



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



DIF
Estatal
Veracruz



RECETARIO ATENCIÓN ALIMENTARIA
ALIMENTACIÓN ESCOLAR
MODALIDAD CALIENTE

TODOS LOS MENÚS SE SIRVEN ACOMPAÑADOS DE UNA FRUTA DE TEMPORADA DE PRODUCCION LOCAL.

Fruta	Cantidad a consumir.
Anona	½ taza
Carambolo o carambola	1 ½ pieza
Chabacano	4 piezas pequeñas
Chicozapote	½ pieza
Chirimoya	1/3 pieza
Ciruela criolla roja o amarilla	3 piezas pequeñas
Ciruela negra	½ pieza
Durazno amarillo	2 piezas pequeñas
Durazno prisco	3 piezas pequeñas
Frambuesa	1 taza
Fresa rebanada	1 taza
Fruta picada	1 taza
Gajos de mandarina	1 taza
Gajos de naranja	1 taza
Gajos de toronja	1 taza
Granada china o granadilla	2 piezas
Granada roja	1 pieza mediana
Grosella	1 taza
Guanábana deshuesada	1 taza
Guayaba	3 piezas medianas
Guayaba rosa	1 pieza
Higo	2 piezas
Kiwi	1 ½ pieza
Lichis	12 piezas
Mamey	1/3 pieza
Mandarina	2 piezas chicas
Mandarina reina	1 pieza
Mango ataulfo	½ pieza
Mango manila	1 pieza
Mango petacón	½ pieza
Mango picado	1 taza
Manzana pequeña	1 pieza

TODOS LOS MENÚS SE SIRVEN ACOMPAÑADOS DE UNA FRUTA DE TEMPORADA DE PRODUCCION LOCAL.

Fruta	Cantidad a consumir.
Manzana grande	½ pieza
Maracuyá	3 piezas
Melón picado	1 taza
Melón rebanado	1 rebanada
Moras	¾ taza
Nanche o nance	1 taza
Naranja	2 piezas pequeñas
Nectarina	1 pieza
Níspero	1 taza
Papaya picada	1 taza
Pera	½ pieza
Perón	1 pieza pequeña
Piña picada	¾ taza
Piña rebanada	1 rebanada delgada
Pitahaya picada	1 taza
Plátano	½ pieza
Plátano macho	¼ pieza
Plátano manzano	1 pieza pequeña
Rambután	1 taza
Sandía picada	1 taza
Sandía rebanada	1 rebanada delgada
Tangerina	1 pieza mediana
Tejocote	2 piezas
Tuna verde o roja	2 piezas
Tuna picada	1 taza
Uva	1 taza
Zapote	¼ pieza
Zapote negro	½ pieza
Zarzamora	1 taza

MENÚ 1 / SOPA DE ALUBIAS CON CAMOTE, MALANGA O YUCA Y ZANAHORIA.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "escolar "	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Zanahoria picada	½ Taza	70 g	½ Taza	70 g	1 taza	140 g
Salsa de jitomate	Cantidad suficiente					
Camote cocido	1/3 taza	69 g	2/3 taza	138 g	1 taza	207 g
Alubia cruda	¼ Taza	35 g	¼ Taza	35 g	½ Taza	70 g
Aceite vegetal	¾ De cucharadita	3.5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer las alubias de manera tradicional.
2. Lavar, desinfectar, cortar el camote, malanga o yuca y zanahoria en cubos y reservar.
3. Poner en un sartén el aceite a fuego suave, agregar la salsa de jitomate, sal y sazonar.
4. Una vez sazonado el jitomate agregar a las alubias con caldo, también las verduras cortadas, dejar hervir de 10 a 15 minutos y apagar.
5. Servir.

MENÚ 1 / LECHE DESCREMADA Y AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "primaria"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Agua simple	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda
Leche en polvo descremada	2 cucharadas	22.5 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
Agua natural	3/4 de taza	180 ml	1 taza	250 ml	1 taza	250 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

MENÚ 2 / SOPA DE PASTA CON VERDURAS (CHAYOTE, ZANAHORIA Y CHÍCHARO) Y POLLO

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "escolar "	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Chícharo cocido	2 cucharada	15 g	¼ Taza	30 g	¼ Taza	25 g
Chayote cocido	¼ Taza	30 g	½ Taza	50 g	¾ Taza	50 g
Zanahoria picada	¼ Taza	25 g	½ Taza	50 g	¾ Taza	50 g
Salsa de jitomate	Cantidad suficiente					
Pasta integral cruda		20 g		40 g		60 g
Pollo deshebrado		38 g		76 g		76 g
Aceite vegetal	¾ De cucharadita	3.5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lavar, desinfectar, picar el chayote y la zanahoria, reservar.
2. Lavar la bolsa del chícharo perfectamente, abrir, escurrir el líquido, enjuagar con agua de garrafón, volver a escurrir y reservar.
3. Lavar la bolsa del pollo perfectamente, abrir, escurrir el líquido y reservar.
4. Dorar levemente la sopa de pasta en un sartén y reservar.
5. En una cacerola calentar el aceite y sazonar a fuego suave la salsa de jitomate, agregar agua, sal y dejar hervir.
6. Agregar la pasta, el chayote y la zanahoria dejar cocinar durante 10 minutos.
7. Agregar el pollo y el chícharo, dejar que rompa el hervor y apagar.
8. Servir.

MENÚ 2 / LECHE DESCREMADA Y AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "primaria"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Agua simple	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda
Leche en polvo descremada	2 cucharadas	22.5 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
Agua natural	3/4 de taza	180 ml	1 taza	250 ml	1 taza	250 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

MENÚ 3 / TORTITAS DE BRÓCOLI CON AMARANTO EN CALDILLO DE JITOMATE Y FRIJOLES HERVIDOS.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "escolar "	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Brócoli cocido	½ Taza	92 g	½ Taza	92 g	1 taza	184 g
Salsa de jitomate	Cantidad suficiente					
Amaranto tostado	¼ Taza	16 g	½ Taza	32 g	¾ Taza	48 g
Fríjol crudo	¼ Taza	35 g	¼ Taza	35 g	½ Taza	70 g
Aceite vegetal	¾ De cucharadita	3.5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer los frijoles de manera tradicional.
2. Lavar, desinfectar, picar el brócoli en trozos no tan pequeños; cocer al vapor por 10 minutos.
3. Una vez cocido el brócoli picar en trozos más pequeños, poner en un recipiente y agregar huevo, sal, pimienta y ajo finamente picado, mezclar.
4. Cuando todo esto este bien mezclado agregar el amaranto y volver a mezclar perfectamente; formar tortitas con la mezcla.
5. Poner un sartén con muy poco aceite a fuego bajo y dorar las tortitas por los dos lados.
6. En una cacerola poner aceite y sazonar la salsa de jitomate con sal y unas hojas de laurel.
7. Agregar las tortitas, dejar que rompa el hervor la salsa y apagar.
8. Servir las tortitas acompañadas de frijoles hervidos.

MENÚ 3 / LECHE DESCREMADA Y AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "primaria"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Agua simple	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda
Leche en polvo descremada	2 cucharadas	22.5 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
Agua natural	3/4 de taza	180 ml	1 taza	250 ml	1 taza	250 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

MENÚ 4 / TINGA DE RES, COLIFLOR O BRÓCOLI AL VAPOR Y TORTILLAS TOSTADAS AL COMAL.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "escolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Coliflor cocida	1 taza	125 g	1 taza	125 g	2 tazas	250 g
Col o repollo cocido			Cantidad suficiente			
Salsa de jitomate			Cantidad suficiente			
Harina de maíz nixtamalizada	2 ½ cucharadas	18 g	5 cucharadas	36 g	7 ½ cucharadas	54 g
Carne de res deshebrada		30 g		30 g		30 g
Aceite vegetal	¾ De cucharadita	3.5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto), para hacer las tortillas.
2. Una vez hechas las tortillas poner al comal con fuego suave hasta tostar las tortillas.
3. Lavar la bolsa de la carne de res perfectamente, abrir, escurrir el líquido y reservar.
4. Lavar, desinfectar, rebanar la col y reservar.
5. Poner en un sartén el aceite a fuego suave, agregar la salsa de jitomate, sal y sazonar.
6. Una vez sazonado el jitomate agregar la col, unas hojas de laurel y dejar hervir unos 10 minutos.
7. Agregar la carne de res, dejar que rompa el hervor y apagar.

Coliflor o brócoli al vapor:

1. Lavar, desinfectar, picar la coliflor o brócoli y cocer al vapor por 10 minutos.
2. Servir la tinga de res en las tortillas tostadas al comal y acompañar con la coliflor o el brócoli.

MENÚ 4 / LECHE DESCREMADA Y AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "primaria"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Agua simple	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda
Leche en polvo descremada	2 cucharadas	22.5 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
Agua natural	3/4 de taza	180 ml	1 taza	250 ml	1 taza	250 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

MENÚ 5 / LENTEJAS CON ARROZ Y CHAYOTES AL VAPOR.

Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "preescolar"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Escolar"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"
Chayote	½ taza	80 g	½ taza	80 g	1 taza	160 g
Arroz crudo		20 g		40 g		60 g
Lenteja cruda	¼ taza	35 g	¼ taza	35 g	½ taza	70 g
Aceite vegetal	¾ de cucharadita	3.5 mL	1 cucharadita	5 mL	1 cucharadita	5 mL

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer las lentejas de manera tradicional.
2. Guisar el arroz de manera tradicional.
3. En una cacerola poner aceite a fuego suave, agregar la cebolla hasta acitronar, vierte las lentejas sin caldo así como el arroz guisado y revolver hasta integrarlos.
4. Lavar, desinfectar pelar y picar el chayote y cocer al vapor por 10 minutos.
5. Servir las lentejas con arroz y acompañar con el chayote al vapor.

MENÚ 5 / LECHE DESCREMADA Y AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "primaria"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Agua simple	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda
Leche en polvo descremada	2 cucharadas	22.5 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
Agua natural	3/4 de taza	180 ml	1 taza	250 ml	1 taza	250 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

MENÚ 6 / ENSALADA DE ALUBIAS CON CACAHUATES TOSTADOS Y TORTILLAS TOSTADAS AL COMAL.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "escolar "	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Ejotes cocidos picados	1/3 taza	42 g	1/3 taza	42 g	½ Taza	63 g
Jitomate picado	½ Pieza	32 g	½ Pieza	32 g	1 pieza	64 g
Cebolla blanca cruda	1 cucharada	15 g	1 cucharada	15 g	2 cucharadas	30 g
Harina de maíz nixtamalizada	2 ½ cucharadas	18 g	5 cucharadas	36 g	7 ½ cucharadas	54 g
Alubia cruda	¼ Taza	35 g	¼ Taza	35 g	½ Taza	70 g
Cacahuate tostado sin sal	10 piezas	9 g	14 piezas	12 g	14 piezas	12 g

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto), para hacer las tortillas.
2. Una vez hechas las tortillas poner al comal con fuego suave hasta tostar las tortillas.
3. Cocinar las alubias de manera tradicional, ya cocidas separarlas del caldo.
4. Lavar, desinfectar, picar el ejote y cocer a vapor por 10 minutos.
5. Lavar, desinfectar, jitomate, cebolla, cilantro y reservar.
6. Lavar la bolsa de los cacahuates tostados, abrirla y vaciarlos en un recipiente.
7. En un recipiente hondo vaciar todo los ingredientes y revolver hasta integrar todo perfectamente, aderezar con unas gotas de limón y sal.
8. Servir la ensalada de alubias acompañadas con las tostadas.

MENÚ 6 / LECHE DESCREMADA Y AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "primaria"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Agua simple	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda
Leche en polvo descremada	2 cucharadas	22.5 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
Agua natural	3/4 de taza	180 ml	1 taza	250 ml	1 taza	250 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

MENÚ 7 / HUEVO REVUELTO CON CRUCETAS O NOPAL Y TORTILLA.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "escolar "	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Nopal cocido	1 taza	149 g	1 taza	149 g	2 tazas	298 g
Harina de maíz nixtamalizada	2 ½ cucharadas	18 g	5 cucharadas	36 g	7 ½ cucharadas	54 g
Huevo fresco	1 pieza	50 g	2 piezas	100 g	2 piezas	100 g
Aceite vegetal	¾ De cucharadita	3.5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto), para hacer las tortillas.
2. Lavar, desinfectar, picar y poner a cocer con muy poca agua y sal las crucetas o nopal.
3. Lavar, desinfectar, picar y reservar la cebolla.
4. Lavar los huevos, romperlos, depositar en un recipiente, agregar sal y revolver.
5. Poner al fuego suave un sartén con el aceite, vaciar la cebolla y sofreír, agregar las crucetas o nopal y revolver para para integrar los ingredientes.
6. Cuando estos estén sazonados agregar el huevo y revolver hasta cocerse este.
7. Servir

MENÚ 7 / LECHE DESCREMADA Y AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "primaria"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Agua simple	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda
Leche en polvo descremada	2 cucharadas	22.5 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
Agua natural	3/4 de taza	180 ml	1 taza	250 ml	1 taza	250 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

MENÚ 8/ GUIADO DE CERDO CON ZANAHORIA Y CHÍCHARO, TORTILLAS.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "escolar "	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Chícharo cocido	1/8 taza	20 g	1/6 taza	30 g	¼ Taza	40 g
Zanahoria picada	¼ Taza	32 g	1/3 taza	30 g	½ Taza	64 g
Salsa de jitomate			Cantidad suficiente			
Tortilla de maíz	1 pieza	30 g	2 piezas	60 g	3 piezas	90 g
Carne de cerdo		40 g		40 g		40 g
Aceite vegetal	¾ De cucharadita	3.5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto), para hacer las tortillas.
2. Lavar las bolsas de la zanahoria y el chícharo perfectamente, abrir, escurrir el líquido, enjuagar con agua de garrafón, volver a escurrir y reservar.
3. Lavar la bolsa de la carne de puerco perfectamente, abrir, escurrir el líquido y reservar.
4. En una cacerola poner aceite a fuego suave, agregar la salsa de jitomate, sal y sazonar.
5. Una vez sazonado el jitomate agregar la zanahoria y el chícharo, dejar hervir unos minutos y agregar la carne, esperar que rompa el hervor y apagar.
6. Servir el guisado de cerdo con verduras acompañado de tortillas.

MENÚ 8/ LECHE DESCREMADA Y AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "primaria"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Agua simple	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda
Leche en polvo descremada	2 cucharadas	22.5 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
Agua natural	3/4 de taza	180 ml	1 taza	250 ml	1 taza	250 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

MENÚ 9 / HONGOS SILVESTRES (SETAS O CHAMPIÑONES) CON QUESO Y TORTILLAS.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "escolar "	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Setas cocidas	½ Taza	78 g	½ Taza	78 g	1 taza	156 g
Harina de maíz nixtamalizada	2 ½ cucharadas	18 g	5 cucharadas	36 g	7 ½ cucharadas	54 g
Queso fresco o panela		40 g		60 g		80 g
Aceite vegetal	¾ De cucharadita	3.5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto), para hacer las tortillas.
2. Lavar, desinfectar, rebanar la cebolla y reservar.
3. Rallar el queso fresco.
4. Poner al fuego suave un sartén con el aceite, vaciar la cebolla y sofreír, agregar las zetas o champiñones y sal, revolver para integrar los ingredientes y cocinar por 5 minutos, agregar el queso para que se funda y apagar.
5. Servir los hongos silvestres acompañados de tortillas.

MENÚ 9/ AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "primaria"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Agua simple	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda

MENÚ 10 / ENSALADA DE FRIJOLES CON NOPALES Y TORTILLAS.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para	Medida casera	Cantidad para	Medida casera	Cantidad para 1
		1 beneficiario (g o ml) "preescolar"		1 beneficiario (g o ml) "escolar "		beneficiario (g o ml) "secundaria"
Nopal cocido	¼ Taza	40 g	¼ Taza	40 g	½ Taza	80 g
Jitomate picado	½ Pieza	35 g	½ Pieza	35 g	1 pieza	70 g
Cebolla morada cruda	1/8 taza	15 g	1/8 taza	15 g	¼ Taza	30 g
Rábano crudo	¼ Taza	30 g	¼ Taza	30 g	½ Taza	60 g
Cilantro crudo picado	Cantidad suficiente					
Harina de maíz nixtamalizada	2 ½ cucharadas	18 g	5 cucharadas	36 g	7 ½ cucharadas	54 g
Frijol crudo	¼ Taza	35 g	¼ Taza	35 g	½ Taza	70 g
Aceite vegetal	¾ De cucharadita	3.5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto), para hacer las tortillas.
2. Cocinar los frijoles de manera tradicional, ya cocidos separarlos del caldo.
3. Lavar, desinfectar, picar y poner a cocer con muy poca agua y sal los nopales.
4. Lavar, desinfectar, picar el jitomate, cebolla, rábanos, cilantro y reservar.
5. En un recipiente hondo vaciar todo los ingredientes y revolver hasta integrar todo perfectamente, aderezar con limón, aceite de oliva y sal.
6. Servir la ensalada acompañada de tortillas suaves.

MENÚ 10/ AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "primaria"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Agua simple	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda

MENÚ 11 / SOPA DE PASTA FRÍA CON POLLO Y CHÍCHAROS.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "escolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Chícharo cocido	¼ Taza	40 g	1/3 taza	60 g	½ Taza	80 g
Cebolla molida	Cantidad suficiente					
Pasta integral cocida		46 g		92 g		138 g
Pollo deshebrado		38 g		38 g		76 g
Aceite vegetal	¾ De cucharadita	3.5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer la pasta en poca agua con sal, escurrir y reservar.
2. Lavar la bolsa del pollo perfectamente, abrir, escurrir el líquido y reservar.
3. Lavar la bolsa de Los chícharos perfectamente, abrir, escurrir el líquido, enjuagar con agua de garrafón, volver a escurrir y reservar.
4. Lavar, desinfectar y licuar el ajo y cebolla.
5. En una cacerola calentar el aceite y sazonar lo licuado, agregar el pollo para sazonar; después agregar también la pasta, los chícharos y revolver hasta integrarlos.
6. Servir.

MENÚ 11/ LECHE DESCREMADA Y AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "primaria"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Agua simple	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda
Leche en polvo descremada	2 cucharadas	22.5 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
Agua natural	3/4 de taza	180 ml	1 taza	250 ml	1 taza	250 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

MENÚ 12 / POTAJE DE ALUBIAS CON ACELGAS O QUELITES, ZANAHORIA Y ARROZ AL VAPOR.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "escolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Quelite crudo		40 g		40 g		80 g
Zanahoria picada	¼ Taza	32 g	¼ Taza	32 g	½ Taza	64 g
Salsa de jitomate		Cantidad suficiente				
Arroz crudo		20 g		40 g		60 g
Alubia cruda	¼ Taza	35 g	¼ Taza	35 g	½ Taza	70 g
Aceite vegetal	¾ De cucharadita	3.5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer las alubias de manera tradicional.
2. Lavar, desinfectar, picar las acelgas o quelites y la zanahoria en cubos y reservar.
3. Poner en un sartén el aceite a fuego suave, agregar la salsa de jitomate, sal y sazonar.
4. Una vez sazonado el jitomate agregar a las alubias con el caldo, también la zanahoria, dejar hervir por 10 minutos, agregar las acelgas o quelites y dejar que rompa el hervor y apagar.
5. Servir.

Arroz al vapor:

1. Lave el arroz perfectamente y déjelo escurrir.
2. Ponga a cocer el arroz con el doble de agua, agregar la cebolla y sal; deje cocer a fuego bajo.
3. Servir.

MENÚ 12/ AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "primaria"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Agua simple	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda

MENÚ 13 / SARDINA ENTOMATADA CON ARROZ AL VAPOR Y ENSALADA DE LECHUGA CON JÍCAMA Y CACAHUATE TOSTADO.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "escolar "	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Jícama picada	½ Taza	60 g	½ Taza	60 g	1 taza	120 g
Lechuga				Cantidad suficiente		
Salsa de jitomate				Cantidad suficiente		
Arroz crudo		20 g		40 g		60 g
Sardina en tomate		38 g		38 g		76 g
Cacahuete tostado sin sal	10 piezas	9 g	14 piezas	12 g	14 piezas	12 g

MODO DE PREPARACIÓN:

Sardina entomatada:

1. Lavar la lata de sardina perfectamente, abrir, separar y trocear las piezas de sardina.
2. En una cacerola calentar a fuego suave el aceite, añadir el ajo y la cebolla para acitronar, agregar salsa de jitomate, sal y sazonar.
3. Agregar la sardina, revolver, dejar que rompa el hervor y apagar.

Arroz al vapor:

1. 1. Lave el arroz perfectamente y déjelo escurrir.
2. 2. Ponga a cocer el arroz con el doble de agua, agregar la cebolla y sal; deje cocer a fuego bajo.

Ensalada de lechuga con jícama y cacahuates tostados.

1. Lavar, desinfectar, trocear en pedazos pequeños la lechuga.
2. Lavar, desinfectar, pelar y picar la jícama.
3. Lavar la bolsa de los cacahuates pelados, abrirla y reservar.
4. En un recipiente hondo poner la lechuga, jícama, unas gotas de limón y mezclar perfectamente.
5. Servir la sardina con arroz acompañados de la ensalada de lechuga y jícama adornada con los cacahuates.

MENÚ 13/ AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "primaria"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Agua simple	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda

MENÚ 14 / MOLE DE OLLA CON LENTEJAS, CALABACITA Y ELOTE.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "escolar "	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Calabacita cruda	1 pieza	111 g	1 pieza	111 g	2 piezas	222 g
Salsa de jitomate	Cantidad suficiente					
Elote crudo desgranado	½ Taza	83 g	1 taza	166 g	1 ½ taza	249 g
Lenteja cruda	¼ Taza	35 g	¼ Taza	35 g	½ Taza	70 g
Aceite vegetal	¾ De cucharadita	3.5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer las lentejas de manera tradicional.
2. Lavar, desinfectar, cortar la calabacita en cubos y reservar.
3. Pelar y desgranar el elote y reservar.
4. Poner en una cacerola el aceite a fuego suave, agregar la salsa de jitomate, sal y sazonar.
5. Una vez sazonado el jitomate agregar las lentejas con caldo, también la calabacita cortada, elote desgranado y unas hojas de laurel, dejar hervir por 10 minutos y apagar.
6. Servir.

MENÚ 14/ AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "primaria"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Agua simple	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda

MENÚ 15 / CERDO ORIENTAL (APIO, BRÓCOLI O COLIFLOR Y ZANAHORIA) Y PAPAS SECAS.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "escolar "	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Apio cocido	1/6 taza	25 g	1/6 taza	25 g	1/3 taza	50 g
Brócoli cocido	1/6 taza	30 g	1/6 taza	30 g	1/3 taza	70 g
Zanahoria picada	¼ Taza	32 g	¼ Taza	32 g	½ Taza	70 g
Cebolla molida	Cantidad suficiente					
Papa cocida con cascara	½ Pieza	68 g	1 pieza	136 g	1 ½ pieza	204 g
Carne molida de cerdo		40 g		40 g		80 g
Aceite vegetal	¾ De cucharadita	3.5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

Cerdo oriental:

1. Lavar, desinfectar, picar el apio y la coliflor y reservar.
2. Lavar la bolsa de la zanahoria perfectamente, abrir, escurrir el líquido, enjuagar con agua de garrafón, volver a escurrir y reservar.
3. Lavar la bolsa del cerdo perfectamente, abrir, escurrir el líquido y reservar.
4. Poner en una cacerola el aceite a fuego suave, agregar la cebolla molida, sal y sazonar.
5. Agregar el brócoli y el apio hasta que suavicen, entonces agregar también la zanahoria y el cerdo, dejar que rompa el hervor y apagar.

Papas secas:

1. Lavar, desinfectar, poner a hervir las papas.
2. Una vez cocidas las papas pelar y machacar.
3. Poner en un sartén el aceite a fuego suave, agregar cebolla molida hasta acitronar, agregar la papa machacada, sal, revolver hasta integrar y apagar.
4. Servir el cerdo acompañado con las papas secas.

MENÚ 15/ AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "primaria"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Agua simple	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda

MENÚ 16 / ENFRIJOLADAS CON ENSALADA DE BETABEL, ZANAHORIA Y CACAHUATES.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "escolar "	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Betabel crudo rallado	1/8 taza	20 g	1/8 taza	20 g	¼ Taza	40 g
Zanahoria rallada	¼ Taza	30 g	¼ Taza	30 g	½ Taza	60 g
Harina de maíz nixtamalizada	2 ½ cucharadas	18 g	5 cucharadas	36 g	7 ½ cucharadas	54 g
Frijol crudo	¼ Taza	35 g	¼ Taza	35 g	½ Taza	70 g
Cacahuete tostado sin sal	10 piezas	9 g	14 piezas	12 g	14 piezas	12 gr

MODO DE PREPARACIÓN:

Enfrijoladas:

1. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto), para hacer las tortillas.
2. Cocer los frijoles de manera tradicional y licuarlos.
3. En una cacerola vierte los frijoles y calentarlos.
4. Calentar las tortillas en comal y meterlas una por una a los frijoles.
5. Sacar las tortillas enrollarlas o doblarlas.

Ensalada de betabel, zanahoria y cacahuates:

1. Lavar, desinfectar, pelar y rallar el betabel y la zanahoria.
2. Ponerlos en un recipiente hondo revolver hasta integrar y aderezar con unas gotas de limón y sal, adornar con los cacahuates
3. Servir las Enfrijoladas y acompañarlas con la ensalada.

MENÚ 16/ LECHE DESCREMADA Y AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "primaria"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Agua simple	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda
Leche en polvo descremada	2 cucharadas	22.5 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
Agua natural	3/4 de taza	180 ml	1 taza	250 ml	1 taza	250 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

MENÚ 17 / RES ENTOMATADA CON NOPALES O CRUCETAS Y EJOTES.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "escolar "	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Ejotes cocidos picados	¼ Taza	35 g	¼ Taza	35 g	½ Taza	70 g
Nopal cocido	½ Taza	75 g	½ Taza	75 g	1 taza	150 g
Salsa de jitomate		Cantidad suficiente				
Tortilla de maíz	1 pieza	30 g	2 piezas	60 g	3 piezas	90 g
Carne de res cocida		30 g		30 g		60 g
Aceite vegetal	¾ De cucharadita	3.5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto), para hacer las tortillas.
2. Lavar la bolsa de la carne de res perfectamente, abrir, escurrir el líquido y reservar.
3. Lavar la bolsa del ejote con nopal perfectamente, abrir, escurrir el líquido, enjuagar con agua de garrafón, volver a escurrir y reservar.
4. Poner en un sartén el aceite a fuego suave, agregar la salsa de jitomate, sal y sazonar.
5. Una vez sazonado el jitomate agregar la carne, ejotes y nopal, unas hojas de laurel y dejar que rompa el hervor y apagar.
6. Servir la carne con las verduras acompañada de tortillas.

MENÚ 17/ AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "primaria"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Agua simple	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda

MENÚ 18 / TOSTADAS DE SARDINA A LA MEXICANA.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "escolar "	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Jitomate picado	1 pieza	75 g	1 ½ pieza	100 g	2 piezas	130 g
Cebolla morada cruda	¼ Taza	30 g	1/3 taza	50 g	½ Taza	60 g
Cilantro crudo picado		Cantidad suficiente				
Tostada de maíz horneada	1 pieza	20 g	2 piezas	40 g	3 piezas	60 g
Sardina en tomate		40 g		40 g		80 g
Aceite vegetal	¾ De cucharadita	3.5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto), para hacer las tortillas.
2. Una vez hechas las tortillas poner al comal con fuego suave hasta tostar las tortillas.
3. Lavar, desinfectar y picar el jitomate, cebolla, cilantro, reservar.
4. Lavar la lata de sardina perfectamente, abrir y desmenuzar.
5. En un recipiente hondo vaciar la sardina con un poco de la salsa donde viene preparada, el jitomate, cebolla, cilantro, revolver hasta integrar todos los ingredientes, aderezar con sal de ser necesario.
6. A las tortillas se les pone la sardina preparada y se sirven.

MENÚ 18/ AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "primaria"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Agua simple	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda

MENÚ 19 / SOPA DE LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PLÁTANO MACHO.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "escolar "	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Zanahoria picada	½ Taza	64 g	½ Taza	64 g	1 taza	128 g
Salsa de jitomate	Cantidad suficiente					
Harina de maíz nixtamalizada	2 ½ cucharadas	18 g	5 cucharadas	36 g	7 ½ cucharadas	54 g
Lenteja cruda		35 g		35 g		70 g
Aceite vegetal	¾ De cucharadita	3.5 ml	1 cucharadita	5 ml	1 cucharadita	5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto), para hacer las tortillas.
2. Cocinar las lentejas de manera tradicional.
3. Lavar, desinfectar, pelar y cortar el plátano macho en cubos.
4. Lavar la bolsa de la zanahoria perfectamente, abrir, escurrir el líquido, enjuagar con agua de garrafón, volver a escurrir y reservar.
5. Poner en una cacerola el aceite a fuego suave, agregar la salsa de jitomate y sazonar.
6. Agregar las lentejas a la salsa de jitomate, el plátano macho, unas hojas de laurel y dejar hervir unos 10 minutos, incorporar la zanahoria, sazonar con sal, dejar que rompa el hervor y apagar.
7. Servir las lentejas acompañada de tortillas.

MENÚ 19/ AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "primaria"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Agua simple	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda

MENÚ 20 / TORTITAS DE ATÚN CON AMARANTO Y AVENA Y ENSALADA DE LA HUERTA.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "escolar "	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Espinaca cruda	½ Taza	30 g	¾ Taza	40 g	1 taza	60 g
Pepino	¼ Taza	30 g	1/3 taza	40 g	½ Taza	60 g
Jitomate picado	½ Pieza	35 g	¾ Pieza	50 g	1 pieza	70 g
Cebolla blanca cruda	1 cucharada	15 g	1/8 taza	20 g	¼ Taza	30 g
Harina amaranto con avena	2 cucharadas	18 g	4 cucharadas	36 g	6 cucharadas	54 g
Atún en agua drenado	1/3 lata	33 g	1/3 lata	33 g	2/3 lata	66 g
Huevo fresco	Cantidad suficiente					
Cacahuete tostado sin sal	10 piezas	9 g	14 piezas	12 gr	14 piezas	12 g

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lavar perfectamente la lata de atún, abrirla y escurrir perfectamente.
2. Vaciar el contenido de la lata en un recipiente hondo, agregar la harina de amaranto con avena, huevo, sal y pimienta, revolver todos los ingredientes y hacer las tortitas
3. En un sartén con muy poco aceite dorar las tortitas de atún de lado y lado.

Ensalada de la huerta:

1. Lavar, desinfectar y picar la espinaca, pepino, jitomate y cebolla.
2. Ponerlos en un recipiente hondo, revolver hasta integrarlos y aderezar con unas gotas de limón y sal, adornar los cacahuates.
3. Servir las tortitas acompañadas con la ensalada.

MENÚ 20/ AGUA SIMPLE

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "primaria"	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "secundaria"
Agua simple	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda	1 taza	A libre demanda