



Sistema Estatal
 DIF

Gobierno de Puebla

DISEÑO DE MENÚS

Para poder diseñar los menús de una semana dentro del centro alimentario, se puede seguir el siguiente ejercicio:

1. Diseñar un menú para mínimo 5 días (ver formato anexo)
2. Incluir en cada columna alimentos correspondientes a cada grupo de alimentos
3. Llenar los espacios en blanco
4. Los alimentos de los grupos de los cereales, las verduras y las frutas, no se pueden repetir el mismo día
5. Los alimentos de los grupos de alimentos de origen animal, las leguminosas y las verduras, se pueden repetir en un menú cíclico, máximo 4 veces
6. No se pueden incluir alimentos no permitidos (de acuerdo a lo expuesto en la presentación)
7. Cuidar de no dar más de 2 veces por semana alimentos o preparaciones de baja frecuencia (de acuerdo a lo expuesto en la presentación)

	Platillo	Cereal o tubércu	Alimentos de origen animal o leguminosa	Verdura	Fruta	Lácteos	Bebida
Día 1	Huevo con ejotes y tortilla. Manzana, leche y agua	Tortilla	Huevo	Ejotes	Manzana	Leche	Agua natural
Día 2							
Día 3							
Día 4							
Día 5							