

MENÚ PARA DESAYUNO CALIENTE

ZONA URBANA

Elaborado por: Orientación Alimentaria

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD | SNDIF | CHIHUAHUA | DIF

EL PLATO DEL BIEN COMER SALUDABLE Y SOSTENIBLE



Menú mensual

SEMANA 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Leche descremada	Agua simple	Leche descremada	Agua simple	Leche descremada
Burrito de frijoles y rajas con queso	Tostadas de tinga de res	Croquetas de atún	Huevo revuelto con ejotes	Pozole con carne deshebrada
Ensalada: lechuga, zanahoria y pepino	Lechuga y rodajas de pepino	Verduras: brócoli y coliflor	Lechuga y tomate Tortilla de maíz	Zanahoria y pepino Tortilla de maíz tostada
Manzana	Piña	Melón	Durazno	Manzana

SEMANA 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Leche descremada	Agua simple	Leche descremada	Agua simple	Leche descremada
Hamburguesas de frijol	Sopa azteca con arroz	Tacos de atún al pastor	Tortitas de lentejas con espinacas	Burrito de huevo con espinacas
Tiras de pepino y jícama	Zanahoria y calabacita	Rodajas de pepino	Ensalada de lechuga y tomate	Ejotes a la mexicana
Tortilla de maíz	Tortilla de maíz	Arroz con ejotes	Tortilla de maíz	
Plátano y cacahuate natural	Guayaba	Piña	Plátano	Naranja

Menú mensual

SEMANA 3

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Leche descremada	Agua simple	Leche descremada	Agua simple	Leche descremada
Enfrijoladas con queso fresco	Caldo de res	Tacos de atún a la mexicana	Omelet relleno de espinaca y calabacita	Albóndigas de lenteja
Ensalada: lechuga y zanahoria	Zanahoria y calabacita	Ensalada: lechuga, zanahoria y pepino	Tiras de pepino	Zanahoria y chayote
Plátano	Tortilla de maíz	Manzana	Tortilla de maíz	Tortilla de maíz
	Guayaba		Mango	Melón

SEMANA 4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Leche descremada	Agua simple	Leche descremada	Agua simple	Leche descremada
Tostadas de frijoles con queso y verdura	Caldo de pescado con arroz	Burrito de pollo primavera (ejotes, zanahoria y tomate	Sopa de verduras y arroz	Migas de huevo
Rodajas de pepino	Calabacita y zanahoria	Rodajas de betabel con limón	Zanahoria, ejotes, chayote	Tiras de pepino y zanahoria
Mezcla de cereales integrales	Tortilla de maíz	Naranja	Tortilla de maíz	Tortilla de maíz
Sandía	Piña		Manzana	Durazno y cacahuate natural

Tabla de porciones

Alimento	Cantidad para 1 persona	Cantidad para 30 personas	Cantidad para 50 personas	Cantidad para 80 personas	Cantidad para 100 personas
Aceite de canola	5mL	150mL	250mL	400mL	500mL
Arroz pulido	20g	600g	1kg	1.6kg	2kg
Atún en agua	30g	900g	1.5kg	2.4kg	3kg
Avena en hojuelas	30g	900g	1.5kg	2.4kg	3kg
Brócoli y coliflor	50g	1.5kg	2.5kg	4kg	5kg
Cacahuate natural	12g	360g	600g	960g	1.2kg
Carne de res deshebrada natural	30g	900g	1.5kg	2.4kg	3kg
Chícharo seco	30g	900g	1.5kg	2.4kg	3kg
Chícharo y zanahoria	50g	1.5kg	2.5kg	4kg	5kg
Frijol pinto	30g	900g	1.5kg	2.4kg	3kg
Garbanzo seco	30g	900g	1.5kg	2.4kg	3kg
Harina de trigo integral	30g	900g	1.5kg	2.4kg	3kg
Leche descremada en polvo	30g	900g	1.5kg	2.4kg	3kg
Lentejas	30g	900g	1.5kg	2.4kg	3kg
Mezcla de cereales integrales	30g	900g	1.5kg	2.4kg	3kg
Pechuga de pollo deshebrada	30g	900g	1.5kg	2.4kg	3kg

Frecuencia de insumos

Insumo	Presentación	Cantidad por persona	Porciones 2023
Aceite de canola	Botella 500 mL	5 mL	2 veces a la semana
Arroz pulido	Bolsa 1 kg	20 g	1 vez a la semana
Atún en agua	Pouch 1 kg	30 g	1 vez a la semana
Avena en hojuelas	Bolsa 400 g	30 g	1 vez a la semana
Brócoli y coliflor	Pouch 1 kg	50 g	2 veces al mes
Cacahuate natural	Bolsa 250 g	12 g	2 veces al mes
Carne de res deshebrada natural	Pouch 500 g	30 g	2 veces al mes
Chícharo seco	Bolsa 500 g	30 g	1 vez al mes
Chícharo y zanahoria	Lata 400 g a 450 g	50 g	2 veces al mes
Frijol pinto	Bolsa 1 kg	30 g	2 veces a la semana
Garbanzo seco	Bolsa 500 g	30 g	2 veces al mes
Harina de trigo integral	Paquete 1 kg	30 g	3 veces al mes
Leche descremada en polvo	Bolsa 1 kg	30 g	3 veces a la semana
Lentejas	Bolsa 500 g	30 g	2 veces al mes
Mezcla de cereales integrales	Bolsa 250 g	30 g	1 vez al mes
Pechuga de pollo deshebrada natural	Pouch 1 kg	30 g	1 vez a la semana

1 BURRITO DE FRIJOLES

INGREDIENTES

Alimentos	Preescolar	Prim. Baja	Prim. Alta	Secundaria
BEBIDA				
Agua natural	170mL	240mL	240mL	240mL
Leche descremada en polvo	22g	30g	30g	30g
PLATO FUERTE				
Chile chilaca	35g	40g	40g	60g
Tomate	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla y cilantro	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Lechuga	10g	20g	20g	30g
Zanahoria	10g	20g	20g	30g
Pepino	25g	50g	50g	50g
Frijoles	30g	30g	30g	30g
Queso panela	15g	15g	22g	30g
Harina de trigo integral	15g	30g	30g	45g
FRUTA				
Manzana	¼ taza (35g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)



PROCEDIMIENTO

Plato fuerte:

En un sartén caliente agregar aceite de canola Agregar frijoles previamente cocidos y machacarlos.

Cocinar a fuego lento hasta obtener la textura deseada.

Calentar la tortilla de harina previamente elaborada y agregar los frijoles, enrollar la tortilla.

Acompañar de rajas con queso, ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y de postre manzana.

2 TOSTADAS DE TINGA DE RES

INGREDIENTES

Alimentos	Preescolar	Prim. Baja	Prim. Alta	Secundaria
BEBIDA				
Agua natural	240mL	240mL	240mL	240mL
PLATO FUERTE				
Tomate (salsa)	100g	100g	100g	150g
Cebolla morada	10g	20g	20g	50g
Cilantro	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Lechuga	25g	35g	35g	50g
Pepino	40g	80g	80g	80g
Limón	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Chile chipotle	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Carne de res deshebrada	30g	30g	45g	60g
Tortilla de maíz (tostada)	30g	30g	60g	90g
FRUTA				
Piña	¼ taza (35g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)



PROCEDIMIENTO

Plato fuerte:

Licuar cilantro, tomate y chile chipotle con un poco de agua, una pizca de sal y pimienta.
En un sartén sofreír poquita cebolla morada, añadir la salsa de tomate y dejar cocinando a fuego medio alrededor de 5 minutos.
Agregar la carne de res deshebrada a la salsa hasta que esta lo cubra por completo, dejar cocinar por 3 a 5 minutos.
Calentar en un comal las tortillas de maíz hasta tostarlas.
Acompañar con ensalada de lechuga, rodajas de pepino con limón y de postre piña.

3 CROQUETAS DE ATÚN

INGREDIENTES

Alimentos	Preescolar	Prim. Baja	Prim. Alta	Secundaria
BEBIDA				
Agua natural	170mL	240mL	240mL	240mL
Leche descremada en polvo	22g	30g	30g	30g
PLATO FUERTE				
Brócoli y coliflor	35g	70g	70g	70g
Tomate	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Atún	15g	15g	22g	30g
Clara de huevo	50g	50g	50g	50g
Avena (molida)	15g	15g	30g	30g
Tortilla de maíz	15g	30g	30g	60g
Aceite de canola	5mL	5mL	5mL	5mL
FRUTA				
Melón	¼ taza (35g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)



PROCEDIMIENTO

Plato fuerte:

Mezclar el atún, la clara de huevo, tomate, cebolla, la avena molida y sazonar con una pizca de sal y pimienta.

Formar las croquetas y cocinar a fuego medio en un sartén (previamente caliente) con una cucharadita de aceite de canola hasta que las croquetas se doren.

En una olla a fuego medio calentar el agua hasta el hervor y cocinar el brócoli y la coliflor con una pizca de sal.

Servir y acompañar con tortilla de maíz y de postre melón.

4 Huevo con ejotes

INGREDIENTES

Alimentos	Preescolar	Prim. Baja	Prim. Alta	Secundaria
BEBIDA				
Agua natural	240mL	240mL	240mL	240mL
PLATO FUERTE				
Ejotes	25g	70g	70g	70g
Tomate	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Lechuga	20g	20g	20g	20g
Tomate	10g	35g	35g	35g
Huevo	50g	50g	50g	100g
Tortilla de maíz	30g	45g	60g	90g
Aceite de canola	5mL	5mL	5mL	5mL
FRUTA				
Durazno	¼ taza (35g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)



PROCEDIMIENTO

Plato fuerte:

Picar la cebolla, los ejotes y el tomate.
Agregar una cucharadita de aceite en un sartén previamente caliente, añadir los ejotes, el tomate y la cebolla, batir el huevo e incorporarlo a la mezcla, agregar una pizca de sal.
Servir y acompañar con ensalada de lechuga y tomate, tortilla de maíz y de postre durazno.

5

POZOLE DE POLLO

INGREDIENTES

Alimentos	Preescolar	Prim. Baja	Prim. Alta	Secundaria
BEBIDA				
Agua natural	170mL	240mL	240mL	240mL
Leche descremada en polvo	22g	30g	30g	30g
PLATO FUERTE				
Lechuga	10g	20g	20g	20g
Cebolla y rábano	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Ajo y chile guajillo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Limón	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Zanahoria	20g	40g	40g	40g
Pepino	15g	60g	60g	60g
Pechuga de pollo	15g	15g	22g	30g
Garbanzo seco	15g	15g	22g	30g
Tortilla de maíz	30g	60g	60g	90g
FRUTA				
Manzana	¼ taza (35g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)



PROCEDIMIENTO

Plato fuerte:

En una olla poner a cocer el garbanzo seco por 20 min aprox., sazonar con especias, incorporar la pechuga de pollo deshebrada y cocer por 10 minutos más. Licuar ajo, cebolla, chile guajillo, una pizca de sal y pimienta.
Colar la preparación y añadir al caldo con el pollo y el garbanzo.
Cocinar a fuego medio, alrededor de 10 minutos y servir en un plato hondo.
Agregar rábano y lechuga al pozole.
Acompañar con tiras de zanahoria y pepino, tortilla de maíz tostada y de postre, manzana.

6 Hamburguesas de frijol

INGREDIENTES

Alimentos	Preescolar	Prim. Baja	Prim. Alta	Secundaria
BEBIDA				
Agua natural	170mL	240mL	240mL	240mL
Leche descremada en polvo	22g	30g	30g	30g
PLATO FUERTE				
Chile chilaca	10g	20g	20g	20g
Tomate y cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cilantro	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pepino	25g	50g	50g	50g
Jícama	10g	50g	50g	50g
Frijoles	30g	30g	45g	60g
Avena (molida)	15g	15g	30g	30g
Tortilla de maíz	15g	30g	30g	60g
Cacahuate natural	12g	12g	12g	12g
Aceite de canola	5mL	5mL	5mL	5mL
FRUTA				
Plátano	¼ taza (35g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)



PROCEDIMIENTO

Plato fuerte:

Licuar los frijoles cocidos y el cilantro. Cortar el tomate, la cebolla y el chile chilaca en cuadros y mezclar en el sartén.

Mezclar en un recipiente, junto con los frijoles molidos, la avena molida, especias, revolver.

Tomar la mezcla y dar forma de hamburguesas.

En un sartén, agregar aceite y poner las hamburguesitas, voltear hasta que se doren por ambos lados. Acompañar con tortilla de maíz, tiras de pepino y jícama, de postre plátano con cacahuate.

7

SOPA AZTECA

INGREDIENTES

Alimentos	Preescolar	Prim. Baja	Prim. Alta	Secundaria
BEBIDA				
Agua natural	240mL	240mL	240mL	240mL
PLATO FUERTE				
Zanahoria	20g	70g	70g	70g
Calabacita	15g	70g	70g	70g
Tomate (salsa)	100g	100g	100g	150g
Cebolla y cilantro	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Chile chipotle	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pechuga de pollo	30g	30g	45g	60g
Tortilla de maíz	15g	30g	30g	60g
Arroz	10g	10g	20g	20g
FRUTA				
Guayaba	¼ taza (35g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)



PROCEDIMIENTO

Plato fuerte:

Preparar la salsa casera licuando el tomate, cebolla, cilantro, chile chipotle, agua.

En una olla a fuego medio colocamos la salsa y añadimos un poco mas de agua, incorporamos la zanahoria y calabacita previamente picada en cubos pequeños.

Dejamos en fuego medio por 10 min y agregamos el pollo, dejamos cocinar otros 10 minutos aproximadamente.

Sazonar con una pizca de sal y especias.

Acompañar con arroz, tortilla de maíz y de postre guayaba.

8 Tacos de atún al pastor

INGREDIENTES

Alimentos	Preescolar	Prim. Baja	Prim. Alta	Secundaria
BEBIDA				
Agua natural	170mL	240mL	240mL	240mL
Leche descremada en polvo	22g	30g	30g	30g
PLATO FUERTE				
Ejotes	25g	50g	50g	50g
Cebolla y cilantro	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Achiote	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Chile guajillo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pepino	10g	70g	70g	70g
Atún	30g	30g	45g	60g
Arroz	10g	10g	20g	20g
Tortilla de maíz	30g	30g	30g	60g
Aceite de canola	5mL	5mL	5mL	5mL
FRUTA				
Piña	¼ taza (35g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)



PROCEDIMIENTO

Plato fuerte:

En un sartén caliente, agregar el atún junto con la salsa de tomate y sazonar con una pizca de sal y pimienta, cocinar hasta lograr una reducción de la salsa.

Calentar la tortillas de maíz y formar taquitos de atún, añadir cebolla y cilantro finamente picados.

Acompañar de arroz con ejotes, rodajas de pepino y de postre piña.

9 TORTITAS DE LENTEJAS

INGREDIENTES

Alimentos	Preescolar	Prim. Baja	Prim. Alta	Secundaria
BEBIDA				
Agua natural	240mL	240mL	240mL	240mL
PLATO FUERTE				
Espinacas	10g	35g	35g	35g
Lechuga	25g	25g	25g	35g
Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Tomate	3	70g	70g	70g
Lentejas	15g	30g	45g	60g
Avena (molida)	15g	15g	30g	30g
Tortilla de maíz	15g	30g	30g	60g
Aceite de canola	5mL	5mL	5mL	5mL
FRUTA				
Plátano	¼ taza (35g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)



PROCEDIMIENTO

Plato fuerte:

Cocer las lentejas con cebolla y suficiente agua.
Licuar las hojuelas de avena en seco.
Machacar las lentejas cocidas y revolver con espinacas picadas, tomate, cebolla, pimienta y la avena molida.
Formar tortitas con la mezcla; en un sartén caliente agregar aceite y las tortitas hasta que se doren por ambos lados.
Acompañar con ensalada de lechuga y rodajas de pepino, tortilla de maíz y de postre plátano.

10 BURRITO DE HUEVO Y ESPINACAS

INGREDIENTES

Alimentos	Preescolar	Prim. Baja	Prim. Alta	Secundaria
BEBIDA				
Agua natural	170mL	240mL	240mL	240mL
Leche descremada en polvo	22g	30g	30g	30g
PLATO FUERTE				
Espinacas	10g	20g	20g	20g
Ejotes	25g	60g	60g	60g
Tomate	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Huevo	50g	50g	50g	50g
Harina de trigo integral	15g	30g	30g	45g
Aceite de canola	5mL	5mL	5mL	5mL
FRUTA				
Naranja	¼ taza (35g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)



PROCEDIMIENTO

Plato fuerte:

En un sartén caliente agregar aceite de canola
Agregar espinacas y el huevo. Sazonar con sal y pimienta.
Cocinar hasta obtener la textura deseada
Calentar la tortilla de harina previamente elaborada y agregar la mezcla (huevo), enrollar la tortilla.
Acompañar de ejotes a la mexicana y de postre naranja.

11

ENFRIJOLADAS

INGREDIENTES

Alimentos	Preescolar	Prim. Baja	Prim. Alta	Secundaria
BEBIDA				
Agua natural	170mL	240mL	240mL	240mL
Leche descremada en polvo	22g	30g	30g	30g
PLATO FUERTE				
Lechuga	20g	20g	20g	20g
Tomate	15g	30g	30g	30g
Zanahoria	20g	40g	40g	40g
Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Queso panela	15g	15g	15g	15g
Frijoles	30g	30g	45g	60g
Tortilla de maíz	30g	60g	60g	90g
FRUTA				
Naranja	¼ taza (35g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)



PROCEDIMIENTO

Plato fuerte:

Cocer los frijoles con cebolla, una pizca de sal y suficiente agua.

En un sartén agregar cebolla, tomate y pimienta, cocinar a fuego lento un par de minutos.

En un comal, calentar las tortillas de maíz.

Hacer rollitos rellenos de queso panela y bañarlos con los frijoles previamente cocidos y molidos.

Acompañar con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y de postre naranja.

Caldo de Res

INGREDIENTES

Alimentos	Preescolar	Prim. Baja	Prim. Alta	Secundaria
BEBIDA				
Agua natural	240mL	240mL	240mL	240mL
PLATO FUERTE				
Brócoli y coliflor	15g	40g	40g	40g
Zanahoria	10g	50g	50g	50g
Calabacita	10g	30g	30g	30g
Tomate y cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Chile guajillo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Carne de res deshebrada	30g	30g	45g	60g
Arroz	10g	10g	20g	20g
Tortilla de maíz	15g	30g	30g	30g
FRUTA				
Guayaba	¼ taza (35g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)



PROCEDIMIENTO

Plato fuerte:

En una olla con agua hirviendo cocer la zanahoria y calabacita aproximadamente por 15 minutos a fuego medio.

Licuar el chile guajillo con tomate y cebolla y añadir a la olla junto con las verduras.

Incorporar el arroz rojo previamente cocido y cocinar la mezcla a fuego medio durante 5 minutos. Añadir la carne de res deshebrada, brócoli, coliflor y cocinar a fuego medio durante 10 minutos.

Acompañar con tortilla de maíz y de postre guayaba.

13 Tacos de atún a la mexicana

INGREDIENTES

Alimentos	Preescolar	Prim. Baja	Prim. Alta	Secundaria
BEBIDA				
Agua natural	170mL	240mL	240mL	240mL
Leche descremada en polvo	22g	30g	30g	30g
PLATO FUERTE				
Tomate y cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Chile jalapeño	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pepino	20g	70g	70g	70g
Lechuga	10g	20g	20g	20g
Zanahoria	15g	40g	40g	40g
Atún	30g	30g	45g	60g
Tortilla de maíz	30g	60g	60g	90g
FRUTA				
Manzana	¼ taza (35g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)



PROCEDIMIENTO

Plato fuerte:

En un sartén caliente, agregar el atún junto con el chile, tomate y cebolla, sazonar con una pizca de sal y pimienta.

Calentar la tortilla de maíz y formar taquitos de atún.

Acompañar con ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y de postre manzana.

14 Omelet Relleno de Verduras

INGREDIENTES

Alimentos	Preescolar	Prim. Baja	Prim. Alta	Secundaria
BEBIDA				
Agua natural	240mL	240mL	240mL	240mL
PLATO FUERTE				
Espinaca	10g	30g	30g	30g
Calabacita	15g	35g	70g	70g
Tomate	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla y cilantro	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pepino	10g	35g	70g	70g
Limón	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Huevo	50g	50g	50g	100g
Tortilla de maíz	30g	60g	60g	90g
Aceite de canola	5mL	5mL	5mL	5mL
FRUTA				
Mango	¼ taza (35g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)



PROCEDIMIENTO

Plato fuerte:

Batir el huevo con una pizca de sal y pimienta.
Calentar un sartén con aceite, agregar la cebolla y vaciar el huevo batido hasta que se vea como tortilla.
Colocar la espinaca, tomate y calabacitas finamente picadas encima de la "tortilla de huevo" y doblar.
Acompañar de tiras de pepino con limón, tortilla de maíz y de postre mango.

15 ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS

INGREDIENTES

Alimentos	Preescolar	Prim. Baja	Prim. Alta	Secundaria
BEBIDA				
Agua natural	170mL	240mL	240mL	240mL
Leche descremada en polvo	22g	30g	30g	30g
PLATO FUERTE				
Apio	10g	30g	30g	30g
Tomate y perejil	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cebolla y cilantro	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Zanahoria	10g	40g	40g	40g
Chayote	15g	20g	20g	20g
Lentejas	30g	30g	45g	60g
Clara de huevo	15g	15g	22g	30g
Avena (molida)	10g	10g	30g	30g
Tortilla de maíz	15g	30g	30g	60g
FRUTA				
Melón	¼ taza (35g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)



PROCEDIMIENTO

Plato fuerte:

Sofreír cebolla, zanahoria, chayote y tomate con una cucharadita de aceite.

Mezclar las lentejas con las verduras, agregar apio, perejil, la avena (molida), machacar y formar bolitas medianas.

En un sartén agregar ½ cucharadita de aceite añadir las bolitas para que se doren.

Agregar salsa de tomate previamente elaborada y dejar hervir por 2 minutos. Añadir las albóndigas, dejar cocer por 5 minutos y retirar.

Acompañar con tortilla de maíz y de postre melón.

16 TOSTADAS DE FRIJOLES

INGREDIENTES

Alimentos	Preescolar	Prim. Baja	Prim. Alta	Secundaria
BEBIDA				
Agua natural	170mL	240mL	240mL	240mL
Leche descremada en polvo	22g	30g	30g	30g
PLATO FUERTE				
Lechuga	10g	10g	10g	10g
Tomate	10g	40g	40g	40g
Espinacas	10g	10g	10g	10g
Pepino	15g	60g	60g	60g
Limón	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Frijoles	30g	30g	45g	60g
Queso panela	15g	15g	15g	15g
Tortilla de maíz	15g	30g	30g	60g
Mezcla de cereales	15g	15g	30g	30g
FRUTA				
[illegible]	¼ taza (35g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)



PROCEDIMIENTO

Plato fuerte:

En el comal deshidratar la tortilla para formar una tostada.
Cocer los frijoles con una pizca de sal, una vez cocidos, machacarlos.
Picar finamente lechuga, tomate y espinacas.
Untar los frijoles molidos a las tostadas y encima agregar la verdura previamente picada. Cortar queso panela en pequeños cubos y agregar a la tostada.
Acompañar con mezcla de cereales, rodajas de pepino con limón y de postre sandía.

17 Caldo de pescado

INGREDIENTES

Alimentos	Preescolar	Prim. Baja	Prim. Alta	Secundaria
BEBIDA				
Agua natural	240mL	240mL	240mL	240mL
PLATO FUERTE				
Chayote	10g	30g	30g	30g
Calabacita	10g	40g	40g	40g
Apio	5g	10g	10g	10g
Zanahoria	10g	50g	50g	50g
Tomate y cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cilantro	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pescado	30g	30g	45g	60g
Arroz	10g	10g	20g	20g
Tortilla de maíz	15g	30g	30g	60g
FRUTA				
Piña	¼ taza (35g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)



PROCEDIMIENTO

Plato fuerte:

En una olla con agua hirviendo cocer el chayote, zanahoria, calabacita, apio, tomate, cebolla aproximadamente por 15 minutos a fuego medio.

Incorporar el arroz previamente cocido y cocinar la mezcla a fuego medio durante 5 minutos.

Añadir el pescado y cocinar a fuego medio durante 5 minutos, incorporar el cilantro.

Acompañar con tortilla de maíz y de postre piña.

18 BURRITO DE POLLO PRIMAVERA

INGREDIENTES

Alimentos	Preescolar	Prim. Baja	Prim. Alta	Secundaria
BEBIDA				
Agua natural	170mL	240mL	240mL	240mL
Leche descremada en polvo	22g	30g	30g	30g
PLATO FUERTE				
Zanahoria	10g	20g	20g	20g
Ejotes	10g	40g	40g	40g
Betabel	15g	60g	60g	60g
Tomate y cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Limón	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Pechuga de pollo	30g	30g	45g	60g
Harina de trigo integral	15g	30g	30g	45g
Aceite de canola	5mL	5mL	5mL	5mL
FRUTA				
Naranja	¼ taza (35g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)



PROCEDIMIENTO

Plato fuerte:

En un sartén sofreír la cebolla, ejotes, zanahoria en cubos y dejar a fuego medio por 5 minutos.

Agregar la pechuga de pollo y mezclar, dejar a fuego medio por 5 minutos aprox.

Calentar en un comal la tortilla de harina integral, rellenarla con tinga y formar un burrito.

Acompañar con rodajas de betabel con limón y de postre naranja.

19 SOPA DE VERDURAS

INGREDIENTES

Alimentos	Preescolar	Prim. Baja	Prim. Alta	Secundaria
BEBIDA				
Agua natural	240mL	240mL	240mL	240mL
PLATO FUERTE				
Ejotes	10g	40g	40g	40g
Chayote	10g	40g	40g	40g
Zanahoria	15g	50g	50g	50g
Tomate y cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cilantro	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Chícharo seco	30g	30g	45g	60g
Arroz	10g	10g	20g	20g
Tortilla de maíz	15g	30g	30g	60g
FRUTA				
Manzana	¼ taza (35g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)



PROCEDIMIENTO

Plato fuerte:

En una olla con agua hirviendo cocer el chícharo seco, reservar.

Después cocer el chayote, zanahoria, ejotes, tomate, cebolla.

Incorporar el arroz cocido y cocinar a fuego medio durante 10 minutos, agregar el cilantro.

Acompañar con tortilla de maíz y de postre manzana.

20 Migas de Huevo con Tortilla

INGREDIENTES

Alimentos	Preescolar	Prim. Baja	Prim. Alta	Secundaria
BEBIDA				
Agua natural	170mL	240mL	240mL	240mL
Leche descremada en polvo	22g	30g	30g	30g
PLATO FUERTE				
Zanahoria	20g	35g	35g	35g
Pepino	20g	35g	35g	35g
Huevo	50g	50g	50g	50g
Tortilla de maíz	30g	45g	60g	90g
Cacahuate natural	12g	12g	12g	12g
Aceite de canola	5mL	5mL	5mL	5mL
FRUTA				
Durazno	¼ taza (35g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)	½ taza (70g)



PROCEDIMIENTO

Plato fuerte:

En un sartén caliente y con aceite agregar tortilla de maíz en trozos y cocinar hasta obtener una consistencia ligeramente crujiente.

Agregar el huevo y mezclar con la tortilla, sazonar con una pizca de sal y pimienta. Cocinar hasta que esté completamente cocido el huevo.

Acompañar de tiras de pepino y zanahoria, de postre durazno.

Alimentos NO permitidos

Azúcares simples

- Leche con saborizantes y azúcares añadidos (leche condensada) o bebida láctea endulzada.



- Pulpas de verdura y/o fruta, verdura y/o fruta cristalizada



- Mermeladas, ates, jaleas, miel, jarabes, cajeta, entre otros.



- Salsa catsup, gelatina y/o flan.



- Cualquier tipo de bebida industrializada endulzada y/o polvos para preparar bebidas azucaradas.



Harinas refinadas

- Cereales de caja, galletas y barras con coberturas y/o rellenos azucarados.



- Harinas y pastas refinadas, pan blanco.



- Hot cakes de harina refinada, pan dulce y pastelillos.



- Tortilla de harina refinada.



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

GRASA

- Embutidos como: jamón, salchicha, chorizo, tocino, entre otros.



- Botanas, tostadas y frutas fritas.



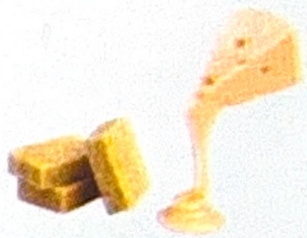
- Mole envasado, mayonesa, aderezos industrializados, crema.



- Mantequilla, manteca vegetal o de cerdo, margarina.



- Consomé en pastas o polvos, atún en aceite, quesos cremosos (amarillo o doble crema).



SODIO

- Salsa de soya o salsa para botanas.



- Sopas instantáneas.



- Sal, consomé en polvos o cubos.



- Galletas saladas refinadas o cualquier alimento que exceda 300mg de sodio en 100g de producto.



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

OTROS

- Flan, arroz con leche, paletas heladas con azúcar añadido.



- Cualquier alimento que parezca dulce o golosina.



- Alimentos que contengan edulcorantes o sustitutos de azúcar.



- Soya texturizada.



Preparación Baja Frecuencia

De la siguiente lista, únicamente se podrá incluir **una preparación por semana** y **no** podrán formar parte del mismo menú.

FUENTE DE AZÚCAR

- Atoles, licuados de fruta, aguas de fruta o de cereales (avena, arroz, cebada, etc.) con azúcar añadida.



- Tortilla de harina integral.



- Puré de tomate envasado.



- Miel, piloncillo y hot cakes integrales.



FUENTE DE SODIO

- Carne seca con exceso de sodio (más de 300mg).



FUENTE DE GRASAS

- Preparaciones empanizadas, fritas o capeadas (ejemplo: flautas, taquitos dorados, gorditas, banderillas, milanesa, chilaquiles, enchiladas, sopes, etc.)



- Platillos acompañados con tostadas o totopos fritos.



- Tamales.

