



SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



RECETARIO

DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN
DE LOS JARDINES DE NIÑOS
DE TIEMPO COMPLETO
CON INGESTA

ADMINISTRACIÓN FEDERAL DE SERVICIOS EDUCATIVOS EN EL DISTRITO FEDERAL
DIRECCIÓN GENERAL DE OPERACIÓN DE SERVICIOS EDUCATIVOS
COORDINACIÓN SECTORIAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR

DIRECTORIO

Mtro. Aurelio Nuño Mayer

Secretario de Educación Pública

Dr. Luis Ignacio Sánchez Gómez

Administrador Federal de Servicios Educativos en el Distrito Federal

Lic. Norma Patricia Sánchez Regalado

Directora General de Operación de Servicios Educativos

Mtra. Rocío Guadalupe Jaramillo Flores

Coordinadora Sectorial de Educación Preescolar

EL DOCUMENTO: RECETARIO DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN DE LOS JARDINES DE NIÑOS DE TIEMPO COMPLETO CON INGESTA, CUENTA CON LA PARTICIPACIÓN DE:

Personal de Supervisión del Área Especializada de Nutrición

Lic. en Nut. Luis Fernando Fajardo Escobar

Lic. en Nut. Evelia González Sánchez

AGRADECEMOS LAS OBSERVACIONES, APORTACIONES Y COLABORACIÓN DEL:

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición *Salvador Zubirán*

Director General

Dr. David Kershenobach Stalinkowtz

Dirección de Nutrición

Dr. Héctor Genaro Bourges Rodríguez

Depto. de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional

Nut. Guadalupe Ramírez García

MSP. Leticia A. Cervantes Turrubiates

Nut. Lorena Ruíz Jiménez

2017

Índice

– Presentación	5
– Metodología	7
– Concentrado de Menús para Preescolares	10
– Concentrado de Menús Emergentes para Preescolares	11
– Menús 1 a 30	12
– Menús de Emergencia	72
– Cuadro de Frutas y Verduras de Temporada	77
– Normas para la Adquisición, Preparación y Consumo de Alimentos en los Jardines de Niños de Tiempo Completo con Ingesta	78
– Productos permitidos y no permitidos en la despensa de los Jardines de Niños de Tiempo Completo con Ingesta	82
– Normas básicas para la manipulación de alimentos	83
– Glosario	88
– Anexo. Validación del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán	89
– Bibliografía	93

Presentación

La alimentación saludable y el estado de nutrición se logran manteniendo un equilibrio entre los requerimientos y el aporte de nutrimentos en la dieta. Un niño bien alimentado, es un niño sano, activo y lleno de energía, demandante de atención y con una interacción permanente en su entorno, para ello, es necesario reforzar conductas que favorezcan su desarrollo. No debemos olvidar también que la evolución del coeficiente intelectual se da en función de la interrelación con todo tipo de estímulos.

De acuerdo a la *Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*, una dieta correcta debe cumplir con las siguientes características: ser **completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada, y adecuada a sus necesidades de crecimiento y desarrollo**, así como satisfacer las necesidades biológicas, psicológicas y de socialización. Es evidente que el neurodesarrollo en su mayor parte se lleva a cabo a partir del nacimiento hasta los 6 años de edad, ello favorece un buen rendimiento escolar y una óptima salud, además, contribuye en la formación de hábitos alimentarios que posibilitan el aprendizaje de estilos de vida saludable que los acompañan a lo largo de toda su vida. En este sentido, si se articulan los ámbitos psicosociales planteamos lo siguiente:

Desde el ámbito biológico, la alimentación debe proveer de suficiente energía y nutrimentos para mantener un crecimiento y desarrollo adecuado para cada etapa de la vida, tomando en cuenta la actividad física que se realiza.

Desde el ámbito psicológico, se considera a los alimentos como vehículo de estimulación sensorial por su forma, color, olor, sabor, textura, favorece el desarrollo intelectual y emocional de los niños; para el logro de este propósito es necesario que los alimentos sean variados, al igual que las formas culinarias para prepararlos.

Para el niño, el alimento permite iniciar el conocimiento de sí mismo y del mundo que lo rodea. Por lo que poco a poco la alimentación contribuye a la integración a la familia y a la comunidad y en este sentido la alimentación se convierte en un factor social, en el cual los momentos de alimentación, los horarios, el comportamiento en la mesa, la relación entre los niños y las personas encargadas de su cuidado, la transmisión y desarrollo de hábitos y costumbres son fundamentales para la convivencia, basada en valores como solidaridad, cooperación y respeto, entre otros.

Los patrones alimentarios que se adquieren en esta etapa se vuelven costumbre para toda la vida y a menudo se imitan las actitudes de los padres y los miembros de la familia, por lo que se debe dar al niño un buen ejemplo; es por ello, que el Jardín de Niños de Tiempo Completo con Ingesta constituye un espacio donde se favorece el desarrollo de competencias en niños y niñas considerando dos factores: el papel que desempeña el personal como modelo y el clima que favorece el desarrollo de experiencias de convivencia y aprendizaje entre ellos.

Por lo anterior, es importante que el personal responsable del servicio de alimentos y en general los integrantes del equipo de trabajo y docentes, identifiquen y difundan conductas alimentarias correctas. Para ello, es preciso que el personal esté capacitado en este tema.

La implementación de políticas alimentarias, debe promover hábitos de alimentación correcta y estilos de vida saludables en la población infantil, a fin de contrarrestar la elevada prevalencia de sobrepeso y obesidad, razón por la cual se consideró necesario, revisar y adecuar los menús que operan actualmente en los Jardines de Niños de Tiempo Completo con Ingesta en el Distrito Federal, a través de los especialistas del Área de Nutrición de la Coordinación Sectorial de Educación Preescolar, considerando como base las especificaciones de la *Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012* y los parámetros establecidos en las estrategias del Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria para la etapa preescolar comprendida entre 3 y 6 años **con un Requerimiento Calórico Total de 1,300 kcal., proporcionando en la comida el 50% de la energía requerida**, ya que los niños reciben por medio del centro escolar la mayoría de sus alimentos por día. Asimismo se toman en consideración las características organolépticas como olor, color, sabor para hacerlas atractivas, así como consistencias adecuadas a su etapa de desarrollo y temperaturas que no impliquen riesgos de quemaduras.

En los procedimientos de preparación de alimentos, se incluyen las disposiciones sanitarias de la Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de Higiene para el Proceso de Alimentos, Bebidas o Suplementos Alimenticios, de la Secretaría de Salud. México, 2009, por lo que el personal que opera en las áreas de producción de alimentos debe apegarse a estas disposiciones, para garantizar la salud de la comunidad escolar

Sirva este documento como una aportación a la cultura de la vida saludable y como elemento normativo que oriente el servicio de alimentación que se ofrece en los Jardines de Niños de Tiempo Completo con Ingesta de la Coordinación Sectorial de Educación Preescolar.

La presente Guía Básica de Alimentación, consta de treinta menús cíclicos del tiempo de comida

I. El cálculo dietético

- a) El requerimiento energético se estableció con base en los parámetros de ingesta diaria recomendada para niñas y niños de tres a seis años; las tablas de recomendaciones de consumo dietético, IDR 10^{ed}; las recomendaciones de consumo de nutrimentos para la población mexicana, así como en los promedios establecidos por las Instituciones participantes en el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria (SEP- Secretaría de Salud) con base en las recomendaciones de la OMS para este grupo de edad. **El total de energía 1,300 kilocalorías. Para el servicio de comida se consideró el 50% de la energía total diaria, lo que equivale a 650 kilocalorías; se determina este porcentaje a fin de asegurar la mayor parte de su IDR en el centro escolar.**
- b) Los porcentajes de nutrimentos se consideraron de acuerdo a parámetros ideales que deben conformar una dieta equilibrada, se recomienda cubrir los tres nutrimentos básicos que son: proteínas, hidratos de carbono y lípidos de acuerdo a los porcentajes que se señalan en la siguiente tabla.

Tabla 1. DISTRIBUCIÓN DE NUTRIMENTOS

Nutrimentos	%	Kilocalorías	Gramos
Proteínas	15	97.5	24.3
Lípidos	30	195	21.6
Hidratos de carbono	55	357.5	89.3
Total	100	650	--

El contenido de energía, proteínas, hidratos de carbono y grasas de cada menú se determinó con base en las *Tablas de composición de alimentos. Valor nutritivo de los alimentos de mayor consumo*, así como en las *Tablas del Sistema mexicano de alimentos equivalentes*. [Pérez, L., A. B. (S/F)]

Cabe señalar que el aporte nutrimental de los siguientes alimentos se tomó exclusivamente de las Tablas del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes 3^a Ed. salchicha de pavo, atún en agua, pechuga de pollo sin piel y sin hueso, filete de mojarra, lomo de cerdo, jamón de pavo, mantequilla, galletas marías, galletas para sopa, tortilla, bolillo y pan molido.

II. Los menús

El recetario contiene treinta menús que deben repetirse cíclicamente al terminar el menú 30, las veces que sea necesario durante el ciclo escolar, respetando su orden.

Se realizó revisión y ajuste de los menús a fin de favorecer su aceptación a través de la variedad y combinación de los diferentes grupos de alimentos de manera que resulten atractivos para niños y niñas; se toman en cuenta las consistencias para hacer que estos menús sean adecuados a sus características de desarrollo, con apego a las disposiciones sanitarias y de higiene contenidas en la *NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios*, para garantizar su inocuidad

Menús de emergencia

Se incluyen 4 menús alternos para ser elaborados ante una contingencia en caso que no haya agua, gas, ausentismo de personal, o fenómeno natural, cada menú aporta en general un porcentaje cercano a la energía requerida para este tiempo de comida, por lo que en estos casos se deben establecer mecanismos oportunos de comunicación con padres de familia a fin de complementar el aporte calórico en casa.

Al día siguiente se continuará con el menú que sigue en orden al sustituido. Por ejemplo, si se elabora menú de emergencia en lugar del menú 8, al día siguiente se continúa con el número 9.

III. Generales

- a. Al reanudar labores después de suspensión o vacaciones, se debe continuar con el ciclo de menús a partir del último que se elaboró. Por ejemplo si el último día de diciembre se elaboró el menú 20, el primer día laboral de enero se preparará el 21.
- b. Se deberán respetar las especificaciones respecto a los ingredientes, procedimientos de elaboración y cantidad de las raciones, establecidas en cada menú para preescolares de los Jardines de Niños de Tiempo Completo con Ingesta.
- c. Para realizar el cálculo de productos enlatados se debe considerar el peso drenado.
- d. Las frutas y las verduras pueden ser intercambiadas por las que estén de temporada, en caso de que la especificada en el menú esté encarecida.
- e. Utilizar poca agua para cocer verduras. La cocción de las verduras deberá realizarse en el menor tiempo posible a partir de que el agua esté hirviendo. Aprovechar la misma agua para preparar sopas y guisados.
- f. Utilizar poca agua para cocer frutas. La cocción de las frutas deberá realizarse en el menor tiempo posible a partir de que el agua esté hirviendo.
- g. Al cocer las leguminosas como el frijol, garbanzo, lenteja o haba deberá seguirse el procedimiento indicado en el manual para el uso de la olla de presión, ya que pueden tapar la válvula y causar un accidente. Es necesario que las válvulas y empaques de las ollas de presión estén en buen estado, por lo que se debe corroborar periódicamente.

- h. Para preparar albóndigas, es necesario comprar la carne magra y posteriormente solicitar que se entregue molida.
- i. Para los niños pequeños la carne se debe proporcionar desmenuzada o picada finamente.
- j. Los niños pueden repetir ración de alimentos una vez que hayan terminado su menú, evitando repetir alimentos con alto contenido energético: pastas, cremas, postres, cereales, prefiriendo las ensaladas, frutas o media ración de guisado.
- k. Para cocinar se deben emplear aceites de origen vegetal como cártamo, olivo o canola. Después de freír, colocar los alimentos fritos en papel absorbente para retirar el exceso de grasa. **No se debe reutilizar el aceite quemado.**
- l. Hervir el agua que se va a utilizar para consumo en agua de fruta o natural, por lo menos 15 minutos después del primer hervor, en recipientes de acero inoxidable. Esta medida debe tomarse incluso si se emplea agua de garrafón que no sea de marca reconocida. Si se utiliza agua de garrafón; este debe ser lavado con agua y jabón y debe secarse antes de abrirlo.
- m. Limpiar mesas, sillas, barrer y trapear el comedor entre un turno y otro, para que todos los niños lo encuentren limpio.
- n. La distribución de los alimentos se realizará a las 13:00 hrs. con una duración aproximada de 1 hora para su consumo por niños y niñas. En los planteles con inscripción superior a la capacidad del comedor, se hará en dos turnos, a las 12:30 y a las 13:30.

IV. Planeación del menú

1. La planeación de cada menú se realizó de acuerdo con el siguiente patrón:

Comida

• Sopa	• Platillo principal	• Leguminosas
• Pan, tortilla o galleta	• Fruta o postre	• Agua de fruta

2. La selección de alimentos se llevó a cabo considerando su costo, así como los principios básicos y recomendaciones de la dieta correcta.
3. Se incluye agua de fruta natural en cada menú con adición restringida de azúcar como ingrediente, cuyo aporte energético es considerado en el conteo calórico total, sin exceder el 10% establecido de aporte proporcionado por hidratos de carbono simples.
En el centro educativo se privilegia el consumo de agua simple potable a libre demanda como primera opción para hidratar.
4. Se homologan las cantidades de alimentos a utilizar en las preparaciones de los menús, tanto en cereales, leguminosas, frutas, guarnición de verduras, carnes (pollo, pescado, molida, cerdo y atún), azúcar y aceite.
5. Se establecen parámetros de uso de sal, considerados en el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria, que en su tercera etapa establece la meta de consumo en 2 gramos de sal por día; asignándose 1 gramo de sal para el tiempo de comida, distribuido en las diferentes preparaciones, no se maneja cantidad suficiente ni libre (Bourges, et. al., 2005).

CONCENTRADO DE MENÚS PARA PREESCOLARES

MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5
• Arroz rojo • Tortitas de ejote con queso en salsa de tomate • Frijoles de la olla • Tortilla • Agua de papaya • Plátano	Sopa de fideo con espinacas Pollo encacahuatado Frijoles de la olla Tortilla Agua de naranja Guayaba	Sopa de alubias Fajita de pechuga empanizada Ensalada de zanahoria y jícama Bolillo Agua de horchata Papaya	Arroz blanco con elote Albóndigas de res Frijoles de la olla Tortilla Agua de tamarindo Sandía	Crema de brócoli Pescado empanizado Ensalada fresca Frijoles de la olla Bolillo Agua de melón Ensalada de manzana con piña
MENÚ 6	MENÚ 7	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10
Consomé con verduras Pollo almendrado Frijoles fritos Bolillo Agua de naranja Piña en almíbar	Sopa de munición Croquetas de atún Ensalada fresca Frijoles fritos Tortilla Agua de jamaica Tuna	Crema de chícharo Pechuga a la plancha Ensalada de jitomate Frijoles fritos Bolillo Agua de tamarindo Manzana con aderezo de naranja	Arroz blanco Cerdo con verdolagas en verde Frijoles fritos Tortilla Agua de naranja Plátano dominico	Sopa de estrellas con brócoli Atún a la veracruzana Frijoles fritos Pan de caja Agua de limón Guayaba
MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14	MENÚ 15
Arroz rojo con chícharos Pollo a la chihuahua Frijoles fritos Tortilla Agua de guayaba Plátanos con crema	Sopa de verduras con alubias Hígado empanizado Puré de papa Frijoles de la olla Tortilla Agua de papaya Piña en almíbar	Sopa de letras con zanahoria rallada Carne campestre Frijoles fritos Tortilla Agua de limón Tuna	Arroz verde Pollo en nogada Brócoli Pan de caja Agua de naranja Melón con yogur y galletas Marias	Crema de lentejas Tortitas de atún Zanahoria rallada Bolillo Agua de piña Compota de guayaba
MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20
Sopa de fideo con acelgas Hamburguesita de carne molida Ensalada de jitomate y lechuga Frijoles de la olla Tortilla Agua de jamaica Guayaba	Sopa de papa Pollo con verduras Frijoles de la olla Tortilla Agua de melón Plátanos con crema y galletas Marias	Arroz blanco con chícharos Picadillo Frijoles fritos Tortilla Agua de limón Manzana	Sopa fría de codito Fajita de pollo a la naranja Ensalada de betabel Frijoles fritos Tortilla Agua de jamaica Tuna	Sopa de calabacita con elote Pescado empanizado Zanahoria rallada Frijoles de la olla Tortilla Agua de piña Papaya con yogur
MENÚ 21	MENÚ 22	MENÚ 23	MENÚ 24	MENÚ 25
Sopa de acelgas con zanahoria y papa Salchicha de pavo con espagueti Bolillo Agua de tamarindo Manzana	Arroz blanco con chícharos Aguayón en verde Frijoles fritos Tortilla Agua de naranja Melón	Tallarines Albóndigas de pollo Frijoles fritos Tortilla Agua de guayaba Pera	Sopa de calabacita con fideos Milanesa fingida Puré de papa Frijoles de la olla Tortilla Agua de limón Papaya	Arroz verde Atún a la vizcaína Frijoles de la olla Tortilla Agua de sandía Plátanos con crema
MENÚ 26	MENÚ 27	MENÚ 28	MENÚ 29	MENÚ 30
Sopa de letras Picadillo Frijoles de la olla Tortilla Agua de horchata Melón	Arroz blanco con plátano frito Pechuga empanizada Ensalada fresca Frijoles fritos Tortilla Agua de guayaba Papaya	Sopa de estrella Cerdo en verde Frijoles de la olla Tortilla Agua de piña Tuna	Sopa de papa Croquetas de pescado a la florentina Brócoli Frijoles de la olla Bolillo Agua de limón Naranja	Sopa de moño Pechuga cordon blue Ensalada de jícama y betabel Frijoles fritos Tortilla Agua de tamarindo Melón con aderezo de naranja

CONCENTRADO DE MENÚS EMERGENTES PARA PREESCOLARES



Menú 1

- Marina o sándwich de atún
- Agua de limón
- Plátano



Menú 2

- Marina o sándwich de jamón con queso
- Ensalada de jitomate con pepino
- Agua de naranja
- Manzana en rodajas con limón



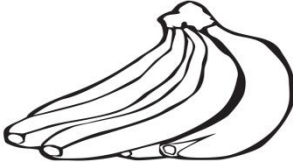
Menú 3

- Rollito de jamón con ensalada rusa
- Pan de caja
- Agua natural
- Postre de limón



Menú 4

- Ceviche de atún
- Galletas saladas
- Duraznos en almíbar

		ARROZ ROJO TORTITAS DE EJOTE CON QUESO EN SALSA DE TOMATE FRIJOLES DE LA OLLA TORTILLA AGUA DE PAPAYA PLÁTANO		Menú 1	
ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)
ARROZ ROJO			TORTITAS DE EJOTES CON QUESO EN SALSA DE TOMATE		
Arroz		30	Ejote	66	60
Jitomate	50	44	Queso fresco		50
Cebolla	3	2	Huevo	23	20
Ajo		0.125	Harina de trigo		10
Aceite		5	Aceite		10
Sal		**			
SALSA DE TOMATE			FRIJOLES DE LA OLLA		
Tomate	58	50	Frijol		18
Cebolla	3	2	Cebolla	3	2
Ajo		0.125	Sal		**
Aceite		2			
Sal					
CEREAL			AGUA DE PAPAYA		
Tortilla	1 pieza	32	Agua		200
			Papaya	74	50
			Azúcar		5
FRUTA					
Plátano	117	80			
PROCEDIMIENTO					
ARROZ ROJO			TORTITAS DE EJOTE CON QUESO EN SALSA DE TOMATE		
1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Lave y remoje el arroz. Escúrralo. 3. Quite los extremos al jitomate; lícuélo con la cebolla y el ajo. Cuele. 4. Fría el arroz hasta que se dore. Escurra el exceso de aceite. 5. Agregue el puré de jitomate y la sal**. Cocine hasta que reseque. 6. Incorpore el agua y tape. Deje hervir hasta que el arroz se cueza y el agua se consuma. 7. Sirva 100 g a temperatura adecuada.			1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Quite los extremos al ejote y píquelo. Cuézalo en poca agua hirviendo, añada sal**. Escúrralo. 3. Ralle el queso. 4. Lave el huevo y cásquelo. Bátalo. 5. Espolvoree la harina en el ejote, añada el queso y el huevo. Mezcle de manera uniforme. 6. Caliente el aceite; agregue una cucharada de la mezcla anterior, formando las tortitas de 50 g aproximadamente. Fríalas de manera uniforme.		

	por ambos lados. 7. Colóquelas sobre servilletas desechables para que se escurran.
SALSA DE TOMATE 1. Quite la cáscara al tomate. Cuézalo en poca agua. 2. Licue el tomate, la cebolla y el ajo. 3. Fría la salsa de tomate, añada sal^{**}; cocine unos minutos. Agregue agua y deje hervir. 4. Incorpore las tortitas y continúe cocinando unos minutos. 5. Sirva 100 g a temperatura adecuada. Acompañe con una pieza de tortilla.	FRIJOLES DE LA OLLA 1. La noche anterior a la preparación, limpie y lave el frijol. Remójelo en un recipiente que no sea de aluminio y colóquelo en un lugar fresco. Escurra. 2. Lave y desinfecte la cebolla. 3. Cuezca el frijol en suficiente agua y la cebolla. Agregue sal^{**}. 4. Sirva 50 g a temperatura adecuada.
AGUA* DE PAPAYA 1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añádale el azúcar. 2. Lave y desinfecte la papaya. 3. Quítele los extremos, la cáscara y la semilla. Córdela. 4. Licúe la papaya con el agua. 5. Sirva 200 ml.	FRUTA 1. Lave y desinfecte el plátano, cuide que las puntas no se desprendan para que la pulpa no se contamine. 2. Sirva una pieza de aproximadamente 117 g.

* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

.25 g/niño para sopas
.50 g/niño para guisados
<u>.25 g/niño para frijoles</u>
TOTAL: 1 g
NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño

		SOPA DE FIDEO CON ESPINACAS POLLO ENCACAHUATADO FRIJOLES DE LA OLLA TORTILLA AGUA DE NARANJA GUAYABA		Menú 2	
ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)
SOPA DE FIDEO CON ESPINACAS			POLLO ENCACAHUATADO		
Pasta de fideo		30	Pollo (pechuga sin piel en cubos)		50
Espinaca	30	25	Cacahuete sin cáscara		10
Jitomate	50	44	Bolillo		15
Cebolla	3	2	Jitomate	50	44
Ajo		0.125	Cebolla	3	2
Aceite		5	Ajo		0.125
Sal		**	Aceite		10
			Sal		**
FRIJOLES DE LA OLLA			CEREAL		
Frijol		18	Tortilla	1 pza.	32
Cebolla	3	2			
Sal		**			
AGUA DE NARANJA			FRUTA		
Agua		200	Guayaba	120	100
Naranja	158	100			
Azúcar		5			
PROCEDIMIENTO					
SOPA DE FIDEO CON ESPINACAS			POLLO ENCACAHUATADO		
1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Pique las espinacas. 3. Quite los extremos al jitomate; lícuelo con la cebolla y el ajo. Cuele. 4. Dore la pasta. Añádale el puré de jitomate y la sal**, cocine unos minutos. 5. Agregue agua y deje hervir. Incorpore la espinaca y termine de cocinar. 6. Sirva 150 ml a temperatura adecuada.			1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Lave y cueza la pechuga en suficiente agua con la mitad de la cebolla y la sal**. Reserve el caldo. 3. Pique la cebolla restante y el ajo. 4. Corte en rebanadas el bolillo. 5. Acitrone la cebolla y el ajo; incorpore el cacahuete y el pan, deje dorar de manera uniforme. Licue con el caldo de pollo. 6. Ase el jitomate, quítele la cáscara y los extremos. Licúelo y cuélelo. 7. Fría el jitomate; incorpore la mezcla de cacahuete y la sal**. Cocine unos minutos a fuego bajo, sin dejar de mover. Añada el pollo y deje hervir. 8. Sirva 70 g a temperatura adecuada. Acompañe		

	con una pieza de tortilla.
FRIJOLES DE LA OLLA 1. La noche anterior a la preparación, limpie y lave el frijol. Remójelo en un recipiente que no sea de aluminio y colóquelo en un lugar fresco. Escurra. 2. Lave y desinfecte la cebolla. 3. Cueza el frijol en suficiente agua y la cebolla. Agregue sal**. 4. Sirva 50 g a temperatura adecuada.	AGUA* DE NARANJA 1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añada el azúcar. 2. Lave y desinfecte la naranja. Córtele y exprímala. 3. Añada el jugo en el agua. Mezcle. 4. Sirva 200 ml.
FRUTA 1. Lave y desinfecte la guayaba. 2. Quítele los extremos y córtela en cuartos. 3. Sirva 100 g.	

* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

.25 g/niño para sopas
.50 g/niño para guisados
<u>.25 g/niño para frijoles</u>
TOTAL: 1 g
NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño

		SOPA DE ALUBIAS FAJITA DE PECHUGA EMPANIZADA ENSALADA DE ZANAHORIA Y JÍCAMA BOLILLO AGUA DE HORCHATA PAPAYA		Menú 3	
ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)
SOPA DE ALUBIAS			FAJITA DE PECHUGA EMPANIZADA		
Alubia		18	Pechuga de pollo (fajita)		60
Acelga	24	20	Huevo	8	7
Jitomate	50	44	Pan molido		8
Cebolla	3	2	Ajo en polvo		0.06
Ajo		0.125	Aceite		10
Aceite		5	Sal		**
Sal		**			
ENSALADA DE ZANAHORIA Y JÍCAMA			CEREAL		
Zanahoria	48	40	Bolillo	1/3 pza.	30
Jícama	43	40			
Limón	8	5			
AGUA DE HORCHATA			FRUTA		
Agua		200	Papaya	147	100
Leche evaporada		20			
Arroz		20			
Azúcar		10			
Canela en polvo		0.062			
PROCEDIMIENTO					
SOPA DE ALUBIAS			FAJITA DE PECHUGA EMPANIZADA		
- La noche anterior a la preparación, lave la alubia. Remójela en un recipiente que no sea de aluminio y colóquelo en un lugar fresco. Escurra. - Lave y desinfecte las verduras. - Cueza la alubia en suficiente agua con cebolla. - Pique la acelga. - Quite los extremos al jitomate; lícuélo con cebolla y ajo. - Fría el puré de jitomate y agregue sal**. - Añada a las alubias el puré de jitomate, las acelgas y el agua. Deje hervir unos minutos. - Sirva 150 g a temperatura adecuada.			- Lave y escurra la fajita. - Lave el huevo. Cásquelo, añádale el ajo y la sal**. Bátalo. - Sumerja la fajita en la mezcla de huevo, escúrrala y empanícela. - Fría la fajita de manera uniforme por ambos lados, sin que se dore demasiado. Colóquela sobre papel absorbente. - Sirva 60 g a temperatura adecuada. Acompañe con 80 g de ensalada rusa y media pieza de bolillo.		

ENSALADA DE ZANAHORIA Y JÍCAMA 1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Elimine los extremos a la zanahoria y a la jícama. Quíteles la cáscara y rállelas. 3. Corte el limón y exprímalo. Cuele. 4. Agregue el jugo de limón a las verduras. Mezcle. 5. Sirva 80 g.	AGUA* DE HORCHATA 1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añádale el azúcar. 2. Lave y remoje el arroz. Escúrralo. 3. Licúe el arroz y la canela. 4. Incorpore en el agua, el arroz molido y la leche. Mezcle. 5. Sirva 200 ml.
FRUTA 1. Lave y desinfecte la papaya. 2. Quítele los extremos, la cáscara y las semillas. Córdela en cuadros pequeños. 3. Sirva 100 g.	

* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

.25 g/niño para sopas
.50 g/niño para guisados
<u>.25 g/niño para frijoles</u>
TOTAL: 1 g
NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño

		ARROZ BLANCO CON ELOTE ALBÓNDIGAS DE RES FRIJOLES DE LA OLLA TORTILLA AGUA DE TAMARINDO SANDÍA		Menú 4	
ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)
ARROZ BLANCO CON ELOTE			ALBÓNDIGAS DE RES		
Arroz		30	Molida de res magra		60
Grano de elote	52	20	Arroz		10
Cebolla	3	2	Huevo	8	7
Ajo		0.125	Ajo en polvo		0.06
Aceite		5	Jitomate	50	44
Sal		**	Cebolla	3	2
			Ajo		0.125
			Aceite		10
			Hierbabuena		0.50
			Sal		**
FRIJOLES DE LA OLLA			CEREAL		
Frijol		18	Tortilla	1 pza.	32
Cebolla	3	2			
Sal		**			
AGUA DE TAMARINDO			FRUTA		
Agua		200	Sandía	217	100
Tamarindo	32	10			
Azúcar		10			
PROCEDIMIENTO					
ARROZ BLANCO CON ELOTE			ALBÓNDIGAS DE RES		
1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Lave y remoje el arroz. Escúrralo. 3. Hierva los granos de elote. Escúrralos 4. Licue la cebolla y el ajo. 5. Fría el arroz sin dejarlo dorar. Escorra el exceso de aceite. 6. Añada la cebolla y el ajo licuados y la sal**. 7. Incorpore el elote y el agua. Tape y deje hervir hasta que el arroz se cueza y el agua se consuma. 8. Sirva 100 g a temperatura adecuada.			1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Lave y cueza el arroz. 3. Lave el huevo. Cásquelo. 4. Revuelva la carne, el arroz, el huevo, el ajo en polvo y la sal**. Forme las albóndigas de 40 g. 5. Quite los extremos al jitomate; lícuelo con la cebolla y el ajo. Cuele. 6. Fría el jitomate; agregue el agua, la hierbabuena y la sal**. Deje hervir. 7. Añada las albóndigas en el caldillo y déjelas a fuego lento hasta que se cuezan. 8. Sirva 80 g a temperatura adecuada. Acompañe con una pieza de tortilla.		

FRIJOLES DE LA OLLA	AGUA* DE TAMARINDO
1. La noche anterior a la preparación, limpie y lave el frijol. Remójelo en un recipiente que no sea de aluminio y colóquelo en un lugar fresco. Escurra. 2. Lave y desinfecte la cebolla. 3. Cueza el frijol en suficiente agua y la cebolla. Agregue sal**. Sirva 50 g a temperatura adecuada.	1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añádale el azúcar. 2. Lave quítele la cáscara al tamarindo. Hiérvalo en poca agua. 3. Macháquelo sobre un colador. Agregue un poco de agua. 4. Añada la pulpa en el agua. Mezcle. 5. Sirva 200 ml.
FRUTA	
1. Lave y desinfecte la sandía. 2. Quítele lo extremos, la cáscara y la semilla. Córtele en cuadros pequeños. 3. Sirva 100 g.	

* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

.25 g/niño para sopas
.50 g/niño para guisados
<u>.25 g/niño para frijoles</u>
TOTAL: 1 g
NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño



CREMA DE BRÓCOLI
PESCADO EMPANIZADO
ENSALADA FRESCA
FRIJOLES DE LA OLLA
BOLILLO
AGUA DE MELÓN
ENSALADA DE MANZANA CON PIÑA

Menú 5

ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)
CREMA DE BRÓCOLI			PESCADO EMPANIZADO		
Brócoli	106	80	Filete de mojarra (sin espinas)		60
Leche evaporada		20	Huevo	8	7
Cebolla	3	2	Pan molido		8
Mantequilla		6	Ajo en polvo		0.06
Agua		60	Aceite		10
Sal		**	Sal		**
Galletas para sopa	5 pzas.	6			
FRIJOLES DE LA OLLA			ENSALADA FRESCA		
Frijol		18	Pepino	48	40
Cebolla	3	2	Jícama	43	40
Sal		**	Limón	8	5
CEREAL			AGUA DE MELÓN		
Bolillo	1/3 pza.	30	Agua		200
			Melón	106	50
			Azúcar		5
ENSALADA DE MANZANA CON PIÑA					
Piña en almíbar		40			
Manzana	60	40			
Crema		5			
Leche condensada		10			
PROCEDIMIENTO					
CREMA DE BRÓCOLI			PESCADO EMPANIZADO		
1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Corte en ramilletes el brócoli. Cuézalo. 3. Licúe el brócoli con el agua de cocción, la cebolla y el ajo. 4. Fría el puré de brócoli; añada leche, agua y sal**. Deje hervir. 5. Sirva 150 ml a temperatura adecuada y acompañe con las galletas.			1. Lave el filete de pescado. Escúrralo. 2. Lave el huevo. Cásquelo, añádale el ajo y la sal**. Bátalo. 3. Sumerja el filete en la mezcla, escúrralo y empanícelo. 4. Fría el filete de manera uniforme por ambos lados, sin dejarlo dorar. Colóquelo sobre servilletas absorbentes. 5. Sirva 60 g a temperatura adecuada. Acompañe		

	con 80 g de ensalada y media pieza de bolillo.
ENSALADA FRESCA 1. Lave y desinfecte las verduras y el limón. 2. Elimine los extremos al pepino y la jícama. Quíteles la cáscara y rállelos. 3. Corte el limón y exprímalo. Cuele. 4. Incorpore el jugo de limón a las verduras. Mezcle. 5. Sirva 80 g.	FRIJOLES DE LA OLLA 1. La noche anterior a la preparación, limpie y lave el frijol. Remójelo en un recipiente que no sea de aluminio y colóquelo en un lugar fresco. Escurra. 2. Lave y desinfecte la cebolla. 3. Cueza el frijol en suficiente agua y la cebolla. Agregue sal**. 4. Sirva 50 g a temperatura adecuada.
AGUA* DE LIMÓN 1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añádale el azúcar. 2. Lave y desinfecte el melón. Quítele los extremos, la cáscara y las semillas. Córtelo. 3. Licue el melón con el agua. 4. Sirva 200 ml.	ENSALADA DE MANZANA CON PIÑA 1. Lave y desinfecte la manzana. 2. Lave las latas y el envase de la crema. 3. Drene la piña en almíbar. Córtela en cuadros pequeños. 4. Quite la cáscara y el corazón a la manzana. Córtela en cuadros pequeños. 5. Mezcle las frutas, la crema y la leche condensada. 6. Sirva 100 g.

* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

.25 g/niño para sopas
.50 g/niño para guisados
<u>.25 g/niño para frijoles</u>
TOTAL: 1 g
NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño

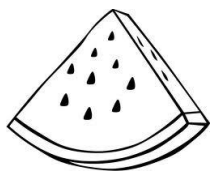
		CONSOMÉ CON VERDURAS POLLO ALMENDRADO FRIJOLES FRITOS BOLILLO AGUA DE NARANJA PIÑA EN ALMÍBAR		Menú 6	
ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)
CONSOMÉ CON VERDURAS			POLLO ALMENDRADO		
Garbanzo		10	Pechuga de pollo (cubos)		50
Arroz		10	Jitomate	50	44
Zanahoria	12	10	Bolillo		15
Calabacita	11	10	Almendra		10
Sal		**	Aceite		10
			Ajo		0.125
			Cebolla	3	2
			Sal		**
FRIJOLES FRITOS			CEREAL		
Frijol		18	Bolillo	1/3 pza.	32
Cebolla	3	2			
Aceite		3			
Sal		**			
AGUA DE NARANJA			PIÑA EN ALMÍBAR		
Agua		200	Piña	189	100
Naranja	158	100	Azúcar		5
Azúcar		5	Canela		0.062
			Agua		50
PROCEDIMIENTO					
CONSOMÉ CON VERDURAS			POLLO ALMENDRADO		
1. La noche anterior a la preparación, limpie y lave el garbanzo. Remójelo en un recipiente que no sea de aluminio y colóquelo en un lugar fresco. Escurra. 2. Cueza el garbanzo en suficiente agua. 3. Lave y desinfecte las verduras. 4. Lave y escurra el arroz. 5. Quite la cáscara a la zanahoria y córtela en cuadritos. 6. Corte en cuadritos la calabacita. 7. Ponga a hervir el caldo que reservó; añada la zanahoria y el arroz. Deje hervir. 8. Cuando la zanahoria esté por terminarse de cocer,			1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Lave y cueza la pechuga en suficiente agua con cebolla y sal**. Reserve el caldo para el consomé y el almendrado. 3. Pique la cebolla y el ajo. 4. Corte en cubos el bolillo. 5. Remoje en agua caliente la almendra. Quítele la piel. 6. Acitrone la cebolla y el ajo; incorpore el pan y la almendra, cocine hasta que todo se dore de manera uniforme. Licúe con un poco de caldo de pollo.		

añada la calabacita y el garbanzo. Cocine hasta que todo se cueza. 9. Sirva 150 ml de consomé con verduras a temperatura adecuada.	7. Ase el jitomate; quítele la cáscara y los extremos. Licue y cuele. 8. Fría el jitomate; incorpore la mezcla de almendra y la sal**. Cocine unos minutos a fuego lento, sin dejar de mover. Añada el caldo y deje hervir. 9. Agregue el pollo y hierva unos minutos. 10. Sirva 70 g a temperatura adecuada. Acompañe con media pieza de bolillo.
FRIJOLES FRITOS 1. La noche anterior a la preparación, limpie y lave el frijol. Remójelo en un recipiente que no sea de aluminio y colóquelo en un lugar fresco. Escurra. 2. Lave y desinfecte la cebolla. 3. Cueza el frijol en suficiente agua y la mitad de la cebolla. Agregue sal**. 4. Pique la cebolla restante. 5. Acitrone la cebolla; agregue el frijol y machaque. 6. Sirva 50 g a temperatura adecuada.	AGUA* DE NARANJA 5. Hierva el agua y déjela enfriar. Añada el azúcar. 6. Lave y desinfecte la naranja. Córtele y exprímala. 7. Añada el jugo en el agua. Mezcle. 8. Sirva 200 ml.
PIÑA EN ALMÍBAR 1. Lave y desinfecte la piña. 2. Quítele los extremos, la cáscara y el corazón. Córtele en cuadros pequeños. 3. Hierva el agua con el azúcar y la canela. 4. Agregue la piña y cocine a fuego bajo hasta que se cueza. 5. Deje enfriar y sirva 100 g.	

* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

.25 g/niño para sopas
.50 g/niño para guisados
<u>.25 g/niño para frijoles</u>
TOTAL: 1 g
NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño



SOPA DE MUNICIÓN
CROQUETAS DE ATÚN
ENSALADA FRESCA
FRIJOLES FRITOS
TORTILLA
AGUA DE JAMAICA
TUNA

Menú 7

ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)
SOPA DE MUNICIÓN			CROQUETAS DE ATÚN		
Pasta de munición		30	Atún en agua		50
Jitomate	50	44	Papa	98	80
Cebolla	3	2	Huevo	8	7
Ajo		0.125	Pan molido		8
Aceite		5	Aceite		10
Sal		**	Sal		**
ENSALADA FRESCA			FRIJOLES FRITOS		
Pepino	48	40	Frijol		18
Jícama	43	40	Cebolla	3	2
Limón	8	5	Aceite		3
			Sal		**
CEREAL			AGUA DE JAMAICA		
Tortilla	1 pza.	32	Agua		200
			Jamaica		10
			Azúcar		10
FRUTA					
Tuna	182	100			

PROCEDIMIENTO

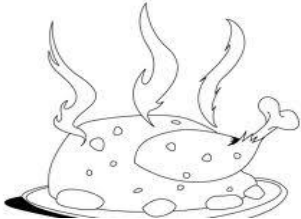
SOPA DE MUNICIÓN	CROQUETAS DE ATÚN
1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Quite los extremos al jitomate; lícuelo con la cebolla y el ajo. Cuele. 3. Dore la pasta. Añádale el puré y la sal**, cocine unos minutos. 4. Agregue el agua y deje hervir hasta que la pasta se cueza. 5. Sirva 150 ml a temperatura adecuada.	1. Lave y desinfecte las verduras y la papa. 2. Lave y desinfecte la lata de atún. 3. Cueza la papa. Quítele la cáscara y macháquela. 4. Drene el atún. 5. Lave el huevo. Cásquelo. 6. En un recipiente añada el atún, la papa, el huevo, el pan molido y la sal**. Mezcle de manera uniforme hasta formar una pasta. 7. Forme las croquetas de 50 g cada una. 8. Fría las croquetas de manera uniforme, sin que se doren. Colóquelas sobre servilletas absorbentes. 9. Sirva 100 g a temperatura adecuada. Acompañe

	con 80 g de ensalada fresca y una pieza de tortilla.
ENSALADA FRESCA 1. Lave y desinfecte las verduras y el limón. 2. Elimine los extremos al pepino y la jícama. Quíteles la cáscara y rállelos. 3. Corte el limón y exprímalo. Cuele. 4. Incorpore el jugo de limón a las verduras. Mezcle. 5. Sirva 80 g.	FRIJOLES FRITOS 1. La noche anterior a la preparación, limpie y lave el frijol. Remójelo en un recipiente que no sea de aluminio y colóquelo en un lugar fresco. Escurra. 2. Lave y desinfecte la cebolla. 3. Cueza el frijol en suficiente agua y la mitad de la cebolla. Agregue sal**. 4. Pique la cebolla restante. 5. Acitrone la cebolla; agregue el frijol y machaque. 6. Sirva 50 g a temperatura adecuada.
AGUA* DE JAMAICA 1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añádale el azúcar. 2. Limpie la jamaica y lávela al chorro de agua. 3. Hiérvala en poca agua durante 5 minutos. Deje enfriar y cuele. 4. Agregue el extracto de jamaica al agua. Mezcle. 5. Sirva 200 ml.	FRUTA 1. Lave y desinfecte la tuna. 2. Quítele los extremos y la cáscara. Use guante desechable para evitar espinarse. 3. Corte en cuartos. 4. Sirva 100 g.

* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

.25 g/niño para sopas
.50 g/niño para guisados
<u>.25 g/niño para frijoles</u>
TOTAL: 1 g
NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño

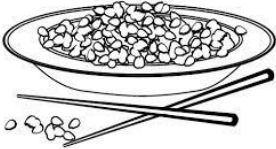
		CREMA DE CHÍCHARO PECHUGA A LA PLANCHA ENSALADA DE JITOMATE FRIJOLES FRITOS BOLILLO AGUA DE TAMARINDO MANZANA CON ADEREZO DE NARANJA		Menú 8	
ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)
CREMA DE CHÍCHARO			PECHUGA A LA PLANCHA		
Chícharo	94	43	Pechuga de pollo		60
Leche evaporada		20	Ajo en polvo		0.06
Cebolla	3	2	Aceite		10
Mantequilla		6	Sal		**
Sal		**			
Galleta para sopa	5 pzas.	6			
ENSALADA DE JITOMATE			FRIJOLES FRITOS		
Jitomate	91	80	Frijol		18
Limón	8	5	Cebolla	3	2
Sal		**	Aceite		3
			Sal		**
CEREAL			AGUA DE TAMARINDO		
Bolillo	1/3pza.	30	Agua		200
			Tamarindo	32	10
			Azúcar		10
MANZANA CON ADEREZO DE NARANJA					
Manzana	134	100			
Naranja	40	25			
PROCEDIMIENTO					
CREMA DE CHÍCHARO			PECHUGA A LA PLANCHA		
1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Quite la cáscara a los chícharos. Cuézalos. 3. Licúe los chícharos. Si es necesario añada agua de cocción. 4. Acitrone la cebolla finamente picada en la mantequilla y agregue el puré de chícharo. Añada leche, agua y sal**. Deje hervir unos minutos. 5. Sirva 150 ml a temperatura adecuada, acompañe con las galletas.			1. Lave y escurra la pechuga 2. Condimente con ajo en polvo y sal**. 3. Distribuya el aceite en la sartén o plancha y déjelo calentar. 4. Ase la pechuga por ambos lados. 5. Sirva 60 g a temperatura adecuada. Acompañe con 50 g de guarnición de jitomate y media pieza de bolillo.		

ENSALADA DE JITOMATE 1. Lave y desinfecte el jitomate y el limón. 2. Quite los extremos al jitomate y córtelo en rodajas. 3. Corte el limón y exprímalo. Cuele. 4. Mezcle el jugo de limón, con sal. Rocíe el jitomate. 5. Sirva 80 g.	FRIJOLES FRITOS 1. La noche anterior a la preparación, limpie y lave el frijol. Remójelo en un recipiente que no sea de aluminio y colóquelo en un lugar fresco. Escurra. 2. Lave y desinfecte la cebolla. 3. Cueza el frijol en suficiente agua y la mitad de la cebolla. Agregue sal**. 4. Pique la cebolla restante. 5. Acitrone la cebolla; agregue el frijol y machaque. Sirva 50 g a temperatura adecuada.
AGUA* DE TAMARINDO 1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añádale el azúcar. 2. Lave y quítele la cáscara al tamarindo. Hiérvalo en poca agua. 3. Macháquelo sobre un colador. Agregue un poco de agua. 4. Añada la pulpa en el agua. Mezcle. 5. Sirva 200 ml	MANZANA CON ADEREZO DE NARANJA 1. Lave y desinfecte la fruta. 2. Quite la cáscara y el corazón a la manzana. Córtela en rodajas. 3. Corte y exprima la naranja. Cuele. 4. Añada el jugo a la manzana. 5. Sirva 100 g.

* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

.25 g/niño para sopas
.50 g/niño para guisados
<u>.25 g/niño para frijoles</u>
TOTAL: 1 g
NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño

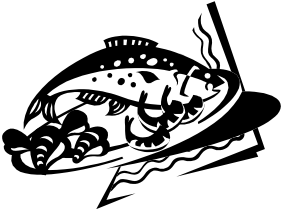
		ARROZ BLANCO CERDO CON VERDOLAGAS EN VERDE FRIJOLES FRITOS TORTILLA AGUA DE NARANJA PLÁTANO DOMINICO		Menú 9	
		ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)
ARROZ BLANCO		CERDO CON VERDOLAGAS EN VERDE			
Arroz		30	Lomo de cerdo (magro en cubos)		60
Cebolla	3	2	Verdolagas	97	80
Ajo		0.125	Tomate	68	60
Aceite		5	Cebolla	3	2
Sal		**	Ajo		0.125
			Aceite		10
			Sal		**
FRIJOLES FRITOS		CEREAL			
Frijol		18	Tortilla	1 pza.	32
Cebolla	3	2			
Aceite		3			
Sal		**			
AGUA DE NARANJA		FRUTA			
Agua		200	Plátano dominico	148	80
Naranja	158	100			
Azúcar		5			
PROCEDIMIENTO					
ARROZ BLANCO		CERDO CON VERDOLAGAS EN VERDE			
1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Lave y remoje el arroz. Escúrralo. 3. Licue la cebolla y el ajo. 4. Fría el arroz sin dejarlo dorar. Escorra el exceso de aceite. 5. Añada la cebolla y el ajo licuados y la sal**. 6. Incorpore el agua. Tape y deje hervir hasta que el arroz se cueza y el agua se consuma. 7. Sirva 100 g a temperatura adecuada.		1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Lave el lomo; cuézalo con ajo, cebolla y sal**. Reserve el consomé. 3. Hierva el tomate en poca agua. 4. Licué el tomate, la cebolla, y el ajo. 5. Fría el tomate; agregue el caldo y deje hervir. 6. Incorpore la carne y las verdolagas. Cocine hasta que las verdolagas se cuezan. 7. Sirva 110 g a temperatura adecuada. Acompañe con una pieza de tortilla.			
FRIJOLES FRITOS		AGUA* DE NARANJA			
1. La noche anterior a la preparación, limpie y lave el frijol. Remójelo en un recipiente que no sea de		1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añada el azúcar. 2. Lave y desinfecte la naranja. Córtele y exprímala.			

aluminio y colóquelo en un lugar fresco. Escurra. 2. Lave y desinfeste la cebolla. 3. Cueza el frijol en suficiente agua y la mitad de la cebolla. Agregue sal**. 4. Pique la cebolla restante. 5. Acitrone la cebolla; agregue el frijol y machaque. 6. Sirva 50 g a temperatura adecuada.	3. Añada el jugo en el agua. Mezcle. 4. Sirva 200 ml.
FRUTA 1. Lave y desinfeste el plátano dominico, cuide que las puntas no se desprendan para que la pulpa no se contamine. 2. Sirva dos piezas de aproximadamente 74 g cada una.	

* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

.25 g/niño para sopas .50 g/niño para guisados <u>.25 g/niño para frijoles</u> TOTAL: 1 g NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño

		SOPA DE ESTRELLAS CON BRÓCOLI ATÚN A LA VERACRUZANA FRIJOLES FRITOS PAN DE CAJA AGUA DE LIMÓN GUAYABA		Menú 10	
		ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)
SOPA DE ESTRELLAS CON BRÓCOLI		ATÚN A LA VERACRUZANA		PESO NETO (g o ml)	
Pasta de estrella		30	Atún en agua		50
Brócoli	27	20	Zanahoria	48	40
Jitomate	50	44	Papa	48	40
Cebolla	3	2	Jitomate	50	44
Ajo		0.125	Cebolla	3	2
Aceite		5	Ajo		0.125
Sal		**	Aceite		10
			Sal		**
FRIJOLES FRITOS		CEREAL			
Frijol		18	Pan de caja	1 pza.	27
Cebolla	3	2			
Aceite		3			
Sal		**			
AGUA DE LIMÓN		GUAYABA			
Agua		200	Guayaba	118	100
Limón	32	20			
Azúcar		10			
PROCEDIMIENTO					
SOPA DE ESTRELLAS CON BRÓCOLI			ATÚN A LA VERACRUZANA		
1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Separe el brócoli en ramilletes pequeños. 3. Quite los extremos al jitomate; lícuelo con la cebolla y el ajo. Cuele. 4. Dore la pasta. Añádale el puré de jitomate y la sal**. Cocine unos minutos. 5. Agregue el agua y deje hervir a fuego bajo. 6. Incorpore el brócoli antes de que termine el cocimiento de la pasta. Continúe cocinando. 7. Sirva 150 ml A temperatura adecuada.			1. Lave y desinfecte las verduras y la papa. 2. Lave y desinfecte la lata. 3. Quite los extremos y la cáscara a la zanahoria. Córtele en cuadritos. 4. Quite la cáscara a la papa. Córtele en cuadritos. 5. Cueza la zanahoria y la papa. 6. Quite los extremos al jitomate; córtelo en cuadritos. 7. Pique finamente la cebolla y el ajo. 8. Drene el atún. 9. Acitrone la cebolla y ajo. Agregue el jitomate y la sal**, cocine unos minutos. 10. Añada el atún y deje hervir; incorpore la zanahoria y la papa. Cocine dos minutos.		

	11. Sirva 140 g a temperatura adecuada. Acompañe con una pieza de pan de caja.
FRIJOLES FRITOS 1. La noche anterior a la preparación, limpie y lave el frijol. Remójelo en un recipiente que no sea de aluminio y colóquelo en un lugar fresco. Escorra. 2. Lave y desinfecte la cebolla. 3. Cueza el frijol en suficiente agua y la mitad de la cebolla. Agregue sal**. 4. Pique la cebolla restante. 5. Acitrone la cebolla; agregue el frijol y machaque. 6. Sirva 50 g a temperatura adecuada.	AGUA* DE LIMÓN 1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añádale el azúcar. 2. Lave y desinfecte el limón. Córtelo y exprímalo. 3. Añada el jugo de limón al agua. Mezcle. 4. Sirva 200 ml.
GUAYABA	
1. Lave y desinfecte la guayaba 2. Quite los extremos. Córtela en cubos pequeños 3. Sirva 100 g.	

* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

.25 g/niño para sopas
.50 g/niño para guisados
<u>.25 g/niño para frijoles</u>
TOTAL: 1 g
NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño



ARROZ ROJO CON CHÍCHAROS
POLLO A LA CHIHUAHUA
FRIJOLES FRITOS
TORTILLA
AGUA DE GUAYABA
PLÁTANOS CON CREMA

Menú 11

ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)
ARROZ ROJO CON CHÍCHAROS			POLLO A LA CHIHUAHUA		
Arroz		30	Pechuga de pollo		60
Chícharo	11	5	Ejote	33	30
Jitomate	50	44	Tomate	68	60
Cebolla	3	2	Cebolla	3	2
Ajo		0.125	Ajo		0.125
Aceite		5	Aceite		7
Sal		**	Sal		**
FRIJOLES FRITOS			CEREAL		
Frijol		18	Tortilla	1 pza.	32
Cebolla	3	2			
Aceite		3			
Sal		**			
AGUA DE GUAYABA			PLÁTANOS CON CREMA		
Agua		200	Plátano	117	80
Guayaba	60	50	Crema		7
Azúcar		5	Azúcar		5

PROCEDIMIENTO

ARROZ ROJO CON CHÍCHAROS	POLLO A LA CHIHUAHUA
1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Lave y remoje el arroz. Escúrralo. 3. Hierva los chícharos. Escúrralos. 4. Quite los extremos al jitomate; lícuélo con la cebolla y el ajo. Cuele. 5. Fría el arroz hasta que se dore. Escurra el exceso de aceite. 6. Agregue el puré de jitomate y la sal**. Cocine hasta que reseque. 7. Incorpore los chícharos y el caldo de pollo. 8. Tape y deje hervir hasta que el arroz se cueza y el agua se consuma. 9. Sirva 100 g a temperatura adecuada.	1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Lave y cueza la pechuga en suficiente agua con cebolla y sal**, deje enfriar y deshebre. Reserve el consomé para el arroz y el pollo. 3. Quite los extremos a los ejotes. Córtelos en diagonal y cuézalos. 4. Hierva el tomate en poca agua. 5. Licue el tomate, la cebolla y el ajo. 6. Fría el tomate; añada el caldo de pollo y deje hervir. 7. Incorpore la pechuga y el ejote. Deje hervir dos minutos. 8. Sirva 140 g a temperatura adecuada. Acompañe con una pieza de tortilla.

FRIJOLES FRITOS 1. La noche anterior a la preparación, limpie y lave el frijol. Remójelo en un recipiente que no sea de aluminio y colóquelo en un lugar fresco. Escurra. 2. Lave y desinfecte la cebolla. 3. Cueza el frijol en suficiente agua y la mitad de la cebolla. Agregue sal**. 4. Pique la cebolla restante. 5. Acitrone la cebolla; agregue el frijol y machaque. Sirva 50 g a temperatura adecuada.	AGUA* DE GUAYABA 1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añádale el azúcar. 2. Lave y desinfecte la guayaba. Quítele los extremos y córtela en cuartos. 3. Licue la guayaba con el agua. Cuele y mezcle. 4. Sirva 200 ml.
PLÁTANOS CON CREMA 1. Lave y desinfecte el plátano, cuide que las puntas no se desprendan para que la pulpa no se contamine. 2. Lave y desinfecte el envase de crema. 3. Quite la cáscara al plátano. Córtelo en cubos pequeños. 4. Vierta la crema en el plátano; incorpore el azúcar y mezcle de manera uniforme. 5. Sirva 90 g.	

* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

.25 g/niño para sopas
.50 g/niño para guisados
<u>.25 g/niño para frijoles</u>
TOTAL: 1 g
NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño

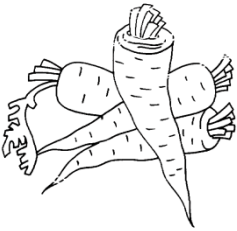
		SOPA DE VERDURAS CON ALUBIAS HÍGADO EMPANIZADO PURÉ DE PAPA FRIJOLES DE LA OLLA TORTILLA AGUA DE PAPAYA PIÑA EN ALMÍBAR		Menú 12	
ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)
SOPA DE VERDURAS CON ALUBIAS			HÍGADO EMPANIZADO		
Alubia		10	Hígado de res		60
Zanahoria	24	20	Pan molido		8
Ejote	22	20	Aceite		10
Calabacita	22	20	Leche parcialmente descremada		5
Espinaca	24	20	Huevo	8	7
Jitomate	50	44	Ajo molido		0.125
Cebolla	3	2	Sal		**
Ajo		0.125			
Aceite		5			
Sal		**			
PURÉ DE PAPA			FRIJOLES DE LA OLLA		
Papa	60	50	Frijol		18
Leche parcialmente descremada		5	Cebolla	3	2
Mantequilla		3	Sal		**
Sal		**			
CEREAL			AGUA DE PAPAYA		
Tortilla	1 pza.	32	Agua		200
			Papaya	74	50
			Azúcar		5
PIÑA EN ALMÍBAR					
Piña	189	100			
Azúcar		5			
Agua		50			
Canela		c/s			
PROCEDIMIENTO					
SOPA DE VERDURAS CON ALUBIAS			HÍGADO EMPANIZADO		
1. La noche anterior a la preparación, limpie y lave la alubia. Remójela en un recipiente que no sea de aluminio y colóquelo en un lugar fresco. Escorra.			1. Lave y escurra el hígado. Añádale la leche y déjelo reposar 30 minutos. Escúrralo. 2. Escorra y elimine la leche.		

2. Lave y desinfecte las verduras. 3. Cueza la alubia en suficiente agua y la cebolla. Agregue sal**. 4. Quite los extremos y la cáscara a la zanahoria. Córtela en cuadritos. 5. Quite los extremos al ejote y la calabacita. Córtelas en cuadritos. 6. Pique de manera regular la espinaca. 7. Quite los extremos al jitomate; lícuelo con la cebolla y el ajo. Cuele. 8. Fría el puré de jitomate; incorpore la zanahoria, el ejote, el agua y la sal**. Deje hervir unos minutos. 9. Añada la calabacita, la espinaca y las alubias. Continúe cocinando hasta que se cuezan las verduras. 10. Sirva 150 ml a temperatura adecuada.	3. Lave el huevo. Cásquelo. 4. Mezcle el huevo, el ajo y la sal**. 5. Incorpore el hígado en la mezcla y déjelo reposar 15 minutos. Empanícelo. 6. Fría el hígado de manera uniforme por ambos lados, sin que se dore demasiado. Colóquelo sobre servilletas absorbentes. 7. Sirva 65 g a temperatura adecuada. Acompañe con 65 g de puré de papa y una pieza de tortilla.
PURÉ DE PAPA 1. Lave y desinfecte la papa. 2. Cuézala a partir de agua fría. Quítele cáscara y macháquela. 3. Derrita la mantequilla y agréguela a la papa. 4. Continúe machacándola, agregando a su vez la leche y la sal**, a fin de obtener una mezcla homogénea. 5. Sirva 65 g a temperatura adecuada.	FRIJOLES DE LA OLLA 1. La noche anterior a la preparación, limpie y lave el frijol. Remójelo en un recipiente que no sea de aluminio y colóquelo en un lugar fresco. Escurra. 2. Lave y desinfecte la cebolla. 3. Cueza el frijol en suficiente agua y la cebolla. Agregue sal**. 4. Sirva 50 g a temperatura adecuada.
AGUA* DE PAPAYA 1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añádale el azúcar. 2. Lave y desinfecte la papaya. 3. Quítele los extremos, la cáscara y la semilla. Córtela. 4. Licue la papaya con el agua. 5. Sirva 200 ml.	PIÑA EN ALMÍBAR 1. Lave y desinfecte la piña. 2. Quítele los extremos, la cáscara y el corazón. Córtela en cuadros pequeños. 3. Hierva el agua con el azúcar y la canela. 4. Agregue la piña y cocine a fuego bajo hasta que se cueza. 5. Deje enfriar y sirva 100 g.

* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

.25 g/niño para sopas
.50 g/niño para guisados
<u>.25 g/niño para frijoles</u>
TOTAL: 1 g
NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño

		SOPA DE LETRAS CON ZANAHORIA RALLADA CARNE CAMPESTRE FRIJOLES FRITOS TORTILLA AGUA DE LIMÓN TUNA		Menú 13	
ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)
SOPA DE LETRAS CON ZANAHORIA RALLADA			CARNE CAMPESTRE		
Pasta de letra		30	Molida de res magra		60
Zanahoria	36	30	Chícharo	44	20
Jitomate	50	44	Pimiento morrón	23	20
Cebolla	3	2	Calabacita	22	20
Ajo		0.125	Jitomate	50	44
Aceite		5	Cebolla	3	2
Sal		**	Ajo		0.125
			Aceite		10
			Sal		**
FRIJOLES FRITOS			CEREAL		
Frijol		18	Tortilla	1 pza.	32
Cebolla	3	2			
Aceite		3			
Sal		**			
AGUA DE LIMÓN			FRUTA		
Agua		200	Tuna	182	100
Limón	32	20			
Azúcar		10			
PROCEDIMIENTO					
SOPA DE LETRAS CON ZANAHORIA RALLADA 1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Quite los extremos a la zanahoria. Rállela. 3. Quite los extremos al jitomate; lícuolo con la cebolla y el ajo. Cuele. 4. Dore la pasta. Añádale el puré de jitomate y la sal**, cocine unos minutos. 5. Agregue agua y deje hervir. Incorpore la zanahoria y termine de cocinar. 6. Sirva 150 ml a temperatura adecuada.			CARNE CAMPESTRE 1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Hierva los chícharos en poca agua. Escúrralos. 3. Quite los extremos y las semillas al pimiento. Córtele en tiras. 4. Quite los extremos a la calabacita. Córtele en cuadros pequeños. 5. Quite los extremos al jitomate; lícuolo con la cebolla y el ajo. Cuele. 6. Fría la carne; añada el puré de jitomate y la sal**, cocine unos minutos. 7. Agregue el agua y deje hervir. Añada los chícharos, el pimiento y la calabacita, continúe		

	cocinando hasta que todo se cueza. 8. Sirva 140 g a temperatura adecuada. Acompañe con una pieza de tortilla.
FRIJOLES FRITOS 1. La noche anterior a la preparación, limpie y lave el frijol. Remójelo en un recipiente que no sea de aluminio y colóquelo en un lugar fresco. Escurra. 2. Lave y desinfecte la cebolla. 3. Cueza el frijol en suficiente agua y la mitad de la cebolla. Agregue sal**. 4. Pique la cebolla restante. 5. Acitrone la cebolla; agregue el frijol y machaque. 6. Sirva 50 g a temperatura adecuada.	AGUA DE LIMÓN 1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añádale el azúcar. 2. Lave y desinfecte el limón. Córtele y exprímalo. Cuele. 3. Añada el jugo de limón al agua. Mezcle. 4. Sirva 200 ml.
FRUTA 1. Lave y desinfecte la tuna. 2. Quítele los extremos y la cáscara. Use guante desechable para evitar espinarse. 3. Corte en cuartos. 4. Sirva 100 g.	

* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

.25 g/niño para sopas
.50 g/niño para guisados
<u>.25 g/niño para frijoles</u>
TOTAL: 1 g
NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño



ARROZ VERDE
POLLO EN NOGADA
BRÓCOLI
PAN DE CAJA
AGUA DE NARANJA
MELÓN CON YOGUR Y GALLETAS
MARÍAS

Menú 14

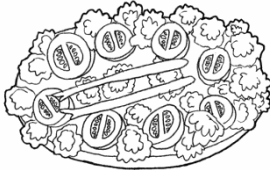
ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)
ARROZ VERDE			POLLO EN NOGADA		
Arroz		30	Pechuga sin piel (cubos)		50
Espinaca	24	20	Leche evaporada		10
Cebolla	3	2	Nuez limpia		10
Ajo		0.125	Cebolla	3	2
Aceite		5	Ajo		0.125
Sal		**	Mantequilla		6
			Sal		**
BRÓCOLI			CEREAL		
Brócoli	100	75	Pan de caja	1 pza.	27
AGUA DE NARANJA			MELÓN CON YOGUR Y GALLETAS MARÍAS		
Agua		200	Melón	178	100
Naranja	158	100	Yogur natural endulzado		50
Azúcar		5	Galleta María	2 pzas.	10
PROCEDIMIENTO					
ARROZ VERDE			POLLO EN NOGADA		
1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Lave y remoje el arroz. Escúrralo. 3. Cocine al vapor las espinacas. Lícuelas con la cebolla y el ajo. 4. Fría el arroz hasta que se dore. Escorra el exceso de aceite. 5. Agregue la espinaca molida y la sal**. Cocine hasta que reseque. 6. Incorpore el caldo de pollo y tape. Deje hervir hasta que el arroz se cueza y el caldo se consuma. 7. Sirva 100 g a temperatura adecuada.			1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Lave y desinfecte la lata de leche. 3. Lave y cueza la pechuga en suficiente agua con cebolla, ajo y sal**. Reserve el caldo para el arroz y el pollo. 4. Pique la cebolla restante. 5. Licue la leche y la nuez. 6. Acitrone la cebolla; agregue el pollo, la salsa de nuez y la sal**. Deje hervir cinco minutos. 7. Sirva 70 g a temperatura adecuada. Acompañe con 60 g de brócoli y media pieza de bolillo.		

BRÓCOLI 1. Lave y desinfecte el brócoli. 2. Córtele en ramilletes y cuézalo al vapor. 3. Sirva 70 g.	AGUA* DE NARANJA 1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añada el azúcar. 2. Lave y desinfecte la naranja. Córtele y exprímala. 3. Añada el jugo en el agua. Mezcle. 4. Sirva 200 ml.
MELÓN CON YOGUR Y GALLETAS MARÍAS 1. Lave y desinfecte el melón. 2. Lave y desinfecte el envase de yogur. 3. Quite al melón los extremos, la cáscara y las semillas. Córtele en cubos pequeños. 4. Vierta el yogur sobre la fruta. Mezcle. 5. Sirva 150 g acompañado de 2 galletas Marías.	

* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

25 g/niño para sopas
.50 g/niño para guisados
<u>.25 g/niño para frijoles</u>
TOTAL: 1 g
NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño

		CREMA DE LENTEJAS TORTITAS DE ATÚN ZANAHORIA RALLADA BOLILLO AGUA DE PIÑA COMPOTA DE GUAYABA		Menú 15	
ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)
CREMA DE LENTEJAS			TORTITAS DE ATÚN		
Lenteja		18	Atún en agua		50
Cebolla	3	2	Papa	98	80
Mantequilla		5	Pan molido		8
Sal		**	Huevo	8	7
Galletas para sopa		6	Aceite		10
			Sal		**
ZANAHORIA RALLADA			CEREAL		
Zanahoria	98	80	Bolillo	1/3 pza.	30
AGUA DE PIÑA			COMPOTA DE GUAYABA		
Agua		200	Guayaba	122	100
Piña	94	50	Agua		50
Azúcar		5	Azúcar		5
			Canela		0.062
PROCEDIMIENTO					
CREMA DE LENTEJAS			TORTITAS DE ATÚN		
1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Lave las lentejas. 3. Cueza las lentejas en suficiente agua, cebolla y sal**. Licue. 4. Acitrone la cebolla finamente picada en la mantequilla y agregue el puré de lenteja. Añada leche, agua y sal**. Deje hervir unos minutos. 5. Sirva 150 ml a temperatura adecuada, acompañe con las galletas. 6. Sirva 150 ml a temperatura adecuada. Acompañe con las galletas para sopa.			1. Lave y desinfecte las verduras y la papa. 2. Lave y desinfecte la lata de atún. 3. Cueza la papa a partir de agua fría. Quítele la cáscara y macháquela. 4. Drene el atún. 5. Lave el huevo. Cásquelo. 6. Mezcle la papa, el atún, el huevo, el pan molido y la sal**. 7. Forme las tortitas de 50 g. 8. Fría las tortitas de manera uniforme por ambos lados, sin que se dore demasiado. 9. Colóquelas sobre servilletas absorbentes. 10. Sirva 100 g a temperatura adecuada. Acompañe con 80 g de zanahoria y 1/3 de pza. de bolillo.		

ZANAHORIA A LA MANTEQUILLA 1. Lave y desinfecte la zanahoria. 2. Quite la cáscara y ralle finamente. 3. Sirva 80 g.	AGUA* DE PIÑA 1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añádale el azúcar. 2. Lave y desinfecte la piña. 3. Quítele los extremos y la cáscara. Córdela. 4. Licue la piña con agua. Cuele.
COMPOTA DE GUAYABA 1. Lave y desinfecte la guayaba. 2. Quítele los extremos y córtela en mitades. 3. Hierva el agua con la azúcar y la canela. 4. Añada la guayaba. Cuézala y déjela enfriar. 5. Sirva 100 g.	

* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

.25 g/niño para sopas
.50 g/niño para guisados
<u>.25 g/niño para frijoles</u>
TOTAL: 1 g
NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño



SOPA DE FIDEO CON ACELGAS
HAMBURGUESITA DE CARNE MOLIDA
ENSALADA DE JITOMATE Y LECHUGA
FRIJOLES DE LA OLLA
TORTILLA
AGUA DE JAMAICA
GUAYABA

Menú 16

ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)
SOPA DE FIDEO CON ACELGAS			HAMBURGUESITA DE CARNE MOLIDA		
Pasta de fideo		30	Molida de res magra		60
Acelga	24	20	Huevo	8	7
Jitomate	50	44	Pan molido		8
Cebolla	3	2	Calabaza rallada	22	20
Ajo		0.125	Cebolla	3	2
Aceite		5	Perejil		0.50
Sal		**	Aceite		10
			Sal		**
ENSALADA DE JITOMATE Y LECHUGA			FRIJOLES DE LA OLLA		
Jitomate	91	80	Frijol		18
Lechuga	28	20	Cebolla	3	2
Limón	8	5	Sal		**
Sal		**			
CEREAL			AGUA DE JAMAICA		
Tortilla	1 pza.	32	Agua		200
			Jamaica		10
			Azúcar		10
FRUTA					
Guayaba	122	100			

PROCEDIMIENTO

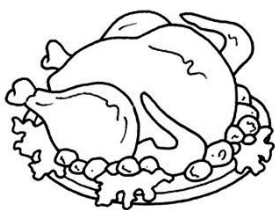
SOPA DE FIDEO CON ACELGAS 1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Pique la acelga. 3. Quite los extremos al jitomate; lícuelo con la cebolla y el ajo. Cuele. 4. Dore la pasta; añádale el puré de jitomate y la sal**, cocine unos minutos. 5. Agregue agua y deje hervir. Incorpore la acelga y termine de cocinar. 6. Sirva 150 ml a temperatura adecuada.	HAMBURGUESITA DE CARNE MOLIDA 1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Quite los extremos a la calabacita. Rállela. 3. Pique finamente la cebolla y el perejil. 4. Lave el huevo. Cásquelo. 5. Mezcle la carne, el huevo, la calabacita, el pan molido, la cebolla y el perejil y la sal**. 6. Haga bolitas de 40 g y aplánelas para formar la hamburguesa. 7. Fría la hamburguesa de manera uniforme por ambos lados, sin que se dore demasiado.
--	--

	Colóquelas sobre servilletas absorbentes. 8. Sirva 80 g a temperatura adecuada. Acompañe con 80 g de ensalada de jitomate y una pieza de tortilla.
ENSALADA DE JITOMATE Y LECHUGA 1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Quite los extremos al jitomate. Rebánelo. 3. Pique de manera regular la lechuga. 4. Corte el limón y exprímalo. Cuele. 5. Añada el jugo de limón y la sal a las verduras. Mezcle. 6. Sirva 100 g.	FRIJOLES DE LA OLLA 1. La noche anterior a la preparación, limpie y lave el frijol. Remójelo en un recipiente que no sea de aluminio y colóquelo en un lugar fresco. Escurra. 2. Lave y desinfecte la cebolla. 3. Cueza el frijol en suficiente agua y la cebolla. Agregue sal**. 4. Sirva 50 g a temperatura adecuada.
AGUA* DE JAMAICA 1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añádale el azúcar. 2. Limpie la jamaica y lávela al chorro de agua. 3. Hiérvala en poca agua durante 5 minutos. Deje enfriar y cuele. 4. Agregue el extracto de jamaica al agua. Mezcle. 5. Sirva 200 ml.	FRUTA 1. Lave y desinfecte la guayaba. 2. Quítele los extremos y córtela en cuartos. 3. Sirva 100 g.

* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

.25 g/niño para sopas .50 g/niño para guisados <u>.25 g/niño para frijoles</u> TOTAL: 1 g NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño
--



**SOPA DE PAPA
POLLO CON VERDURAS
FRIJOLES DE LA OLLA
TORTILLA
AGUA DE MELÓN
PLÁTANOS CON CREMA Y GALLETAS
MARÍAS**

Menú 17

ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)
SOPA DE PAPA			POLLO CON VERDURAS		
Papa	84	70	Pechuga de pollo sin piel (cubos)		60
Jitomate	50	44	Zanahoria	24	20
Cebolla	3	2	Brócoli	27	20
Ajo		0.125	Jitomate	50	44
Aceite		5	Cebolla	3	2
Perejil		0.50	Ajo		0.125
Sal		**	Aceite		10
			Sal		**
FRIJOLES DE LA OLLA			CEREAL		
Frijol		18	Tortilla	1 pza.	32
Cebolla	3	2			
Sal		**			
AGUA DE MELÓN			PLÁTANOS CON CREMA Y GALLETAS MARÍAS		
Agua		200	Plátano	117	80
Melón	106	50	Crema		7
Azúcar		5	Azúcar		5
			Galleta María	2 pzas.	10

PROCEDIMIENTO

SOPA DE PAPA 1. Lave y desinfecte la papa y las verduras. 2. Quite la cáscara a la papa. Córtela en juliana. 3. Quite los extremos al jitomate; lícuelo con la cebolla y el ajo. Cuele. 4. Fría la papa; añádale el puré de jitomate y la sal**, cocine unos minutos. 5. Agregue el caldo de pollo y el perejil. Deje hervir hasta que la papa se cueza. 6. Sirva 150 ml a temperatura adecuada.	POLLO CON VERDURAS 1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Lave y cueza la pechuga en suficiente agua con cebolla, ajo y sal**. 3. Reserve el caldo para la sopa y el guisado. 4. Quite los extremos y la cáscara a la zanahoria. Córtela en cuadritos. Hiérvala. 5. Corte en ramilletes pequeños el brócoli. 6. Quite los extremos al jitomate; lícuelo con la cebolla y el ajo. Cuele. 7. Fría el puré de jitomate; añada la zanahoria y el caldo de pollo. Deje hervir unos minutos.
---	---

	8. Incorpore la pechuga de pollo y el brócoli. Continúe cocinando hasta que las verduras se terminen de cocer. 9. Sirva 140 g a temperatura adecuada. Acompañe con una pieza de tortilla.
FRIJOLES DE LA OLLA 1. La noche anterior a la preparación, limpie y lave el frijol. Remójelo en un recipiente que no sea de aluminio y colóquelo en un lugar fresco. Escorra. 2. Lave y desinfecte la cebolla. 3. Cueza el frijol en suficiente agua y la cebolla. Agregue sal**. 4. Sirva 50 g a temperatura adecuada.	AGUA* DE MELÓN 1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añádale el azúcar. 2. Lave y desinfecte el melón. Quítele los extremos, la cáscara y las semillas. Córtele. 3. Licue el melón con el agua. 4. Sirva 200 ml.
PLÁTANOS CON CREMA Y GALLETAS MARÍAS 1. Lave y desinfecte el plátano, cuide que las puntas no se desprendan para que la pulpa no se contamine. 2. Lave y desinfecte el envase de crema. 3. Quite la cáscara al plátano y córtelo en cubos pequeños. 4. Mezcle el plátano, la crema y el azúcar. 5. Sirva 90 g y acompañe con las galletas.	

* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

.25 g/niño para sopas
.50 g/niño para guisados
<u>.25 g/niño para frijoles</u>
TOTAL: 1 g
NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño

		ARROZ BLANCO CON CHÍCHAROS PICADILLO FRIJOLES FRITOS TORTILLA AGUA DE LIMÓN MANZANA		Menú 18	
ALIMENTO	PESO BRUTO (g o m)	PESO NETO (g o ml)	ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)
ARROZ BLANCO CON CHÍCHAROS			PICADILLO		
Arroz		30	Molida de res		60
Chícharo	44	20	Zanahoria	36	30
Cebolla	3	2	Papa	36	30
Ajo		0.125	Jitomate	50	44
Aceite		5	Cebolla	3	2
Sal		**	Ajo		0.125
			Aceite		10
			Hoja de laurel		0.031
			Sal		**
FRIJOLES FRITOS			CEREAL		
Frijol		18	Tortilla	1 pza.	32
Cebolla	3	2			
Aceite		3			
Sal		**			
AGUA DE LIMÓN			FRUTA		
Agua		200	Manzana	134	100
Limón	32	20			
Azúcar		10			
PROCEDIMIENTO					
ARROZ BLANCO CON CHÍCHAROS			PICADILLO		
1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Lave y remoje el arroz. Escúrralo. 3. Hierva los chícharos. 4. Licue la cebolla y el ajo. 5. Fría el arroz sin dejarlo dorar. Escurra el exceso de aceite. 6. Añada la cebolla y el ajo licuados y la sal**. 7. Incorpore los chicharos y el agua. Tape y deje hervir hasta que el arroz cueza y el agua se consuma. 8. Sirva 100 g a temperatura adecuada.			1. Lave y desinfecte las verduras y la papa. 2. Quite los extremos y la cáscara a la zanahoria. Córtele en cuadritos y hiérvala. 3. Quite la cáscara a la papa y córtela en cuadritos. Hiérvala. 4. Pique finamente la cebolla. 5. Quite los extremos al jitomate; lícuélo con cebolla y ajo. Cuele. 6. Acitrone la cebolla restante; agregue la carne y déjela freír. 7. Añada el jitomate, la zanahoria, la papa, el laurel y la sal**. Cocine hasta que todo se cueza. 8. Sirva 140 g a temperatura adecuada. Acompañe con una pieza de tortilla.		

FRIJOLES FRITOS 1. La noche anterior a la preparación, limpie y lave el frijol. Remójelo en un recipiente que no sea de aluminio y colóquelo en un lugar fresco. Escorra. 2. Lave y desinfecte la cebolla. 3. Cueza el frijol en suficiente agua y la mitad de la cebolla. Agregue sal**. 4. Pique la cebolla restante. 5. Acitrone la cebolla; agregue el frijol y machaque. 6. Sirva 50 a temperatura adecuada.	AGUA* DE LIMÓN 1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añádale el azúcar. 2. Lave y desinfecte el limón. Córtele y exprímalo. Cuele. 3. Añada el jugo de limón al agua. Mezcle. 4. Sirva 200 ml.
FRUTA 1. Lave y desinfecte la manzana. 2. Quítele la cáscara y el corazón. Córtele en cuartos. Sirva 100 g o 4/4.	

* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

.25 g/niño para sopas
.50 g/niño para guisados
<u>.25 g/niño para frijoles</u>
TOTAL: 1 g
NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño



SOPA DE CODITO
FAJITA DE POLLO A LA NARANJA
ENSALADA DE BETABEL
FRIJOLES FRITOS
TORTILLA
AGUA DE JAMAICA
TUNA

Menú 19

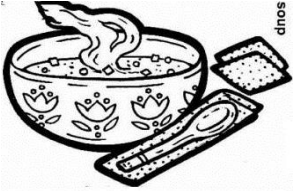
ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)
SOPA DE CODITO			FAJITA DE POLLO A LA NARANJA		
Codito		30	Pechuga de pollo (fajita)		60
Crema		12	Naranja sin semilla	127	80
Perejil		0.50	Mantequilla		9
Sal		**	Hoja de laurel		0.031
Mantequilla		3	Sal		**
ENSALADA DE BETABEL			FRIJOLES FRITOS		
Betabel	97	80	Frijol		18
Limón	8	5	Cebolla	3	2
			Aceite		3
Sal		**	Sal		**
CEREAL			AGUA DE JAMAICA		
Tortilla	1 pza.	32	Agua		200
			Jamaica		10
			Azúcar		10
FRUTA					
Tuna	182	100			
PROCEDIMIENTO					
SOPA FRÍA DE CODITO			FAJITA DE POLLO A LA NARANJA		
1. Lave y desinfecte el perejil. 2. Lave y desinfecte el envase de la crema. 3. Cueza la pasta en suficiente agua y un poco de aceite. Refréscuela con agua fría (previamente hervida o de garrafón) y escúrrala. 4. Derrita la mantequilla y agregue el codito 5. Pique el perejil finamente. 6. Mezcle de manera uniforme la pasta, el perejil, la crema y sal**. 7. Sirva 90 g a temperatura adecuada.			1. Lave y desinfecte la fruta. 2. Lave y escurra la fajita de pollo. Agréguele sal**. 3. Exprima la naranja. 4. Licue el jugo de naranja y el laurel. Cuele. 5. Fría la fajita de manera uniforme por ambos lados. Agréguele la mezcla anterior y continúe cocinando hasta que se termine de cocer. 6. Sirva 90 g a temperatura adecuada. Acompañe con 80 g de betabel y una pieza de tortilla.		
ENSALADA DE JITOMATE			FRIJOLES FRITOS		
1. Lave y desinfecte el betabel y el limón.			1. La noche anterior a la preparación, limpie y lave el frijol. Remójelo en un recipiente que no sea de		

2. Quite los extremos al betabel y rállalo. 3. Corte el limón y exprímalo. Cuele. 4. Mezcle el jugo de limón con la sal. Rocíe al betabel. Sirva 80 g.	aluminio y colóquelo en un lugar fresco. Escurra. 2. Lave y desinfecte la cebolla. 3. Cueza el frijol en suficiente agua y la mitad de la cebolla. Agregue sal**. 4. Pique la cebolla restante. 5. Acitrone la cebolla; agregue el frijol y machaque. 6. Sirva 50 g a temperatura adecuada.
AGUA* DE JAMAICA 1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añádale el azúcar. 2. Limpie la jamaica y lávela al chorro de agua. 3. Hiérvala en poca agua durante 5 minutos. Deje enfriar y cuele. 4. Agregue el extracto de jamaica al agua. Mezcle. 5. Sirva 200 ml.	FRUTA 1. Lave y desinfecte la tuna. 2. Quítele los extremos y la cáscara. Use guante desechable para evitar espinarse. 3. Corte en cuartos. 4. Sirva 100 g.

* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

.25 g/niño para sopas .50 g/niño para guisados <u>.25 g/niño para frijoles</u> TOTAL: 1 g NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño

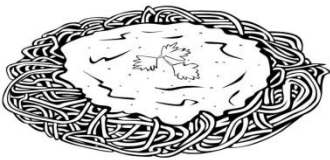
		SOPA DE CALABACITA CON ELOTE PESCADO EMPANIZADO ZANAHORIA RALLADA FRIJOLES DE LA OLLA TORTILLA AGUA DE PIÑA PAPAYA CON YOGUR		Menú 20	
ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)
SOPA DE CALABACITA CON ELOTE			PESCADO EMPANIZADO		
Calabacita	77	70	Filete de mojarra		60
Grano de elote		45	Huevo	8	7
Cebolla	3	2	Pan molido		8
Mantequilla		6	Ajo en polvo		0.06
Epazote		0.50	Aceite		10
Sal		**	Sal		**
ZANAHORIA RALLADA			FRIJOLES DE LA OLLA		
Zanahoria	96	80	Frijol		18
Limón	8	5	Cebolla	3	2
			Sal		**
CEREAL			AGUA DE PIÑA		
Tortilla	1 pza	32	Agua		200
			Piña	94	50
			Azúcar		5
PAPAYA CON YOGUR					
Papaya	147	100			
Yogur natural endulzado		50			
PROCEDIMIENTO					
SOPA DE CALABACITA CON ELOTE 1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Cueza los granos de elote. Escúrralos. 3. Quite los extremos a la calabacita y córtela en cuadritos. 4. Pique la cebolla y el epazote. 5. Acitrone la cebolla; incorpore los granos de elote y cocine unos minutos. 6. Añada la calabacita, el epazote, el agua y la sal**. Deje hervir hasta que la calabacita se cueza. 7. Sirva 150 ml a temperatura adecuada.			PESCADO EMPANIZADO 1. Lave el filete de pescado. Escúrralo. 2. Lave el huevo. Cásquelo, añádale el ajo y la sal**. Bátalo. 3. Sumerja el filete en la mezcla, escúrralo y empanícelo. 4. Fría el filete de manera uniforme por ambos lados, sin dejarlo dorar. Colóquelo sobre servilletas absorbentes. 5. Sirva 60 g a temperatura adecuada. Acompañe con 80 g de zanahoria rallada y una pieza de tortilla.		

ZANAHORIA RALLADA 1. Lave y desinfecte la zanahoria y el limón. 2. Quite los extremos a la zanahoria. Rállela. 3. Corte y exprima el limón. Cuele. 4. Mezcle la zanahoria y el jugo de limón. 5. Sirva 80 g.	FRIJOLES DE LA OLLA 1. La noche anterior a la preparación, limpie y lave el frijol. Remójelo en un recipiente que no sea de aluminio y colóquelo en un lugar fresco. Escorra. 2. Lave y desinfecte la cebolla. 3. Cueza el frijol en suficiente agua y la cebolla. Agregue sal**. 4. Sirva 50 g a temperatura adecuada.
AGUA* DE PIÑA 1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añádale el azúcar. 2. Lave y desinfecte la piña. 3. Quítele los extremos y la cáscara. Córtela. 4. Licue la piña con agua. Cuele. 5. Sirva 200 ml	PAPAYA CON YOGUR 1. Lave y desinfecte la papaya. 2. Lave y desinfecte el envase de yogur. 3. Quite a la papaya los extremos, la cáscara y las semillas. Córtela en cubos pequeños. 4. Vierta el yogur sobre la fruta. Mezcle. 5. Sirva 150 g

* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

.25 g/niño para sopas .50 g/niño para guisados <u>.25 g/niño para frijoles</u> TOTAL: 1 g NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño
--

		SOPA DE ACELGAS CON ZANAHORIA Y PAPA SALCHICHA CON ESPAGUETI BOLILLO AGUA DE TAMARINDO MANZANA EN CUARTOS			Menú 21
ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)
SOPA DE ACELGAS CON ZANAHORIA Y PAPA			SALCHICHA CON ESPAGUETI		
Acelga	48	40	Salchicha de pavo		60
Zanahoria	48	40	Espagueti		30
Papa	73	60	Queso manchego		10
Jitomate	50	44	Crema		7
Cebolla	3	2	Cebolla	3	2
Ajo		0.125	Aceite		1
Aceite		5	Mantequilla		3
Sal		**	Sal		**
CEREAL			AGUA DE TAMARINDO		
Bolillo	1/3 pza.	30	Agua		200
			Tamarindo	32	10
			Azúcar		10
FRUTA					
Manzana	134	100			
PROCEDIMIENTO					
SOPA DE ACELGA CON ZANAHORIA Y PAPA			SALCHICHA CON ESPAGUETI		
1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Pique de manera regular las acelgas. 3. Quite los extremos y la cáscara a la zanahoria. Córtele en cubos y hiérvala. 4. Quite la cáscara a la papa y córtela en cubos pequeños. 5. Quite los extremos al jitomate; lícuelo con cebolla y ajo. Cuele. 6. Fría el jitomate; añada la zanahoria, la papa y la sal**. Cocine unos minutos. 7. Agregue el agua y las acelgas; deje hervir hasta que todo se cueza. 8. Sirva 150 ml a temperatura adecuada.			1. Cueza el espagueti en suficiente agua con unas gotas de aceite. Refresque con agua fría (previamente hervida o de garrafón) y escurra. 2. Lave el empaque de la salchicha. Córtele en cubos pequeños. 3. Lave y desinfecte el empaque del queso. Rállelo. 4. Lave y desinfecte el envase de la crema. 5. Lave y desinfecte la cebolla. 6. Licue la crema con la cebolla y la sal**. 7. Mezcle el espagueti con la salsa de crema, la salchicha y el queso 8. Engrase con la mantequilla la cacerola o molde, vierta la mezcla anterior, distribuya de manera uniforme. Cubra el molde o cacerola con papel aluminio. 9. Hornee o ponga a fuego lento en estufa, unos minutos (10 a 15 minutos aproximadamente) hasta		

	que el queso gratine. 10. Sirva 150 g a temperatura adecuada, acompañe con 1/3 de pieza de bolillo.
AGUA* DE TAMARINDO 1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añádale el azúcar. 2. Lave y quítele la cáscara al tamarindo. Hiérvalo en poca agua. 3. Macháquelo sobre un colador. Agregue un poco de agua. 4. Añada la pulpa en el agua. Mezcle. 5. Sirva 200 ml.	FRUTA 1. Lave y desinfecte la manzana. 2. Quítele la cáscara y el corazón. Córtela en cuartos. 3. Sirva 100 g o 4/4.

* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

.25 g/niño para sopas
.50 g/niño para guisados
<u>.25 g/niño para frijoles</u>
TOTAL: 1 g
NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño



ARROZ BLANCO CON CHÍCHAROS
AGUAYON EN VERDE
FRIJOLES FRITOS
TORTILLA
AGUA DE NARANJA
MELÓN

Menú 22

ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)
ARROZ BLANCO CON CHÍCHAROS			AGUAYON EN VERDE		
Arroz		30	Aguayón de res		60
Chícharo	11	5	Papa	48	40
Cebolla	3	2	Ejote	44	40
Ajo		0.125	Tomate	69	60
Aceite		5	Cebolla	3	2
Sal		**	Aceite		10
			Sal		**
FRIJOLES FRITOS			CEREAL		
Frijol		18	Tortilla	1 pza.	32
Cebolla	3	2			
Aceite		3			
Sal		**			
AGUA DE NARANJA			MELÓN		
Agua		200	Melón	212	100
Naranja	158	100			
Azúcar		5			

PROCEDIMIENTO

ARROZ BLANCO CON CHÍCHARO	AGUAYÓN EN VERDE
1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Lave y remoje el arroz. Escúrralo. 3. Hierva los chícharos. 4. Licue la cebolla y el ajo. 5. Fría el arroz sin dejarlo dorar. Escorra el exceso de aceite. 6. Añada la cebolla y el ajo licuados y la sal**. 7. Incorpore los chícharos y el agua. Tape y deje hervir hasta que el arroz cueza y el agua se consuma. 8. Sirva 100 g a temperatura adecuada.	1. Lave la carne. 2. Lave y desinfecte las verduras. 3. Cueza la carne en suficiente agua con cebolla y sal** y corte en cubos pequeños. 4. Despunte y corte los ejotes en diagonal. 5. Quite la cáscara a la papa. Córtelo en tiras. 6. Cueza el tomate en poca agua. Licuelo con la cebolla. 7. Fría la salsa; añada los ejotes la papa y cocine unos minutos. 8. Deje hervir hasta que todo se cueza. 9. Incorpore la carne y cocine dos minutos. 10. Sirva 110 g a temperatura adecuada. Acompañe con una pieza de tortilla.

FRIJOLES FRITOS	AGUA* DE NARANJA
1. La noche anterior a la preparación, limpie y lave el frijol. Remójelo en un recipiente que no sea de aluminio y colóquelo en un lugar fresco. Escurra. 2. Lave y desinfecte la cebolla. 3. Cueza el frijol en suficiente agua y la mitad de la cebolla. Agregue sal**. 4. Pique la cebolla restante. 5. Acitrone la cebolla; agregue el frijol y machaque. 6. Sirva 50 g a temperatura adecuada.	1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añada el azúcar. 2. Lave y desinfecte la naranja. Córdela y exprímala. 3. Añada el jugo en el agua. Mezcle. 4. Sirva 200 ml.
MELÓN	
1. Lave y desinfecte el melón. 2. Quite los extremos, la cáscara y las semillas. Corte en cubos pequeños 3. Sirva 100 g.	

* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

.25 g/niño para sopas
.50 g/niño para guisados
<u>.25 g/niño para frijoles</u>
TOTAL: 1 g
NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño



TALLARINES
ALBÓNDIGAS DE POLLO
FRIJOLES FRITOS
TORTILLA
AGUA DE GUAYABA
PERA

Menú 23

ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)
TALLARINES			ALBÓNDIGAS DE POLLO		
Tallarín		30	Molida de pechuga		60
Mantequilla		6	Arroz		10
Perejil		0.50	Huevo	8	7
Sal		**	Jitomate	50	44
			Cebolla	3	2
			Ajo		0.125
			Ajo en polvo		0.06
			Hierbabuena		0.50
			Aceite		10
			Sal		**
FRIJOLES FRITOS			CEREAL		
Frijol		18	Tortilla	1 pza.	32
Cebolla	3	2			
Aceite		3			
Sal		**			
AGUA DE GUAYABA			FRUTA		
Agua		200	Pera	117	100
Guayaba	60	50			
Azúcar		5			

PROCEDIMIENTO

TALLARINES

1. Lave y desinfecte el perejil.
2. Cueza la pasta en suficiente agua y un poco de aceite. Refrésquela con agua fría (previamente hervida o de garrafón) y escúrrala.
3. Pique el perejil finamente.
4. Sofría la pasta a fuego lento; incorpore el perejil y la sal**. Mezcle de manera uniforme.
5. Sirva 100 g a temperatura adecuada.

ALBÓNDIGAS DE POLLO

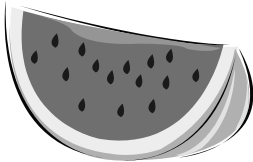
1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Lave y escurra el arroz. Cuézalo.
3. Lave el huevo. Cásquelo.
4. Revuelva la carne, el arroz, el huevo, el ajo en polvo y la sal**. Forme las albóndigas de 30 g.
5. Quite los extremos al jitomate; lícuolo con la cebolla y el ajo. Cuele.
6. Fría el puré de jitomate. Añada el agua, la hierbabuena y la sal**. Deje hervir.
7. Incorpore las albóndigas en el caldillo y déjelas a fuego lento hasta que se cuezan.
8. Sirva 60 g a temperatura adecuada. Acompañe con una pieza de tortilla.

. FRIJOLES FRITOS 1. La noche anterior a la preparación, limpie y lave el frijol. Remójelo en un recipiente que no sea de aluminio y colóquelo en un lugar fresco. Escurra. 2. Lave y desinfecte la cebolla. 3. Cueza el frijol en suficiente agua y la mitad de la cebolla. Agregue sal**. 4. Pique la cebolla restante. 5. Acitrone la cebolla; agregue el frijol y machaque. Sirva 50 g a temperatura adecuada.	AGUA* DE GUAYABA 1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añádale el azúcar. 2. Lave y desinfecte la guayaba. Quítele los extremos y córtela en cuartos. 3. Licue la guayaba con el agua. Cuele y mezcle. 4. Sirva 200 ml
FRUTA 1. Lave y desinfecte la pera. 2. Quítele los extremos. 3. Sirva una pieza de aproximadamente 120 g.	

* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

.25 g/niño para sopas .50 g/niño para guisados <u>.25 g/niño para frijoles</u> TOTAL: 1 g NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño
--

		SOPA DE CALABACITA CON FIDEOS MILANESA FINGIDA PURÉ DE PAPA FRIJOLES DE LA OLLA TORTILLA AGUA DE LIMÓN PAPAYA		Menú 24	
ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)
SOPA DE CALABACITA CON FIDEOS			MILANESA FINGIDA		
Calabacita	88	80	Molida de res magra		60
Pasta de fideo		30	Huevo	8	7
Jitomate	50	44	Pan molido		8
Cebolla	3	2	Cebolla	3	2
Ajo		0.125	Ajo		0.125
Aceite		5	Perejil		0.50
Sal		**	Aceite		10
			Sal		**
PURÉ DE PAPA			FRIJOLES DE LA OLLA		
Papa	97	80	Frijol		18
Leche parcialmente descremada		5	Cebolla	3	2
Mantequilla		3	Sal		**
Sal		**			
CEREAL			AGUA DE LIMÓN		
Tortilla	1 pza.	32	Agua		200
			Limón	32	20
			Azúcar		10
FRUTA					
Papaya	147	100			
PROCEDIMIENTO					
SOPA DE CALABACITA CON FIDEOS			MILANESA FINGIDA		
1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Quite los extremos a la calabacita. Rállela. 3. Quite los extremos al jitomate, lícuelo con la cebolla y el ajo. Cuele. 4. Dore la pasta. Retire el exceso de aceite. 5. Agregue el puré de jitomate, cocine unos minutos. 6. Añada el agua y la sal.**; deje hervir hasta que la pasta se cueza. 7. Cinco minutos antes de terminar la cocción, incorpore la calabacita rallada.			1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Pique finamente el perejil y la cebolla. 3. Lave el huevo. Cásquelo. 4. Mezcle la carne, el huevo, el pan molido, la cebolla, el perejil y la sal**. 5. Forme bolitas de 60 g y aplánelas para hacer las milanesas. 6. Fría las milanesas de manera uniforme por ambos lados, sin dejarlas dorar. Coloque sobre papel absorbente.		

8. Sirva 150 ml a temperatura adecuada.	7. Sirva 60 g a temperatura adecuada. Acompañe con 65 g de puré de papa y una pieza de tortilla.
PURÉ DE PAPA 1. Lave y desinfecte la papa. 2. Cuézala a partir de agua fría. Quítele cáscara y macháquela. 3. Derrita la mantequilla y agréguela a la papa. 4. Continúe machacándola, agregando a su vez la leche y la sal**, a fin de obtener una mezcla homogénea. 5. Sirva 65 g a temperatura adecuada.	FRIJOLES DE LA OLLA 1. La noche anterior a la preparación, limpie y lave el frijol. Remójelo en un recipiente que no sea de aluminio y colóquelo en un lugar fresco. Escurra. 2. Lave y desinfecte la cebolla. 3. Cuezca el frijol en suficiente agua y la cebolla. Agregue sal**. 4. Sirva 50 g a temperatura adecuada.
AGUA* DE LIMÓN 1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añádale el azúcar. 2. Lave y desinfecte el limón. Córtele y exprímalo. 3. Añada el jugo de limón al agua. Mezcle. 4. Sirva 200 ml.	FRUTA 1. Lave y desinfecte la papaya. 2. Quítele los extremos, la cáscara y las semillas. Rebánela. 3. Sirva 100 g.

* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

.25 g/niño para sopas
.50 g/niño para guisados
<u>.25 g/niño para frijoles</u>
TOTAL: 1 g
NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño

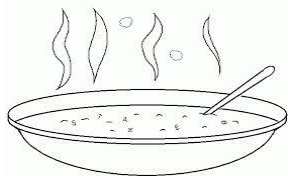
		ARROZ VERDE ATÚN A LA VIZCAÍNA FRIJOLES DE LA OLLA TORTILLA AGUA DE SANDÍA PLÁTANOS CON CREMA		Menú 25	
ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)
ARROZ VERDE			ATÚN A LA VIZCAÍNA		
Arroz		30	Atún en agua		50
Espinaca	25	20	Chícharo	36	16
Cebolla	3	2	Zanahoria	48	40
Ajo		0.125	Jitomate	50	44
Aceite		5	Cebolla	4	3
Sal		**	Ajo		0.125
			Aceite		10
			Sal		**
FRIJOLES DE LA OLLA			CEREAL		
Frijol		18	Tortilla	1 pza.	32
Cebolla	3	2			
Sal		**			
AGUA DE SANDÍA			PLÁTANOS CON CREMA		
Agua		200	Plátano	117	80
Sandía	108	50	Crema		7
Azúcar		5	Azúcar		5
PROCEDIMIENTO					
ARROZ VERDE			ATÚN A LA VIZCAÍNA		
1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Lave y remoje el arroz. Escúrralo. 3. Cocine al vapor las espinacas. Lícuelas con la cebolla y el ajo. 4. Fría el arroz hasta que se dore. Escurra el exceso de aceite. 5. Agregue la espinaca molida y la sal**. Cocine hasta que reseque. 6. Incorpore caldo de pollo o agua y tape. Deje hervir hasta que el arroz se cueza y el caldo se consuma. 7. Sirva 100 g a temperatura adecuada.			1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Lave y desinfecte la lata de atún. Drene el atún. 3. Quite los extremos y la cáscara a la zanahoria. Corte en cuadritos. 4. Hierva la zanahoria y los chícharos. Escúrralos. 5. Quite los extremos al jitomate, lícuelo con la cebolla y el ajo. 6. Fría el puré de jitomate; incorpore el atún, las verduras y la sal**. Cocine unos minutos. deje cocinar hasta que la verdura se cueza. 7. Sirva 140 g a temperatura adecuada. Acompañe con una pieza de tortilla.		

FRIJOLES DE LA OLLA	AGUA* DE SANDÍA
1. La noche anterior a la preparación, limpie y lave el frijol. Remójelo en un recipiente que no sea de aluminio y colóquelo en un lugar fresco. Escurra. 2. Lave y desinfecte la cebolla. 3. Cueza el frijol en suficiente agua y la cebolla. Agregue sal**. 4. Sirva 50 g a temperatura adecuada.	1. Hierva el agua y déjela enfriar. 2. Añádale el azúcar. 3. Lave y desinfecte la sandía. Quítele los extremos, la cáscara y las semillas. Córtele. 4. Licue la sandía con el agua. 5. Sirva 200 ml.
PLÁTANOS CON CREMA	
1. Lave y desinfecte el plátano, cuide que las puntas no se desprendan para que la pulpa no se contamine. 2. Lave y desinfecte el envase de crema. 3. Quite la cáscara al plátano. Córtele en cubos pequeños. 4. Vierta la crema en el plátano; incorpore el azúcar y mezcle de manera uniforme. 5. Sirva 90 g.	

* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

.25 g/niño para sopas
.50 g/niño para guisados
<u>.25 g/niño para frijoles</u>
TOTAL: 1 g
NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño

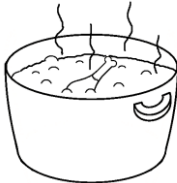
		SOPA DE LETRAS PICADILLO FRIJOLES DE LA OLLA TORTILLA AGUA DE HORCHATA MELÓN		Menú 26	
ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)
SOPA DE LETRAS			PICADILLO		
Pasta de letras		30	Molida de res magra		60
Jitomate	50	44	Papa	24	20
Cebolla	3	2	Zanahoria	24	20
Ajo		0.125	Chícharo limpio	22	10
Aceite		5	Jitomate	50	44
Sal		**	Cebolla	3	2
			Ajo		0.125
			Aceite		10
			Hoja de laurel		0.031
			Sal		**
FRIJOLES DE LA OLLA			CEREAL		
Frijol		18	Tortilla	1 pza.	32
Cebolla	3	2			
Sal		**			
AGUA DE HORCHATA			FRUTA		
Agua		200	Melón	212	100
Leche evaporada		20			
Arroz		20			
Azúcar		10			
Canela en polvo		c/s			
PROCEDIMIENTO					
SOPA DE LETRAS			PICADILLO		
1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Quite los extremos al jitomate; lícuolo con la cebolla y el ajo. Cuele. 3. Dore la pasta; añádale el puré de jitomate y la sal**, cocine unos minutos. 4. Agregue el agua y deje hervir hasta que la pasta se cueza. 5. Sirva 150 ml a temperatura adecuada.			1. Lave y desinfecte las verduras y la papa. 2. Quite los extremos y la cáscara a la zanahoria. 3. Quite la cáscara a la papa. 4. Pique finamente la cebolla. 5. Quite los extremos al jitomate; lícuolo con la cebolla y el ajo. Cuele. 6. Acitrone la cebolla; incorpore la carne molida, cocine unos minutos. Añada el puré de jitomate, las verduras, la papa, el laurel y la sal**, continúe cocinando. 7. Agregue el agua y deje hervir a hasta que todo se		

	cueza. 8. Sirva 140 g a temperatura adecuada. Acompañe con una pieza de tortilla.
FRIJOLES DE LA OLLA 1. La noche anterior a la preparación, limpie y lave el frijol. Remójelo en un recipiente que no sea de aluminio y colóquelo en un lugar fresco. Escurra. 2. Lave y desinfecte la cebolla. 3. Cueza el frijol en suficiente agua y la cebolla. Agregue sal**. 4. Sirva 50 g a temperatura adecuada.	AGUA* DE HORCHATA 1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añádale el azúcar. 2. Lave y remoje el arroz. Escúrralo. 3. Licúe el arroz con agua y canela. 4. Incorpore en el agua, el arroz molido y la leche. Mezcle. 5. Sirva 200 ml.
FRUTA 1. Lave y desinfecte el melón. 2. Quite los extremos, la cáscara y las semillas al melón. Córtele en cuadros. Sirva 100 g.	

* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

.25 g/niño para sopas .50 g/niño para guisados <u>.25 g/niño para frijoles</u> TOTAL: 1 g NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño
--

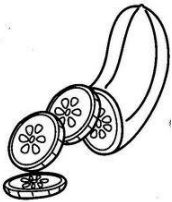
			ARROZ BLANCO CON PLÁTANO FRITO PECHUGA EMPANIZADA ENSALADA FRESCA FRIJOLES DE LA OLLA TORTILLA AGUA DE GUAYABA PAPAYA			Menú 27		
ALIMENTO		PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	ALIMENTO		PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	
ARROZ BLANCO CON PLÁTANO FRITO				PLÁTANO FRITO				
Arroz			30	Plátano macho		58	30	
Cebolla		3	2	Aceite			3	
Ajo			0.125					
Aceite			5					
Sal			**					
PECHUGA EMPANIZADA				FRIJOLES DE LA OLLA				
Pechuga aplanada			60	Frijol			18	
Pan molido			8	Cebolla		3	2	
Huevo		8	7	Sal			**	
Aceite		10	10					
Sal de ajo		16	.06					
ENSALADA FRESCA				AGUA DE GUAYABA				
Pepino		48	40	Agua			200	
Jícama		43	40	Guayaba		60	50	
Limón		8	5	Azúcar			5	
CEREAL				PAPAYA				
Tortilla		1 pza.	32	Papaya		147	100	
PROCEDIMIENTO								
ARROZ BLANCO CON PLÁTANO FRITO 1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Lave y remoje el arroz. Escúrralo. 3. Licue la cebolla y el ajo. 4. Fría el arroz sin dejarlo dorar. Escorra el exceso de aceite. 5. Añada la cebolla y el ajo licuados y la sal**. 6. Incorpore el agua; tape y deje hervir hasta que el arroz cueza y el agua se consuma. 7. Sirva 100 g acompañado de 30 g de plátano frito, a temperatura adecuada.				PECHUGA EMPANIZADA 1. Lave la pechuga planada. Escorra. 2. Lave el huevo. Cásquelo, añádale el ajo y la sal**. Bata. 3. Sumerja la pechuga en la mezcla, escorra y Empanícela. 4. Fría las piezas de manera uniforme por ambos lados, sin dejar dorar. Colóquelo sobre servilletas absorbentes. Sirva 60 g a temperatura adecuada. Acompañe con 80 g de ensalada y una pza de tortilla.				

PLÁTANO FRITO 1. Lave y desinfecte el plátano macho. 2. Quítele los extremos y la cáscara. Rebánelo en forma diagonal. 3. Fría las rebanadas por ambos lados. Colóquelas sobre papel absorbente. 4. Sirva 30 g a temperatura adecuada.	FRIJOLES DE LA OLLA 1. La noche anterior a la preparación, limpie y lave el frijol. Remójelo en un recipiente que no sea de aluminio y colóquelo en un lugar fresco. Escurra. 2. Lave y desinfecte la cebolla. 3. Cueza el frijol en suficiente agua y con la cebolla. Agregue sal**. 4. Sirva 50 g a temperatura adecuada.
ENSALADA FRESCA 1. Lave y desinfecte las verduras y el limón. 2. Elimine los extremos al pepino y la jícama. Quite la cáscara y rállelos. 3. Corte el limón y exprímalo. Cuele. Incorpore el jugo de limón a las verduras. Mezcle. 4. Sirva 80 g.	PAPAYA 1. Lave y desinfecte la papaya. 2. Quítele los extremos, la cáscara y las semillas. Córtele en cuadros 3. Sirva 100 g.
AGUA* DE GUAYABA 1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añádale el azúcar. 2. Lave y desinfecte la guayaba. Quítele los extremos y córtela en cuartos. 3. Licue la guayaba con el agua. Cuele y mezcle. Sirva 200 ml.	

* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

.25 g/niño para sopas .50 g/niño para guisados <u>.25 g/niño para frijoles</u> TOTAL: 1 g NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño
--

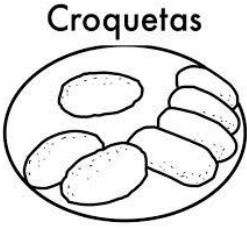
		SOPA DE ESTRELLAS CERDO EN VERDE FRIJOLES DE LA OLLA TORTILLA AGUA DE PIÑA TUNA		Menú 28	
ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)
SOPA DE ESTRELLAS			CERDO EN VERDE		
Pasta de estrella		30	Lomo de cerdo magro en cubos		60
Jitomate	50	44	Calabacita	44	40
Cebolla	3	2	Ejote	44	40
Ajo		0.125	Tomate	69	60
Aceite		5	Cebolla	3	2
Sal		**	Ajo		0.125
			Aceite		10
			Cilantro		0.50
			Sal		**
FRIJOLES DE LA OLLA			CEREAL		
Frijol		18	Tortilla	1 pza.	32
Cebolla	3	2			
Sal		**			
AGUA DE PIÑA			FRUTA		
Agua		200	Tuna	182	100
Piña	94	50			
Azúcar		5			
PROCEDIMIENTO					
SOPA DE ESTRELLAS			CERDO EN VERDE		
1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Quite los extremos al jitomate; lícuelo con la cebolla y el ajo. Cuele 3. Dore la pasta. Añádale el puré de jitomate y la sal**, cocine unos minutos. 4. Agregue agua y deje hervir. 5. Sirva 150 ml a temperatura adecuada.			1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Lave el lomo; cuézalo en suficiente agua con cebolla, ajo y sal**. 3. Quite los extremos a la calabacita y a los ejotes. Córtelos en cuadritos. Reserve el caldo. 4. Cuezca el tomate en poca agua. Lícuelo con la cebolla, el ajo y el cilantro. 5. Fría la salsa; añada los ejotes y cocine unos minutos. 6. Añada la calabacita y el caldo. Deje hervir hasta que todo se cueza. 7. Incorpore la carne y cocine dos minutos. 8. Sirva 110 g a temperatura adecuada. Acompañe		

	con una pieza de tortilla.
FRIJOLES DE LA OLLA 1. La noche anterior a la preparación, limpie y lave el frijol. Remóelo en un recipiente que no sea de aluminio y colóquelo en un lugar fresco. Escorra. 2. Lave y desinfecte la cebolla. 3. Cueza el frijol en suficiente agua y la cebolla. Agregue sal**. 4. Sirva 50 g a temperatura adecuada.	AGUA* DE PIÑA 1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añádale el azúcar. 2. Lave y desinfecte la piña. 3. Quítele los extremos y la cáscara. Córtele. 4. Licue la piña con agua. Cuele.
FRUTA 1. Lave y desinfecte la tuna. 2. Quítele los extremos y la cáscara. Use guante desechable para evitar espinarse. 3. Corte en cuartos. 4. Sirva 100 g.	

* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

.25 g/niño para sopas
.50 g/niño para guisados
<u>.25 g/niño para frijoles</u>
TOTAL: 1 g
NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño

		SOPA DE PAPA CROQUETAS DE PESCADO A LA FLORENTINA BRÓCOLI FRIJOLES DE LA OLLA BOLILLO AGUA DE LIMÓN NARANJA		Menú 29	
ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)
SOPA DE PAPA			CROQUETAS DE PESCADO A LA FLORENTINA		
Papa	84	70	Filete de mojarra		60
Jitomate	50	44	Espinaca	30	25
Cebolla	3	2	Pan molido		8
Ajo		0.125	Leche parcialmente descremada		20
Aceite		5	Harina de trigo		2
Caldo o agua		100	Huevo	8	7
Perejil		0.50	Cebolla	3	2
Sal		**	Ajo		0.125
			Mantequilla		4
			Aceite		10
			Perejil		0.50
			Hoja de laurel		0.031
			Sal		**
BRÓCOLI			FRIJOLES DE LA OLLA		
Brócoli	106	80	Frijol		18
			Cebolla	3	
			Sal		**
CEREAL			AGUA DE LIMÓN		
Bolillo	1/3 pza.	30	Agua		200
			Limón	32	20
			Azúcar		10
FRUTA					
Naranja	158	100			
PROCEDIMIENTO					
SOPA DE PAPA			CROQUETAS DE PESCADO A LA FLORENTINA		
1. Lave y desinfecte la papa y las verduras. 2. Quite la cáscara a la papa. Córtele en juliana. 3. Quite los extremos al jitomate; lícuelo con la cebolla y el ajo. Cuele.			1. Lave y escurra el pescado. 2. Lave y desinfecte las verduras. 3. Cuezca el pescado con un trozo de cebolla y sal**.		

4. Fría la papa; añádale el puré de jitomate y la sal**, cocine unos minutos. 5. Agregue el caldo de pollo y el perejil. Deje hervir hasta que la papa se cueza. 6. Sirva 150 ml a temperatura adecuada.	Desmenúcelo. 4. Pique la espinaca, la cebolla restante y el perejil. 5. Cueza al vapor la espinaca. 6. Hierva la leche con hojas de laurel. Déjela enfriar y retire el laurel. 7. En una sartén derrita la mantequilla; añada la harina, cocine hasta que se dore, sin dejar de mover. 8. Agregue la leche y la cebolla picada, deje hervir hasta que espese, sin dejar de mover. Retire del fuego y deje enfriar. 9. Lave el huevo: Cásquelo y bávalo. 10. Mezcle la preparación de harina, el pescado desmenuzado, el huevo, la espinaca, el perejil y sal**. 11. Forme las croquetas de 35 g; empanice una por una. 12. Fríalas por ambos lados, sin que se doren demasiado. 13. Escúrrelas el exceso de aceite y colóquelas en papel absorbente. 14. Sirva 70 g a temperatura adecuada. Acompañe con 60 g de brócoli y media pieza de bolillo.
BRÓCOLI 1. Lave y desinfecte el brócoli. Córtele en ramilletes. 2. Cuézalo al vapor. Sirva 80 g.	FRIJOLES DE LA OLLA 1. La noche anterior a la preparación, limpie y lave el frijol. Remójelo en un recipiente que no sea de aluminio y colóquelo en un lugar fresco. Escurra. 2. Lave y desinfecte la cebolla. 3. Cueza el frijol en suficiente agua y la cebolla. Agregue sal**. 4. Sirva 50 g a temperatura adecuada.
AGUA* DE LIMÓN 1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añádale el azúcar. 2. Lave y desinfecte el limón. Córtele y exprímalo. 3. Añada el jugo de limón al agua. Mezcle. 4. Sirva 200 ml.	FRUTA 1. Lave y desinfecte la naranja. 2. Córtele en cuartos. 3. Sirva 4/4 a cada niño.

* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

.25 g/niño para sopas
.50 g/niño para guisados
<u>.25 g/niño para frijoles</u>
TOTAL: 1 g
NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño



SOPA DE MOÑO
PECHUGA RELLENA A LA CORDON
BLUE
ENSALADA DE JÍCAMA Y BETABEL
FRIJOLES FRITOS
TORTILLA
AGUA DE TAMARINDO
MELÓN CON ADEREZO DE NARANJA

Menú 30

ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)
SOPA DE MOÑO			PECHUGA RELLENA A LA CORDON BLUE		
Pasta de moño		30	Pechuga aplanada		50
Jitomate	50	44	Jamón de pavo		10
Cebolla	3	2	Queso manchego		10
Ajo		0.125	Ajo en polvo		0.06
Aceite		5	Sal		**
Sal		**	Aceite		10
ENSALADA DE JÍCAMA Y BETABEL			FRIJOLES FRITOS		
Jicama	43	40	Frijol		18
Betabel	43	40	Cebolla	3	2
Limón	8	5	Aceite		3
			Sal		**
CEREAL			AGUA DE TAMARINDO		
Tortilla	1 pza.	32	Agua		200
			Tamarindo	32	10
			Azúcar		10
MELÓN CON ADEREZO DE NARANJA					
Melón	212	100			
Naranja	40	25			

PROCEDIMIENTO

SOPA DE MOÑO 1. Lave y desinfecte las verduras. 2. Quite los extremos al jitomate; lícuelo con la cebolla y el ajo. Cuele. 3. Dore la pasta. Añádale el puré de jitomate y la sal**, cocine unos minutos. 4. Agregue agua y deje hervir. 5. Sirva 150 ml a temperatura adecuada.	PECHUGA RELLENA DE JAMÓN 1. Lave y escurra la pechuga. Añádale ajo en polvo y sal**l. 2. Lave y desinfecte el empaque del jamón y queso 3. Ralle el queso. . 4. Extienda la pechuga y coloque el jamón y el queso. Dóblela y presione para sellarla. 5. Fría la pechuga por ambos lados, hasta lograr su cocción. 6. Escurra el exceso de aceite y colóquela sobre papel absorbente.
--	---

	7. Sirva 90 g, acompañe con 80 g de ensalada y media pieza de bolillo.
ENSALADA DE JÍCAMA Y BETABEL 1. Lave y desinfecte las verduras y el limón. 2. Elimine los extremos a la jícama y al betabel. Quíteles la cáscara y rállelas. 3. Corte el limón y exprímalo. Cuele. 4. Agregue el jugo de limón a las verduras. Mezcle. 5. Sirva 80 g.	FRIJOLES FRITOS 1. La noche anterior a la preparación, limpie y lave el frijol. Remójelo en un recipiente que no sea de aluminio y colóquelo en un lugar fresco. Escorra. 2. Lave y desinfecte la cebolla. 3. Cueza el frijol en suficiente agua y la mitad de la cebolla. Agregue sal**. 4. Pique la cebolla restante. 5. Acitrone la cebolla; agregue el frijol y machaque. 6. Sirva 50 g a temperatura adecuada.
AGUA* DE TAMARINDO 1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añádale el azúcar. 2. Lave y quítele la cáscara al tamarindo. Hiérvalo en poca agua. 3. Macháquelo sobre un colador. Agregue un poco de agua. 4. Añada la pulpa en el agua. Mezcle. 5. Sirva 200 ml.	MELÓN CON ADEREZO DE NARANJA 1. Lave y, desinfecte las frutas. 2. Quite los extremos, la cáscara y las semillas al melón. Córtele en cuadros pequeños. 3. Corte y exprima la naranja. 4. Agregue el jugo de naranja. Cuele. 5. Agregue el jugo al melón. 6. Sirva 100 g.

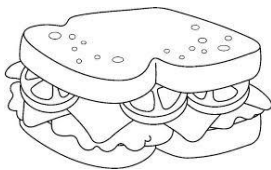
* Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

**El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder.

.25 g/niño para sopas
.50 g/niño para guisados
<u>.25 g/niño para frijoles</u>
TOTAL: 1 g
NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño



MENÚS DE EMERGENCIA

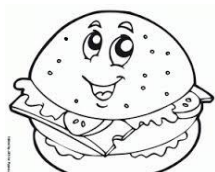


**MARINA O SÁNDWICH DE ATÚN
AGUA DE LIMÓN
PLÁTANO**

Menú 1 Emergente

MARINA O SÁNDWICH DE ATÚN			AGUA DE LIMÓN		
Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Alimento	Peso Bruto	Peso Neto
	(g o ml)	(g o ml)		(g o ml)	(g o ml)
Atún drenado		50	Agua		200
Mayonesa		10	Limón	32	20
Crema		10	Azúcar		10
Bollo o	1 Pza.				
Pan integral	2 Pzas.		FRUTA		
Verdura mixta (lata)		80	Plátano	117	80
PROCEDIMIENTO					
MARINA O SÁNDWICH DE ATÚN			AGUA* DE LIMÓN		
1. Lave y desinfecte las latas de atún y verduras. Drénelas. 2. En un recipiente añada el atún, las verduras, la mayonesa y la crema. Mezcle de manera uniforme. 3. Rellene el bollo o prepare el sándwich con la ensalada. Corte el sándwich en forma de triángulo. 4. Sirva una marina o dos triángulos de sándwich.			1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añádale el azúcar. 2. Lave y desinfecte el limón. Córtele y exprímalo. 3. Añada el jugo de limón al agua. Mezcle. 4. Sirva 200 ml.		
PLÁTANO					
1. Lave y desinfecte el plátano, cuide que las puntas no se desprendan para que la pulpa no se contamine. 2. Sirva una pieza de aproximadamente 117 g.					

*Consultar observaciones generales para el manejo del agua.



MARINA O SÁNDWICH DE JAMÓN CON QUESO
ENSALADA DE JITOMATE Y PEPINO
AGUA NARANJA
MANZANA EN RODAJAS CON LIMÓN

Menú 2

Emergente

MARINA O SÁNDWICH DE JAMÓN CON QUESO			ENSALADA DE JITOMATE Y PEPINO		
Alimento	Peso Bruto (g o ml)	Peso Neto (g o ml)	Alimento	Peso Bruto (g o ml)	Peso Neto (g o ml)
Jamón de pavo		30	Jitomate	34	30
Queso panela		20	Pepino	36	30
Mayonesa		3	Sal		**
Crema		3			
Bollo o	1 Pza.				
Pan integral	2 Pza.				
AGUA NARANJA			MANZANA EN RODAJAS CON LIMÓN		
Agua		200	Manzana	149	100
Naranja	79	50	Limón	5	3
Azúcar		5			
PROCEDIMIENTO					
MARINA O SÁNDWICH DE JAMÓN CON QUESO 1. Lave y desinfecte los envases la mayonesa y la crema. 2. Mezcle la mayonesa y la crema. 3. Corte el pan y úntele la mezcla. 4. Coloque una rebanada de jamón y una de queso. 5. Corte el sándwich en forma de triángulo. 6. Sirva una marina o dos triángulos de sándwich y acompañe con 60 g de ensalada de jitomate y pepino.			ENSALADA DE JITOMATE Y PEPINO 1. Lave y desinfecte las verduras y el limón. 2. Quite los extremos y la cáscara al pepino. Retírele las semillas y córtelo en medias rodajas. 3. Corte en medias rodajas el jitomate. 4. Corte el limón y exprímalo. Cuele. 5. Mezcle las verduras y el jugo de limón. 6. Sirva 60 g.		
AGUA* DE NARANJA 1. Hierva el agua y déjela enfriar. Añada el azúcar. 2. Lave y desinfecte la naranja. Córtela y exprímala. 3. Añada el jugo en el agua. Mezcle. Sirva 200 ml.			MANZANA EN RODAJAS CON LIMÓN 1. Lave y desinfecte las frutas. 2. Quite la cáscara y el corazón a la manzana. Córtela en rodajas. 3. Corte y exprima el limón. Cuele. 4. Rocíe el jugo de limón a la manzana. 5. Sirva 100 g.		

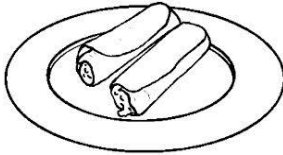
****El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder**

.25 g/niño para sopas
 .50 g/niño para guisados

.25 g/niño para frijoles
 TOTAL 1 g

NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño

*Consultar observaciones generales para el manejo del agua.

		ROLLITO DE JAMÓN CON ENSALADA RUSA PAN DE CAJA AGUA NATURAL POSTRE DE LIMÓN		Menú 3 Emergente	
ROLLITO DE JAMÓN CON ENSALADA RUSA			AGUA NATURAL		
Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Alimento	Peso Bruto	Peso Neto
	(g o ml)	(g o ml)		(g o ml)	(g o ml)
Jamón de pavo		30	Agua natural		200
Mayonesa		5	POSTRE		
Crema		5	Limón	32	20
Verdura mixta (lata)		80	Leche condensada		20
CEREAL			Leche evaporada		20
Pan de caja	1 triangulo		Galletas Marías	5 pzas.	
PROCEDIMIENTO					
ROLLITO DE JAMÓN CON ENSALADA RUSA 1. Lave y desinfecte la lata de verduras y los envases de crema y mayonesa. 2. Drene las verduras. 3. En un recipiente mezcle las verduras, la crema y la mayonesa. 4. En una rebanada de jamón agregue la mezcla de verduras. Forme el rollo, repita el procedimiento con cada rebanada. 5. Sirva una pieza de 120 g.			POSTRE DE LIMÓN 1. Lave y desinfecte el limón y la lata de leche 2. Corte y exprima el limón. Cuele. 3. Licúe la leche con el jugo de limón. Refrigere durante cinco minutos. 4. Sirva 60 ml y acompañe con cinco piezas de galleta María.		
AGUA* NATURAL 1. Hierva el agua y déjela enfriar. 2. Sirva 200 ml.					

*Consultar observaciones generales para el manejo del agua.



**CEVICHE DE ATÚN
GALLETAS SALADAS
DURAZNOS EN ALMÍBAR
AGUA NATURAL**

Menú 4 Emergente

CEBICHE DE ATÚN			CEREAL		
Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Alimento	Peso Bruto	Peso Neto
	(g o ml)	(g o ml)		(g o ml)	(g o ml)
Atún drenado		50	Galleta salada	4 pzas.	
Zanahoria	36	30			
Pepino	36	30			
Limón	8	5			
Salsa cátsup		10			
Sal		**			
AGUA NATURAL			DURAZNOS EN ALMÍBAR		
Agua		200	Duraznos en almíbar		70
PROCEDIMIENTO					
CEBICHE DE ATÚN 1. Lave y desinfecte las latas. Drene el atún. 2. Lave y desinfecte las verduras. 3. Quite los extremos y la cáscara a la zanahoria. Rállela. 4. Quite los extremos y la cáscara al pepino. Córtele a lo largo, retire las semillas y córtelo en cuadritos. 5. Corte y exprima el limón. Cuele. 6. En un recipiente mezcle el atún, las verduras, el jugo de limón y la salsa Cátsup. De ser necesario agregue sal**. 7. Sirva 110 g de cebiche, acompañado de cuatro piezas de galleta salada.			DURAZNOS EN ALMÍBAR 1. Lave y desinfecte la lata de durazno. Drene los duraznos y conserve del almíbar. 2. Corte en cuadritos los duraznos; mezcle con una parte del almíbar. 3. Sirva 70 g.		
AGUA* NATURAL					
1. Hierva el agua y déjela enfriar. 2. Sirva 200 ml.					

****El consumo de sal para las preparaciones alimentarias de la comida, no debe exceder**

.25 g/niño para sopas
.50 g/niño para guisados

____.25 g/niño para frijoles
TOTAL 1 g

NOTA: Consumo recomendado de sal de 3 a 6 años: 2 g/día/niño

***Consultar observaciones generales para el manejo del agua.**

CUADRO DE FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO
Betabel	Betabel	Ejotes	Aguacate	Aguacate	Aguacate	Aguacate
Chabacano	Guayaba	Mamey	Chabacano	Chabacano	Chabacano	Chícharo
Guayaba	Mamey	Melón	Ciruela	Chícharos	Chícharos	Ciruela
Limón real	Mandarina	Naranja	Ejotes	Ciruela	Ciruela	Durazno
Mandarina	Melón	Nopal	Mango	Ejotes	Ejotes	Ejotes
Naranja	Naranja	Romeros	Melón	Elotes	Elote	Granada
Piña	Nopal	Sandía	Naranja	Mango	Higos	Higos
Romeros	Piña		Nopal	Melón	Mango	Mango
Uva	Romeros		Romeros	Nopal	Manzana	Manzana
Zapote	Sandía		Sandía	Pera	Melón	Melón
	Zapote			Sandía	Nopal	Nopal
					Pera	Pera
					Sandía	Tuna

AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	TODO EL AÑO
Aguacate	Betabel	Betabel	Betabel	Betabel	Acelgas
Capulines	Chícharo	Calabaza	Calabaza	Calabaza Romeros	Calabaza
Chícharo	Ciruela	Capulines	Ejotes	Chabacano	Cebolla
Chirimoya	Durazno	Chirimoya	Fresas	Fresas	Col
Ciruela	Ejote	Ciruela	Guayaba	Guayaba	Coliflor
Durazno	Elote	Ejotes	Limón real	Limón real	Espinacas
Ejotes	Granada	Guayaba	Mandarina	Mandarina	Jitomate
Granada	Guayaba	Limón real	Naranja	Naranja	Lechuga
Higos	Manzana	Manzana	Pera	Pera	Limón
Mango	Melón	Pera	Piña	Piña	Papa
Manzana	Pera	Tejocote	Tejocote	Tejocotes	Papaya
Melón	Uva	Uva	Uva	Uva	Pepino
Pera			Zapote	Zapote	Plátano
Tuna					Tomate
					Toronja
					Zanahoria

NORMAS PARA LA ADQUISICIÓN, PREPARACIÓN Y CONSUMO DE ALIMENTOS, EN LOS JARDINES DE NIÑOS DE TIEMPO COMPLETO CON INGESTA

El control sanitario en la preparación de alimentos, es el conjunto de acciones de orientación, educación, muestreo y verificación que deben efectuarse con el fin de contribuir a la protección de la salud, mediante el establecimiento de las disposiciones sanitarias que se deben cumplir tanto en la preparación de alimentos, como en el personal y los establecimientos, que permitan reducir la transmisión de enfermedades.

Con este objetivo la Secretaría de Salud ha establecido la. **NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-251-SSA1-2009, Practicas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios, de la Secretaria de Salud, México, 2009**. Esta Norma Oficial Mexicana establece los requisitos mínimos de buenas prácticas de higiene que deben observarse en el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios y sus materias primas a fin de evitar su contaminación a lo largo de su proceso.

Esta Norma Oficial Mexicana es de observancia obligatoria en el territorio nacional para las personas físicas o morales que se dedican a la preparación de alimentos.

Considerando esta norma y las características de operación en los planteles, la Coordinación Sectorial de Educación Preescolar ha definido aquellas disposiciones referidas a la adquisición, preparación y consumo de alimentos, que **se deberán aplicar en los Jardines de Niños de Tiempo Completo con ingesta**.

Recepción de alimentos

La recepción de alimentos en los planteles se debe llevar a cabo de acuerdo a lo señalado a continuación:

Se deben verificar los empaques de los alimentos a fin de asegurar su integridad y limpieza.

Se deben corroborar las características organolépticas de los alimentos frescos como son color, olor y textura característicos y en los productos no perecederos corroborar la integridad física del envase, fecha de caducidad vigente, a fin de aceptar o rechazar los alimentos que presenten cualquiera de las siguientes características:

Materia prima/ Parámetro	Aceptación	Rechazo
Pre envasadas		
Envase de cualquier naturaleza (cartón, vidrio, plástico, etc.)	Íntegro y en buen estado	Rotos, rasgado, con fugas, contaminados o con evidencia de fauna nociva
Fecha de caducidad o de consumo preferente	Vigente	Vencida
Enlatadas		
Latas	Íntegras	Abombadas, oxidadas, con fuga. Abolladas en costura y/o engargolado o en cualquier parte del cuerpo. Cuando presente abolladura en ángulo pronunciado. Abolladura mayor de 1,5 cm de diámetro en presentaciones inferiores a 1 kg, en presentaciones mayores de 1 kg la abolladura deberá ser mayor a 2,5 cm de diámetro.
Congeladas		
Apariencia	Sin signos de descongelación	Con signos de descongelación
Refrigeradas		
Temperatura	4°C o menos	Mayor de 4°C
Productos de origen vegetal		
Apariencia	Fresca	Con mohos, coloración extraña, magulladuras
Olor	Característico	Putrefacto
Carnes frescas		
Res Cerdo		
Color:	Rojo brillante Rosa pálido	Verdosa o café oscuro, descolorida en el tejido elástico
Textura	Firme y elástica	Viscosa, pegajosa
Olor	Característico	Putrefacto, agrio
Pollo		
Color	Característico	Verdosa, amoratada o con diferentes coloraciones
Textura	Firme	Blanda y pegajosa bajo las alas o la piel
Olor	Característico	Putrefacto o rancio
Pescado		
Color	Agallas rojo brillante	Gris o verde en agallas
Apariencia	Agallas húmedas, ojos saltones, limpios, transparentes y brillantes	Agallas secas, ojos hundidos y opacos con bordes rojos
Textura	Firme	Flácida
Olor	Característico	Agrio, putrefacto o amoniacal
Viseras Hígado de res		
Color	Café rojizo	Verdoso, amarillento

Materia prima/ Parámetro	Aceptación	Rechazo
Textura	Suave	Superficie con sangre, con puntos blancos que se deshacen al tacto
Olor	Característico	Fétido
Leche y derivados:		
	A base de leche pasteurizada	Que proceda de leche sin pasteurizar
Fecha de caducidad	Vigente	Vencida
Quesos		
Olor, color y textura	Característico	Con manchas no propias del queso o partículas extrañas, o contaminado con hongos
Crema		
Apariencia	Envase íntegro	Envase abombado, roto, sucio
Mantequilla		
Olor	Característico	Con olor a rancio
Apariencia	Característica	Con mohos o partículas extrañas
Huevo fresco		
Olor	Sin olor	Putrefacto
Apariencia	Limpios y con cascarón entero	Cascarón quebrado o manchado con excremento o sangre
Fecha de caducidad	Vigente	Vencida
Granos, harinas, productos de panificación, tortillas y otros productos secos		
Apariencia	Sin mohos y con coloración característica, envase íntegro y empaque original	Con mohos o coloración ajena al producto, con infestaciones o envase rasgado, roto, con mordeduras o contaminados.
Fecha de caducidad	Vigente	Vencida o sin fecha

NOTA:

Los alimentos de origen animal o llamados **Alimentos potencialmente peligrosos**, son aquellos que en razón de su composición o sus características físicas, químicas o biológicas pueden favorecer el crecimiento de microorganismos y la formación de sus toxinas, por lo que representan un riesgo para la salud humana.

Requieren condiciones especiales de conservación, almacenamiento, transporte, preparación y servicio; éstos son: productos de la pesca, lácteos, carne y sus productos derivados, huevo, entre otros.

Almacenamiento de alimentos

Refrigeradores

Deben mantenerse a una temperatura de 4 grados Celsius o menos, con termómetro visible o dispositivos de registro de temperatura funcionando y en buen estado.

Almacenar los alimentos en recipientes cubiertos y colocarlos en orden, separar los cocidos de los crudos.

Las frutas y verduras se guardan en bolsas plásticas y se almacenarán en los compartimentos inferiores del refrigerador, permitiendo el flujo de aire.

Los lácteos y carnes se deben colocar en recipientes limpios y tapados **en la parte baja del refrigerador**, para impedir la contaminación de otros alimentos y evitar escurrimientos sobre los ya preparados

Después de recibir y almacenar los alimentos perecederos, el paso siguiente previo a la elaboración, consiste en lavarlos, enjuagarlos y desinfectarlos, este procedimiento se explicará a detalle en el apartado de *La manipulación de alimentos*.

Se debe dar mantenimiento constante, realizar la limpieza y desinfección a los equipos de refrigeración, así como verificar su temperatura periódicamente.

Todos los alimentos perecederos deberán mantenerse en refrigeración. Sólo en caso de falta de espacio podrán mantenerse otros como naranjas o manzanas en canastillas limpias, desinfectadas, libres de polvo, en lugares frescos, secos y en repisas a 15 cm. del nivel del piso.

Las cebollas, ajos, huevos y plátanos **se almacenan en canastillas** limpias, desinfectadas y libres de polvo, en lugares frescos y secos.

Cuando algún alimento esté en uso, debe protegerse y refrigerarse.

Almacén de secos

Debe estar ubicado en un área cerrada, seca, ventilada y limpia, puede hacerse uso de alacenas. Cualquier tarima o anaquel que se utilice para almacenar debe estar limpio y a 15 cm. del nivel del piso.

No almacenar alimentos directamente sobre el piso. Evitar el contacto con el techo y permitir el flujo de aire entre los productos.

No se deben almacenar alimentos en huacales, cajas de madera, recipientes de mimbre o costales en los que se reciben, ya que pueden contener huevecillos, fauna nociva, materia extraña, etc.

Almacenar los alimentos en recipientes cubiertos, cerrados o en sus envases originales y en orden, etiquetados o rotulados con la fecha de entrada al almacén. Los alimentos recibidos a granel, en piezas o porciones, deben ser empacados para su almacenamiento.

Las materias primas, alimentos o bebidas deben almacenarse de acuerdo a su naturaleza e identificarse de manera tal que se permita aplicar un sistema de PEPS. (Primeras entradas-primeras salidas)

Todo lugar de almacenamiento debe estar libre de fauna nociva o mascotas, mohos o suciedad visible, se debe establecer un sistema de control preventivo efectivo así como limpiarse periódicamente y lavarse al final de la jornada.

Lista de alimentos que debe haber en una despensa

Con la finalidad de resolver una necesidad de emergencia, es indispensable disponer de una despensa básica que contenga los productos enlistados.

También se presenta el listado de productos no permitidos en la despensa de los Jardines de Niños.

PRODUCTOS PERMITIDOS Y NO PERMITIDOS EN LA DESPENSA DE LOS JARDINES DE NIÑOS

BÁSICOS	NO PERMITIDOS
• Aceite • Arroz • Atún • Azúcar • Crema • Duraznos en almíbar • Frijol • Galletas • Mayonesa • Sal • Verduras mixtas en lata	• Agua embotellada de sabores • Alimentos no relacionados en los menús • Botanas: papas fritas, chicharrones, entre otros • Cerveza • Chiles en vinagre, chipotle • Colorantes y saborizantes artificiales • Concentrados y polvos para elaborar aguas • Materiales didácticos (masillas, miel, caramelo, etc.) • Pasteles • Refrescos • Salsas • Sopas instantáneas • Vino

El almacenamiento de detergentes o cualquier otro producto "químico", se debe hacer en un lugar separado y delimitado de cualquier área de manipulación o almacenado de alimentos.

Todos los recipientes, frascos, botes y bolsas deben estar etiquetados o rotulados y cerrados.

El almacenamiento de insecticidas se debe hacer en un lugar delimitado y separado de cualquier área de manipulación o almacenamiento de alimentos y tener un control estricto para su distribución y uso.

Deben etiquetarse o rotularse de tal manera que se informe sobre su toxicidad y empleo.

NORMAS BÁSICAS PARA LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Todos los productos cárnicos se deben lavar antes de su elaboración o en caso de congelarlos.

Las frutas y verduras se deben lavar individualmente con agua, jabón, estropajo o cepillo según el caso, después se desinfectan; las verduras de hoja grande se deben lavar hoja por hoja, las de hoja pequeña en racimos pequeños, en ambos casos al chorro de agua, posteriormente se desinfectan.

De acuerdo a la Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, **los alimentos se deben desinfectar con yodo, cloro, plata coloidal (micro dyn) si se van a consumir crudos.** La dilución del producto que se emplee debe cumplir estrictamente con las instrucciones señaladas por el fabricante, ya que el abuso ocasiona graves daños a la salud.

Se recomienda el uso del cloro para la desinfección, de acuerdo a la siguiente tabla:

USO ADECUADO DE CLORO EN EL ÁREA DE COCINA

Se recomienda el uso del cloro para la desinfección, de acuerdo a la siguiente tabla:

SUSTANCIA	FRUTAS Y VERDURAS		AGUA DE BEBER	UTENSILIOS MANOS	TRAPOS Y SUPERFICIES
CLORO	CLOROX	7.5 ml en 10 litros de agua por 2 minutos	3 gotas en 1 litro de agua por 30 minutos	2 ml en 1 litro de agua por 5 minutos	10 ml en 1 litro de agua por 5 minutos
	CLORALEX	10 gotas en 1 litro de agua por 5 minutos	2 gotas en 1 litro de agua por 15 minutos	2 ml en 1 litro de agua por 5 minutos	10 ml en 1 litro de agua por 5 minutos

EL TIEMPO DE EXPOSICIÓN A LA SOLUCIÓN DESINFECTANTE VARÍA DE ACUERDO AL PRODUCTO UTILIZADO

POR NINGÚN MOTIVO DEBEMOS UTILIZAR CLORO A GRANEL NI DE MARCA NO RECONOCIDA PORQUE SE DESCONOCE SU CONCENTRACIÓN

EL USO EXCESIVO DE CLORO O DE ALGUNA OTRA SOLUCIÓN DESINFECTANTE DAÑA LA SALUD DE LOS NIÑOS Y LOS ADULTOS

El huevo debe lavarse con agua y jabón previo a su uso. Debido a las características físicas del huevo, este no debe exponerse por tiempos prolongados al agua y jabón para evitar su contaminación.

Las latas, frascos, garrafones de agua, empaques de queso, de embutidos u otros alimentos, deberán lavarse antes de su uso.

Observaciones generales para el manejo del agua

Se recomienda que el agua para beber cumpla con las siguientes especificaciones:

- ✓ El agua de garrafón debe ser de marca reconocida y con fecha de caducidad vigente.
- ✓ Si el agua de garrafón **no es de marca reconocida o se obtiene del filtro, deberá hervirse durante 15 minutos** a partir de la aparición de burbujas de ebullición.

Higiene Personal

El personal del área de preparación de alimentos debe cumplir con las siguientes disposiciones:

- a) Utilizar bata y cofia o gorra de colores claros, que cubra completamente el cabello; sin manchas o suciedad visible y en buen estado y cubre bocas durante el proceso de elaborar, servir la comida o manejar loza o utensilios limpios.
- b) Todo el personal debe lavarse las manos hasta la altura de los codos con agua y jabón antes de iniciar las labores y después de interrumpirlas, manipular vajilla limpia y alimentos crudos, cocidos o desinfectados; después de: ausentarse del área de trabajo, manipular basura, sonarse la nariz o toser, rascarse, saludar de mano, ir al baño, manipular dinero o alimentos crudos y tocar las perillas o puertas de equipo sucio, **siguiendo el procedimiento señalado a continuación:**
 - Enjuagarse las manos con agua, aplicar jabón o detergente. En caso de que el jabón o detergente sea líquido debe aplicarse mediante un dosificador y no estar en recipientes destapados.

- Frotarse vigorosamente la superficie de las manos y entre los dedos. Para el lavado de las uñas se puede utilizar cepillo. Cuando se utilice uniforme con mangas cortas, el lavado será hasta la altura de los codos.
 - Enjuagarse con agua limpia, cuidando que no queden restos de jabón o detergente. Posteriormente puede utilizarse solución desinfectante.
 - Secarse con toallas desechables o dispositivos de secado con aire caliente.
 - Si se emplean guantes, éstos deben mantenerse limpios e íntegros. El uso de guantes no exime el lavado de las manos antes de su colocación.
- c) La presentación de todo el personal debe ser pulcra: bañado, afeitado, con el pelo cubierto completamente, así como con ropa limpia. Las uñas deben estar limpias, recortadas y sin esmalte.
 - d) No se permite el uso de joyería de ningún tipo en manos, cuello y orejas.
 - e) No se permite comer o beber durante la preparación de alimentos; a excepción de cuando se proceda a probar la sazón de los alimentos preparados, utilizando para este fin, platos y cubiertos específicos.
 - f) Mientras se preparen y sirvan alimentos el acceso a la cocina estará restringido, sólo podrá entrar personal de cocina, directivo y el que efectúe actividades de supervisión, estos últimos, empleando al menos cofia y cubre boca. En el caso de que por necesidades del servicio se requiera apoyo de otro personal, para preparar y servir alimentos, éste deberá cumplir con las normas establecidas.

Manejo de los utensilios, enseres y equipo de cocina

- a) Los utensilios para la manipulación y proceso de los alimentos deben ser de material de superficie inerte y encontrarse en buen estado.
- b) **Materiales de superficie inerte:** son aquellos que cumplen con las características de superficie lisa y presentan resistencia al desgaste, al impacto, a la oxidación y a la corrosión. Puede utilizarse el acero inoxidable o cualquier material que bajo condiciones de uso continuo cumpla con las características señaladas.
- c) Las tablas y utensilios cortantes tales como: cuchillos, sacabocados y mondadores, así como cucharas, palas, cucharones, etc., que se empleen para efectuar la manipulación de alimentos, **deben ser diferentes para los crudos y para los cocidos.**
- d) Los materiales para las tablas de picar y cortar deben cumplir con las características de los materiales de superficie lisa, deben tener alta dureza, ser fáciles de desincrustar, lavar y desinfectar tales como: polietileno de alta densidad, estireno y resinas poli carbonatadas, **evitando así el uso de tablas de madera.**
- e) El equipo de cocción como son: estufas, hornos, freidores, vaporeras, ollas, sartenes y comales, deben lavarse según el caso y mantenerse en buen estado. Las superficies de contacto con los alimentos de este equipo deben lavarse y desinfectarse.
- f) Las partes de licuadoras, peladora, procesadora, batidoras, abrelatas, extractores de jugos y similares que estén en contacto con los alimentos, deben desincrustarse, lavarse y desinfectarse según el caso después de cada uso y mantenerse en buen estado.
- g) Las mesas de trabajo deben lavarse y desinfectarse antes y después de utilizarse con alimentos diferentes. Los carros o charolas de servicio deben lavarse al final de la jornada y mantenerse limpios mientras se utilicen durante el servicio.

- h) Después de lavar y desinfectar el equipo y utensilios de las superficies de contacto con los alimentos **no deben secarse con trapos o jergas sino dejarse secar al aire del ambiente.**
- i) Se deben utilizar jergas y trapos exclusivos para la limpieza de mesas y superficies de trabajo. Estos se deben mantener limpios, lavarse y desinfectarse después de cada uso. **Se deben utilizar diferentes trapos para el área de preparación de alimentos crudos y para el área de alimentos preparados.**
- j) Deben distribuirse en el área de preparación de alimentos depósitos para basura con bolsa de plástico y tapa, **separando en orgánicos e inorgánicos**, evitando la acumulación excesiva de basura. Los depósitos para basura deben permanecer limpios, así como lavarse y desinfectarse al final de la jornada.
- k) **El lavado de loza y cubiertos se debe hacer mediante el siguiente procedimiento:**
 - Escamoteo, se debe realizar antes de iniciar el lavado.
 - Lavar pieza por pieza con agua y detergente, jabón líquido, en pasta u otros similares para este fin. Tratando de usar de manera moderada el jabón.
 - Enjuagar y desinfectar con solución clorada o mediante inmersión de agua caliente a una temperatura de 75 a 82 grados Celsius por lo menos durante medio minuto
- l) El secado de vajillas, vasos o cubiertos que no se laven automáticamente se debe hacer a temperatura ambiente, en un área específica, o se pueden emplear toallas de papel desechable.
- m) En el caso de que se utilicen trapos, deben ser limpios, de colores claros y exclusivos para este fin, lavarse y desinfectarse, además deben ser de tamaño suficiente para que las manos no toquen los utensilios y deben cambiarse por trapos limpios y secos una vez mojados.

Instalaciones físicas

- a) Los pisos de las áreas de recibo, almacenamiento y preparación de alimentos se deben mantener limpios, secos y sin roturas o grietas y con declive hacia las coladeras. En el caso de que aún existan pisos con losetas, deben lavarse y cepillarse las juntas diariamente.
- b) Las cocinas deben disponer de trampas de grasa.
- c) Las coladeras, canaletas y trampas de grasa deben estar limpias, con rejillas, sin basura y estancamientos.
- d) Las paredes se deben mantener limpias y secas.
- e) El área donde se manipulen alimentos debe estar ventilada de tal manera que se evite el calor y la condensación excesiva de vapor.
- f) El almacén de loza debe disponer de ventilación y estantes a 15 cm. de altura del nivel del piso, manteniéndose limpio y libre de fauna nociva.
- g) Los utensilios de servicio deben estar limpios y se debe cuidar especialmente lo siguiente:
 - Los manteles no deben presentar manchas ni suciedad.
 - Las superficies de las mesas se deben limpiar después de cada servicio, limpiar y desinfectar al final de la jornada.

- Se deben manipular los cubiertos en forma tal que no se tomen con los dedos las partes que están en contacto con los alimentos, sino que se tomen por los mangos.
 - No se deben colocar los dedos en partes de vasos, tazas, platos, palillos y popotes que estén en contacto con los alimentos o con la boca del comensal.
 - Las sillas, mesas, barra, pisos, paredes, techos y lámparas se deben conservar en buen estado y sin manchas o suciedad visible.
- h) El área destinada para desechos y basura debe tener depósitos limpios con bolsa de plástico, tapadera y en buen estado, piso y paredes sin manchas o basura, estar desprovista de malos olores y estar lejos del área de alimentos.
- i) Todas las áreas del servicio deben estar libres de fauna nociva o mascotas.

Glosario

Para fines de este documento se entiende por:

Acitronar. Cocer la cebolla o el ajo en poco aceite, a fuego lento, hasta que esté transparente.

Alimentos potencialmente peligrosos. Aquellos que en razón de su composición o sus características físicas, químicas o biológicas pueden favorecer el crecimiento de microorganismos y la formación de sus toxinas, por lo que representan un riesgo para la salud humana. Requieren condiciones especiales de conservación, almacenamiento, transporte, preparación y servicio; éstos son: productos de la pesca, lácteos, carne y sus productos y huevo entre otros.

Alimentos preparados. Los que se someten a un procedimiento mecánico como picado, mezclado entre otros; físico-químico como calor húmedo o seco, de fritura, enfriamiento o congelación para su consumo.

Cascar. Abrir el huevo para su uso común.

Desflemar. Sumergir ciertos alimentos en líquido como agua con sal, leche, jugo de naranja u otros a fin de expeler sabores y olores demasiado penetrantes.

Desinfección. Reducción del número de microorganismos presentes en una superficie o alimento vegetal, a un nivel que no dé lugar a contaminación nociva, mediante agentes químicos, métodos físicos o ambos.

Drenar. Facilitar la salida de los líquidos.

Escamoteo. Acción de eliminar todos los residuos alimentarios de los platos, cubiertos, utensilios y recipientes antes de lavarse.

Establecimientos fijos de servicios de alimentos. Los locales y sus instalaciones, dependencias y anexos formalmente contruidos, donde se procesan los alimentos a fin de prepararlos para su consumo.

Estropajo. Porción de material fibroso que sirve para tallar y lavar la loza, utensilios, etc.

Higiene de los alimentos. Las medidas necesarias que se realicen durante el proceso de los alimentos y que aseguren la inocuidad de los mismos.

Inertes. Características de un material de no modificar las propiedades físicas, químicas o biológicas al contacto con cualquier sustancia que se presente en sus diferentes estados.

Inocuo. Aquello que no causa daño.

Manipulación de los alimentos. El conjunto de las operaciones empleadas en la preparación de alimentos.

Organolépticos. Características o propiedades de los alimentos, que se puede percibir por los sentidos.

Proceso. Conjunto de actividades relativas a la obtención, elaboración, fabricación, preparación, conservación, mezclado, acondicionamiento, envasado, manipulación, transporte, distribución, almacenamiento y expendio de alimentos o suministro al público.

Saltear. Sofreír un alimento en aceite caliente.

Sancochar. Cocer un alimento ligeramente, sin sazonar.

Sofreír. Freír ligeramente un alimento a fuego moderado.

Superficies vivas. Las áreas del cuerpo humano que entran en contacto con el equipo, utensilios y alimentos durante su preparación y consumo.

Superficie limpia. Aquella que se encuentra de forma visible libre de cualquier sustancia o materia diferente al material intrínseco del que está hecha.

Temperatura adecuada de los alimentos. Aquella que fluctúa entre 32° y 34° C, pudiendo corroborarse esta si colocamos una o dos gotas de alimento en el dorso de la mano, sin que produzca sensación excesiva de calor.

ABREVIATURAS

- c/s cantidad suficiente
- g gramo
- ml mililitro
- pza pieza

Anexos



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Ciudad de México a 1° de diciembre de 2016

Mtra. Rocío Guadalupe Jaramillo Flores
Coordinadora Sectorial de Educación Preescolar
Presente

Estimada Maestra Jaramillo Flores:

Adjunto el Informe de los resultados sobre la evaluación del
"Recetario del Servicio de Alimentación de los Jardines de Niños con Servicio
Mixto".

El archivo que contiene el recetario con las adecuaciones
correspondientes se proporciona en un CD.

Atentamente

Dr. Héctor Bourges Rodríguez
Director de Nutrición

Avenida Vasco de
Quiroga No. 15
Colonia Belisario
Domínguez Sección XVI
Delegación Tlalpan
Código Postal 14080
México, Distrito Federal
Tel. (52) 54870900
www.incmnsz.mx



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
DIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
DIRECCIÓN GENERAL DE OPERACIÓN DE SERVICIOS EDUCATIVOS
COORDINACIÓN SECTORIAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR

INFORME DEL ANÁLISIS
DE LOS MENÚS QUE SE PROPORCIONAN EN LOS
JARDINES DE NIÑOS CON SERVICIO MIXTO

CIUDAD DE MÉXICO, DICIEMBRE 2016.

El aporte de energía y nutrimentos de los menús se determinó utilizando el Programa: *Sistema Computarizado para el Valor Nutritivo de los Alimentos Mexicanos* (SCVAN-INNSZ).

Los menús se analizaron de acuerdo con el porcentaje de adecuación, que relaciona el aporte de los menús con la recomendación de energía y de los sustratos energéticos para el grupo de edad objetivo, teniendo un margen de $\pm 10\%$ (Anexo 1).

En el primer análisis realizado por el INCMNSZ, se observó que los menús requerían adecuación en energía y en sustratos energéticos; para evitar duplicidad en el trabajo tanto de la Coordinación Sectorial de Educación Preescolar como del instituto, planteando que las modificaciones las realizara el personal del instituto. Los 30 menús cíclicos tuvieron ajustes mínimos, en los menús emergentes, fue necesario duplicar la cantidad de algunos alimentos ya que no se cubrían las recomendaciones nutrimentales.

RESULTADOS

Una vez ajustados y analizados los 30 menús cíclicos de acuerdo con una adecuación satisfactoria, el INCMNSZ los considera aceptables para que se apliquen en los jardines de niños.

Los menús emergentes; tuvieron mayor variabilidad, sin embargo se consideran aceptables debido a que únicamente se proporcionan en casos de contingencia.

Cuantitativos

Menús Cíclicos

- Los menús aportan la energía (kcal) y componentes (hidratos de carbono, proteínas y lípidos totales) recomendados.
- El 100% de los menús cubren las recomendaciones de energía señaladas.
- Con relación a los hidratos de carbono, el 100% de los menús aportan la recomendación.

Bibliografía

Bourges R. H., et. al. (2005). Recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población mexicana. Ed. Médica panamericana.

Indicadores de Desempeño. Organización y Operación de los CENDI (2002) Secretaría de Educación Pública. México.

Instructivo de Procedimientos para la Operación del Jardín de Niños con Servicio Mixto Secretaría de Educación Pública. (2007) SEP. México.

Manual de Alimentación Para Niños Maternales y Preescolares CENDI SEP (1994) México.

Manual de Uso. Alimentarnos para Vivir Mejor (2007) Tomo I. FAI Save the Children. México.

Manual de Alimentación para Niños Maternales y Preescolares CENDI SEP (2001) México.

Manual de Manejo Higiénico de Alimentos Distintivo (2014) H. Secretaría de Turismo - Secretaría de Salud. México.

Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Diario Oficial de la Federación, 22 de enero de 2013.

Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009. Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios. Diario Oficial de la Federación, 01 de marzo de 2010.

Chávez, V., Adolfo, et. al., (2014) Tablas de Uso Práctico de los Alimentos de Mayor Consumo. México: Mc. Graw Hill

Pérez, L., A. B. (S/F) Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, 3ª ed., México: Ogali.

Menús para Preescolares de los Jardines de Niños con Servicio Mixto (2007) Secretaría de Educación Pública. México.