



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



DIF
Estatal
Veracruz

2021
200 AÑOS
DEL MÉXICO
INDEPENDIENTE
TRATADOS DE CÓRDOBA

**VERA
CRUZ**
ME LLENA DE ORGULLO

RECETARIO DE MENÚS SALUDABLES



ASISTENCIA SOCIAL ALIMENTARIA EN LOS PRIMEROS 1,000 DIAS DE VIDA

2021

EMBARAZADAS Y MUJERES EN PERIODO DE LACTANCIA



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 de Mujeres embarazadas y mujeres en periodo de lactancia, 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 en los Primeros 1,000 Días de Vida, cada uno cumple con las características establecidas por el SNDIF en materia de alimentación:

- Una bebida (agua simple y/o leche entera)
- Un platillo fuerte que contiene al menos una ración de cereales integrales, leguminosas y/o alimentos de origen animal y además un mínimo de 70 gramos de verdura.
- Como complemento una ración de fruta de por lo menos 70 gramos de peso neto (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	Empipianadas rojas con pollo y chayote al vapor.	Moros con cristianos y calabacitas con queso.	Tamales de trucha con verdura.	Picadillo de lentejas con carne molida de res.
2	Sopa de pasta y pollo salteado con verduras (zanahoria y calabacita).	Tostadas de frijoles con lechuga jitomate y queso y chayotes con queso.	Huevo con espinacas y arroz al vapor con zanahoria.	Res de la milpa (calabacita y chayote).	Puerco en salsa roja con ejotes y arroz con chícharos.
3	Ceviche de lenteja con tortilla al comal y brócoli al vapor.	Sopa de pasta con verduras (espinacas y ejotes).	Caldo de costilla de res con verduras (zanahoria, chayote y ejotes).	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) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
sopa de frijol con puerco, calabacita y granos de elote	cerdo (costilla)		60 g		60 g
	frijol	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
	granos de elote	1/4 de taza	40g	1/2 taza	80 g
	calabacita	2 tazas	220 g	2 tazas	220 g
	sal	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

Bebida:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Agua natural	agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda

Fruta:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Manzana picada	manzana	1 pieza grande	150 g	1 pieza grande	150 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. Empiñanadas rojas con pollo y chayote al vapor.

Platillo fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Empiñanada rojas con pollo y chayote al vapor	harina de maíz nixtamalizado	4 cucharadas	40 g	4 cucharadas	40 g
	chayote	2 tazas	200 g	2 tazas	200 g
	pollo		45 g		60 g
	salsa de jitomate	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	pipian	3 cucharadas	25 g	3 cucharadas	25 g
	sal	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) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Agua natural	agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda
Leche entera	leche en polvo entera	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
	Agua natural	1 taza	250 mL	1 taza	250 mL

Fruta:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Papaya picada	papaya	1 taza	140 g	1 1/2 taza	210 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 pipian, 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.

3. Moros con cristianos y calabacitas con queso.

Platillo fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Moros con cristianos (Arroz con lentejas)	arroz	4 cucharadas	40 g	6 cucharadas	60 g
	lentejas	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
	cebolla	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	aceite	1 cucharadita	5 mL	1 cucharadita	5 mL
	sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)
calabacitas con queso.	calabacita	2 tazas	220 g	2 tazas	220 g
	queso panela o fresco		60 g		60 g

Bebida:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Agua natural	agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda

Fruta:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Plátano	plátano	3/4 de pieza	90 g	3/4 de pieza	90 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 acitronar, 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.

4. Tamales de trucha con verdura.

Platillo Fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
tamales de trucha con verdura	harina de maíz nixtamalizado	4 cucharadas	40 g	6 cucharadas	60 g
	pescado		80 g		80 g
	salsa de jitomate	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	aceite	1 cucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL
	ejotes	1/2 taza	60 g	1/2 taza	60 g
	zanahoria	1/2 taza	60 g	1/2 taza	60 g
	epazote	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
Sal	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) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Agua natural	agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda

Fruta:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Piña	piña picada	1 taza	180 g	1 taza	180 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.

5. Picadillo de lentejas con carne molida de res.

Platillo fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
picadillo de lentejas con carne molida de res.	lentejas	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
	salsa de jitomate	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	carne molida de res		60 g		60 g
	aceite	1 cucharadita	5 mL	1 cucharadita	5 mL
	zanahoria	1/2 taza	60 g	1/2 taza	60 g
	chícharo	1/4 de taza	40 g	1/4 de taza	40 g
	cebolla	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)
harina de maíz nixtamalizado	4 cucharadas	40 g	6 cucharadas	60 g	

Bebida:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Agua natural	agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda

Fruta:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
uvas	uva	1 taza	135 g	1 taza	135 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.

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

Platillo fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Sopa de pasta y pollo salteado con verduras (zanahoria y calabacita)	sopa integral (letras)	4 cucharadas	40 g	4 cucharadas	40 g
	pollo deshebrado		45 g		60 g
	salsa de jitomate	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	calabacita	1 taza	110 g	1 taza	110 g
	zanahoria	1 taza	60 g	1 taza	60 g
	aceite	1 cucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL
	sal	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) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Agua natural	agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda
Leche entera	leche en polvo entera	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
	agua natural	1 taza	250 mL	1 taza	250 mL

Fruta:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Naranja en gajos	naranja	1 pieza	150 g	2 piezas	225 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).

7. 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) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
tostadas de frijoles con lechuga jitomate y queso	harina de maíz nixtamalizado	4 cucharadas	40 g	6 cucharadas	60 g
	frijol	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
	queso panela o fresco		60 g		60 g
	aceite	1 cucharadita	5 mL	1 cucharadita	5 mL
	sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)
	lechuga	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	jitomate picado	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	limón	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
chayote al vapor	chayote	2 tazas	200 g.	2 tazas	200 g

Bebida:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Agua natural	Agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda
Leche entera	leche en polvo entera	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
	agua natural	1 taza	250 mL	1 taza	250 mL

Fruta:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Sandía picada	sandía	1 1/2 taza	240 g	1 1/2 taza	240 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).

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

Platillo fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
huevo con espinacas	espinacas	2 tazas	120 g	2 tazas	120 g
	huevo	1 pieza grande	75 g	2 piezas	100 g
	cebolla	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	aceite	1 cucharadita	5 mL	1 cucharadita	5 mL
	sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)
Arroz al vapor con zanahoria	arroz	1/2 taza	30 g	1/2 taza	60 g
	zanahoria	1 taza	120 g	1 taza	120 g
	cebolla	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	sal	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) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Agua natural	Agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda
Leche entera	leche en polvo entera	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
	Agua natural	1 taza	250 mL	1 taza	250 mL

Fruta:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Plátano	plátano	1/2 pieza	70 g	3/4 de pieza	90 g

8.- 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.

Modo de preparación:

1. 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.

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

Platillo Fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
res de la milpa (calabacita y chayote) y tortillas	harina de maíz nixtamalizado	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
	carne de res deshebrada		45 g		60 g
	salsa de jitomate	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	aceite	1 cucharadita	5 mL	1 cucharadita	5 mL
	calabacita	1 taza	110 g	1 taza	110 g
	chayote	1 taza	100 g	1 taza	100 g
	cebolla	1/4 de taza	30 g	1/4 de taza	30 g
sal	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) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Agua natural	Agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda
Licuado de amaranto	leche en polvo entera	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
	Agua natural	1 taza	250 mL	1 taza	250 mL
	amaranto	1 cucharada	10 g	1 cucharada	10 g

Fruta:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Manzana picada	manzana	1 pieza pequeña	110 g	1 pieza grande	150 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.

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

Platillo Fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
puerco en salsa roja con ejotes	carne puerco deshebrada		60 g		60g
	ejotes	½ taza	80 g	1/2 de taza	80 g
	salsa de jitomate	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)
	aceite	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL
Arroz con chícharo	arroz	2 cucharadas	20 g	2 cucharadas	20 g
	chícharo	¼ taza	40 g	1/4 de taza	40 g
	aceite	1 chucharadita	5 mL	1 chucharadita	5 mL
	ajo	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	sal	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

Bebida:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Agua natural	Agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda

Fruta:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Mandarina en gajos	mandarina	2 piezas	160 g	2 1/2 piezas	210 g

10.- Puerco en salsa roja con ejotes y arroz con chícharos.

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 agregar 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.

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

Platillo fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
ceviche de lenteja con tortilla al comal	harina de maíz nixtamalizado	4 cucharadas	40 g	4 cucharadas	40 g
	lentejas	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
	lechuga	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	jitomate picado	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	cebolla	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	aguacate	2 cucharadas	30 g	2 cucharadas	30 g
brócoli al vapor	sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)
	brócoli	2 tazas	140 g	2 tazas	140 g

Bebida:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Agua natural	agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda
Leche entera	leche en polvo entera	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
	Agua natural	1 taza	250 mL	1 taza	250 mL

Fruta:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Papaya picada	papaya	1 taza	140 g	1 1/2 taza	210 g

11.- Ceviche de lenteja con tortilla al comal y brócoli al vapor.

Modo de preparación:

- Hidratar la harina de maíz nixtamalizado (siga las instrucciones de la etiqueta del producto), para hacer las tortillas.
- Dorar las tortillas al comal y reservar.
- Una vez hechas las tortillas poner al comal con fuego suave hasta tostar.
- Cocer las lentejas de manera tradicional.
- Lavar, desinfectar y picar, la lechuga, el jitomate, la cebolla y el aguacate.
- En un recipiente poner las lentejas escurridas, agregar los demás ingredientes, sazonar con sal y mezclar.

Brócoli al vapor.

Modo de preparación:

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

Modo de preparación:

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

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

Platillo Fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Sopa de pasta con verduras (espinacas y ejotes)	sopa integral (fideo)	4 cucharadas	40 g	4 cucharadas	40 g
	espinacas	1 taza	60 g	1 taza	60 g
	salsa de jitomate	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	aceite	1 cucharadita	5 mL	1 cucharadita	5 mL
	sal	una pizca	0.2 g (una pizca)	una pizca	0.2 g (una pizca)
	ejotes	1/2 taza	60 g	1/2 taza	60 g
	sal	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) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Agua natural	Agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda
Leche entera	leche en polvo entera	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
	agua natural	1 taza	250 mL	1 taza	250 mL

Fruta:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Naranja en gajos	naranja	1 pieza	150 g	2 piezas	220 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).

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

Platillo Fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
caldo de costilla de res con verduras (zanahoria, chayote y ejotes)	Costilla de res		60 g		80 g
	salsa de jitomate	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	tequelites	cantidad suficiente	c/s	cantidad suficiente	c/s
	chayote	1/2 taza	50 g	1/2 taza	50 g
	zanahoria	1/4 de taza	30 g	1/4 de taza	30 g
	ejotes	1/2 taza	55 g	1/2 taza	55 g
	sal	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	40 g

Bebida:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Agua natural	agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda

Fruta:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Durazno	durazno	4 piezas	225 g	4 piezas	225 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.

14. Sopa de verduras con alubias y pollo deshebrado.

Platillo Fuerte:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
sopa de verduras con alubias y pollo deshebrado	ejotes	1/4 de taza	40 g	1/4 de taza	40 g
	calabacitas	1/2 taza	60 g	1/2 taza	60 g
	zanahoria	1/4 de taza	40 g	1/4 de taza	40 g
	alubias	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
	pollo deshebrado		45 g		60 g
	sal	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) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
agua natural	agua natural	1 taza	250 mL	1 taza	250 mL
licuado de avena	leche en polvo entera	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
	Agua natural	1 taza	250 mL	1 taza	250 mL

Fruta:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
uvas	uva	1 taza	135 g	1 taza	135 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.

15. Huevo revuelto y verduras al vapor.

Platillo Fuerte:

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

Bebida:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Agua natural	Agua natural	1 taza	a libre demanda	1 taza	a libre demanda
Leche entera	leche en polvo entera	3 cucharadas	30 g	3 cucharadas	30 g
	Agua natural	1 taza	250 mL	1 taza	250 mL

Fruta:

Conformación	Ingredientes	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "embarazada"	medida casera	Cantidad para 1 beneficiario (g o mL) "Mujer Lactante"
Mango picado	mango	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 empaque) de la etiqueta del producto), 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

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
Mango	½ pieza
Mango picado	1 taza
Manzana pequeña	1 pieza
Manzana grande	½ pieza
Maracuyá	½ taza



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



2021 200 AÑOS
DEL MÉXICO
INDEPENDIENTE
TRATADOS DE CORDOBA

VERA
CRUZ
ME LLENA DE ORGULLO

Melón picado	1 taza
Melón rebanado	1 rebanada
Moras	$\frac{3}{4}$ taza
Nanche o nance	1 taza
Naranja	1 pieza mediana
Nectarina	1 pieza
Níspero	1 taza
Papaya picada	1 taza
Pera	$\frac{1}{2}$ pieza
Perón	1 pieza pequeña
Piña picada	$\frac{3}{4}$ taza
Piña rebanada	1 rebanada delgada
Pitahaya picada	1 taza
Plátano	$\frac{1}{2}$ pieza
Plátano macho	$\frac{1}{4}$ 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	$\frac{1}{4}$ pieza
Zapote negro	$\frac{1}{2}$ pieza
Zarzamora	1 taza