



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



DIF
Estatral
Veracruz

2021 200 AÑOS
DEL MÉXICO
INDEPENDIENTE
TRATADOS DE CÓRDOBA

VERA
CRUZ
ME LLENA DE ORGULLO

RECETARIO DE MENÚS SALUDABLES



DESAYUNOS EN ESPACIOS DONDE OPERA EL PROGRAMA

ASISTENCIA SOCIAL ALIMENTARIA A PERSONAS DE ATENCIÓN PRIORITARIA

2021





DIRECCIÓN DE ATENCIÓN A POBLACIÓN VULNERABLE

SUBDIRECCIÓN DE ASISTENCIA ALIMENTARIA

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA Y FOMENTO A LA PRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

En seguimiento a los lineamientos establecidos en la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria y Desarrollo Comunitario (EIASADC) 2021, para favorecer el acceso y consumo de alimentos nutritivos e inocuos de la población en condiciones de vulnerabilidad; personas con discapacidad, adultos mayores, así como niñas y niños de 2 a 5 años 11 meses no escolarizados y personas que por su condición de vulnerabilidad se encuentren en situación de carencia alimentaria o desnutrición, el Sistema Estatal para el Desarrollo de la Familia del Estado de Veracruz, a través de la Subdirección de Asistencia Alimentaria, presenta el siguiente compendio de menús, elaborados con los insumos que conforman la dotación de apoyos correspondiente al Programa Asistencia Social Alimentaria a Personas de Atención Prioritaria, cada uno cumple con las características establecidas por el SNDIF en materia de alimentación:

- Una bebida (agua simple y/o leche semidescremada o descremada según corresponda).
- Un platillo fuerte que incluye verduras, cereales integrales, leguminosas y/o alimentos de origen animal.
- Como complemento una ración de fruta fresca (de preferencia de temporada).

También se agregan platillos típicos de alguna región del Estado, con el fin de respetar y promover la cultura alimentaria de las diferentes zonas, se consideraron algunos platillos ganadores de la convocatoria realizada con motivo del Día Mundial de la Alimentación 2020, donde los distintos municipios pusieron a prueba su creatividad diseñando un tiempo de comida que cumpliera con los requisitos de nutrición adecuada.

ÍNDICE

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Sopa de frijol con puerco, calabacita y granos de elote	Espagueti chino (verduras y pollo).	Empiñanadas rojas con pollo y chayote al vapor.	Sardina entomatada con zanahoria.	Moros con cristianos y calabacitas con queso.
2	Guisado de res con nopales y zanahoria.	Tamales de trucha con verdura.	Picadillo de lentejas con carne molida de res.	Sopa de pasta y pollo salteado con verduras (zanahoria y calabacita).	Tostadas de frijoles con lechuga jitomate y queso con queso.
3	Huevo con espinacas y arroz al vapor con zanahoria.	Adobo de nopales (crucetas) con puerco y frijoles hervidos.	Res de la milpa (calabacita y chayote).	Puerco en salsa roja con ejotes y arroz con chícharos.	Ceviche de lenteja con tortilla al comal y brócoli al vapor.
4	Sopa de pasta con verduras (espinacas y ejotes).	Caldo de costilla de res con verduras (zanahoria, chayote y ejotes).	Tostadas de atún a la mexicana acompañada de ensalada de pepino y betabel.	Sopa de verduras con alubias y pollo deshebrado.	Huevo revuelto y verduras al vapor.

1. Sopa de frijol con puerco, calabacita y granos de elote.

Platillo fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
sopa de frijol con puerco, calabacita y granos de elote	cerdo (costilla)		30 g		60 g		60 g		45 g		30 g
	frijol	1 1/2 cucharada	15 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g	1 1/2 cucharada	15 g
	granos de elote	1/4 de taza	40 g	1/4 de taza	40 g	1/2 taza	80 g	1/4 de taza	40 g	1/4 de taza	40 g
	calabacita	1/3 taza	40 g	1 1/2 taza	165 g	2 tazas	220 g	1 1/2 tazas	165 g	1 taza	110 g
	sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)
Tortilla	harina de maíz nixtamalizado	2 cucharadas	20 g	3 cucharadas	30 g	4 cucharadas	40 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g

Bebida

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Agua natural	agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda

Fruta

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Manzana picada	manzana	1/2 pieza	70 g	1 pieza grande	150 g	1 pieza grande	150 g	1 pieza pequeña	110 g	1 pieza pequeña	110 g

Sopa de frijol con carne de puerco, calabacita y granos de elote

Modo de preparación:

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.
 3. Lavar la costilla de puerco y agregar a los frijoles hasta cocer.
 4. Lavar y desinfectar la calabacita y el elote.
 5. Picar la calabacita en cubos y desgranar el elote.
- Una vez cocida la carne, agregar la calabacita y los granos de elote. Agregar el epazote y sal.
Dejar hervir por 10 minutos, apagar y servir.



2. Espagueti chino (verduras y pollo).

Platillo fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Espagueti chino (verduras y pollo)	sopa integral crudo (espagueti)	1/4 de taza	20 g	1/3 de taza	30 g	1/2 taza	40 g	1/3 de taza	30 g	1/3 de taza	30 g
	pollo		30 g		60 g		60 g		45 g		30 g
	aceite	1 cucharadita	5 mL	1 cucharadita	5 mL	1 cucharadita	5 mL	1 cucharadita	5 mL	1 cucharadita	5 mL
	sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)
	chayote	2 cucharadas	15 g	1/2 taza	50 g	1/2 taza	50 g	1/2 taza	50 g	1/4 de taza	25 g
	zanahoria	2 cucharadas	15 g	1/4 de taza	30 g	1/2 taza	30 g	1/4 de taza	30 g	2 cucharadas	15 g
	brócoli	2 cucharadas	15g	1/3 de taza	35g	2/3 de taza	70 g	1/3 de taza	35g	1/3 de taza	35g
sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	

Bebida

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Agua natural	agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda
agua de avena	leche en polvo descremada	2 cucharadas	22.5 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
	avena	1 cucharada	10 g	1 cucharada	10g	2 cucharadas	20 g	1 cucharada	10g	1 cucharada	10g
	canela	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)
	agua natural	3/4 de taza	180 mL	1 taza	250 mL	1 taza	250 mL	1 taza	250 mL	1 taza	250 mL

Fruta

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Melón picado	melón	1/2 taza	80 g	1/2 taza	270 g	1/2 taza	270 g	1 taza	180 g	1 taza	180 g

Espagueti chino (verduras y pollo)

Modo de preparación:

1. Limpiar, lavar y cocer el pollo de manera tradicional, deshebrar y reservar.
2. Cocer el espagueti de manera tradicional y reservar.
3. Lavar, desinfectar y picar la verdura (chayote, zanahoria y brócoli).
4. En una cacerola a fuego suave poner las verduras, agregar el aceite y sal, tapar y dejar cocer por 5 minutos, agregar el pollo y los espaguetis, revolver y dejar por otros 5 minutos, apagar y servir.

Agua de avena:

1. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).
2. Licuar la avena con un poco de agua y canela, agregar la leche y servir.



3. Empiñanadas rojas con pollo y chayote al vapor.

Platillo fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Empiñanada rojas con pollo y chayote al vapor	harina de maíz nixtamalizado	2 cucharadas	20 g	4 cucharadas	40 g	4 cucharadas	40 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
	chayote	1/2 taza	40 g	1 taza	100 g	2 tazas	200 g	1 taza	100 g	1 taza	100 g
	pollo		30 g		45 g		60 g		30 g		30 g
	salsa de jitomate	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	pipian	1 1/2 cucharada	12 g	3 cucharadas	25 g	3 cucharadas	25 g	2 cucharadas	20 g	2 cucharadas	20 g
sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	

Bebida

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Agua natural	agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda
Leche descremada	leche en polvo descremada	2 cucharadas	22.5 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 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	1 taza	250 mL	1 taza	250 mL

Fruta

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Papaya picada	papaya	1/2 taza	70 g	1 taza	140 g	1 1/2 taza	210 g	1 taza	140 g	1 taza	140 g

Empiñanadas:

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 donde se encuentra el pollo, abrir, escurrir y reservar.
3. Limpiar el pipián, dorar y licuar con la salsa de jitomate.
4. Rellenar las tortillas con el pollo y cubrir con la salsa.

Chayote al vapor:

1. Lavar, desinfectar y picar el chayote.
2. Cocer el chayote en una cacerola a baño maría (con poca agua y sal) durante 10 minutos.
3. Servir las empiñanadas y acompañarlas con el chayote al vapor.



4. Sardina entomatada con zanahoria.

Platillo fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Sardina entomatada con zanahoria	sardina	1/5 de lata	50 g	2/5 de lata	100 g	2/5 de lata	100 g	1/4 de lata	75 g	1/5 de lata	50 g
	tomate picado	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	cebolla picada	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	zanahoria	1/4 de taza	30 g	2/3 de taza	80 g	3/4 de taza	100 g	2/3 de taza	80 g	2/3 de taza	80 g
Arroz blanco con chícharo	arroz	3 cucharadas	30 g	4 cucharadas	40 g	6 cucharadas	60 g	4 cucharadas	40 g	4 cucharadas	40 g
	chícharo	1 cucharada	10 g	1/4 de taza	40 g	1/4 de taza	40 g	1/4 de taza	40 g	1/4 de taza	40 g
	sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)
	cebolla	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	aceite	1/2 cucharadita	2.5 mL	1/2 cucharadita	2.5 mL	1/2 cucharadita	2.5 mL	1/2 cucharadita	2.5 mL	1/2 cucharadita	2.5 mL

Bebida

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Agua natural	agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda

Fruta

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Guayaba picada	guayaba	2 piezas pequeñas	70 g	3 piezas	120 g	4 piezas	180 g	3 piezas	120 g	3 piezas	120g

Sardina entomatada con zanahoria y arroz blanco con chícharo:

Modo de preparación:

1. Lavar la lata de sardina, abrir y desmenuzar.
2. Lavar, desinfectar y picar el jitomate y la cebolla.
3. Lavar la bolsa de zanahoria, abrir, escurrir y reservar.
4. En un recipiente vaciar todos los ingredientes y revolver.

Arroz con chícharo.

1. Lave el arroz perfectamente y déjelo escurrir.
2. Lavar la bolsa de chícharos, abrir, escurrir y reservar.
3. En una cacerola freír el arroz y la cebolla, agregar agua suficiente y sal; deje cocer a fuego bajo y agregar los chícharos.
4. Servir la sardina acompañada del arroz con chícharo.



5. Moros con cristianos y calabacitas con queso.

Platillo fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Moros con cristianos (Arroz con lentejas)	arroz	3 cucharadas	30 g	4 cucharadas	40 g	6 cucharadas	60 g	4 cucharadas	40 g	4 cucharadas	40 g
	lentejas	1 1/2 cucharada	15 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g	1 1/2 cucharada	15 g
	cebolla	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	aceite	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL
	sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)
calabacitas con queso.	calabacita	1/3 de taza	35 g	1 1/2 taza	160 g	2 tazas	220 g	1 1/2 taza	160 g	1 taza	120 g
	queso panela o fresco		30 g		60 g		60 g		45 g		30 g

Bebida

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Agua natural	agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda

Fruta

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Plátano	plátano	1/2 pieza	70 g	3/4 de pieza	90 g	3/4 de pieza	90 g	1/2 pieza	70 g	1/2 pieza	70 g

Moros con cristianos (Arroz con lentejas).

Modo de preparación:

1. Cocer las lentejas de manera tradicional.
2. Guisar el arroz de manera tradicional.
3. Poner en un sartén el aceite, agregar la cebolla hasta acitrónar, vierte las lentejas escurridas, el arroz guisado y revolver hasta integrarlos.

Calabacitas con queso:

1. Lavar, desinfectar y picar la calabacita.
2. Cocer la calabacita en una cacerola con muy poca agua durante 5 minutos, agregar el queso y apagar.
3. Servir los moros con cristianos y acompañar con las calabacitas con queso.



6. Guisado de res con nopales y zanahoria.

Platillo Fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Guisado de res con nopales y zanahoria Tortillas	carne de res deshebrada		30 g		60 g		60 g		45 g		30 g
	aceíte	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL
	nopales	2 cucharadas	20 g	1/4 taza	40 g	1/2 taza	70 g	1/4 taza	40 g	1/4 taza	40 g
	zanahoria	2 cucharadas	20 g	1/4 taza	30 g	1/2 taza	60 g	1/4 taza	30 g	1/4 taza	30 g
	salsa de jitomate	cantidad suficiente	c /s	cantidad suficiente	c /s	cantidad suficiente	c /s	cantidad suficiente	c /s	cantidad suficiente	c /s
	sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)
Tortilla	harina de maíz nixtamalizado	3 cucharadas	30 g	4 cucharadas	40 g	6 cucharadas	60 g	4 cucharadas	40 g	4 cucharadas	40 g

Bebida

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Agua natural	agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda

Fruta

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Pera picada	pera	1/2 pieza	80 g	3/4 de pieza	120g	3/4 de pieza	120 g	1/2 pieza	80 g	1/2 pieza	80 g

Guisado de res con nopales y zanahoria:

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 donde se encuentra la carne, abrir, escurrir y reservar.
3. Lavar la bolsa donde se encuentran los nopales, abrir, escurrir y reservar.
4. Lavar, desinfectar y picar la zanahoria.
5. En una cacerola a fuego suave poner el aceite, agregar la zanahoria y la salsa de jitomate y dejar cocinar por 5 minutos; sazonar con sal y agregar los nopales y la carne,
6. Revolver para integrar todos los ingredientes y apagar.



7. Tamales de trucha con verdura.

Platillo Fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
tamales de trucha con verdura	harina de maíz nixtamalizado	3 cucharadas	30 g	4 cucharadas	40 g	6 cucharadas	60 g	4 cucharadas	40 g	4 cucharadas	40 g
	pescado		40 g		80 g		80 g		60 g		40 g
	salsa de jitomate	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	aceite	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL
	ejotes	2 cucharadas	20 g	1/3 de taza	50 g	1/2 taza	60 g	1/3 de taza	50 g	1/4 de taza	35 g
	zanahoria	2 cucharadas	20 g	1/3 de taza	50 g	1/2 taza	60 g	1/3 de taza	50 g	1/4 de taza	35 g
	epazote	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	Sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)

Bebida

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Agua natural	agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda

Fruta

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Piña	piña picada	1/2 taza	70 g	1 taza	180 g	1 taza	180 g	3/4 de taza	120 g	3/4 de taza	120 g

Tamales de trucha con verduras:

Modo de preparación:

1. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto), para preparar los tamales.
 2. Lavar la bolsa donde se encuentran los nopales, abrir, escurrir y reservar.
 3. Lavar, desinfectar y picar la zanahoria.
 4. Lavar, desinfectar y deshojar el epazote.
 5. Lavar y cocer el pescado, desmenuzar y reservar.
 6. Preparar los tamales de manera tradicional.
- Nota: En lugar de manteca utilizar aceite.



8. Picadillo de lentejas con carne molida de res.

Platillo fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
picadillo de lentejas con carne molida de res.	lentejas	1 1/2 cucharada	15 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g	1 1/2 cucharada	15 g
	salsa de jitomate	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	carne molida de res		30 g		60 g		60 g		45 g		30 g
	aceite	1 cucharadita	5 mL	1 cucharadita	5 mL	1 cucharadita	5 mL	1 cucharadita	5 mL	1 cucharadita	5 mL
	zanahoria	2 cucharadas	20 g	1/2 taza	60	1/2 taza	60 g	1/2 taza	60	1/3 de taza	50 g
	chícharo	2 cucharadas	20 g	2 cucharadas	20 g	1/4 de taza	40 g	2 cucharadas	20 g	2 cucharadas	20 g
	cebolla	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)
harina de maíz nixtamalizado	3 cucharadas	30 g	4 cucharadas	40 g	6 cucharadas	60 g	4 cucharadas	40 g	4 cucharadas	40 g	

Bebida

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Agua natural	agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda

Fruta

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
uvas	uva	1/2 taza	70 g	1 taza	135 g	1 taza	135 g	3/4 de taza	90 g	3/4 de taza	90 g

Picadillo de lentejas con carne molida de res.

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 lentejas de manera tradicional.
3. Lavar la bolsa donde se encuentra la zanahoria, abrir, escurrir y reservar.
4. Lavar, pelar, desinfectar y cocer los chícharos, reservar.
5. En una cacerola a fuego suave poner el aceite y agregar la carne molida, la cebolla y cocinar durante 10 minutos; agregar la salsa de jitomate, la zanahoria, chícharos, lentejas escurridas y sal para sazonar, integrar todos ingredientes dejar al fuego otros 5 minutos, apagar y servir.

9. Sopa de pasta y pollo salteado con verduras (zanahoria y calabacita).

Platillo fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Sopa de pasta y pollo salteado con verduras (zanahoria y calabacita)	sopa integral (letras)	2 cucharadas	20 g	4 cucharadas	40 g	4 cucharadas	40 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
	pollo deshebrado		30 g		45 g		60 g		30 g		30 g
	salsa de jitomate	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	calabacita	1/4 de taza	25 g	1/2 taza	55 g	1 taza	110 g	1/2 taza	55 g	1/2 taza	55 g
	zanahoria	2 cucharadas	20 g	1/2 taza	30 g	1 taza	60 g	1/2 taza	30 g	1/2 taza	30 g
	aceite	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL
	sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)

Bebida

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Agua natural	agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda
Leche descremada	leche en polvo descremada	2 cucharadas	22.5 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 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	1 taza	250 mL	1 taza	250 mL

Fruta

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Naranja en gajos	naranja	1/2 pieza	75 g	1 pieza	150 g	2 piezas	225 g	1 pieza	150 g	1 pieza	150 g

Modo de preparación:

Sopa de pasta:

Tostar la sopa, agregar salsa de jitomate, agua y cilantro. Cocinar de 10 a 15 minutos y apagar.

Pollo salteado:

1. Lavar las bolsas donde se encuentran la zanahoria y el pollo, abrir, escurrir y reservar.
2. Lavar, desinfectar, y picar la calabacita en cubos pequeños.
3. En un recipiente a fuego suave poner el aceite, agregar la calabacita, salsa de jitomate y sal dejar cocinar por 5 minutos; agregar la zanahoria y el pollo integrando todos los ingredientes, apagar y servir.

Leche:

Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).



10. Tostadas de frijoles con lechuga jitomate y queso y chayotes con queso.

Platillo fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
tostadas de frijoles con lechuga jitomate y queso	harina de maíz nixtamalizado	3 cucharadas	30 g	4 cucharadas	40 g	6 cucharadas	60 g	4 cucharadas	40 g	4 cucharadas	40 g
	frijol	1 1/2 cucharada	15 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g	1 1/2 cucharada	15 g
	queso panela o fresco		30 g		60 g		60 g		45 g		30 g
	aceite	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL
	sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)
	lechuga	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	jitomate picado	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	limón	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
chayote al vapor	chayote	1/3 de taza	35 g	1 1/2 taza	150 g	2 tazas	200 g	1 1/2 taza	150 g	1 taza	100 g

Bebida

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Agua natural	Agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda
Leche descremada	leche en polvo descremada	2 cucharadas	22.5 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 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	1 taza	250 mL	1 taza	250 mL

Fruta

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Sandía picada	sandía	1/2 taza	80 g	1 1/2 taza	240 g	1 1/2 taza	240 g	1 taza	160 g	1 taza	160 g

Tostadas de frijoles con lechuga, jitomate y queso.

Modo de preparación:

1. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto), para hacer las tortillas. Una vez hechas las tortillas poner al comal con fuego suave hasta tostar.
2. Lavar, desinfectar y rebanar la lechuga y el jitomate. Rallar o deshebrar el queso.
3. Untar las tortillas de frijoles, agregar la lechuga, el jitomate y el queso. Servir las tostadas acompañadas del chayote al vapor.

Chayote al vapor:

Lavar, desinfectar y picar el chayote. Cocer el chayote en una cacerola a baño maría (con poca agua y sal) durante 10 minutos.

Leche:

Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).



11. Huevo con espinacas y arroz al vapor con zanahoria.

Platillo fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
huevo con espinacas	espinacas	1/4 de taza	15 g	1 taza	60 g	2 tazas	120 g	1 taza	60 g	1 taza	60 g
	huevo	1 pieza	50 g	1 pieza grande	75 g	2 piezas	100 g	1 pieza	50 g	1 pieza	50 g
	cebolla	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	aceite	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL
	sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)
Arroz al vapor con zanahoria	arroz	2 cucharadas	20 g	4 cucharadas	40 g	1/2 taza	60 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
	zanahoria	1/2 taza	30 g	1/2 taza	60 g	1 taza	120 g	1/2 taza	60 g	1/2 taza	60 g
	cebolla	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)

Bebida

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Agua natural	Agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda
Leche descremada	leche en polvo descremada	2 cucharadas	22.5 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 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	1 taza	250 mL	1 taza	250 mL

Fruta

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Plátano	plátano	1/2 pieza	70 g	1/2 pieza	70 g	3/4 de pieza	90 g	1/2 pieza	70 g	1/2 pieza	70 g

Huevo con espinacas y arroz al vapor con zanahoria.

Modo de preparación:

1. Lavar, desinfectar y picar las espinacas y la cebolla.
2. Lavar los huevos, romperlos y depositar en un recipiente.
3. Poner al fuego suave un sartén con el aceite, la cebolla, las espinacas y acitronarlas.
4. Vaciar los huevos, agregar sal y revolver hasta que se cueza.

Leche

Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

Arroz al vapor con zanahoria:

1. Lave el arroz perfectamente y dejar escurrir.
2. Lavar la bolsa donde se encuentra la zanahoria, abrir, escurrir y reservar.
3. Ponga a cocer el arroz con el doble de agua, la zanahoria, la cebolla y sal; deje cocer a fuego bajo.
4. Servir el huevo con espinacas acompañado con el arroz.

12. Adobo de nopales (cruquetas) con puerco y frijoles hervidos.

Platillo fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
adobo de nopales (cruquetas) con puerco y tortilla	harina de maíz nixtamalizado	3 cucharadas	30 g	4 cucharadas	40 g	6 cucharadas	60 g	4 cucharadas	40 g	4 cucharadas	40 g
	carne puerco deshebrada		30 g		60 g		60 g		45 g		30 g
	aceite	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL
	salsa de jitomate y chile huajillo	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	nopales	1/4 de taza	35 g	1 1/2 taza	210 g	2 tazas	260 g	1 1/2 taza	210 g	1 taza	130 g
frijoles hervidos	frijol	1 1/2 cucharada	15 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g	1 1/2 cucharada	15 g
	sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)

Bebida

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Agua natural	agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda

Fruta

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Piña	piña picada	1/2 taza	70 g	1 taza	180 g	1 taza	180 g	3/4 de taza	120 g	3/4 de taza	120 g

Adobo de nopales (cruquetas) con puerco y tortillas.

Modo de preparación:

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.
3. Lavar la bolsa donde se encuentran los nopales, abrir, escurrir y reservar.
4. Lavar la bolsa donde se encuentra la carne de puerco, abrir, escurrir y reservar.
5. Poner a hervir agua con el chile guajillo para suavizar.
6. Licuar la salsa de jitomate con el guajillo.
7. En una cacerola a fuego suave poner el aceite y lo licuado, sazonar con sal y agregar la carne y los nopales, dejar hervir, apagar y servir acompañado de frijoles hervidos.



13. Res de la milpa (calabacita y chayote).

Platillo Fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
res de la milpa (calabacita y chayote) y tortillas	harina de maíz nixtamalizado	1 1/2 cucharada	15 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g	2 cucharadas	20 g	2 cucharadas	20 g
	carne de res deshebrada		30 g		45 g		60 g		30 g		30 g
	salsa de jitomate	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	aceite	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL
	calabacita	2 cucharadas	20 g	1/2 taza	55 g	1 taza	110 g	1/2 taza	55 g	1/2 taza	55 g
	chayote	2 cucharadas	20 g	1/2 taza	50 g	1 taza	100 g	1/2 taza	50 g	1/2 taza	50 g
	cebolla	1 cucharada	10 g	1 1/2 cucharada	15 g	1/4 de taza	30 g	1 1/2 cucharada	15 g	1 1/2 cucharada	15 g
	sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)

Bebida

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Agua natural	Agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda
Licuado de amaranto	leche en polvo descremada	2 cucharadas	22.5 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 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	1 taza	250 mL	1 taza	250 mL
	amaranto	1 cucharadita	5 g	1 cucharada	10 g	1 cucharada	10 g	1 cucharada	10 g	1 cucharada	10 g

Fruta

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Manzana picada	manzana	1/2 pieza	70 g	1 pieza pequeña	110 g	1 pieza grande	150 g	1 pieza pequeña	110 g	1 pieza pequeña	110 g

Res de la milpa (calabacita y chayote) y tortillas.

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 donde se encuentra la carne de res, abrir, escurrir y reservar.
3. Lavar, desinfectar y picar la calabacita, el chayote y la cebolla.
4. Lavar, cortar la carne de res en trozos pequeños y cocer.
5. En un sartén o cacerola, agregar poquito aceite, agregar la carne cocida y las verduras y revolver, dejar cocinar por 5 min más.
6. Hacer las tortillas de manera tradicional y servir con la res.

Licuado: Licuar la leche y el amaranto hasta que se integren perfectamente.



14. Puerco en salsa roja con ejotes y arroz con chícharos.

Platillo Fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
puerco en salsa roja con ejotes	carne puerco deshebrada		30 g		60 g		60 g		45 g		30 g
	ejotes	2 cucharadas	20 g	3/4 de taza	80 g	3/4 de taza	80 g	3/4 de taza	80 g	3/4 de taza	80 g
	salsa de jitomate	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)
	aceite	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL
Arroz con chícharo	arroz	1 1/2 cucharada	15 g	2 cucharadas	20 g	2 cucharadas	20 g	2 cucharadas	20 g	2 cucharadas	20 g
	chícharo	2 cucharadas	20 g	1/4 de taza	40 g	1/4 de taza	40 g	1/4 de taza	40 g	1/4 de taza	40 g
	aceite	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL
	ajo	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)
tortilla	harina de maíz nixtamalizado	2 cucharadas	20 g	2 cucharadas	20 g	2 cucharadas	40 g	4 cucharadas	20 g	2 cucharadas	20 g

Bebida:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Agua natural	Agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda

Fruta:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Mandarina en gajos	mandarina	1 pieza	70 g	2 piezas	160g	2 piezas	160 g	1 pieza grande	105 g	1 pieza grande	105 g

Puerco en salsa roja con ejotes

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 cocer los ejotes.
3. Lavar la bolsa donde se encuentra la carne de puerco, abrir, escurrir y reservar.
4. En un recipiente a fuego suave poner el aceite y la salsa de jitomate los ejotes, la carne, sazonar con sal, dejar que rompa el hervor y apagar.

Arroz con chícharo.

1. Lave el arroz perfectamente y déjelo escurrir.
2. Lavar, pelar, desinfectar y cocer los chícharos
3. En una cacerola freír el arroz y el ajo, agregar agua suficiente y sal deje cocer a fuego bajo y agregar los chícharos.
4. Servir el puerco en salsa acompañado del arroz con chícharo.

15. Ceviche de lenteja con tortilla al comal y brócoli al vapor.

Platillo fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
ceviche de lenteja con tortilla al comal	harina de maíz nixtamalizado	2 cucharadas	20 g	4 cucharadas	40 g	4 cucharadas	40 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
	lentejas	1 1/2 cucharada	15 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g	1 1/2 cucharada	15 g
	lechuga	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	jitomate picado	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	cebolla	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	aguacate	1 cucharada	15 g	2 cucharadas	30 g	2 cucharadas	30 g	2 cucharadas	30 g	2 cucharadas	30 g
	sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)
brócoli al vapor	brócoli	1/2 taza	35 g	1 taza	70 g	2 tazas	140 g	1 taza	70 g	1 taza	70 g

Bebida:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Agua natural	agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda
Leche descremada	leche en polvo descremada	2 cucharadas	22.5 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 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	1 taza	250 mL	1 taza	250 mL

Fruta:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Papaya picada	papaya	1/2 taza	70 g	1 taza	140 g	1 1/2 taza	210 g	1 taza	140g	1 taza	140 g

Ceviche de lenteja con tortilla al comal

Modo de preparación:

1. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta), para hacer las tortillas.
2. Dorar las tortillas al comal a fuego suave hasta tostar y reservar.
3. Cocer las lentejas de manera tradicional.
4. Lavar, desinfectar y picar, la lechuga, el jitomate, la cebolla y el aguacate.
5. En un recipiente poner las lentejas escurridas, agregar los demás ingredientes, sazonar con poca sal y mezclar.

Brócoli al vapor.

1. Lavar, desinfectar y picar el brócoli.
2. Cocer el brócoli en una cacerola a baño maría (con poca agua y sal) durante 10 minutos.
3. Servir el ceviche de lentejas acompañado del brócoli y las tortillas al comal.

Leche.

Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).



16. Sopa de pasta con verduras (espinacas y ejotes).

Platillo Fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Sopa de pasta con verduras (espinacas y ejotes)	sopa integral (fideo)	2 cucharadas	20 g	4 cucharadas	40 g	4 cucharadas	40 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
	espinacas	1/2 taza	30 g	3/4 de taza	45 g	1 taza	60 g	3/4 de taza	45 g	3/4 de taza	45 g
	salsa de jitomate	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	aceite	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL
	sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)
	ejotes	1 cucharada	10 g	1/4 taza	30 g	1/2 taza	60 g	1/4 taza	30 g	1/4 taza	30 g
	sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)

Bebida:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Agua natural	Agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	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	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
Leche descremada	agua natural	3/4 de taza	180 mL	1 taza	250 mL	1 taza	250 mL	1 taza	250 mL	1 taza	250 mL

Fruta:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Naranja en gajos	naranja	1/2 pieza	70 g	1 pieza	150 g	2 piezas	220 g	1 pieza	150 g	1 pieza	150 g

Sopa de pasta con verduras (espinacas y ejotes).

Modo de preparación:

Lavar, desinfectar y picar las espinacas.

2. Tostar la pasta y reservar.

3. Lavar la bolsa donde se encuentren los ejotes, abrir, enjuagar con agua de garrafón, escurrir y reservar.

4. En una cacerola calentar el aceite, agregar la salsa de jitomate y sal, dejar sazonar y agregar agua suficiente.

Integrar la pasta y cocinar por 5 minutos, agregar las espinacas y apagar.

Leche:

Modo de preparación:

Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque)

17. Caldo de costilla de res con verduras (zanahoria, chayote y ejotes).

Platillo Fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
caldo de costilla de res con verduras (zanahoria, chayote y ejotes)	costillade res		40g		60 g		80 g		40 g		40 g
	salsa de jitomate	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	tequelites	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	chayote	1 1/2 cucharada	15 g	1/2 taza	50 g	1/2 taza	50 g	1/2 taza	50 g	1/2 taza	50 g
	zanahoria	1 1/2 cucharada	15 g	1/4 de taza	30 g	1/4 de taza	30 g	1/4 de taza	30 g	1/4 de taza	30 g
	ejotes	1 1/2 cucharada	15 g	1/3 de taza	40 g	1/2 taza	55 g	1/3 de taza	40 g	1/3 de taza	40 g
	sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)
tortilla	harina de maíz nixtamalizado	2 cucharadas	20 g	2 cucharadas	20 g	2 cucharadas	40 g	4 cucharadas	20 g	2 cucharadas	20 g

Bebida:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Agua natural	agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda

Fruta:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Durazno	durazno	2 piezas pequeñas	70 g	4 piezas	225 g	4 piezas	225 g	3 piezas	150 g	3 piezas	150 g

Caldo de costilla de res con verduras (zanahoria, chayote y ejotes).

Modo de preparación:

1. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto), para hacer las tortillas.
2. Lavar y poner a cocer la costilla de manera tradicional.
3. Lavar la bolsa donde se encuentre la zanahoria, abrir, enjuagar con agua de garrafón, escurrir y reservar.
4. Lavar, desinfectar y picar el chayote y los ejotes.
5. Lavar, desinfectar y picar los Tequelites (quelites)
6. Cuando la costilla este cocida, agregar la salsa de jitomate, el chayote, los ejotes, sal para sazonar.
7. Cuando esta verdura este cocida agregar la zanahoria y los quelites, dejar que hierva y apagar.



18. Tostadas de atún a la mexicana acompañada de ensalada de pepino y betabel.

Platillo Fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
tostadas de atún a la mexicana acompañada de ensalada de pepino y betabel	harina de maíz nixtamalizado	2 cucharadas	20 g	4 cucharadas	40 g	4 cucharadas	40 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
	atún	1/3 de lata	30 g	1/2 lata	45 g	2/3 de lata	60 g	1/3 de lata	30 g	1/3 de lata	30 g
	jitomate picado	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	cilantro	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	cebolla	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	pepino	1/4 taza	25 g	1/2 taza	50 g	1 taza	100 g	1/2 taza	50 g	1/2 taza	50 g
	betabel	2 cucharas	20g	2 cucharas	20g	1/4 de taza	40 g	2 cucharas	20g	2 cucharas	20g
	sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)

Bebida:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Agua natural	Agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda
Leche descremada	leche en polvo descremada	2 cucharadas	22.5 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 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	1 taza	250 mL	1 taza	250 mL

Fruta:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
ciruelas	ciruelas	2 piezas pequeñas	70 g	3 piezas	150 g	4 piezas	220 g	3 piezas	150 g	3 piezas	150 g

Tostadas de atún a la mexicana.

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.
3. Lavar, desinfectar y picar el jitomate, el cilantro y la cebolla.
4. Lavar perfectamente la lata de atún, escurrir y reservar.
5. Colocar en un recipiente el atún, el jitomate, el cilantro y la cebolla; mezclar.

Leche:

Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).

Ensalada de pepino y betabel.

1. Lavar y desinfectar el pepino y el betabel.
2. Pelar y rallar el pepino y el betabel.

Servir el atún en las tostadas y acompañar con la ensalada de pepino y betabel.



19. Sopa de verduras con alubias y pollo deshebrado.

Platillo Fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
sopa de verduras con alubias y pollo deshebrado	ejotes	1 1/2 cucharadas	15 g	2 cucharadas	20 g	1/4 de taza	40 g	2 cucharadas	20 g	2 cucharadas	20 g
	calabacitas	2 cucharadas	20 g	3 cucharadas	30 g	1/2 taza	60 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
	zanahoria	1 1/2 cucharadas	15 g	2 cucharadas	20 g	1/4 de taza	40 g	2 cucharadas	20 g	2 cucharadas	20 g
	alubias	1 1/2 cucharada	15 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g	1 1/2 cucharada	15 g
	pollo deshebrado		30 g		45 g		60 g		30 g		30 g
sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	

Bebida:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
agua natural	agua natural	1 taza	250 mL	1 taza	250 mL	1 taza	250 mL	1 taza	250 mL	1 taza	250 mL
licuado de avena	leche en polvo descremada	2 cucharadas	22.5 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 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	1 taza	250 mL	1 taza	250 mL

Fruta:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
uvas	uva	1/2 taza	70 g	1 taza	135 g	1 taza	135 g	3/4 de taza	90 g	3/4 de taza	90 g

Sopa de verduras con alubias y pollo deshebrado.

Modo de preparación:

1. Cocer las alubias de manera tradicional.
2. Lavar la bolsa donde se encuentre la zanahoria, abrir, enjuagar con agua de garrafón, escurrir y reservar.
3. Lavar, desinfectar y picar los ejotes y las calabacitas.
4. A medio cocimiento de las alubias agregar el pollo hasta que se cueza y después sacar el pollo, deshebrar y reservar.
5. Cocidas las alubias agregar, los ejotes y las calabacitas, sazonar con sal, dejar hervir y agregar la zanahoria y el pollo deshebrado, esperar que rompa el hervor y apagar.

Licuado de avena.

1. Hidratar la leche (siga las instrucciones del empaque).
2. Licuar la leche con la avena y servir.

20. Huevo revuelto y verduras al vapor.

Platillo Fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
huevo revuelto	huevo	1 pieza	50 g	1 pieza grande	75 g	2 piezas	100 g	1 pieza	50 g	1 pieza	50 g
	aceite	1 cucharadita	5 mL	1 cucharadita	5 mL	1 cucharadita	5 mL	1 cucharadita	5 mL	1 cucharadita	5 mL
	sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)
Verduras al vapor (brócoli y chayote)	brócoli	1/4 de taza	20 g	1/3 de taza	35 g	2/3 de taza	70 g	1/3 de taza	35 g	1/3 de taza	35 g
	chayote	1/4 de taza	20 g	1/2 taza	50 g	1 taza	100 g	1/2 taza	50 g	1/2 taza	50 g
	sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)
Tortilla	harina de maíz nixtamalizado	2 cucharadas	20 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g	4 cucharadas	40 g	3 cucharadas	30 g

Bebida:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Agua natural	Agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda
Leche descremada	leche en polvo descremada	2 cucharadas	22.5 g	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 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	1 taza	250 mL	1 taza	250 mL

Fruta:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "3 a 5 años"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Secundaria"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Bachillerato"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Adulto mayor"
Mango picado	mango	1/2 pieza	70 g	1 pieza pequeña	140 g	1 pieza pequeña	140 g	1 pieza pequeña	140 g	1 pieza pequeña	140 g

Huevo revuelto y verduras al vapor

Modo de preparación:

1. Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta empaque) para hacer las tortillas.
2. Lavar los huevos, romperlos y depositar en un recipiente.
3. Poner al fuego suave un sartén con el aceite, vaciar los huevos, sazonar con sal y revolver hasta que se cueza.

Verduras al vapor (brócoli y chayote)

1. Lavar, desinfectar y picar el brócoli y el chayote.
2. Cocer el brócoli y el chayote en una cacerola a baño maría (con poca agua y sal) durante 10 minutos. Servir el huevo revuelto acompañado con la verdura al vapor.

Leche:

Hidratar la leche (siga las instrucciones del producto).

Lista de frutas que se pueden consumir si la indicada en el menú del día no se encuentra disponible o por su precio no es accesible.

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 reyna	1 pieza



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



2021 200 AÑOS
DEL MÉXICO
INDEPENDIENTE
TRATADOS DE CORDOBA

VERACRUZ
ME LLENA DE ORGULLO

Mango	½ pieza
Mango picado	1 taza
Manzana pequeña	1 pieza
Manzana grande	½ pieza
Maracuyá	½ taza
Melón picado	1 taza
Melón rebanado	1 rebanada
Moras	¾ taza
Nanche o nance	1 taza
Naranja	1 pieza mediana
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