.

Pan francés

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pan de caja (g)	-	27
Huevo (g)	50	44
Azúcar (g)	-	5
Mantequilla (g)	-	6
Canela en polvo (g)	-	0.1

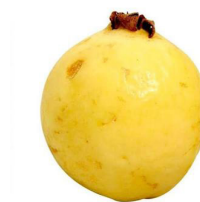


Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Lavar el huevo, cascarlo y batirlo.
3. En un recipiente mezclar el huevo y el azúcar.
4. Introducir el pan en el recipiente del huevo y dejarlo hasta que lo absorba.
5. Calentar la mantequilla; sofreír el pan por ambos lados.
6. Servir en un plato extendido y espolvorear la canela.

Guayaba

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Guayaba (g)	135



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la guayaba.
2. Quitarle el tallo, cortarla por la mitad y retirarle las semillas.
3. Cortarla en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
4. Servir en un plato compotero.

Leche sola

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua hervida (mL)	-	100



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Agregar la leche en el agua y mezclarla. Calentarla si es necesario.
3. Servir la leche en un vaso o en una taza.

Menú 24

Desayuno

Chimichangas de requesón
Salsa mexicana
Plátano tabasco
Leche con canela

Comida

Arroz verde con elote
Cochinita pibil
Nopales en escabeche
Tortilla de maíz
Agua de limón y hierbabuena
Papaya

Colación

Yogur con uvas y nuez

Cena

Picadillo de pollo
Tortilla de maíz
Pera
Leche sabor fresa

APORTE NUTRIMENTAL

Energía	1716	kcal
Hidratos de carbono	229	g
Proteínas	74	g
Grasas	55	g

Desayuno

Chimichanga de requesón

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de harina (g)	-	42
Requesón (g)	-	36
Jitomate (g)	50	44
Lechuga romana (g)	33	23
Cebolla blanca (g)	6	5
Epazote fresco (g)	-	1
Aceite (mL)	-	10
Sal (g)	-	0.4

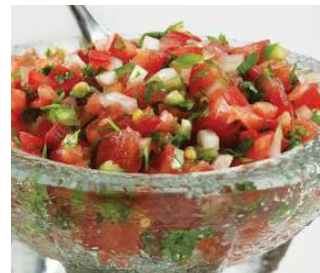
Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el jitomate, la lechuga, la cebolla y el epazote.
2. Cortar el jitomate en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
3. Filetear la lechuga.
4. Picar finamente la cebolla y el epazote.
5. En la mitad del aceite sofreír el jitomate, la cebolla y el epazote, agregar la sal. Cocinar tres minutos.
6. Añadir el requesón y cocinar tres minutos, mover para que todos los alimentos se integren.
7. Rellenar la tortilla de harina con la mezcla de requesón y formar la chimichanga.
8. En el aceite restante sofreír la chimichanga.
9. Servir en un plato extendido, acompañando con la lechuga.



Salsa mexicana

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Jitomate saladet (g)	50	44
Cebolla blanca (g)	7	6
Cilantro fresco (g)	-	1
Chile jalapeño en lata (g)	-	3
Sal (g)	-	0.3



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el jitomate, la cebolla y el cilantro.
2. Lavar la lata de chile jalapeño.
3. Cortar el jitomate en cubos de 1 por 1 cm.
4. Picar finamente la cebolla, el cilantro y el chile.
5. Mezclar el jitomate, la cebolla, el cilantro, el chile y la sal.
6. Servir acompañando la chimichanga.

Plátano Tabasco

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Plátano tabasco (g)	80	54



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el plátano tabasco.
2. Servir en un plato extendido chico.

Leche con canela

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Canela en raja (g)	-	0.2
Azúcar (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Hervir el agua con la canela y el azúcar. Retirar del fuego.
3. Incorporar la leche y mezclar. Colar.
4. Servir la leche en una taza.

Arroz verde con elote

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Arroz (g)	-	20
Grano de elote en lata (g)	-	21
Espinaca (g)	25	20
Cebolla blanca (g)	5	4
Ajo (g)	-	0.4
Aceite (mL)	-	5
Sal (g)	-	0.4
Agua (mL)	-	60

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las espinacas, la cebolla y el ajo.
2. Lavar la lata del elote.
3. Enjuagar el arroz y remojarlo en agua caliente. Escurrirlo.
4. Licuar la espinaca, la cebolla y el ajo.
5. Sofreír el arroz sin dejarlo dorar. Incorporar la espinaca y la sal. Mezclar.
6. Anadir el agua y el elote, tapar la cacerola. Cocinar hasta que el arroz se esponje.
7. Servir en un plato extendido.



Cochinita pibil

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Lomo de cerdo en cubos de 2 por 2 cm (g)	-	100
Naranja (g)	81	51
Axiote (g)	-	10
Cebolla blanca (g)	3	3
Ajo (g)	-	1
Canela en polvo (g)	-	1
Pimienta blanca (g)	-	0.001
Sal (g)	-	0.5
Agua (mL)	-	40
Hoja de plátano (pieza)	-	1

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la naranja, la cebolla y el ajo.
2. Lavar la carne y escurrirla; añadir la mitad de la pimienta y la mitad de la sal. Refrigerar.
3. Cortar la naranja y exprimirla.
4. Licuar el axiote, el jugo de naranja, la cebolla, el ajo, la canela en polvo, pimienta restante, la sal restante y el agua.
5. Mezclar la pasta anterior y el jugo de naranja. Agregar la mezcla a la carne, regresarla al refrigerador.
6. Asar la hoja de plátano.
7. En una cacerola hacer una cama con la hoja de plátano, procurando que ésta quede holgada para cubrir la carne.
8. Incorporar la carne a la cacerola y cubrirla. Cocinar a baño maría hasta que se cueza.
9. Servir en un plato extendido.



Nopales en escabeche

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Nopal limpio (g)	-	100
Naranja (g)	48	30
Cebolla morada (g)	20	17
Cilantro fresco (g)	-	1
Vinagre blanco (mL)	-	5
Aceite de oliva (mL)	-	5
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.4

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar los nopales, la naranja, la cebolla morada y el cilantro.
2. Cortar los nopales en juliana de 1.5 cm. Cocerlos en poca agua, con un trozo de cebolla y la mitad de la sal. Escurrirlos.
3. Filetear la cebolla restante.
4. Picar finamente el cilantro.
5. Cortar la naranja y exprimirla.
6. Mezclar el jugo de naranja, el vinagre, la pimienta y la sal restante.
7. Sofreír la cebolla; incorporar los nopales y el cilantro, cocinar tres minutos.
8. Añadir la mezcla de jugo de naranja y cocinar dos minutos más.
9. Servir acompañando a la cochinita pibil.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60



Agua de limón y hierbabuena

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Limón (g)	16	10
Hierbabuena fresca (g)	-	1
Agua (mL)	-	300
Azúcar (g)	-	10



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el limón y la hierbabuena
2. Cortar y exprimir el limón.
3. Licuar el agua, el jugo de limón, la hierbabuena y el azúcar. Colar.
4. Servir el agua en un vaso.

Papaya

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Papaya roja (g)	206	140



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la papaya.
2. Quitarle la cáscara y las semillas. Cortarla en cubos de 2x2 cm.
3. Servir en un plato compotero.

Yogur con uvas y nuez

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Uva sin semilla (g)	73	50
Yogur sabor fresa ligth (g)	-	90
Nuez picada (g)	-	15



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las uvas.
2. Lavar el envase del yogur.
3. Quitar el tallo a las uvas y mezclarlas con el yogur.
4. Servir en un plato compotero y espolvorear la nuez.



Picadillo de pollo

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Carne molida de pollo (g)	-	30
Zanahoria (g)	43	35
Papa (g)	43	35
Jitomate saladet (g)	50	44
Cebolla blanca (g)	10	9
Ajo (g)	-	0.6
Aceite (mL)	-	7
Pimienta negra molida (g)	-	0.04
Sal (g)	-	0.5
Agua (mL)	-	100

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la zanahoria, la papa, el jitomate, la cebolla y el ajo.
2. Quitar la cáscara a la zanahoria y cortarla en cubos de 1.5 por 1.5 cm. Cocerla al vapor.
3. Cocer la papa en suficiente agua.
4. Picar finamente la mitad de la cebolla.
5. Quitar la cáscara a la papa y cortarla en cubos 1.5 por 1.5 cm.
6. Licuar el jitomate, la cebolla restante y el ajo.
7. En la mitad del aceite sofreír la cebolla; incorporar la carne molida, la pimienta y la mitad de la sal, cocinar hasta que cambie de color.
8. En el aceite restante sofreír el puré de jitomate, añadir la sal restante y el agua, dejar hervir.
9. Incorporar la carne, la zanahoria y la papa.
Hervir a fuego bajo tres minutos.
10. Servir en un plato hondo.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz	-	30



Pera

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pera mantequilla (g)	83	67



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la pera.
2. Cortarla en cubos de 2 por 2 cm, unos minutos antes de servirla.
3. Servirla en un plato compotero.

Leche sabor fresa

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Sabor fresa (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Hervir el agua con el sabor fresa. Retirar del fuego.
3. Incorporar la leche y mezclar.
4. Servir la leche en una taza.

Menú 25

Desayuno

Rollito de huevo con verduras
Bolillo

Mandarina en gajos
Atole de cajeta

Galletas de animalitos

Comida

Sopa de espinacas
Sándwich de atún
Ensalada de verduras y fruta
Agua de hojas de naranjo
Dulce de camote y piña

Colación

Natilla de chocolate

Cena

Deditos de queso
Ensalada de jícama y betabel
Durazno
Leche con canela

APORTE NUTRIMENTAL

Energía	1771	kcal
Hidratos de carbono	233	g
Proteínas	75	g
Grasas	60	g

Desayuno

Rollito de huevo con verduras

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Huevo (g)	50	44
Leche light (mL)	-	10
Calabacita italiana (g)	28	25
Champiñón (g)	30	25
Jitomate saladet (g)	34	30
Cebolla blanca (g)	5	4
Ajo (g)	-	0.3
Aceite (mL)	-	10
Sal (g)	-	0.4

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la calabacita, los champiñones, el jitomate, la cebolla y el ajo.
2. Lavar el envase de la leche.
3. Rallar la calabacita.
4. Filetear los champiñones.
5. Cortar el jitomate en cubos de 1 por 1 cm.
6. Picar finamente la cebolla y el ajo.
7. En la mitad del aceite sofreír la cebolla y el ajo; incorporar la calabacita, los champiñones, el jitomate y la sal.
Cocinar cinco minutos.
8. Lavar el huevo, cascarlo y batirlo. Añadir la leche y la sal, mezclar.
9. En una sartén calentar el aceite restante; incorporar el huevo procurando que quede extendido, tapan.
10. Cuando el huevo esté a medio cocer, añadir las verduras, con la ayuda del volteador, formar el rollito.
Terminar la cocción.
11. Servir en un plato extendido.



Bolillo

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Bolillo ½ pieza (g)	-



Mandarina en gajos

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Mandarina (g)	148



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la mandarina.
2. Quitarle la cáscara y desgajarla.
3. Servir en un plato extendido chico.

Atole de cajeta

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Maicena sabor cajeta (g)	-	4
Azúcar (g)	-	5
Canela en raja (g)	-	0.2



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Hervir el agua con el azúcar y la canela.
3. Disolver la maicena en la leche y añadirla poco a poco al agua hirviendo.
4. Continuar hirviendo a fuego bajo sin dejar de mover.
5. Servir el atole en una taza.

Galletas de animalitos

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Galleta de animalitos 6 piezas (g)	-	15



Técnica de preparación:

1. Servir en un plato compotero o plato para pan.

Sopa de espinacas

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Espinaca (g)	120	98
Jitomate saladet (g)	50	44
Cebolla blanca (g)	5	4
Ajo (g)	-	0.4
Aceite (mL)	-	5
Sal (g)	-	0.4
Agua (g)	-	240

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las espinacas, el jitomate, la cebolla y el ajo.
2. Filetear las espinacas.
3. Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo.
4. Sofreír el puré de jitomate, añadir la sal; cocinar hasta que se reseque.
5. Incorporar las espinacas y el agua. Dejar hervir hasta que las espinacas se cuezan.
6. Servir en un tazón.



Sandwich de atún

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pan de caja (g)	-	54
Atún drenado (g)	-	66
Pimiento rojo o verde (g)	35	30
Cebolla blanca (g)	9	8
Aceite (mL)	-	5
Media crema (g)	-	20
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.3

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el pimiento y la cebolla.
2. Lavar la lata de atún y drenarlo.
3. Quitar las semillas al pimiento y cortarlo en cubos de 2x2 cm. Cocerlo al vapor.
4. Filetear la cebolla.
5. Sofreír el pimiento y la cebolla.
6. Licuar el pimiento, la crema, la pimienta y la sal.
7. En un recipiente mezclar la crema de pimiento y el atún.
8. En una rebanada de pan untar la mezcla de atún y cubrir con la otra rebanada. Calentar a la plancha por ambos lados.
9. Servir en el plato extendido.



Ensalada de verduras y fruta

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pimiento rojo y verde (g)	30	25
Zanahoria (g)	30	25
Pepino (g)	30	25
Durazno en almíbar (g)	-	63
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.3



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el pimiento, la zanahoria y el pepino.
2. Lavar la lata de duraznos.
3. Quitar las semillas al pimiento y filetearlo. Cocer al vapor.
4. Quitar la cáscara a la zanahoria.
5. Quitar la cáscara al pepino y retirarle las semillas.
6. Rallar finamente la zanahoria y el pepino.
7. Cortar el durazno en cubos de 1.5x por .5 cm.
8. En un recipiente mezclar el pimiento, la zanahoria, el pepino, el durazno, la pimienta y la sal.
9. Servir en un plato extendido chico.

Agua de hojas de naranjo

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Hoja de naranjo fresca (g)	-	0.4
Agua (mL)	-	300



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las hojas de naranjo.
2. Hervir el agua con las hojas de naranjo. Colar y dejar enfriar.
3. Servir el agua en un vaso.

Dulce de camote y piña

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Camote (g)	69	54
Piña en almíbar (g)	-	50
Azúcar (g)	-	10
Canela en raja (g)	-	0.2
Agua (mL)	-	100



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el camote.
2. Lavar la lata de piña.
3. Cocer el camote en suficiente agua. Quitarle la cáscara y cortarlo en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
4. Cortar la piña en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
5. Hervir el agua, el azúcar y la canela. Incorporar el camote y la piña, dejar hervir cinco minutos.
6. Servir en un plato compotero.

Natilla de chocolate

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Maicena sabor chocolate (g)	-	8
Azúcar (g)	-	5
Nuez picada (g)	-	10



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Disolver la maicena en un poco de leche.
3. Calentar la leche restante.
4. Incorporar la maicena disuelta y el azúcar, seguir cocinando hasta que la preparación espese, sin dejar de mover. Retirar del fuego.
5. Vaciar en un molde individual de cristal; incorporar la nuez, cubrir el molde y refrigerar.
6. Servir sobre un plato extendido chico.



Deditos de queso

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Queso fresco (g)	-	20
Huevo (g)	13	11
Pan molido (g)	-	16
Cebolla blanca (g)	6	5
Ajo (g)	-	0.4
Aceite (g)	-	5
Sal (g)	-	0.2

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la cebolla y el ajo.
2. Cortar el queso en tiras de 6x1cm.
3. Licuar la cebolla y el ajo.
4. Mezclar el pan molido y la sal.
5. Lavar el huevo, cascarlo y batirlo.
6. Mezclar el huevo con la cebolla y el ajo.
7. Pasar las tiras de queso por el huevo y después por el pan molido.
8. Sofreír los deditos hasta que se doren. Retirarlos del fuego y colocarlos sobre el papel absorbente.
9. Servir en un plato extendido y acompañarlos con la ensalada de jícama y betabel.



Ensalada de jícama y betabel

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Jícama (g)	38	35
Betabel (g)	38	35
Limón (g)	10	6
Sal (g)	-	0.3

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la jícama, el betabel y el limón.
2. Quitar la cáscara a la jícama y al betabel. Rallarlos.
3. Hervir el betabel cinco minutos. Escurrirlo.
4. Cortar el limón y exprimirlo.
5. Mezclar el jugo de limón y la sal.
6. Revolver la jícama y el betabel. Bañar con la mezcla del jugo de limón.
7. Servir acompañando a los deditos de queso.



Durazno

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Durazno amarillo (g)	174	153



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el durazno.
2. Cortar en cubos de 2 por 2 cm.
3. Servir en un plato compotero.

Leche con canela

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Canela en raja (g)	-	0.2
Azúcar (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Hervir el agua con la canela y el azúcar. Retirar del fuego.
3. Incorporar la leche y mezclar. Colar.
4. Servir la leche en una taza.

Menú 26

Desayuno

Chayote a la mexicana
Frijoles machacados
Tortilla de maíz
Melón
Leche con manzanilla

Comida

Arroz poblano
Carne a la mexicana
Tortilla de maíz
Agua de guayaba
Uvas

Colación

Leche sola
Bísquet

Cena

Pollo con champiñones
Galletas habaneras
Plátano dominico
Leche con vainilla

APORTE NUTRIMENTAL

Energía	1715	kcal
Hidratos de carbono	228	g
Proteínas	77	g
Grasas	55	g

Desayuno

Chayote a la mexicana

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Chayote sin espina (g)	94	80
Queso fresco (g)	-	20
Jitomate saladet (g)	50	44
Chile serrano (g)	2	2
Cebolla blanca (g)	6	5
Ajo (g)	-	0.4
Cilantro fresco (g)	-	1
Aceite (mL)	-	5
Sal (mL)	-	0.4

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el chayote, el jitomate, el chile serrano, la cebolla, el ajo y el cilantro.
2. Quitar la cáscara al chayote y cortarlo en cubos de 1.5 por 1.5 cm. Cocerlo al vapor.
3. Cortar el jitomate en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
4. Picar finamente el chile, la cebolla, el ajo y el cilantro.
5. Rallar el queso.
6. Sofreír la cebolla y el ajo; agregar el jitomate, el chile, el cilantro y la sal. Cocinar tres minutos.
7. Incorporar el chayote y cocinar tres minutos más.
8. Servir en un plato extendido y espolvorear el queso.



Frijoles machacados

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Frijol negro (g)	-	25
Cebolla blanca (g)	7	6
Ajo (g)	-	0.2
Epazote fresco (g)	-	1
Aceite (mL)	-	7
Sal (g)	-	0.4
Caldo de frijol (mL)	-	60

Técnica de preparación:

1. La noche anterior limpiar, lavar y remojar los frijoles.
2. Lavar y desinfectar la cebolla, el ajo y el epazote.
3. Escurrir los frijoles y cocerlos en suficiente agua, un trozo de cebolla y la sal. Cuando los frijoles estén por terminarse de cocer, añadir el epazote y terminar la cocción.
4. Picar finamente la cebolla restante y el ajo.
5. Escurrir los frijoles.
6. Sofreír la cebolla y el ajo; agregar los frijoles y machacarlos. Incorporar el caldo de frijol y cocinar tres minutos más.
7. Servir en un plato extendido chico.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 1 pieza (g)	-	60



Melón

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Melón chino (g)	257



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el melón.
2. Quitarle la cáscara y las semillas. Cortarlo en cubos de 2 por 2 cm.
3. Servir en un plato compotero.

Leche con manzanilla

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Manzanilla fresca (mL)	-	0.4
Azúcar (G)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la manzanilla.
2. Lavar el envase de la leche.
3. Hervir el agua con la manzanilla y el azúcar. Retirar del fuego.
4. Incorporar la leche y mezclar. Colar.
5. Servir la leche en una taza.

Arroz poblano

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Arroz (g)	-	20
Grano de elote en lata (g)	-	20
Chile poblano (g)	25	20
Cebolla blanca (g)	5	4
Ajo (g)	-	0.4
Aceite (mL)	-	5
Sal (g)	-	0.4
Agua (g)	-	60

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el chile poblano, la cebolla y el ajo.
2. Lavar la lata del elote.
3. Enjuagar el arroz y remojarlo en agua caliente. Escurrirlo.
4. Asar el chile, quitarle la piel y desvenarlo. Cortarlo en cubos de 1 por 1 cm.
5. Licuar la cebolla y el ajo.
6. Sofreír el arroz sin dejarlo dorar. Incorporar la cebolla y el ajo licuados y la sal. Mezclar.
7. Añadir el agua, el elote y el chile, tapar la cacerola. Cocinar hasta que el arroz se esponje.
8. Servir en un plato extendido.



Carne a la mexicana

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Carne molida de res (especial) (g)	-	90
Nopal limpio (g)	-	40
Papa (g)	49	40
Jitomate saladet (g)	50	44
Chile cuaresmeño (g)	3	3
Cebolla blanca (g)	12	10
Ajo (g)	-	0.4
Aceite (mL)	-	7
Sal (g)	-	0.4

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar los nopales, la papa, el jitomate, el chile cuaresmeño, la cebolla y el ajo.
2. Cortar los nopales en juliana de 1.5 cm. Cocerlos en poca agua, un trozo de cebolla y la mitad de la sal. Escurrirlos.
3. Cocer la papa en suficiente agua.
4. Cortar el jitomate en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
5. Asar el chile, quitarle la piel y picarlo finamente.
6. Picar finamente la cebolla y el ajo.
7. Quitar la cáscara a la papa y cortarla en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
8. Sofreír el chile, la cebolla y el ajo.
9. Incorporar la carne y cocinar hasta que cambie de color. Agregar el jitomate y la sal restante, cocinar cinco minutos.
10. Añadir los nopales y la papa, continuar cocinando tres minutos más.
11. Servir en un plato extendido.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60



Agua de guayaba

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Guayaba (g)	101	83
Agua hervida (mL)	-	300
Azúcar (g)	-	10



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la guayaba.
2. Quitarle el tallo y cortarla en cuartos.
3. Licuar el agua, la guayaba y el azúcar. Colar.
4. Servir el agua en un vaso.

Uvas

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Uva sin semilla (g)	92	63



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las uvas. Quitarles el tallo.
2. Servir en un plato compotero.

Colación

Leche sola

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua hervida (mL)	-	100



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Agregar la leche en el agua y mezclarla. Calentarla si es necesario.
3. Servir la leche en un vaso o en una taza.

Bísquet

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Bísquet (g)	-	25



Técnica de preparación:

1. Servir en un plato para pan.

Pollo con champiñones

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pechuga de pollo deshuesada y sin piel en cubos de 2 por 2 cm (g)	-	30
Champiñón (g)	60	51
Cebolla blanca (g)	8	7
Epazote fresco (g)	-	1
Aceite (mL)	-	5
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.4

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar los champiñones, la cebolla y el epazote.
2. Lavar la pechuga de pollo; añadir la pimienta y la mitad de la sal. Refrigerar.
3. Filetear los champiñones y la cebolla.
4. Picar finamente el epazote.
5. Sofreír la cebolla; incorporar la pechuga, sofreír.
6. Añadir los champiñones, el epazote y la sal restante.
Cocinar hasta que todo se cueza.
7. Servir en un plato hondo.



Galletas habaneras

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Galleta habanera 4 piezas (g)	-	18



Plátano dominico

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Plátano dominico (g)	105	57

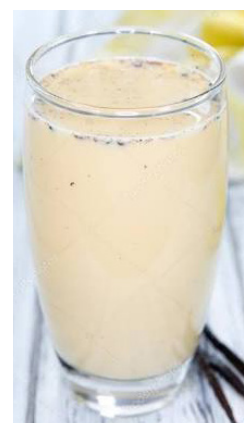


Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el plátano dominico.
2. Servir en un plato extendido chico.

Leche con vainilla

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Sabor vainilla (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Hervir el agua con el sabor vainilla. Retirar del fuego.
3. Incorporar la leche y mezclar.
4. Servir la leche en una taza.

Menú 27

Desayuno

Chicharrón en salsa roja
Tortilla de maíz
Durazno
Leche sabor fresa
Cuernito

Comida

Crema de verduras
Tortita de pollo en salsa verde
Tortilla de maíz
Agua de naranja
Plátano tabasco

Colación

Yogur con gelatina, granola y nuez

Cena

Papa con queso cottage
Pico de gallo
Papaya
Café con leche

APORTE NUTRIMENTAL

Energía	1866	kcal
Hidratos de carbono	243	g
Proteínas	78	g
Grasas	60	g

Desayuno

Chicharrón en salsa roja

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Chicharrón de cerdo (g)	-	12
Calabacita italiana (g)	56	50
Jitomate saladet (g)	50	44
Chile serrano (g)	2	2
Cebolla blanca (g)	5	6
Ajo (g)	-	0.4
Cilantro fresco (g)	-	1
Aceite (mL)	-	5
Sal (g)	-	0.3
Agua (mL)	-	120

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la calabacita, el jitomate, el chile serrano, la cebolla, el ajo y el cilantro.
2. Cortar la calabacita en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
3. Picar finamente el cilantro.
4. Licuar el jitomate, el chile, la cebolla y el ajo.
5. Cortar en trozos pequeños el chicharrón.
6. Sofreír la salsa; incorporar la calabacita, el cilantro, la sal y el agua, dejar hervir.
7. Añadir el chicharrón y continuar cocinando hasta que todo se cueza.
8. Servir en un plato hondo.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60



Durazno

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Durazno amarillo (g)	174	153



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el durazno.
2. Cortar en cubos de 2 por 2 cm.
3. Servir en un plato compotero.

Leche sabor fresa

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (g)	-	100
Agua (g)	-	100
Sabor fresa (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Hervir el agua con el sabor fresa. Retirar del fuego.
3. Incorporar la leche y mezclar.
4. Servir la leche en una taza.

Cuernito

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Cuernito pan dulce chico ½ pieza (g)	-	25



Técnica de preparación:

1. Servir en un plato para pan.

Comida

Crema de verduras

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Retazo de pollo (g)	20	13
Papa (g)	30	25
Ejote (g)	28	25
Espinaca (g)	37	30
Apio (g)	22	15
Cebolla blanca (g)	12	10
Ajo (g)	-	0.2
Cilantro fresco (g)	-	6
Hierbabuena fresca (g)	-	1
Mantequilla (g)	-	1
Sal 8g)	-	0.4
Caldo de pollo (g)	-	200

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la papa, los ejotes, las espinacas, el apio, la cebolla, el ajo, el cilantro y la hierbabuena.
2. Lavar el pollo.
3. Cocer el pollo en suficiente agua, la mitad de la cebolla, el ajo, el cilantro, la hierbabuena y la mitad de la sal.
Retirar el pollo y reservar el caldo.
4. Cocer la papa en suficiente agua.
5. Cortar a la mitad lo ejote y cocerlos en poca agua.
Escurrirlos.
6. Trocear las espinacas y el apio.
7. Cortar en cubos de 2x2 la cebolla restante.
8. Quitar la cáscara a la papa y cortarla en cubos de 3 3 cm..
9. Calentar la mitad de la mantequilla; añadir el apio y la cebolla, sofreír.
10. Incorporar las espinacas y el caldo, dejar hervir hasta que se cuezan. Licuar junto con la papa y los ejotes. Colar.
11. Calentar la mantequilla restante; incorporar las verduras licuadas y la sal restante. Dejar hervir tres minutos.
12. Servir en un tazón.



Tortita de pollo en salsa verde

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pechuga de pollo deshuesada y sin piel (g)	-	75
Huevo (g)	25	22
Tomate (g)	50	43
Zanahoria (g)	30	25
Calabacita italiana (g)	28	25
Cebolla blanca (g)	7	6
Ajo (g)	-	0.6
Chipotle en lata (g)		
Harina de trigo (g)	-	10
Aceite (mL)	-	10
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.5
Caldo de pollo (mL)	-	150

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar los tomates, la zanahoria, la calabacita, la cebolla y el ajo.
2. Lavar la lata de chile chipotle.
3. Lavar la pechuga de pollo y cocerla en suficiente agua, un trozo de cebolla, la mitad del ajo y la mitad de la sal. Deshebrar y reservar el caldo.
4. Hervir los tomates.
5. Quitar la cáscara a la zanahoria.
6. Rallar finamente la zanahoria y la calabacita.
7. Licuar los tomates, el chile, la cebolla restante y el ajo restante.
8. En la mitad del aceite sofreír la salsa, añadir la sal restante; incorporar el caldo y dejar hervir cinco minutos.
9. Lavar el huevo, cascarlo y batirlo.
10. Mezclar el pollo, el huevo, la zanahoria, la calabacita, la harina, la pimienta y la sal.
11. Calentar el aceite restante; con una cuchara incorporar la mezcla anterior y formar la tortita. Sofreír la por ambos lados.
12. Incorporar la tortita a la salsa y dejar hervir dos minutos.
13. Servir la tortita en un plato hondo, bañar con la salsa.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tortilla de maíz 2 piezas (g)	-	60



Agua de naranja

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Naranja (g)	242	152
Agua hervida (mL)	-	300
Azúcar (g)	-	10



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la naranja.
2. Cortarla y exprimirla.
3. Mezclar el agua, el jugo de naranja y el azúcar. Colar.
4. Servir el agua en un vaso.

Plátano Tabasco

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Plátano tabasco (g)	80	54



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el plátano tabasco.
2. Servir en un plato extendido chico.

Yogur con gelatina, granola y nuez

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Yogur light (mL)	-	90
Gelatina en polvo (g)	-	5
Agua hervida (mL)	-	35
Granola (g)	-	11
Nuez picada (g)		15



Técnica de preparación:

1. Con anticipación preparar la gelatina.
2. En una olla hervir el agua y retirarla del fuego. Incorporar la gelatina sin dejar de mover hasta que se disuelva.
3. Vaciar en un recipiente, tapar y refrigerar hasta que cuaje. Cortar en cubos de 1 por 1 cm.
4. Lavar el envase del yogur.
5. Licuar el yogur y la granola.
6. Mezclar el yogur y la gelatina.
7. Servir en un plato compotero y espolvorear la nuez.



Papa con queso cottage

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Papa (g)	104	85
Queso cottage (g)	-	48
Cebolla blanca (g)	12	10
Romero (g)	-	0.1
Mantequilla (g)	-	6
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.3

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la papa, la cebolla y el romero.
2. Cocer la papa en suficiente agua.
3. Filetear la cebolla.
4. Picar finamente el romero.
5. Quitar la cáscara a la papa y cortarla en cubos 1.5 por 1.5 cm.
6. Sofreír la cebolla; incorporar la papa, el romero, la pimienta y la sal, cocinar cinco minutos.
7. Agregar el queso cottage y cocinar tres minutos más.



Pico de gallo

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Jitomate saladet (g)	50	44
Cebolla blanca (g)	10	9
Chile serrano (g)	2	2
Cilantro fresco (g)	-	1
Limón (g)	15	9
Sal (g)	-	0.4



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el jitomate, la cebolla, el chile serrano, el cilantro y el limón.
2. Cortar el jitomate en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
3. Picar finamente la cebolla, el chile y el cilantro.
4. Exprimir el limón.
5. Mezclar el jugo de limón y la sal.
6. En un recipiente revolver el jitomate, la cebolla, el chile y el cilantro. Incorporar la mezcla de jugo de limón.
7. Servir en un plato compotero.

Papaya

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Papaya roja (g)	206	140



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la papaya.
2. Quitarle la cáscara y las semillas. Cortarla en cubos de 2 por 2 cm.
3. Servir en un plato compotero.

Café con leche

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Café en grano (g)	-	3
Azúcar (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. En una olla hervir el agua con el azúcar. Apagar el fuego, agregar el café, tapar y dejar reposar durante cinco minutos. Colar.
3. Vaciar la leche en el café y mezclar; calentar durante cinco minutos.
4. Servir el café en una taza.

Menú 28

Desayuno

Tortita de amaranto con surimi en salsa de jitomate
Tortilla de maíz
Licuado de fresas con yogur y granola

Comida

Pozole con cerdo
Acompañamiento para el pozole
Tostada tipo Jalisco
Agua de melón
Plátano frito

Colación

Leche sola
Pan de caja a la plancha con mantequilla

Cena

Pescado a la veracruzana
Bolillo
Uvas
Atole de arroz

APORTE NUTRIMENTAL

Energía	1858	kcal
Hidratos de carbono	258	g
Proteínas	75	g
Grasas	62	g

Desayuno

Tortita de amaranto con surimi en salsa de jitomate

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Amaranto tostado (g)	-	20
Surimi (g)	-	20
Huevo (g)	25	23
Jitomate saladet (g)	50	44
Chile serrano (g)	2	2
Cebolla blanca (g)	8	7
Ajo (g)	-	0.6
Cilantro fresco (g)	-	1
Aceite (mL)	-	10
Sal (g)	-	0.5
Agua (mL)	-	150

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el jitomate, el chile serrano, la cebolla, el ajo y el cilantro.
2. Rallar el surimi.
3. Picar finamente la mitad de la cebolla y el cilantro.
4. Licuar el jitomate, el chile, la cebolla restante y el ajo.
5. En la mitad del aceite sofreír la salsa, añadir la sal; incorporar el agua y dejar hervir cinco minutos.
6. Lavar el huevo, cascarlo y batirlo.
7. Mezclar el amaranto, el surimi, el huevo batido, la cebolla picada y el cilantro picado.
8. Calentar el aceite restante; con una cuchara incorporara la mezcla anterior y formar la tortita. Sofreírla por ambos lados.
9. Incorporar la tortita a la salsa y dejar hervir dos minutos.
10. Servir la tortita en un plato hondo, bañar con la salsa.



Tortilla de maíz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Tortilla de maíz (g)	-



Licudo de fresas con yogur y granola

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Fresa (g)	173	166
Yogur light (mL)	-	90
Granola (g)	-	11
Azúcar (g)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Lavar el envase del yogur.
3. Quitarles el tallo a las fresas y cortarlas a la mitad.
4. Licuar las fresas, el yogur, la granola y el azúcar.
5. Servir el licuado en un vaso.

Comida

Pozole con cerdo

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Maíz pozolero precocido sin cabeza (g)	-	135
Pierna de cerdo (g)	-	80
Espinazo de cerdo (g)	45	19
Cebolla blanca (g)	20	17
Ajo (g)	-	1
Chile ancho (g)	6	4
Laurel (g)	-	0.04
Orégano (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.5
Agua (mL)	-	600

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la cebolla y el ajo.
2. Lavar tres veces el maíz pozolero.
3. Lavar la carne.
4. En una olla con suficiente agua, agregar el maíz, un trozo de cebolla, la mitad del ajo, el laurel y la mitad de la sal. Tapar y dejar hervir hasta que el maíz esté bien cocido. Escurrirlo.
5. Cocer la carne en suficiente agua, un trozo de cebolla, otra parte del ajo, el orégano y la sal restante. Retirar la carne y deshebrarla.
6. Desvenar el chile y hervirlo. Licuarlo con la cebolla restante y el ajo restante. Colar.
7. En el caldo, añadir la salsa y el maíz, dejar hervir durante 20 minutos.
8. Servir en un plato hondo acompañando con la carne.



Acompañamiento para el pozole

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Lechuga romana (g)	30	16
Rábano largo (g)	30	23
Cebolla blanca (g)	15	13
Limón (g)	30	19
Aguacate (g)	87	46
Orégano molido (g)	-	0.08

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la lechuga, el rábano, cebolla, el limón y el aguacate.
2. Filetear la lechuga.
3. Picar finamente el rábano y la cebolla.
4. Cortar en cuartos el limón.
5. Cortar el aguacate en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
6. Servir en un plato extendido para acompañar el pozole.

Tostada tipo Jalisco

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Tostada 2 piezas (g)	-	24



Agua de melón

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Melón chino (g)	257	144
Agua hervida (mL)	-	300
Azúcar (g)	-	10



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el melón.
2. Quitarle la cáscara y las semillas. Cortarlo en trozos.
3. Licuar el agua, el melón y el azúcar. Colar.
4. Servir el agua en un vaso.

Plátano frito

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Plátano macho (g)	135	70
Aceite (mL)	-	5



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar el plátano macho.
2. Quitar la cáscara al plátano y cortarlo en rodajas.
3. Sofreír el plátano.
4. Servir en un plato extendido chico.

Colación

Leche sola

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (g)	-	100
Agua hervida (mL)	-	100



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. Agregar la leche en el agua y mezclarla. Calentarla si es necesario.
3. Servir la leche en un vaso o en una taza.

Pan de caja a la plancha con mantequilla

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Pan de caja 1 rebanada (g)	-	27
Mantequilla suave (g)	-	6
Azúcar (g)	-	3



Técnica de preparación:

1. Calentar la plancha, colocar el pan y dejarlo hasta que cambie de color.
Voltearlo y hacer el mismo procedimiento. Retirar del fuego.
2. Untarle la mantequilla y espolvorear el azúcar.
3. Servirlo en un plato para pan.



Pescado a la veracruzana

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Filete de pescado en cubos de 2 por 2 cm (g)	-	30
Papa (g)	30	25
Zanahoria (g)	30	25
Jitomate saladet (g)	50	44
Chile cuaresmeño (g)	3	3
Cebolla blanca (g)	12	10
Ajo (g)	-	0.6
Perejil fresco (g)	-	1
Aceite (mL)	-	7
Pimienta negra molida (g)	-	0.002
Sal (g)	-	0.4

Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar la papa, la zanahoria, el jitomate, el chile cuaresmeño, la cebolla, el ajo y el perejil.
2. Lavar el filete de pescado y escurrirlo. Añadirle la pimienta y la mitad de la sal, refrigerarlo.
3. Cocer la papa en suficiente agua.
4. Quitar la cáscara a la zanahoria y cortarla en cubos de 1.5x1.5 cm. Cocerla al vapor.
5. Cortar el jitomate en cubos de 1.5 por 1.5 cm.
6. Picar finamente el chile, la mitad de la cebolla, el ajo y el perejil.
7. Quitar la cáscara a la papa y cortarla en cubos de 1.5 por 1.5.
8. En la mitad del aceite sofreír el pescado.
9. En el aceite restante sofreír la cebolla y el ajo. Incorporar el jitomate, el chile, el perejil y la sal restante.
Cocinar tres minutos.
10. Añadir el pescado, la papa y la zanahoria, continuar cocinando tres minutos.
11. Servir en un plato extendido.



Bolillo

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Bolillo ½ pieza (g)	-



Uvas

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
	Uva sin semilla (g)	92



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las uvas. Quitarles el tallo.
2. Servir en un plato compotero.

Atole de arroz

INGREDIENTES	CANTIDAD (g o mL)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche light (mL)	-	100
Agua (mL)	-	100
Harina de arroz (g)	-	8
Azúcar (g)	-	5
Canela en raja (g)	-	0.2



Técnica de preparación:

1. Lavar el envase de la leche.
2. En una olla hervir el agua con el azúcar y la canela.
3. Disolver la harina de arroz en un poco de agua.
4. Incorporar en el agua hirviendo la harina disuelta y la leche, mover ocasionalmente y dejar hervir.
5. Servir el atole en una taza.

Glosario

Adulto mayor. La OMS lo define como aquella persona de 60 años y más.

Alimento. Órgano, tejido o secreción de algún organismo que selecciona una cultura, que es atractivo a los sentidos, que está accesible, que es inocuo en las cantidades y formas habituales de consumo y que es el vehículo de nutrimentos y de satisfacciones psicosociales.

Alimento de origen animal. Es todo aquello comestible que provenga de los animales. Se caracterizan por aportar proteína de elevada calidad pues está formada por casi todos los aminoácidos necesarios para formar las proteínas corporales.

Alimento equivalente. El que por tener un aporte nutrimental similar pertenece a un mismo grupo del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes y es intercambiable dentro de ese grupo. Se debe considerar la porción asignada a cada uno; por ejemplo: 1 mandarina equivale a 1 manzana o ½ plátano tabasco.

Bebida. Líquido que se ingiere. Incluye al agua y diversas combinaciones de alimentos. Su definición es propia de cada cultura.

Cereal. Son semillas secas de las plantas herbáceas de la familia de las gramíneas. Son ricas en almidón, por lo que constituyen una fuente importante de energía.

Colesterol. Nutrimento dispensable en la dieta humana, esteroide exclusivo del reino animal, precursor de hormonas esteroides incluyendo la llamada vitamina D. Proporciona estructura y rigidez a la membrana celular. Se recomienda que la dieta del adulto no contenga más de 300 mg diarios.

Depresión. La depresión es un trastorno psiquiátrico que se presenta durante el ciclo de vida, acentuándose en el ocaso de la vida, afecta el estado de ánimo, manifestándose tristeza, melancolía, insomnio, melancolía o abatimiento extremo.

Diabetes Mellitus. Padecimiento metabólico, crónico incurable pero controlable, caracterizado por intolerancia a la glucosa, aumento del volumen de orina y mayor sensación de sed y hambre. Causada por factores hereditarios y ambientales que con frecuencia actúan juntos. La obesidad es un factor predisponente.

Dieta. Conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día. Constituye la unidad de la alimentación. El término no implica un juicio sobre sus características de la misma, por lo que para calificarla se deberá agregar el adjetivo correspondiente.

Dieta correcta. La que cumple con las siguientes características:

- Completa: que contiene todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos de alimentos.
- Equilibrada: que los nutrimentos guardan entre sí las proporciones apropiadas.

- Inocua: que su consumo no implica riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes y que se consume con moderación.
- Suficiente: que cubre las necesidades de energía y todos los nutrimentos de tal manera que el adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso del niño, que crezca y se desarrolle adecuadamente.
- Variada: que en los diferentes tiempos de comida incluye diversos alimentos de cada grupo. No equivale a comer una gran variedad de alimentos en un solo tiempo de comida.

Disfagia. Es la dificultad para tragar, significa que el proceso de mover los alimentos o los líquidos de la boca al estómago requiere más tiempo y esfuerzo.

Enfermedades cardiovasculares. Son las enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos. Ejemplo de ellas son los ataques al corazón y los accidentes vasculares cerebrales, se deben a obstrucciones que impiden que la sangre fluya hacia el corazón o el cerebro.

Envejecimiento. Es un fenómeno presente a lo largo del ciclo vital desde el mismo proceso de la concepción hasta la muerte; disminución de la funcionalidad en el organismo que se favorece con el aumento de la edad y el desgaste ambiental.

Equipo. Es toda la dotación utilizada en una cocina para elaborar las preparaciones que se realizan en la misma.

Estado de nutrición. Circunstancia en que se encuentra la nutrición de un individuo en un momento determinado.

Estreñimiento crónico. Significa tener evacuaciones infrecuentes o sufrir dificultades para expulsar las heces durante varias semanas o más.

Falta de apetito. Es una situación que se da cuando se reduce el deseo de comer. Puede deberse a un cambio en el sentido del gusto o el olfato, así como a sentirse lleno, a crecimiento del tumor, a deshidratación o por los efectos secundarios del tratamiento.

Geriatría. Rama de la medicina dedicada al estudio de la prevención, el diagnóstico, el tratamiento, la rehabilitación de las enfermedades en los adultos mayores.

Grasas. Son nutrientes que proporcionan energía al organismo y sirven de transporte de las vitaminas liposolubles. Los aceites vegetales y las grasas de origen marino aportan ácidos grasos esenciales para el crecimiento, el desarrollo del cerebro, la visión y la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

Grupos de alimentos. Conjunto de alimentos con composición o función más o menos semejante. Existen varias clasificaciones que corresponden a diferentes objetivos como los dietéticos, educativos o de orientación alimentaria, pero en todas ellas el concepto fundamental es que los alimentos de un mismo grupo son equivalentes en su aporte de nutrimentos y por lo tanto intercambiables, mientras que los alimentos en grupos diferentes son complementarios.

Para el propósito de orientación alimentaria en que se requiere el esquema más simple posible, se utiliza la clasificación en tres grupos:



1. Verduras y frutas
2. Cereales
3. Leguminosas y alimentos de origen animal

Guarnición. Es una preparación culinaria que acompaña a la preparación principal en una comida. Una típica comida con un plato principal basado en carne puede incluir una guarnición de vegetal, en forma de ensalada, y una guarnición de almidón, como pan, patatas, arroz o pasta.

Guía alimentaria. Instrumento educativo que traduce y adapta los conocimientos científicos sobre la nutrición en mensajes prácticos que facilitan a la población en general la selección, la conservación, el manejo, la preparación y el consumo de alimentos, con miras a integrar una alimentación correcta y mejora su nutrición y salud. Difiere de acuerdo con la cultura alimentaria de cada país.

Hemorroides. Son venas hinchadas en el ano y en la parte inferior del recto, parecidas a várices.

Hidratos de carbono. Compuesto orgánico integrado por carbono, hidrógeno y oxígeno, que suele constituir la principal fuente de energía en la dieta.

Higiene. Conjunto de hábitos sanitarios que tiene por objeto preservar la salud y prevenir la aparición de enfermedades, especialmente de infecciones.

Higiene de los alimentos. Condiciones y medidas necesarias para la producción, almacenamiento, elaboración, distribución y la ingestión de los alimentos destinadas a garantizar su inocuidad y buen estado.

Hipertensión arterial. Elevación de la presión arterial por arriba de los límites normales para la edad.

Infraestructura. Se refiere a la instalación de pequeños departamentos con funcionamientos independientes y personal especializado, para asegurar la higiene en general de los equipamientos, instalaciones y materias primas.

Institucionalización. Las casas de reposo o instituciones de adultos mayores son un recurso para hospedar a las personas mayores por deseo propio, soledad, frente a los casos de abandono, falta de una familia como red de apoyo, pérdida de autonomía, situaciones

de carencias de recursos económicos y enfermedades, entre otros. Las personas se deben cumplir con determinados requisitos para ingresar y posteriormente adaptarse a un reglamento, horarios o actividades en grupos que están definidas, sin considerar gustos o preferencias personales, debiendo adaptarse a nuevos alimentos, preparaciones, horarios de comida, que puede favorecer o deteriorar su estado de salud, según sea el caso.

Kilocaloría (kcal). Unidad de energía que equivale a mil calorías.

Leguminosas. Son las semillas comestibles que crecen en vainas en plantas y estas semillas pueden ser comidas frescas, germinadas, secas y molidas en forma de harina, o preparadas en un sinnúmero maneras.

Lípidos. Grupo de sustancias solubles en solventes orgánicos y muy poco o nada en agua. Son reserva de energía y precursores de hormonas y parte de las membranas celulares. Los lípidos son la fuente más concentrada de energía ya que proporcionan 9 kcal/g. Abundan en aceites, grasas (margarina, mantequilla, manteca), chicharrón, chorizo, semillas oleaginosas (cacahuates, girasol, cártamo), chocolate, nueces, avellanas y almendras. Se recomienda que en el adulto los lípidos representen alrededor del 25% de la energía total diaria.

Menú. Minuta o lista de platillos que integran cada una de las comidas durante el día.

Menú cíclico. Son menús preparados para abarcar determinado periodo de tiempo, consta de un número establecido de menús para un establecimiento, tal como un restaurante, cafetería, hospital o algún tipo de comedor.

Menú sintético. Es la forma que está organizado el menú. En esta clasificación se toma un patrón o lista de alimentos que debe contener cada comida tiempo de comida.

Nutrimento. Es una sustancia que proviene habitualmente de la dieta y que juega uno o más papeles metabólicos. Si bien la fuente de todos los nutrimentos es la dieta, poco más de la mitad de ellos pueden, además, ser sintetizados por el organismo.

Obesidad. Enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo. En esencia, la obesidad se debe a la ingestión de energía en cantidades mayores a las que se gastan, acumulándose al exceso en forma de grasa.

Osteoporosis. Es una enfermedad esquelética en la que se produce una disminución de la densidad de masa ósea. Así, los huesos se vuelven más porosos, aumenta el número y el tamaño de las cavidades o celdillas que existen en su interior, son más frágiles, resisten peor los golpes y se rompen con mayor facilidad.

Peso corporal. Es la suma de tejido óseo, músculo, órganos, líquidos corporales y tejido adiposo.

Platillo. Combinación de alimentos que dan como resultado nuevos sabores o texturas que los alcanzados al preparar los alimentos en forma individual; por lo general resulta en un efecto sinérgico en los que ha sabor, textura y aporte nutrimental se refiere.

Plato del Bien Comer. Es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México.

Plato fuerte. Es el plato principal de una comida o menú, suele consistir en ser el más contundente, el más complejo o elaborado.

Prácticas de higiene. Son hábitos que se llevan a cabo en todas las actividades necesarias para garantizar que los alimentos no se deterioren o contaminen, evitando enfermedades a los consumidores.

Proteínas. Están formadas por compuestos químicos llamados aminoácidos. Son, después del agua, las sustancias más abundantes en las células y llevan a cabo muchas funciones en el organismo. A ellas se debe la conformación de las miofibrillas en los músculos, el transporte de oxígeno en la sangre mediante la hemoglobina, la dureza de las uñas, la flexibilidad de los cabellos, entre muchas otras más. La cantidad de proteínas que se necesitan consumir todos los días varía de acuerdo con la edad, género, condición fisiológica (embarazo, lactancia, crecimiento) y actividad física.

Puntos críticos de control. Es una etapa en donde se establecen procesos de control para evitar o eliminar un peligro a la inocuidad del alimento o para reducirlo a un nivel aceptable.

Ración. Consumo habitual de determinado alimento por una persona dada.

Ración equivalente. Cantidad de alimento que tiene un aporte nutrimental estandarizado. Las cantidades están expresadas tazas, cucharadas y piezas.

Receta. Es una lista detallada de los ingredientes, procedimientos y fórmulas necesarias para la preparación de un producto gastronómico; por ejemplo, una ensalada o un cóctel. Parte importante de la receta son los costos unitarios, las cantidades utilizadas y el costo total. El primer paso para cumplir con una buena receta es escribirla en forma simple y clara, de manera tal que no sea malinterpretada. Una receta puede incluir normalmente: ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Cuánto? ¿Cómo? ¿Con qué? ¿Por qué? ¿Para qué? ¿Cómo se puede modificar o mejorar un plato si no se consigue lo especificado? Una vez escrita, podrá ser transmitida a otros para que se cumpla siempre de la misma forma.

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

Refrigerio o colación. Porción de alimento proporcionalmente más pequeña que las comidas mayores (desayuno, comida y cena). Su consumo es opcional.

Sedentarismo. Ocupación o modo de vida, en la cual, el individuo realiza muy poca actividad física, permaneciendo estático una buena parte del tiempo.

Sensorial. Relativo a las características percibidas por los órganos de los sentidos tales como: color, olor, sabor, textura y temperatura.

Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. En este sistema los alimentos se clasifican en grupos que tienen en promedio un aporte nutrimental similar, tanto por su aporte energético como por su contenido de hidratos de carbono, proteínas y lípidos. Cuenta con una tabla que indica el aporte nutrimental promedio de cada grupo de alimentos y listas de los alimentos pertenecientes a cada grupo con el tamaño de ración equivalente señalados.

Sobrepeso. Se refiere a la condición en el que el peso real excede al límite superior esperado para la talla.

Sopa caldosa. Término empleado para referirse a una preparación culinaria que dentro de su consistencia contiene un líquido con sustancia y sabor.

Sopa seca. Término empleado para referirse a una preparación culinaria en donde no contiene líquido o caldo, como el arroz rojo, arroz blanco o la sopa de fideo seca.

Técnica de Habicht. Es una técnica de medición antropométrica para verificar si los participantes tienen un mínimo de margen de error al tomar medidas. Requiere de un capacitador que funja como “estándar de oro”.

Utensilios. Son herramientas que se utilizan en el ámbito culinario para la preparación de los platos y que están en contacto directo con la comida.

Valores Nutrimientales de Referencia. (Antes recomendaciones) Conjunto de cifras que sirven como guía para evaluar y para planificar la ingestión de nutrimentos de poblaciones sanas y bien nutridas.

Verdura. Son alimentos que son buena fuente de carotenos, folatos, vitamina K. Se recomienda incluirlas abundantemente en la dieta y consumirlas de preferencias crudas y bien lavadas.

Términos culinarios

Adobar. Poner en adobo (mezcla de sal, aceite, vinagre, orégano, etc.) carnes, pescados u otros alimentos para su conservación o sazón. Es diferente al marinado, ya que el adobo es de carácter semisólido, mientras que el marinado es líquido. Los tiempos de sazón o conservación pueden ser variables para uno y otro método.

Asar a la parrilla. Cocinar los alimentos, esencialmente carnes, sobre una parrilla, al carbón o leña. También se pueden cocinar vegetales, como tomates y pimientos.

Baño María. Método por el cual se cocinan preparaciones en un recipiente dentro de otro con agua hirviendo. La cocción se realiza a fuego directo o dentro del horno. Ideal para derretir chocolate, cocinar flanes y budines al horno.

Batir. Mezclar enérgicamente una preparación aireándola; permite aumentar su volumen.

Cocción. Se puede definirse como el aumento de la temperatura de los alimentos hasta un punto y durante un tiempo suficiente para transformar su estructura y producir un cambio irreversible. También se puede definir como el tratamiento térmico de los alimentos con el fin de mejorar el sabor, digestibilidad y seguridad. Este cambio en la carne origina un producto de mejor comestibilidad al modificar:

- Su sabor (incluido un aroma mucho más apetecible)
- Su aspecto (menos sangre a la vista)
- Su estructura (facilita su masticación y digestión)
- Su seguridad higiénica (destruye los microorganismos o inhibe su crecimiento).

Cocinar al vapor. Consiste en cocinar alimentos en una canasta de metal o rejilla que evita que entren en contacto con una base de agua en ebullición, cuyo vapor cuece una o más piezas. La cacerola debe permanecer tapada. Es ideal para vegetales y pescados.

Compota. Cocer frutas en almíbar ligero.

Condimentar. Generalmente se refiere a la adición de sal y pimienta, aunque lo estrictamente correcto es que sólo se refiera al último.

Cortes básicos. Son cortes propios de la cocina, con materia prima que se utilizará para preparaciones culinarias:

Juliana. Se aplica para vegetales de textura firme. Es un corte en tiras finas con un máximo de seis centímetros de largo.

Cubitos. Corte en cubitos o dados pequeños de uno a tres milímetros, aproximadamente. Se utiliza en cebollas, zanahorias, papas, etc.

Bastón. Corte rectangular de seis a siete centímetros de largo por uno de ancho. También puede aplicarse a las zanahorias.

Desflemar. Sumergir ciertos alimentos en agua con sal, vinagre o leche, para expeler los sabores y olores demasiado penetrantes o para lograr mayor suavidad.

Dorar. Tostar un alimento de manera que toda su superficie adquiera un color dorado.

Empanizar. Envolver un alimento en pan rallado antes de freírlo. Encerrar un alimento en masa de pan para cocerlo al horno.

Enharinar. Cubrir un alimento con harina, antes de freírlo, o rebozarlo en huevo y pan rallado.

En su jugo. Técnica culinaria que consiste en envolver con hojas de platino, maguey, maíz o papel aluminio, alimentos previamente sazonados para cocerlos al vapor al horno.

Especiar. Adicionar ciertas especias a los alimentos en cocción. Generalmente se realiza en los últimos minutos de la cocción.

Freír. Consiste en sumergir y mantener un alimento en un baño de materia grasa a 180 °C máximo, hasta la cocción total. Para facilitar la operación, los alimentos a freír deben estar secos y no deben ser muy grandes para que la temperatura alcance rápidamente el centro de la pieza y se evite una fritura prolongada, lo cual provoca que el alimento absorba demasiada grasa y se vuelva indigesto. Para retirar el exceso de grasa, escurra la pieza frita sobre papel absorbente.

Hervir. Calentar un líquido hasta 100 °C y mantenerlo a esa temperatura, para cocinar alimentos. Mediante este método también se reducen salsas y se preparan el almíbar y el caramelo. Se cocinan por hervido carnes, pastas, vegetales y algunas frutas.

Marinar. Poner en remojo carnes o pescados, en un líquido más o menos condensado (vino, jugo de limón, etc.).

Mezclar. Unir dos o más ingredientes.

Montar. Colocar en el plato los diferentes elementos que componen la receta para que el resultado final sea agradable a la vista.

Picar. Cortar en trozos tan pequeños como sea posible.

Rallar. Reducir cualquier producto a porciones muy pequeñas, frotándolo contra un utensilio perforado.

Reducir. Cocción a fuego lento de un líquido, en recipiente destapado, hasta que al perder suficiente cantidad de agua quede más concentrado.

Salpimentar. Agregar sal y pimienta al preparado.

Saltear. Los salteados generalmente se hacen en una sartén con poca materia grasa. Su fin es, en el caso de las carnes, sellar sus poros con un golpe de calor para que una vez terminada su cocción conserven todos sus jugos. También se pueden saltear verduras para darles un toque dorado; arroz y pastas ya cocidas. Permite calentar con rapidez sin el riesgo de recocinar.

Sazonar. Condimentar con sal o especias.

Sofreír. Freír un alimento a medias o ligeramente.

Tostar. Someter directamente a la acción del fuego un alimento hasta que pierda la humedad o adquiera determinadas condiciones.

Bibliografía

1. Aranceta, J. (2017). Adecuación alimentaria y nutricional en la ración del desayuno y en los aportes dietéticos ofertados a adultos mayores: una mirada al futuro. de Revista Española de Nutrición Comunitaria Vol. 23, 68-70. Sitio web: http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/14_Adecuacion_alimentaria_y_nutricional.pdf
2. Bergua, M & Anna M^a. (2002). Documentación gráfica para la valoración nutricional: alimentos y su cocción. En documentación gráfica para la valoración nutricional. Lérida: s.n.
3. Bonis, G. Consultora Gastronómica | Ayudo a emprendedores y empresas gastronómicas a mejorar sus operaciones, ser más rentables y organizadas. Me apasiona el Marketing, la Innovación, dar Conferencias y Capacitaciones Sitio web: <https://germandebonis.com/estandarizacion-de-recetas/>
4. Charrondiere, R. Cálculos de recetas y otros cálculos. PAGINA 1-7, de FAO Sitio web: http://www.fao.org/fileadmin/templates/food_composition/documents/upload/spanish/C%c3%a1culos_de_recetas_y_otros_c%c3%a1culos.pdf
5. Cordero, P., Guía de Alimentación y Nutrición. Factores de Riesgo Nutricional en los Mayores Institucionalizados: recomendaciones prácticas Madrid España Primera edición. 7-51. Sitio web: <https://www.segg.es/media/descargas/Acreditacion%20de%20Calidad%20SEGG/CentrosDia/Factores%20de%20riesgo%20nutricional%20en%20mayores%20institucionalizados-1.pdf>
6. Esperanza, M. (2013). Valoración nutricional de la oferta y de la ingesta dietética en una residencia geriátrica. de Revista Española de Nutrición Comunitaria Vol. 19, 20-28. Sitio web: [http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC%202013_1-art3\(1\).pdf](http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC%202013_1-art3(1).pdf)
7. G. Arbonés, A. Carbajal, B. Gonzalvo, M. González, M. Joyanes, I. Marqués, L. Martín, A. Martínez, P. Montero, C. Núñez, I. Puigdueta, J. Quer, M. Rivero, A. Roset, Sánchez & P. Vaquero. (2003). Nutrición y recomendaciones dietéticas para personas mayores. Grupo de trabajo: Salud pública de la Sociedad Española de Nutrición (SEN) Nutrición hospitalaria, 18(3); 109-137., Sitio web: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112003000300001.
8. Gregorio, P. (2013). Nutrición en el anciano. Guía de buena práctica clínica en geriatría. de Impreso en España Sociedad Española de Geriatría y Gerontología. 1-54. Sitio web: https://www.segg.es/download.asp?file=media/descargas/guia_NESTLE.pdf.
9. Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (2010). Para una cultura del envejecimiento Hecho en México. SEDESOL Gobierno Federal. Primera edición 1-149. Sitio web: http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/Documentos_Inicio/Cultura_del_Envejecimiento.pdf
10. Irlés, A., Trujillo, F., & Ramírez, P., (2014). Recomendaciones de Alimentación para Centros de personas mayores y personas con discapacidad Andalucía Junta de Andalucía. Consejería de Igualdad, Salud y Políticas. Sociales 8-9.
11. Juan, D., Arauzo, J., López, G., & Contreras, L., (2003) Gobernanta Residencia Sanitaria de la Universidad Complutense de Madrid.

12. Llorens, C & Soler, C. (2017). Aceptación de un menú escolar según la valoración de residuos del método de estimación visual Comstock. de Revista Española de Nutrición Humana y Dietética Vol. 21, 148 – 154. Sitio web: <http://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/317>
13. Llorens, C., Quiles, J., Richart, M., Arroyo, L. (2016). Evaluación del equilibrio alimentario de los menús escolares de la Comunidad Valenciana (España) mediante un cuestionario. de Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, Vol. 20, 40-47 Sitio web: <http://www.renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/185/152>
14. Martínez, C. Beltrán m fuentes alimentarias de nutrientes y otros componentes, expresadas por porciones estándar, raciones habituales de consumo o medidas caseras . páginas 507-537
15. Martínez, A., Caballero, A., Mariscal, M., Velasco, J., Rivas, A & Olea, F. (2010). Estudio de los menús escolares servidos en colegios de Granada. de Nutrición hospitalaria, Vol.25, 394-399. Sitio web: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112010000300009
16. Matia, P., & Cuesta F. (2006). Nutrición en el anciano hospitalizado. Universidad Católica de la Santísima Concepción. de Chile, 41(6):340-56., Sitio web: <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-sumario-vol-41-num-6-S0211139X06X72074>.
17. Micó, L., Mañes, J., Soriano, M. (2013). Validación de los menús escolares de acuerdo a los estándares recomendados. de Revista Española de Nutrición Comunitaria, Vol. 19, 159-165. Sitio web: http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC%202013-19-3_Mico%20Pas-cual%20et%20al.pdf
18. Milá, R., & Abellana, R.(2009). Valoración nutricional de los menús en cinco residencias geriátricas y su adecuación a las ingestas recomendadas para la población anciana. de Revista Actividad Dietética Vol.13, 51 58. Sitio web: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1138032209717341>
19. Módulo 4: Controles en el bar RECETA ESTÁNDAR, Sitio web: <https://docplayer.es/10740554-Modulo-4-controles-en-el-bar-receta-estandar-concepto.html>
20. Morán, L., Rivera, A., Irlas, J & Jiménez, E. (2013). La planificación del menú escolar; resultado de un sistema de asesoría. 1014-1019 , de Nutrición hospitalaria Vol. 28 1145-1150 Sitio web: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000400024
21. Norma Oficial Mexicana NOM-031_SSA3 -2012, Asistencia Social. Prestación de Servicios de asistencia social a Adultos y Adultos mayores en situación de riesgo y vulnerabilidad.
22. Ñunque, G & Salazar, L. (Diciembre 2015). Análisis cuali-cuantitativo de menús. 1014-1019, de Revista Chilena de Nutrición Vol. 42, 362-368. Sitio web: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182015000400007
23. Peralta, R. “Guía rápida para entender qué es la receta estándar”, Claustromía. Revista gastronómica digital, Universidad del Claustro de Sor Juana, México, D.F., 2013, <www.claustromia.mx
24. Plan ALBA Mejorar, un reto permanente. Manual del proceso de Alimentación en Centros Residenciales para Personas Mayores Impreso en Madrid España Biblioteca virtual de la Comunidad de Madrid 3-72
25. Pohlenz, M & Villarreal, A. (1996). Manual De Selección Y Preparación De Alimentos II. Mi-tras Centro, Monterrey, N.L.Monterrey, Nuevo León , de Universidad Autónoma De Nuevo León Facultad de Salud Pública y Nutrición Licenciatura en Nutrición

26. Quiles, J., Luisa, M., García, V., Meneses, L., Fenollar, J & Montllor, J. (2018). Valoración nutricional de los menús escolares en un Departamento de Salud de la Comunidad Valenciana. 156-162, de Revista Española de Nutrición Comunitaria, Vol. 14 Sitio web: http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2008-4_3_0352008_valoracion.pdf
27. Rivas, A & Alcántara, M. (1999). El menú como herramienta para el control de costos en los servicios de alimentos. 1014-1019 , de Revista Venezolana de Gerencia Año 4 Sitio web: produccioncientificaluz.org/index.php/rvg/article/download/8934/8924
28. Rodríguez, R., García, P., Cervera, P., Gómez, C., Cruz, J. (2010). Alimentación del adulto mayor según lugar de residencia Horizonte Médico de Guía de alimentación para personas mayores Majadahonda (Madrid) Instituto Danone (para la nutrición y la salud), 1-247. Sitio web: http://www.institutodanone.es/assets/guia_de_alimentacion_para_personas_mayores.pdf.
29. Sánchez, M., Torralba, C., López, A., Zamora, F & Pérez, F. (2010). Estrategias para mejorar el valor nutricional de los menús ofertados, de Nutrición hospitalaria Vol. 25, 1014-1019. Sitio web: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/4730.pdf>
30. Sánchez, S. (2001). Orientaciones dietéticas en geriatría. Nutrición específica. de Farmacia profesional , Volumen 15, 68-73., Sitio web: <http://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-orientaciones-dieteticas-geriatria-nutricion-especifica-12003985>
31. Sancho, P; Borja, F & Valcárcel, S. (2013). Características nutricionales de los menús escolares en Bizkaia , de Nutrición hospitalaria Vol. 31 Sitio web: 1309-1316 <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309235369042>
32. Sosa, C., (2012). Manual para la planificación de menús Institucionales Guatemala Segunda edición ,1-92
33. Submódulo de Costos y Presupuestos. de Escuela de Turismo Sitio web: <http://files.jomar.webnode.com.co/2000003479e3fe9f39f/LA%20RECETA%20EST%C3%81NDAR.pdf>
34. Troncoso, C. (2017). Alimentación del adulto mayor según lugar de residencia Horizonte Médico. de Revista de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad de San Martín 17(3):58-64., Porres Sitio web: <http://www.horizontemedicina.usmp.edu.pe/index.php/horizontemed/article/view/669>.
35. Troncoso, C. (2017). Alimentación del adulto mayor según lugar de residencia Horizonte Médico. de Departamento de Ciencias Clínicas y Preclínicas, Carrera de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina. Universidad Católica de la Santísima Concepción. Chile, Vol. 17, 58-64. Sitio web: <http://www.scielo.org.pe/pdf/hm/v17n3/a10v17n3.pdf>
36. Valero, T., Del Pozo, S., Ruiz, E., Ávila, J., Varela, G., & Cuadrado, C. (2001-2015). Nutrición hospitalaria. de Programa de comedores escolares de la Comunidad de Madrid, Vol. 33, 1291-1298 Sitio web: <http://www.redalyc.org/pdf/3092/309249472006.pdf>
37. Wignall, M. (2016). La receta estándar. Estandariza tu éxito, Sitio web: <https://www.epmargin.com/la-receta-estandar-y-su-estandarizacion/>
38. Zulueta, B. Oliver, P., García, Z. (2011). Perfil nutricional de los menús e ingesta dietética en comedores escolares de Vizcaya, de Nutrición hospitalaria Vol.26. 1183-1187. Sitio web: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S021216112011000500039&script=sci_arttext&lng=pt.org/index.php/rvg/article/download/8934/8924

