



Sistema Estatal  
DIF  
Gobierno de Puebla

UNIDAD DE ASISTENCIA SOCIAL Y SALUD  
DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO  
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL Y  
DESARROLLO COMUNITARIO



# GUÍA DE MENÚS PARA DESAYUNOS ESCOLARES MODALIDAD CALIENTE

2020 2021



## Índice

INTRODUCCIÓN	4
EL DESAYUNADOR ESCOLAR COMO ESPACIO SALUDABLE	4
ALIMENTACIÓN CORRECTA	6
FRUTAS DE TEMPORADA	7
VERDURAS DE TEMPORADA	8
MENU 1.	9
ENTOMATADAS RELLENAS DE FRIJOL Y FLOR DE CALABAZA	9
MENU 2.	10
GUISADO DE LENTEJAS CON NOPALES	10
SARDINAS A LA MEXICANA	11
GUISADO DE AVENA Y ALUBIA CON VERDURAS	12
MENU 5.	13
POZOLE VEGETARIANO	13
MENU 6.	14
TAQUITOS DE FRIJOL AL VAPOR	14
MENU 7.	15
CALDO TLALPEÑO	15
MENU 8.	16
CALDO DE ATÚN CON VERDURAS	16
MENU 9.	17
MOLE VERDE CON AMARANTO Y LENTEJAS	17
MENU 10.	18
ALUBIAS A LA POBLANA	18
MENU 11.	19
GARBANZO A LA MEXICANA CON VERDURAS	19
MENU 12.	20
SOPA DE PASTA A LA MEXICANA	20
MENU 13.	21
SALSA DE GUAJILLO CON SARDINA Y VERDURAS	21



Sistema Estatal  
DIF

Gobierno de Puebla

UNIDAD DE ASISTENCIA SOCIAL Y SALUD  
DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO  
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL Y  
DESARROLLO COMUNITARIO

MENU 14.	22
GUISADO DE AVENA CON VERDURAS	22
MENU 15.	23
ENSALADA DE LENTEJAS	23
MENU 16.	24
HAMBURGUESAS VEGETARIANAS	24
MENU 17.	25
ALVERJONES CON ARROZ Y NOPALES	25
MENU 18.	26
SALTEADO DE ATÚN CON PASTA Y VERDURAS	26
MENU 19.	27
SALSA DE AMARANTO CON VERDURAS	27
MENU 20.	28
MOLE DE OLLA CON LENTEJAS	28
PORCIONES DE FRUTA SUGERIDAS POR PIEZAS O TAZAS	29

## INTRODUCCIÓN

El desayunador escolar (espacio de alimentación) es todo aquel espacio asignado en las escuelas, para ofrecer a los estudiantes alimentos y bebidas dentro de sus instalaciones.

Al responsable del desayunador, así como las personas que trabajan en éste, o bien, aquellos que de manera indirecta se relacionen con las actividades de este lugar; les corresponde contribuir a la formación de buenos hábitos alimentarios de la población infantil mediante la oferta de una variedad amplia de alimentos y bebidas que favorezcan una alimentación correcta.

### EL DESAYUNADOR ESCOLAR COMO ESPACIO SALUDABLE

Los espacios o entornos saludables significan ambientes físicos seguros, limpios y con una dinámica que propicie la convivencia sana y amigable, que además forme hábitos de alimentación correctos.

Para lograr esto, es necesario considerar los siguientes aspectos:

#### a) Prácticas higiénicas

- ❑ Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar alimentos, después de ir al baño o de algún cambio de actividad.
- ❑ Lavar y desinfectar verduras, frutas y utensilios de cocina.
- ❑ Utilizar unos cuchillos para alimentos crudos y otros para alimentos cocidos.
- ❑ Lavar todos los utensilios antes y después de preparar los alimentos.
- ❑ En caso de no contar con agua simple potable, hervir durante tres minutos el agua para beber y conservarla en recipientes limpios y tapados.
- ❑ Desinfectar en agua clorada (conforme a las instrucciones del fabricante) las verduras y frutas que no se puedan tallar, por ejemplo fresas y verduras de hojas verdes.
- ❑ Cuidar la higiene de la vestimenta y siempre utilizar uniforme.
- ❑ Evitar toser, estornudar o picarse la nariz al preparar los alimentos.
- ❑ Recogerse el cabello y de preferencia utilizar una red o cofia, no importando si la cabellera es corta o larga.
- ❑ No preparar los alimentos cuando se está enfermo.
- ❑ Cocer muy bien los alimentos y mantenerlos tapados. Refrigerar aquellos que lo requieran.
- ❑ Evitar la presencia de animales domésticos como perros y gatos, en las áreas donde se almacenan, preparan o se proporcionan los alimentos.
- ❑ Prevenir e impedir la presencia de plagas, como ratas y cucarachas; de preferencia, fumigar con regularidad.
- ❑ Evitar que la misma persona prepare, entregue y cobre los alimentos; si eso no es posible, impedir el contacto directo con las monedas y los billetes haciendo uso de guantes o de una bolsa de plástico en la mano.



#### b) Espacios, materiales y mobiliario limpios

- ❑ Contar con un área específica, ordenada, limpia y alejada de los alimentos y bebidas, para colocar los objetos personales, así como para almacenar artículos de limpieza, detergentes y desinfectantes.


- ❑ Las áreas y el mobiliario del establecimiento deberán encontrarse siempre limpios y desinfectados.
- ❑ Colocar la basura en recipientes limpios, identificados y con tapa. Retirando frecuentemente los desechos que se generen durante la preparación de alimentos.
- ❑ Reemplazar con frecuencia los trapos de cocina. Lavándolos y desinfectándolos de manera constante.
- ❑ No almacenar plaguicidas, detergentes o cualquier otro artículo de limpieza en los espacios que se utilicen para la preparación de alimentos y bebidas.

### c) Mantenimiento y limpieza

- ❑ Los equipos y utensilios deben estar limpios y desinfectados antes de su uso en el área de preparación.
- ❑ Las instalaciones (incluidos techo, puertas, paredes y piso), cisternas, tinacos y mobiliario deben mantenerse limpios.
- ❑ El área de preparación de alimentos no debe utilizarse como bodega o almacén de alimentos.
- ❑ Los productos de limpieza deben utilizarse de acuerdo a las instrucciones del fabricante para garantizar su efectividad.




### ¿Cómo saber que los alimentos están frescos y cómo escoger los mejores?

**Carnes rojas:** el color debe ser rojo brillante, en el caso del cerdo hay que buscar que sea rosada y la grasa de color blanco; se debe evitar comprar la carne cuando presente coloraciones café oscuro o verdosas y la grasa sea amarilla. La textura debe ser firme, elástica y ligeramente húmeda. En cuanto al olor debe ser sutil y característico. Si se compra carne fresca, se debe consumir inmediatamente; es importante considerar que una vez que se descongela sólo debe refrigerarse y no volverse a congelar. 

**Aves:** de color blanco característico, sin decoloración o ligeramente rosado; no se deben comprar si presentan coloración grisácea o amoratada; su olor debe ser tenue y característico; su




textura firme y húmeda, nunca pegajosa o blanda. Si se compran empacadas se debe verificar la fecha de caducidad.

**Pescado:** de agallas rojo brillante y húmedas, ojos saltones, brillantes y cristalinos; de consistencia firme y elástica, al oprimirlo con el dedo la marca debe desaparecer; el olor debe ser sutil y no muy penetrante. 




**Huevo:** el cascarón debe estar íntegro y limpio; la yema no se rompe fácilmente y la clara es espesa. Si se pone en agua con un poco de sal, debe hundirse en el fondo, de no ser así ya no está fresco.

**Queso fresco:** de olor característico, con los bordes íntegros y regulares, elaborado con leche pasteurizada. 



**Verduras:** de colores vivos, la mayoría deben ser inodoras o ligeramente olorosas, con la piel suave, turgente, sin raspaduras, brillante; sin tierra.

**Frutas:** de colores vivos interna y externamente, sin golpes, raspones, magulladuras, agujeros ni presencia de moho. 

## ALIMENTACIÓN CORRECTA

La alimentación correcta es aquella que cumple con las necesidades específicas en las diferentes etapas de la vida: en el caso de los niños (as) promueve el crecimiento y desarrollo adecuados; en los adultos permite conservar o alcanzar el peso adecuado y ayuda a prevenir el desarrollo de enfermedades.

Una alimentación correcta reúne las siguientes características:

**Completa.** Que incluya todos los nutrimentos (hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales).

**Equilibrada.** Que los alimentos que se consuman contengan los nutrimentos en una proporción adecuada.

**Inocua.** Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes.

**Suficiente.** Que cubra las necesidades nutricionales de cada persona.

**Variada.** Que contenga diferentes alimentos de cada grupo en cada comida.

**Adecuada.** Que sea acorde a los gustos, costumbres y recursos económicos sin sacrificar las otras características.



Para tener una alimentación correcta es necesario incluir en las tres comidas principales del día (desayuno, comida y cena) por lo menos un alimento de cada grupo estipulado en el Plato del Bien Comer. Asimismo, en el transcurso del día se requiere consumir refrigerios o colaciones, a fin de facilitar que la alimentación sea correcta.







## FRUTAS DE TEMPORADA

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
Fresa	Fresa	Fresa	Fresa	Ciruela	Ciruela
Jícama	Granada	Melón	Mamey	Chabacano	Chabacano
Limón real	Guayaba	Naranja	Mango	Mango	Higo
Mandarina	Mandarina	Papaya	Melón	Papaya	Mango
Naranja	Melón	Piña	Naranja	Pera	Manzana
Papaya	Naranja	Plátano	Papaya	Piña	Melón
Plátano	Papaya	Sandía	Piña	Pitahaya	Papaya
Toronja	Plátano	Toronja	Plátano	Plátano	Perón
Uva	Sandía		Sandía	Sandía	Piña
Zapote	Toronja		Toronja		Plátano
					Sandía

JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Ciruela	Capulín	Ciruela	Ciruela	Fresa	Caña
Durazno	Ciruela	Durazno	Chirimoya	Granada	Chicozapote
Higo	Chicozapote	Guayaba	Guayaba	Guayaba	Chirimoya
Granada	Durazno	Manzana	Limón Real	Jícama	Fresa
Mango	Higo	Melón	Mandarina	Limón Real	Granada
Manzana	Manzana	Membrillo	Manzana	Mandarina	Guayaba
Melón	Melón	Papaya	Naranja	Naranja	Jícama
Papaya	Membrillo	Pera	Papaya	Papaya	Limón Real
Pera	Papaya	Perón	Pera	Tejocote	Mandarina
Piña	Pera	Plátano	Perón	Uva	Naranja
Plátano	Perón	Sandía	Tejocote	Zapote Negro	Papaya
Tuna	Piña	Toronja	Toronja		Pera
	Plátano	Uva	Uva		Piña
	Uva				Plátano
					Tejocote
					Toronja
					Uva
					Zapote Negro



### ¿SABIAS QUE?....

Las frutas constituyen un grupo de alimentos indispensable para nuestra salud y bienestar, especialmente por su aporte de fibra, vitaminas y minerales y sustancias de acción antioxidante.



## VERDURAS DE TEMPORADA

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
Col Chícharo	Col Chícharo	Col Chícharo	Col Jitomate Pepino Tomate	Calabacita Ejote Jitomate Maíz Papa Pepino Tomate	Calabacita Ejote Jitomate Maíz Papa Pepino Tomate

JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Calabacita Calabaza Col Ejote Jitomate Maíz Pepino Tomate	Aguacate Calabacita Calabaza Col Ejote Jitomate Pepino	Calabacita Calabaza Col Jitomate Pepino	Calabacita Col Chícharo Jitomate	Calabacita Col Chícharo	Col Chícharo

TODO EL AÑO			
Acelga Betabel	Brócoli Cebolla	Coliflor Espinaca	Lechuga Zanahoria



### ¿SABIAS QUE?...

Las verduras son parte fundamental de una alimentación saludable, por la variedad de nutrimentos que aportan a nuestra dieta como vitaminas, minerales y fibra además de proporcionarnos pocas calorías.





## MENU 1.

### ENTOMATADAS RELLENAS DE FRIJOL Y FLOR DE CALABAZA

Ingredientes	Preescolar	Primaria baja	Primaria alta	Secundaria
<b>Entomatadas rellenas de frijol y flor de calabaza</b>				
Tortillas de maíz	30 g	45 g	60 g	90 g
Frijol	30 g	30 g	45 g	60 g
Flor de calabaza	15 g	15 g	30 g	30 g
Jitomate (recaudo)	30 g	30 g	60 g	60 g
Chile mirasol (recaudo)	al gusto	al gusto	al gusto	al gusto
Cebolla (recaudo)	al gusto	al gusto	al gusto	al gusto
Aceite vegetal	5 mL	5 mL	5 mL	5 mL
<b>Verduras al vapor</b>				
Chayote	25 g	25 g	50 g	50 g
Ejote	25 g	25 g	50 g	50 g
<b>Bebida</b>				
Leche descremada natural	180 mL	240 mL	240 mL	240 mL
Agua natural potable	240 mL	240 mL	240 mL	240 mL
<b>Fruta</b>				
Mandarina	75 g	75 g	75 g	150 g

#### Preparación de las entomatadas:

1. Cocer y machacar el frijol hasta formar una pasta.
2. Lavar y desinfectar la flor de calabaza. Reservar
3. Licuar el jitomate, el chile y la cebolla.
4. En una cacerola, verter lo licuado y sazonar.
5. En una tortilla (calentar previamente), agregar una porción de frijoles y la flor de calabaza (puede ser en trocitos o se puede mezclar con los frijoles), doblar la tortilla y bañarla con la preparación.
6. Servir.
7. Acompañar con verduras al vapor como chayote y ejote.



## MENU 2.

### GUISADO DE LENTEJAS CON NOPALES

Ingredientes	Preescolar	Primaria baja	Primaria alta	Secundaria
<b>Guisado de lentejas con nopales</b>				
Lenteja	30 g	30 g	45 g	60 g
Nopal	35 g	35 g	70 g	70 g
Jitomate (recaudo)	30 g	30 g	60 g	60 g
Cebolla (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Epazote (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Chile serrano (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Tortilla de maíz	15 g	15 g	30 g	45 g
Aceite vegetal	5 mL	5 mL	5 mL	5 mL
<b>Arroz al vapor</b>				
Arroz	10 g	20 g	20 g	30 g
Zanahoria	25 g	25 g	50 g	50 g
Chícharo	10 g	10 g	20 g	20 g
<b>Ensalada de verduras</b>				
Ejote	25 g	25 g	50 g	50 g
Jitomate	30 g	30 g	60 g	60 g
Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Limón o vinagre	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Bebida</b>				
Leche descremada natural	180 mL	240 mL	240 mL	240 mL
Agua natural potable	240 mL	240 mL	240 mL	240 mL
<b>Fruta</b>				
Ciruela	100 g	100 g	100 g	200 g

#### Preparación del guisado de lentejas con nopales:

1. Lavar, dejar remojando y cocer las lentejas. Reservar.
2. Lavar y picar los nopales, el jitomate, cebolla, ajo, epazote y chile serrano.
3. Acitronar la cebolla y ajo.
4. Agregar el chile, epazote, nopales y jitomate.
5. Agregar las lentejas y sazonar a fuego lento hasta que los nopales estén tiernos.
6. Acompañar con arroz al vapor, ensalada de verduras y tortilla de maíz.



## MENU 3.

### SARDINAS A LA MEXICANA

Ingredientes	Preescolar	Primaria baja	Primaria alta	Secundaria
<b>Sardinas a la mexicana</b>				
Sardina	30 g	30 g	45 g	60 g
Jitomate	30 g	30 g	60 g	60 g
Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cilantro	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Chile serrano verde	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aguacate	15 g	15 g	30 g	30 g
Tostada de maíz horneada	15 g	15 g	30 g	45 g
<b>Sopa de pasta integral</b>				
Pasta para sopa integral	10 g	20 g	20 g	30 g
Jitomate (recaudo)	25 g	25 g	50 g	50 g
Cebolla (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	
<b>Verduras al vapor</b>				
Brócoli	25 g	25 g	50 g	50 g
Coliflor	25 g	25 g	50 g	50 g
<b>Bebida</b>				
Leche descremada natural	180 mL	240 mL	240 mL	240 mL
Agua natural potable	240 mL	240 mL	240 mL	240 mL
<b>Fruta</b>				
Higo	40 g	40 g	40 g	80 g

#### Preparación de las sardinas a la mexicana:

1. Lavar el cilantro, cortar 5 centímetros de su tallo, desinfectar, escurrir y picarlo finamente.
2. Lavar y picar el jitomate, la cebolla y los chiles.
3. Agregar todos los ingredientes (excepto la sardina y el aguacate) a un recipiente, incorporando cada uno de ellos.
4. Retirar a la sardina sus espinas, desmenuzar y agregar a la mezcla anterior.
5. Servir en frío con cuadritos de aguacate.
6. Acompañar con tostadas de maíz horneadas, sopa de pasta integral y verduras al vapor.

## MENU 4.

### GUISADO DE AVENA Y ALUBIA CON VERDURAS

Ingredientes	Preescolar	Primaria baja	Primaria alta	Secundaria
<b>Guisado de avena y alubia con verduras</b>				
Avena	15 g	30 g	30 g	45 g
Alubia	30 g	30 g	45 g	60 g
Calabacita	25 g	25 g	50 g	50 g
Jitomate (recaudo)	30 g	30 g	60 g	60 g
Chile chipotle seco (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Comino (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite vegetal	5 mL	5 mL	5 mL	5 mL
<b>Arroz al vapor</b>				
Arroz	10 g	20 g	20 g	30 g
Zanahoria	25 g	25 g	50 g	50 g
Chícharo	10 g	10 g	20 g	20 g
<b>Ensalada de betabel</b>				
Betabel	35 g	35 g	60 g	60 g
Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Limón o vinagre	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Bebida</b>				
Leche descremada natural	180 mL	240 mL	240 mL	240 mL
Agua natural potable	240 mL	240 mL	240 mL	240 mL
<b>Fruta</b>				
Mango	75 g	75 g	75 g	150 g

#### Preparación del guisado de avena y alubia con verduras:

1. Limpiar, lavar, remojar y poner a cocer las alubias.
2. Tostar la avena.
3. Freír los chipotles hasta que estén negritos, retirarlos y verter en cuadritos el jitomate en el mismo aceite moviéndolo constantemente. Dorar, retirar y reservar.
4. Lavar y cortar las calabacitas, precocerlas, escurrirlas y reservar.
5. Licuar el jitomate, el chipotle, el comino y el ajo.
6. Colar lo licuado y sazonar en una cacerola.
7. Agregar las alubias y la avena, dejando hervir durante 10 minutos.
8. Añadir las calabacitas, mover suavemente y dejarlo hervir otros 5 minutos más.
9. Servir y acompañar con arroz al vapor y ensalada de betabel.



## MENU 5.

### POZOLE VEGETARIANO

Ingredientes	Preescolar	Primaria baja	Primaria alta	Secundaria
<b>Pozole vegetariano</b>				
Maíz pozolero	30 g	45 g	60 g	90 g
Zanahoria	25 g	25 g	50 g	50 g
Chayote	25 g	25 g	50 g	50 g
Calabacita	25 g	25 g	50 g	50 g
Chile guajillo y ancho (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Comino (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Hierbas de olor	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Lechuga picada	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Rábano	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite vegetal	5 mL	5 mL	5 mL	5 mL
Frijol	30 g	30 g	45 g	60 g
<b>Bebida</b>				
Leche descremada natural	180 mL	240 mL	240 mL	240 mL
Agua natural potable	240 mL	240 mL	240 mL	240 mL
<b>Fruta</b>				
Fruta deshidratada	10 g	10 g	10 g	20 g

#### Preparación del pozole vegetariano:

1. Poner a cocer el maíz con las hierbas de olor.
2. Cocer los chiles con el ajo, la cebolla y el comino.
3. Moler, colar y sofreír la salsa.
4. Agregar la salsa al maíz, dejando hervir para que se integre todo bien.
5. Lavar, desinfectar y rallar la zanahoria, chayote, la calabacita, la lechuga y el rábano.
6. Agregar las verduras ralladas y corroborar sazón.

## MENU 6.

### TAQUITOS DE FRIJOL AL VAPOR

Ingredientes	Preescolar	Primaria baja	Primaria alta	Secundaria
<b>Taquitos de frijol al vapor con pico de gallo</b>				
Tortilla de maíz	30 g	45 g	60 g	90 g
Frijol	30 g	30 g	45 g	60 g
Queso panela	20 g	20 g	45 g	60 g
Cebolla (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Chile ancho (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pico de gallo	30 g	30 g	60 g	60 g
Aceite vegetal	5 mL	5 mL	5 mL	5 mL
<b>Ensalada</b>				
Pepino	35 g	35 g	70 g	70 g
<b>Bebida</b>				
Leche descremada natural	180 mL	240 mL	240 mL	240 mL
Agua natural potable	240 mL	240 mL	240 mL	240 mL
<b>Fruta</b>				
Mamey	45 g	45 g	45 g	90 g

#### Preparación de los taquitos de frijol al vapor:

1. Limpiar, remojar y cocer los frijoles.
2. Dorar el chile ancho en un chorrito de aceite y licuarlo con la cebolla y el ajo.
3. Machacar los frijoles en una sartén y añadirles el queso panela rallado y el chile licuado.
4. Poner en una tortilla una cucharada de frijoles y doblarlos a la mitad.
5. Cortar cuadros de papel aluminio para poner 2 taquitos, envolverlos y colocarlos en una vaporera (o una cacerola con rejilla y tapa) dejando a fuego de 15 a 20 minutos.
6. Acompañar con pico de gallo y pepinos.





## MENU 7.

### CALDO TLALPEÑO

Ingredientes	Preescolar	Primaria baja	Primaria alta	Secundaria
<b>Caldo tlalpeño</b>				
Arroz	10 g	20 g	20 g	30 g
Garbanzo	30 g	30 g	45 g	60 g
Zanahoria	25 g	25 g	50 g	50 g
Calabacita	25 g	25 g	50 g	50 g
Ejote	25 g	25 g	50 g	50 g
Aguacate	15 g	15 g	30 g	30 g
Epazote (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Apio (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Limón	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Tortilla de maíz	15 g	15 g	30 g	45 g
<b>Bebida</b>				
Leche descremada natural	180 mL	240 mL	240 mL	240 mL
Agua natural potable	240 mL	240 mL	240 mL	240 mL
<b>Fruta</b>				
Durazno	85 g	85 g	85 g	170 g

#### Preparación del caldo tlalpeño:

1. Limpiar, remojar y precocer los garbanzos.
2. Agregar el arroz junto con la cebolla y ajo.
3. Cuando los garbanzos estén suaves agregar el epazote, el apio y las verduras previamente lavadas y picadas (zanahoria, calabacita, ejote).
7. El caldo estará listo cuando la verdura está suave.
8. Servir el caldo acompañado de cebolla picada, limón, aguacate rebanado y tortilla de maíz.



## MENU 8.

### CALDO DE ATÚN CON VERDURAS

Ingredientes	Preescolar	Primaria baja	Primaria alta	Secundaria
<b>Caldo de atún con verduras</b>				
Atún en agua	30 g	30 g	45 g	60 g
Zanahoria	25 g	25 g	50 g	50 g
Chayote	25 g	25 g	50 g	50 g
Jitomate (recaudo)	30 g	30 g	60 g	60 g
Cebolla (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cilantro (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Limón (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite vegetal	5 mL	5 mL	5 mL	5 mL
Tortilla de maíz	15 g	15 g	30 g	45 g
<b>Sopa de pasta integral</b>				
Pasta para sopa integral	10 g	20 g	20 g	30 g
Espinaca	15 g	15 g	30 g	30 g
Jitomate (recaudo)	25 g	25 g	50 g	50 g
Cebolla (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Ensalada de nopales</b>				
Nopal	35 g	35 g	70 g	70 g
Jitomate	30 g	30 g	60 g	60 g
Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cilantro	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Limón	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Bebida</b>				
Leche descremada natural	180 mL	240 mL	240 mL	240 mL
Agua natural potable	240 mL	240 mL	240 mL	240 mL
<b>Fruta</b>				
Zapote	35 g	35 g	35 g	70 g

#### Preparación del caldo de atún con verduras:

1. Lavar, desinfectar y picar la zanahoria y el chayote. Reservar.
2. Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo.
3. En una cacerola calentar el aceite y verter lo licuado.
4. Agregar el arroz y el atún, junto con suficiente agua. Cocinar durante 15 minutos.
5. Agregar las verduras picadas y el cilantro. Dejar cocer.
6. Servir con limón y acompañar con tortilla de maíz, sopa de pasta integral con espinaca y ensalada de nopales.

## MENU 9.

### MOLE VERDE CON AMARANTO Y LENTEJAS

Ingredientes	Preescolar	Primaria baja	Primaria alta	Secundaria
<b>Mole verde con amaranto y lentejas</b>				
Amaranto	10 g	20 g	20 g	30 g
Lenteja	30 g	30 g	45 g	60 g
Calabacita	25 g	25 g	50 g	50 g
Chícharo	10 g	10 g	20 g	20 g
Tomate verde (recaudo)	100 g	100 g	100 g	100 g
Chile serrano verde (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cilantro (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Comino	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite vegetal	5 mL	5 mL	5 mL	5 mL
Tortilla de maíz	15 g	15 g	30 g	45 g
<b>Verduras al vapor</b>				
Brócoli	25 g	25 g	50 g	50 g
Coliflor	25 g	25 g	50 g	50 g
<b>Bebida</b>				
Leche descremada natural	180 mL	240 mL	240 mL	240 mL
Agua natural potable	240 mL	240 mL	240 mL	240 mL
<b>Fruta</b>				
Guayaba	65 g	65 g	65 g	130 g

#### Preparación del mole verde con amaranto y lentejas:

1. Poner al fuego un recipiente extendido, ya que este caliente, apagarle al fuego, agregar el amaranto y tostarlo moviéndolo constantemente. Reservar
2. Pelar los tomates, retirarles el tallito a los chiles, lavarlos y moler con el ajo, cominos y la cebolla. Agregar el amaranto con un chorrito de agua para licuarlo.
3. Lavar las calabacitas, cortarlas al gusto y pre-cocerlas. Retirar las puntas a los ejotes, cortarlos en cuadritos. Pelar los chícharos y ponerlos a cocer junto con los ejotes.
4. Moler aparte el cilantro y vaciarlo a un recipiente.
5. Calentar el aceite, agregar la salsa y sazonar durante 10 minutos a fuego suave, agregar las calabacitas, los ejotes, los chícharos, el cilantro licuado y agua, procurando que no quede muy aguado. Sazonar y dejar hervir 10 minutos más.
6. Servir y acompañar con tortilla de maíz y verduras al vapor.



## MENU 10.

### ALUBIAS A LA POBLANA

Ingredientes	Preescolar	Primaria baja	Primaria alta	Secundaria
<b>Caldo de atún con verduras</b>				
Alubia	30 g	30 g	45 g	60 g
Chile poblano	35 g	35 g	70 g	70 g
Champiñón	15 g	15 g	30 g	30 g
Avena	15 g	30 g	30 g	45 g
Jitomate (recaudo)	30 g	30 g	60 g	60 g
Cebolla (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Epazote (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite vegetal	5 mL	5 mL	5 mL	5 mL
<b>Sopa de pasta integral</b>				
Pasta para sopa integral	10 g	20 g	20 g	30 g
Acelga	15 g	15 g	30 g	30 g
Jitomate (recaudo)	25 g	25 g	50 g	50 g
Cebolla (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Ensalada de verduras</b>				
Zanahoria	25 g	25 g	50 g	50 g
Jícama	25 g	25 g	50 g	50 g
Limón	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Bebida</b>				
Leche descremada natural	180 mL	240 mL	240 mL	240 mL
Agua natural potable	240 mL	240 mL	240 mL	240 mL
<b>Fruta</b>				
Naranja	75 g	75 g	75 g	150 g

#### Preparación de alubias a la poblana:

1. Asar y pelar los chiles poblanos.
2. Lavar, desinfectar y cortar en rebanas la mitad de la cebolla y los champiñones.
3. Poner a cocer las alubias hasta que queden firmes y escurrir.
4. En una olla calentar aceite y sofreír las verduras.
5. Hacer un licuado de jitomate con la avena, el trozo de cebolla y ajo.
6. Agregar a la olla el licuado y dejar cocinar hasta que cambie de color.
7. Sazonar con el epazote e incorporar las alubias cocidas, agregando agua hasta lograr la consistencia deseada.
8. Servir y acompañar con sopa de pasta y ensalada de verduras.

## MENU 11.

### GARBANZO A LA MEXICANA CON VERDURAS

Ingredientes	Preescolar	Primaria baja	Primaria alta	Secundaria
<b>Garbanzo a la mexicana con verduras</b>				
Garbanzo	30 g	30 g	45 g	60 g
Calabacita	25 g	25 g	50 g	50 g
Chícharo	10 g	10 g	20 g	20 g
Jitomate	30 g	30 g	60 g	60 g
Chile serrano verde	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Laurel, pimienta	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite vegetal	5 mL	5 mL	5 mL	5 mL
Tortilla de maíz	15 g	15 g	30 g	45 g
<b>Arroz al vapor</b>				
Arroz	10 g	20 g	20 g	30 g
Zanahoria	25 g	25 g	50 g	50 g
Apio	10 g	10 g	20 g	20 g
<b>Ensalada de betabel</b>				
Betabel	35 g	35 g	60 g	60 g
Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Limón o vinagre	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Bebida</b>				
Leche descremada natural	180 mL	240 mL	240 mL	240 mL
Agua natural potable	240 mL	240 mL	240 mL	240 mL
<b>Fruta</b>				
Uvas	60 g	60 g	60 g	120 g

#### Preparación del garbanzo a la mexicana:

1. En una olla con agua, cocer los garbanzos con laurel. Una vez que estén suaves, colar y reservar.
2. Lavar, desinfectar y picar la calabaza, el jitomate, el chile, la cebolla y el ajo.
3. Calentar en una sartén la cebolla, el ajo, el jitomate y el chile. Posteriormente agregar la calabaza, hasta que se suavice.
4. Agregar los garbanzos y sazonar.
5. Servir con tortilla de maíz, arroz al vapor y ensalada de betabel.

## MENU 12.

### SOPA DE PASTA A LA MEXICANA

Ingredientes	Preescolar	Primaria baja	Primaria alta	Secundaria
<b>Sopa de pasta a la mexicana</b>				
Pasta para sopa integral	10 g	20 g	20 g	30 g
Jitomate	30 g	30 g	60 g	60 g
Zanahoria	25 g	25 g	50 g	50 g
Espinaca	15 g	15 g	30 g	30 g
Calabacita	25 g	25 g	50 g	50 g
Chile serrano verde	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Perejil	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite vegetal	5 mL	5 mL	5 mL	5 mL
Tortilla de maíz	15 g	15 g	30 g	45 g
<b>Frijoles</b>				
Frijol	30 g	30 g	45 g	60 g
<b>Bebida</b>				
Leche descremada natural	180 mL	240 mL	240 mL	240 mL
Agua natural potable	240 mL	240 mL	240 mL	240 mL
<b>Fruta</b>				
Plátano	40 g	40 g	40 g	80 g

#### Preparación de sopa de pasta a la mexicana:

1. Lavar y moler los jitomates con el ajo, la cebolla, los chiles y el perejil. Colar
2. Calentar el chorrito de aceite vegetal, dorar la pasta y agregar lo molido. Dejar cocinar hasta que la pasta se encuentre seca.
3. Añadir un poco de agua junto con las zanahorias, las calabacitas y las espinacas.
4. Mezclar todo y dejar a fuego suave sin tapar el recipiente. Dejar hervir hasta la cocción de las verduras.
5. Servir y acompañar con tortillas de maíz y frijoles.





## MENU 13.

### SALSA DE GUAJILLO CON SARDINA Y VERDURAS

Ingredientes	Preescolar	Primaria baja	Primaria alta	Secundaria
<b>Salsa de guajillo con sardina y verduras</b>				
Sardina	30 g	30 g	45 g	60 g
Brócoli	25 g	25 g	50 g	50 g
Coliflor	25 g	25 g	50 g	50 g
Jitomate (recaudo)	30 g	30 g	60 g	60 g
Chile guajillo (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Laurel, pimienta	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite vegetal	5 mL	5 mL	5 mL	5 mL
Tortilla de maíz	15 g	15 g	30 g	45 g
<b>Arroz al vapor</b>				
Arroz	10 g	20 g	20 g	30 g
Chayote	25 g	25 g	50 g	50 g
Espinaca	15 g	15 g	30 g	30 g
<b>Bebida</b>				
Leche descremada natural	180 mL	240 mL	240 mL	240 mL
Agua natural potable	240 mL	240 mL	240 mL	240 mL
<b>Fruta</b>				
Melón	90 g	90 g	90 g	180 g

#### Preparación de salsa guajillo con sardina y verduras:

1. Lavar, desinfectar y cocer el brócoli y la coliflor.
2. Hidratar el chile guajillo en agua caliente y poner a hervir el jitomate.
3. Licuar el chile, el jitomate, la cebolla y ajo.
4. Sazonar lo licuado con el laurel y la pimienta.
5. Agregar la sardina y la verdura, dejando guisar durante 5 minutos.
6. Servir y acompañar con arroz y tortilla de maíz.



## MENU 14.

### GUISADO DE AVENA CON VERDURAS

Ingredientes	Preescolar	Primaria baja	Primaria alta	Secundaria
<b>Guisado de avena con verduras</b>				
Avena	15 g	30 g	30 g	45 g
Jitomate (recaudo)	30 g	30 g	60 g	60 g
Zanahoria	25 g	25 g	50 g	50 g
Chícharo	10 g	10 g	20 g	20 g
Apio	10 g	10 g	20 g	20 g
Ejote	25 g	25 g	50 g	50 g
Chile chipotle	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Comino	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite vegetal	5 mL	5 mL	5 mL	5 mL
Tortilla de maíz	15 g	15 g	30 g	45 g
<b>Frijoles</b>				
Frijol	30 g	30 g	45 g	60 g
<b>Ensalada de nopales</b>				
Nopal	35 g	35 g	70 g	70 g
Jitomate	30 g	30 g	60 g	60 g
Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Limón o vinagre	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Bebida</b>				
Leche descremada natural	180 mL	240 mL	240 mL	240 mL
Agua natural potable	240 mL	240 mL	240 mL	240 mL
<b>Fruta</b>				
Pera	50 g	50 g	50 g	100 g

#### Preparación del guisado de avena con verduras:

1. Calentar el aceite y freír los chipotles hasta que estén negritos, retirarlos y verter el jitomate en trozos, en el mismo aceite moviéndolo constantemente, cuidando que no se quemé y dejarlo dorar. Retirarlo y reservar.
2. Lavar, desinfectar y cortar en cuadritos la zanahoria, el apio y el ejote. Ponerlos a pre cocer junto con los chícharos y reservar.
3. Tostar la avena, hasta dorarla.
4. Licuar los chipotles, con el jitomate, cominos y ajo. Colar.
5. En una cacerola sazonar lo licuado durante 5 minutos.
6. Agregar la avena y dejarla hervir durante 10 minutos.
7. Agregar la verdura, incorporar y dejarlo hervir durante 5 minutos.
8. Servir y acompañar con frijoles, ensalada de nopales y tortilla de maíz.



## MENU 15.

### ENSALADA DE LENTEJAS

Ingredientes	Preescolar	Primaria baja	Primaria alta	Secundaria
<b>Ensalada de lentejas</b>				
Lenteja	30 g	30 g	45 g	60 g
Jitomate	30 g	30 g	60 g	60 g
Zanahoria	25 g	25 g	50 g	50 g
Chícharo	10 g	10 g	20 g	20 g
Aguacate	15 g	15 g	30 g	30 g
Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Chile serrano	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Vinagre o limón	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Tortilla de maíz	15 g	15 g	30 g	45 g
<b>Sopa de pasta integral</b>				
Pasta para sopa integral	10 g	20 g	20 g	30 g
Poro	15 g	15 g	30 g	30 g
Jitomate (recaudo)	30 g	30 g	60 g	60 g
Cebolla, ajo (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Bebida</b>				
Leche descremada natural	180 mL	240 mL	240 mL	240 mL
Agua natural potable	240 mL	240 mL	240 mL	240 mL
<b>Fruta</b>				
Fruta deshidratada	10 g	10 g	10 g	20 g

#### Preparación de la ensalada de lentejas:

1. Lavar, cocer y escurrir las lentejas.
2. Lavar, desinfectar y picar el jitomate la zanahoria, el chile y la cebolla.
3. Cocer la zanahoria.
4. Colocar las verduras y las lentejas en un recipiente o ensaladera.
5. Incorporar los ingredientes. Aderezar con vinagre o limón y cortar en cuadritos el aguacate para servir.
6. Acompañar con tortilla de maíz y con sopa de pasta y poro.



## MENU 16.

### HAMBURGUESAS VEGETARIANAS

Ingredientes	Preescolar	Primaria baja	Primaria alta	Secundaria
<b>Hamburguesas vegetarianas</b>				
Alubia	30 g	30 g	45 g	60 g
Avena	15 g	30 g	30 g	45 g
Zanahoria	25 g	25 g	50 g	50 g
Calabacita	15 g	15 g	40 g	40 g
Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Perejil	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Orégano, comino	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite vegetal	5 mL	5 mL	5 mL	5 mL
Tortilla de maíz	15 g	15 g	30 g	45 g
<b>Ensalada de verduras</b>				
Jitomate	30 g	30 g	60 g	60 g
Pepino	35 g	35 g	70 g	70 g
Jícama	30 g	30 g	60 g	60 g
Vinagre o limón	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Bebida</b>				
Leche descremada natural	180 mL	240 mL	240 mL	240 mL
Agua natural potable	240 mL	240 mL	240 mL	240 mL
<b>Fruta</b>				
Papaya	70 g	70 g	70 g	140 g

#### Preparación de las hamburguesas vegetarianas:

1. Limpiar, lavar y poner a cocer la alubia. Escurrir y reservar.
2. Licuar la avena para hacerla harina.
3. Incorporar la harina a las alubias, mezclando hasta formar una masa. De ser necesario, se puede machacar la alubia.
4. Lavar y desinfectar y rallar la zanahoria y la calabacita. Incorporar a la mezcla.
5. Agregar ajo, cebolla y perejil finamente picado. Sazonar con orégano y comino.
6. En una sartén, poner a calentar el aceite y formar hamburguesas con la mezcla. Sofreír por ambos lados.
7. Servir y acompañar con tortilla de maíz y ensalada de verduras.



## MENU 17.

### ALVERJONES CON ARROZ Y NOPALES

Ingredientes	Preescolar	Primaria baja	Primaria alta	Secundaria
<b>Alverjones con arroz y nopales</b>				
Alverjón	30 g	30 g	45 g	60 g
Arroz	10 g	20 g	20 g	30 g
Nopal	35 g	35 g	70 g	70 g
Harina de maíz	10 g	10 g	20 g	30 g
Chile guajillo (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cilantro	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pimienta	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite vegetal	5 mL	5 mL	5 mL	5 mL
<b>Verduras al vapor</b>				
Chayote	25 g	25 g	50 g	50 g
Calabacita	25 g	25 g	50 g	50 g
<b>Bebida</b>				
Leche descremada natural	180 mL	240 mL	240 mL	240 mL
Agua natural potable	240 mL	240 mL	240 mL	240 mL
<b>Fruta</b>				
Manzana	70 g	70 g	70 g	140 g

#### Preparación de alverjones con arroz y nopales:

1. Limpiar, lavar y remojar los alverjones. Cocerlos junto con la cebolla.
2. Desvenar el chile guajillo y hervirlo durante 5 minutos.
3. Lavar y picar los nopales en pequeños rectángulos y cocerlos durante 20 minutos. Escurrir y reservar.
4. Licuar el chile guajillo, el ajo, la harina de maíz y un poquito del agua en la que se remojó el chile.
5. Agregar a los alverjones la salsa preparada, colándola.
6. Dejar sazonar durante 10 minutos.
7. Agregar el arroz para cocerse en el caldillo.
8. Añadir los nopales cocidos y el cilantro finamente picado.
9. Cocinar durante 10 minutos más.
10. Acompañar con verduras al vapor.



## MENU 18.

### SALTEADO DE ATÚN CON PASTA Y VERDURAS

Ingredientes	Preescolar	Primaria baja	Primaria alta	Secundaria
<b>Salteado de atún con pasta y verduras</b>				
Atún en agua	30 g	30 g	45 g	60 g
Pasta para sopa integral	10 g	20 g	20 g	30 g
Jitomate	30 g	30 g	60 g	60 g
Zanahoria	25 g	25 g	50 g	50 g
Brócoli	25 g	25 g	50 g	50 g
Ejote	25 g	25 g	50 g	50 g
Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite vegetal	5 mL	5 mL	5 mL	5 mL
Tortilla de maíz	15 g	15 g	30 g	45 g
<b>Bebida</b>				
Leche descremada natural	180 mL	240 mL	240 mL	240 mL
Agua natural potable	240 mL	240 mL	240 mL	240 mL
<b>Fruta</b>				
Tuna	70 g	70 g	70 g	140 g

#### Preparación del salteado de atún con pasta y verduras:

1. Poner a cocer la pasta y reservar.
2. Lavar, desinfectar y picar el jitomate, la zanahoria, el brócoli, el ejote, cebolla y ajo. Saltearlos hasta su cocción.
3. Agregar a las verduras la pasta cocida y el atún escurrido y desmenuzado.
4. Incorporar y sazonar todo.
5. Servir y acompañar con tortilla de maíz.





## MENU 19.

### SALSA DE AMARANTO CON VERDURAS

Ingredientes	Preescolar	Primaria baja	Primaria alta	Secundaria
<b>Salsa de amaranto con verduras</b>				
Amaranto	10 g	20 g	20 g	30 g
Zanahoria	25 g	25 g	50 g	50 g
Calabacita	25 g	25 g	50 g	50 g
Champiñón	15 g	15 g	30 g	30 g
Jitomate (recaudo)	30 g	30 g	60 g	60 g
Cebolla (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Chile serrano (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pimienta	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite vegetal	5 mL	5 mL	5 mL	5 mL
<b>Sopa de pasta con espinaca</b>				
Pasta para sopa integral	10 g	10 g	20 g	30 g
Espinaca	15 g	15 g	30 g	30 g
Jitomate (recaudo)	30 g	30 g	60 g	60 g
Cebolla, ajo (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Frijoles</b>				
Frijol	30 g	30 g	45 g	60 g
Jitomate (recaudo)	30 g	30 g	60 g	60 g
Cebolla (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Bebida</b>				
Leche descremada natural	180 mL	240 mL	240 mL	240 mL
Agua natural potable	240 mL	240 mL	240 mL	240 mL
<b>Fruta</b>				
Sandía	80 g	80 g	80 g	160 g

#### Preparación de la salsa de amaranto con verduras:

1. Lavar y asar el jitomate, posteriormente licuarlo con la cebolla, ajo, chile y el amaranto.
2. Sazonar lo licuado con pimienta hasta que espese.
3. Lavar, desinfectar y picar las verduras, para incorporarlas a la salsa.
4. Servir y acompañar de sopa de pasta con espinaca y frijoles.



## MENU 20.

### MOLE DE OLLA CON LENTEJAS

Ingredientes	Preescolar	Primaria baja	Primaria alta	Secundaria
<b>Mole de olla con lentejas</b>				
Lenteja	30 g	30 g	45 g	60 g
Calabacita	25 g	25 g	50 g	50 g
Ejote	25 g	25 g	50 g	50 g
Chayote	30 g	30 g	60 g	60 g
Jitomate (recaudo)	30 g	30 g	60 g	60 g
Chile ancho (recaudo)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite vegetal	5 mL	5 mL	5 mL	5 mL
Tortilla de maíz	15 g	15 g	30 g	45 g
<b>Arroz al vapor</b>				
Arroz	10 g	20 g	20 g	30 g
Zanahoria	25 g	25 g	50 g	50 g
Apio	10 g	10 g	20 g	20 g
<b>Bebida</b>				
Leche descremada natural	180 mL	240 mL	240 mL	240 mL
Agua natural potable	240 mL	240 mL	240 mL	240 mL
<b>Fruta</b>				
Piña	60 g	60 g	60 g	120 g

#### Preparación del mole de olla con lentejas:

1. Limpiar, lavar y poner a cocer las lentejas. Reservar.
2. Lavar, desinfectar y picar la calabacita, el ejote y los chayotes. Reservar.
3. Licuar el jitomate, el chile, la cebolla y el ajo.
4. Guisar lo licuado.
5. Agregar agua, así como las lentejas y la verdura.
6. Guisar hasta que las verduras estén cocidas.
7. Servir y acompañar con tortilla de maíz y arroz al vapor.



## PORCIONES DE FRUTA SUGERIDAS POR PIEZAS O TAZAS

FRUTA	1 persona	10 personas
ARÁNDANO	10 pza	100 pza
CAPULÍN	3 tza	4 1/2 kg
CARAMBOLO	1 1/2 pza	15 pza
CHABACANO	4 pza	40 pza
CHICOZAPOTE	1/2 pza	5 pza
CHIRIMOYA	1/3 pza	3 1/3 pza
CIRUELA	3 pza	30 pza
CIRUELA PASA DESHUESADA	7 pza	70 pza
DÁTIL	2 pza	20 pza
DURAZNO (CHICO)	2 pza	20 pza
FRAMBUESA	1 tza	1 1/2 kg
FRESA	1 tza	1 1/2 kg
GRANADA CHINA	1 tza o 2 pza (chicas)	1 1/2 kg
GRANADA ROJA	1 tza o 1 pza	1 1/2 kg
GUANÁBANA	1 tza	1 1/2 kg
GUAYABA	3 pza	30 pza
GUAYABA ROSA	1 pza	10 pza
HIGO	2 pza	20 pza
JÍCAMA	1/2 tza	5 tza
JUGO DE NARAJA	1/2 tza	5 tza
JUGO DE MANDARINA	1/2 tza	5 tza
JUGO DE TORONJA	1/2 tza	5 tza
KIWI	1 1/2 pza	15 pza
LICHIS	12 pza	120 pza
LIMA	3 pza	30 pza
LIMÓN REAL	4 pza	40 pza
MAMEY	1/3 pza	3 1/3 pza
MANDARINA	(chica 2 pza), (grande 1 pza)	(chica 20 pza), (grande 10 pza)
MANGO	1 pza	10 pza
MANGO PETACÓN	1/2 pza	5 pza
MANZANA (CHICA)	1 pza	10 pza
MARACUYA	1/2 tza	5 tza
MELÓN PICADO	1 tza	10 tza
NANCHE	2 tzas	20 tza



Sistema Estatal  
DIF

Gobierno de Puebla

DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO  
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL Y  
DESARROLLO COMUNITARIO

<b>FRUTA</b>	<b>1 persona</b>	<b>10 personas</b>
NARANJA	1 pza	10 pza
PAPAYA	1 tza	10 tza
PASAS	10 pza	100 pza
PERA	1/2 pza	5 pza
PERÓN	1 pza	10 pza
PIÑA PICADA	3/4 tza	7 1/2 tza
PITAHAYA	108 g	1.08 kg
PLÁTANO	1/2 pza	5 pza
SANDÍA PICADA	1 tza	10 tza
TECOJOTE	2 pza	20 pza
TORONJA	1 tza o 1 pza	1 1/2 kg
TUNA	2 pza	20 pza
UVA ROJA/VERDE	15 pza	150 pza
ZAPOTE	1/2 pza	5 pza
ZAPOTE NEGRO	1/2 pza	5 pza
ZARZAMORA	1 tza	10 tza