



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



DIF
Estatad
Veracruz



RECETARIO ATENCIÓN ALIMENTARIA
GRUPOS PRIORITARIOS MENORES

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

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

Fruta	Cantidad a consumir.
Manzana pequeña	1 pieza
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 ZANAHORIA Y TORTILLA.

Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Preescolar"
Zanahoria picada	½ taza	70 g
Salsa de jitomate		Cantidad suficiente
Harina de maíz nixtamalizado	2 ½ cucharadas	18 g
Alubia cruda	¼ taza	35 g
Aceite vegetal	¾ de cucharadita	3.5 mL

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto), para hacer las tortillas.
2. Cocer las alubias de manera tradicional.
3. Lavar, desinfectar, cortar la zanahoria en cubos 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 a las alubias con caldo y la zanahoria, dejar hervir de 10 a 15 minutos y apagar.
6. Servir.

MENÚ 1 / BEBIDA.

BEBIDA:

Leche descremada y agua simple

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

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Leche y agua natural.
2. 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"
Chícharo cocido	2 cucharada	20 g
Chayote cocido	¼ Taza	40 g
Zanahoria picada	¼ Taza	35 g
Salsa de jitomate	Cantidad suficiente	
Pasta integral cruda		20 g
Pollo deshebrado		38 g
Aceite vegetal	¾ De cucharadita	3.5 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. Tostar la sopa 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"
Agua simple	1 taza	A libre demanda
Leche en polvo descremada	2 cucharadas	22.5 g
Agua natural	3/4 de taza	180 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Leche y agua natural.
2. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

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

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"
Brócoli cocido	½ Taza	92 g
Salsa de jitomate		Cantidad suficiente
Amaranto tostado	¼ Taza	16 g
Frijol crudo	¼ Taza	35 g
Aceite vegetal	¾ De cucharadita	3.5 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"
Agua simple	1 taza	A libre demanda
Leche en polvo descremada	2 cucharadas	22.5 g
Agua natural	3/4 de taza	180 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Leche y agua natural.
2. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

MENÚ 4 / TINGA DE RES, COLIFLOR O BRÓCOLI AL VAPOR, ARROZ AL VAPOR.

Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "preescolar"
Coliflor cocida	1 taza	125 g
Col o repollo cocido		Cantidad suficiente
Salsa de jitomate		Cantidad suficiente
Arroz crudo		20 g
Carne de res deshebrada		30 g
Aceite vegetal	¾ de cucharadita	3.5 mL

MODO DE PREPARACIÓN:

Tinga de res:

1. Lavar la bolsa de la carne de res perfectamente, abrir, escurrir el líquido y reservar.
2. Lavar, desinfectar, rebanar la col 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 la col, unas hojas de laurel y dejar hervir unos 10 minutos.
5. Agregar la carne de res, dejar que rompa el hervor y apagar.

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.

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 acompañada de arroz, la coliflor o el brócoli al vapor.

MENÚ 4 / LECHE DESCREMADA Y AGUA SIMPLE

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

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Leche y agua natural.
2. 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"
Chayote	½ taza	80 g
Arroz crudo		20 g
Lenteja cruda	¼ taza	35 g
Aceite vegetal	¾ de cucharadita	3.5 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"
Agua simple	1 taza	A libre demanda
Leche en polvo descremada	2 cucharadas	22.5 g
Agua natural	3/4 de taza	180 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Leche y agua natural.
2. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

MENÚ 6 / ENSALADA DE ALUBIAS Y TOSTADAS AL COMAL.

Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "preescolar"
Ejotes cocidos picados	1/3 taza	42 g
Jitomate picado	½ pieza	32 g
Cebolla blanca cruda	1 cucharada	15 g
Harina de maíz nixtamalizada	2 ½ cucharadas	18 g
Alubia cruda	¼ taza	35 g
Aceite vegetal	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. 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. En un recipiente hondo vaciar todo los ingredientes y revolver hasta integrar todo perfectamente, aderezar con unas gotas de limón y sal.
7. 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"
Agua simple	1 taza	A libre demanda
Leche en polvo descremada	2 cucharadas	22.5 g
Agua natural	3/4 de taza	180 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Leche y agua natural.
2. 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"
Nopal cocido	1 taza	150 g
Harina de maíz nixtamalizada	2 ½ cucharadas	18 g
Huevo fresco	1 pieza	50 g
Aceite vegetal	¾ de cucharadita	3.5 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.

MENÚ 7 / LECHE DESCREMADA Y AGUA SIMPLE

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

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Leche y agua natural.
2. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

MENÚ 8 / GUISADO DE CERDO CON ZANAHORIA Y CHÍCHAROS, TORTILLAS.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"
Chícharo cocido	1/8 taza	20 g
Zanahoria picada	¼ Taza	35 g
Salsa de jitomate		Cantidad suficiente
Tortilla de maíz	1 pieza	30 g
Carne de cerdo		40 g
Aceite vegetal	¾ De cucharadita	3.5 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"
Agua simple	1 taza	A libre demanda
Leche en polvo descremada	2 cucharadas	22.5 g
Agua natural	3/4 de taza	180 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Leche y agua natural.
2. 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"
Setas cocidas	½ Taza	80 g
Harina de maíz nixtamalizada	2 ½ cucharadas	18 g
Queso fresco ó panela		40 g
Aceite vegetal	¾ De cucharadita	3.5 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 / LECHE DESCREMADA Y AGUA SIMPLE

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

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Leche y agua natural.
2. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

MENÚ 10 / ENSALADA DE FRIJOLES CON NOPALES Y TORTILLAS.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"
Nopal cocido	¼ Taza	40 g
Jitomate picado	½ Pieza	35 g
Cebolla morada cruda	1/8 taza	15 g
Rábano crudo	¼ Taza	30 g
Harina de maíz nixtamalizada	2 ½ cucharadas	18 g
Frijol crudo	¼ Taza	35 g
Aceite de oliva	¾ De cucharadita	3.5 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 los rábanos, jitomate, cebolla, cilantro y reservar.
5. En un recipiente hondo vaciar todo los ingredientes y revolver hasta integrar todo perfectamente, aderezar con aceite de oliva y sal.
6. Servir la ensalada acompañada de tortillas suaves.

MENÚ 10 / LECHE DESCREMADA Y AGUA SIMPLE

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

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Leche y agua natural.
2. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

MENÚ 11 / SOPA FRÍA CON POLLO Y CHÍCHAROS.

Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Preescolar"
Chícharo cocido	¼ taza	40 g
Cebolla molida		Cantidad suficiente
Pasta integral cocida		46 g
Pollo deshebrado		40 g
Aceite vegetal	¾ de cucharadita	3.5 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, licuar el ajo y cebolla.
5. En una cacerola calentar el aceite y sazonar lo licuado.
6. Agregar la pasta, los chícharos y revolver hasta integrarlos, apagar y servir.

MENÚ 11 / LECHE DESCREMADA Y AGUA SIMPLE

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

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Leche y agua natural.
2. 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”
Quelite crudo		40 g
Zanahoria picada	¼ Taza	35 g
Salsa de jitomate		Cantidad suficiente
Arroz crudo		20 g
Alubia cruda	¼ Taza	35 g
Aceite vegetal	¾ De cucharadita	3.5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

Potaje de alubias:

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.

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.

MENÚ 12 / LECHE DESCREMADA Y AGUA SIMPLE

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

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Leche y agua natural.
2. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

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

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"
Jícama picada	½ Taza	60 g
Lechuga		Cantidad suficiente
Salsa de jitomate		Cantidad suficiente
Arroz crudo		20 g
Sardina en tomate		40 g
Aceite vegetal		3.5 ml

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. 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.

Ensalada de lechuga y jícama.

1. Lavar, desinfectar, trocear en pedazos pequeños la lechuga.
2. Lavar, desinfectar, pelar y picar la jícama.
3. En un recipiente hondo vaciar los ingredientes, agregar jugo de limón y mezclarlos perfectamente.
4. Servir los tacos de lenteja acompañados de la ensalada de lechuga y jícama.

MENÚ 13 / LECHE DESCREMADA Y AGUA SIMPLE

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

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Leche y agua natural.
2. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

MENÚ 14 / MOLE DE OLLA CON LENTEJAS Y TORTILLAS.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"
Calabacita cruda	1 pieza	115g
Salsa de jitomate		Cantidad suficiente
Harina de maíz nixtamalizado	2 ½ cucharadas	18 g
Lenteja cruda	¼ Taza	35 g
Aceite vegetal	¾ De cucharadita	3.5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Cocer las lentejas de manera tradicional.
2. Lavar, desinfectar, cortar la calabacita en cubos y reservar.
3. Poner en una cacerola el aceite a fuego suave, agregar la salsa de jitomate, sal y sazonar.
4. Una vez sazonado el jitomate agregar las lentejas con caldo, también la calabacita cortada y unas hojas de laurel, dejar hervir por 10 minutos y apagar.
5. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto), para hacer las tortillas.

MENÚ 14 / LECHE DESCREMADA Y AGUA SIMPLE

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

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Leche y agua natural.
2. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

MENÚ 15 / CERDO ORIENTAL Y ARROZ AL VAPOR.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"
Apio cocido	1/6 taza	25 g
Brócoli cocido	¼ Taza	35 g
Zanahoria picada	¼ Taza	35 g
Cebolla molida	Cantidad suficiente	
Arroz crudo		20 g
Carne molida de cerdo		40 g
Aceite vegetal	¾ De cucharadita	3.5 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.

1. Agregar el brócoli y el apio hasta que suavicen, entonces agregar también la zanahoria y el cerdo, dejar que rompa el hervor y apagar.

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.

MENÚ 15 / LECHE DESCREMADA Y AGUA SIMPLE

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

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Leche y agua natural.
2. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

MENÚ 16 / ENFRIJOLADAS Y ENSALADA DE BETABEL CON ZANAHORIA.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"
Betabel crudo rallado	1/8 taza	20 g
Zanahoria rallada	¼ Taza	30 g
Harina de maíz nixtamalizada	2 ½ cucharadas	18 g
Frijol crudo	¼ Taza	35 g
Aceite de oliva	¾ Cucharadita	3.5 ml

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 y zanahoria:

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 y el aceite de oliva.
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"
Agua simple	1 taza	A libre demanda
Leche en polvo descremada	2 cucharadas	22.5 g
Agua natural	3/4 de taza	180 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Leche y agua natural.
2. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

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

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"
Ejotes cocidos picados	¼ Taza	35 g
Nopal cocido	½ Taza	75 g
Salsa de jitomate		Cantidad suficiente
Tortilla de maíz	1 pieza	30 g
Carne de res cocida		30 g
Aceite vegetal	¾ De cucharadita	3.5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lavar la bolsa de la carne de res perfectamente, abrir, escurrir el líquido y reservar.
2. Lavar la bolsa del ejote con nopal perfectamente, abrir, escurrir el líquido, enjuagar con agua de garrafón, volver a escurrir y reservar.
3. Poner en un sartén el aceite a fuego suave, agregar la salsa de jitomate, sal y sazonar.

1. Una vez sazonado el jitomate agregar la carne, ejotes y nopal, unas hojas de laurel y dejar que rompa el hervor y apagar.
2. Servir la carne con las verduras acompañada de una tortilla.

MENÚ 17 / LECHE DESCREMADA Y AGUA SIMPLE

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

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Leche y agua natural.
2. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

MENÚ 18 / TOSTADAS DE SARDINA A LA MEXICANA.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"
Jitomate picado	1 pieza	75 g
Cebolla morada cruda	¼ Taza	30 g
Cilantro crudo picado	Cantidad suficiente	
Tostada de maíz horneada	1 pieza	20 g
Sardina en tomate		40 g
Aceite vegetal	¾ De cucharadita	3.5 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.
1. 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.
 2. A la tortilla se le pone la sardina preparada y se sirve.

MENÚ 18 / LECHE DESCREMADA Y AGUA SIMPLE

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

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Leche y agua natural.
2. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

MENÚ 19 / SOPA DE LENTEJAS CON ZANAHORIA Y TORTILLA.

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"
Zanahoria picada	½ Taza	65 g
Salsa de jitomate		Cantidad suficiente
Harina de maíz nixtamalizada	2 ½ cucharadas	18 g
Lenteja cruda		35 g
Aceite vegetal	¾ De cucharadita	3.5 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 la bolsa de la zanahoria perfectamente, abrir, escurrir el líquido, enjuagar con agua de garrafón, volver a escurrir y reservar.
4. Poner en una cacerola el aceite a fuego suave, agregar la salsa de jitomate y sazonar.
5. Agregar las lentejas a la salsa de jitomate, unas hojas de laurel y dejar hervir unos 10 minutos, incorporar la zanahoria, sazonar con sal, dejar que rompa el hervor y apagar.
6. Servir las lentejas acompañada de tortillas.

MENÚ 19 / LECHE DESCREMADA Y AGUA SIMPLE

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

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Leche y agua natural.
2. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

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

Ingredientes	Medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o ml) "preescolar"
Espinaca cruda	½ Taza	30 g
Pepino	¼ Taza	30 g
Jitomate picado	½ Pieza	35 g
Cebolla blanca cruda	1 cucharada	15 g
Amaranto tostado	¼ Taza	16 g
Atún en agua drenado	1/3 lata	33 g
Huevo fresco		Cantidad suficiente
Aceite de oliva	1 cucharadita	3.5 ml

MODO DE PREPARACIÓN:

Tortita de atún con amaranto:

1. Lavar perfectamente la lata de atún, abrirla y escurrir perfectamente.
2. Vaciar el contenido de la lata en un recipiente hondo, agregar el amaranto, 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, pizca de sal y aceite de oliva.
3. Servir las tortitas acompañadas con la ensalada.

MENÚ 20 / LECHE DESCREMADA Y AGUA SIMPLE

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

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Leche y agua natural.
2. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).