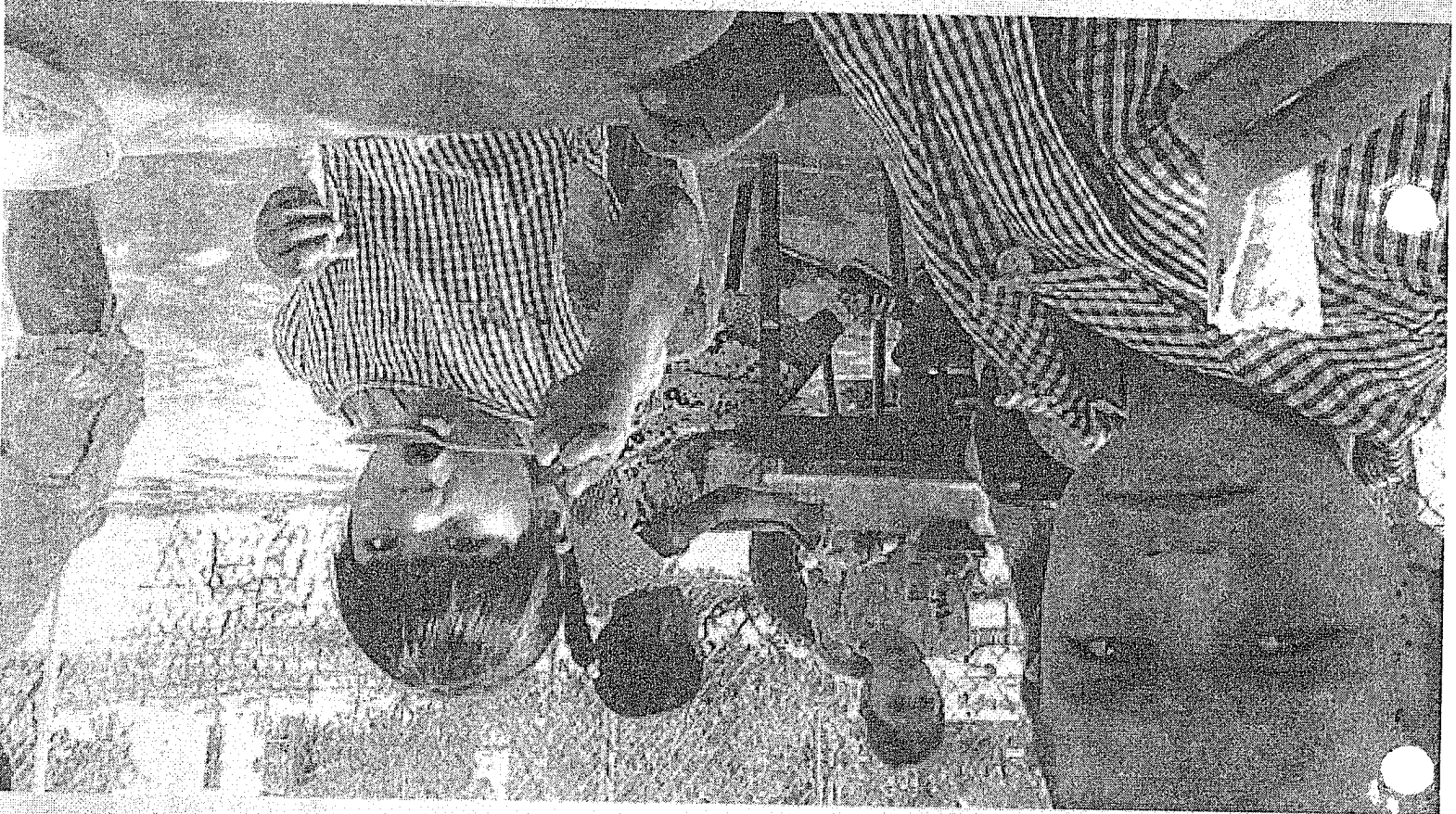


BIENESTAR
PARA NUESTRAS FAMILIAS



JALISCO
GOBIERNO DEL ESTADO

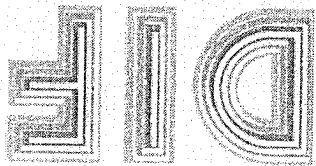
SISTEMA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA DEL ESTADO DE JALISCO
DIRECCIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTARIA



MODALIDAD CALIENTE
VIII MANUAL DE MENÚS

PROGRAMA
DESAYUNOS ESCOLARES

JALISCO





ÍNDICE

Introducción	3
Objetivo del desayuno caliente	8
Alimentos que proporciona DIF Jalisco	9
Alimentos que proporcionan los padres de familia	10
Menús por semana	11
Desayuno o comida caliente 1	12
Desayuno o comida caliente 2	13
Desayuno o comida caliente 3	14
Desayuno o comida caliente 4	15
Desayuno o comida caliente 5	16
Desayuno o comida caliente 6	17
Desayuno o comida caliente 7	18
Desayuno o comida caliente 8	19
Desayuno o comida caliente 9	20
Desayuno o comida caliente 10	21
Desayuno o comida caliente 11	22
Desayuno o comida caliente 12	23
Desayuno o comida caliente 13	24
Desayuno o comida caliente 14	25
Desayuno o comida caliente 15	26
Desayuno o comida caliente 16	27
Desayuno o comida caliente 17	28
Desayuno o comida caliente 18	29
Desayuno o comida caliente 19	30
Desayuno o comida caliente 20	31
Raciones dietéticas recomendadas de energía para niños	32
Listado de frutas de temporada	33
Directorio	34

INTRODUCCIÓN

Con el propósito de brindar a la población infantil del estado de Jalisco una alimentación correctayadecuada a sus necesidades, fue elaborado este 8vo. Manual de Menús de Desayunos Calientes, el cual tiene como uno de sus objetivos principales, promover el mejoramiento del estado de nutrición y la prevención de problemas de salud relacionados con la alimentación de los niños.

Lamentablemente, algunos de los factores que restringen las buenas prácticas de alimentación, tienen que ver con la poca educación en materia de nutrición, además de la pobreza y el encarecimiento de algunos alimentos.

El 21 de enero de 2013, el presidente de la república presentó oficialmente el Sistema Nacional para la cruzada Contra el Hambre; el cual establece como derecho, una alimentación suficiente, nutritiva y de calidad, que garantice la seguridad alimentaria de los niños(as) y familias en nuestro país. Por tal motivo, actualmente los temas sobre nutrición están ocupando los primeros planos, en materia de educación alimentaria en nuestra sociedad.

El Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de Jalisco, a través de la Dirección de Seguridad Alimentaria y del Departamento de Nutrición Escolar, une esfuerzos a la Cruzada Contra el Hambre mediante el programa de Desayunos Escolares dirigido a niños(as) en edad preescolar y escolar de 3 a 12 años.

Para el efecto, proporciona Desayunos Escolares a los comités de padres de familia de centros educativos, consistentes en una despensa integrada con 12 alimentos básicos, como frijol, arroz, harina para hot cake integral, huevo deshidratado, pasta para sopa con fibra, harina de maíz, atún, lenteja, avena, garbanzo, aceite de maíz y leche descremada, mismos que deben ser elaborados mediante una combinación de ingredientes que dan como resultado 20 platillos con diferentes sabores, texturas y aporte nutrimental.

Cada platillo del Desayuno Escolar promueve el consumo de frutas y verduras de la región y de la estación, además recomienda que en la preparación de los alimentos se reduzca la adición de azúcares, grasas y sal, respetando su sabor original, a fin de que los niños aprendan a distinguir y degustar los alimentos en su presentación natural.

Para ello, es importante contar con la participación de los comités de padres de familia y de las autoridades escolares, a fin de lograr un mayor impacto en la salud de los niños

Por lo anterior, el 8vo. Manual de Menús de Desayunos Calientes es un material teórico-práctico que promueve e instruye a los padres de familia en el desarrollo de habilidades para preparación de alimentos, y cada uno de los 20 platillos que se indican en él, describe las cantidades por ración, recomendada para los niños(as) en edad escolar; Además, explica de forma detallada, sencilla y práctica el modo de preparación de cada menú, cumpliendo con los requerimientos nutricionales de los niños que cursan la etapa preescolar y escolar.

Representación Gráfica de los 3 Grupos de Alimentos

1. Verduras y Frutas.

Ejemplo de verduras: acelgas, verdolagas, espinacas, flor de calabaza, nopales, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, chícharo, tomate, jitomate, champiñones, betabel, chile poblano, zanahoria, aguacate, pepino y lechuga entre otras.

Ejemplo de frutas: guayaba, papaya, melón, toronja, lima, naranja, mandarina, plátano, ciruela, pera, manzana, fresa, mango, piña y uvas entre otras.

2. Cereales.

Ejemplo de cereales: maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto, arroz y sus productos derivados como: tortillas y productos de nixtamal, cereales industrializados, pan y panes integrales, galletas y pastas.

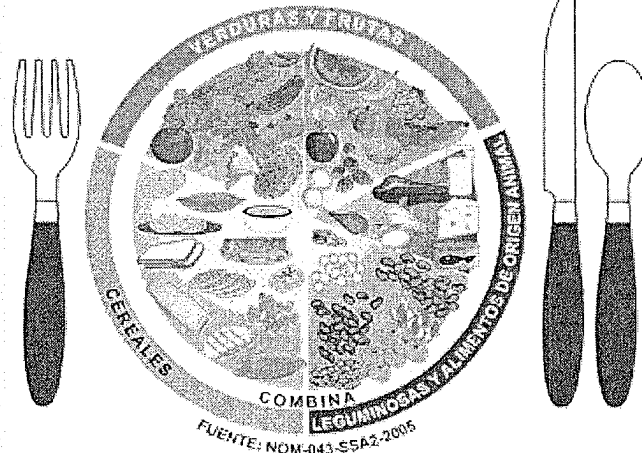
Ejemplo de tubérculos: papa, camote y yuca.

3. Leguminosas y alimentos de origen animal.

Ejemplo de leguminosas: frijol, haba, lenteja, garbanzo, alubia y soya.

Ejemplo de alimentos de origen animal: leche, queso, yogurt, huevo, pescado, mariscos, pollo, carnes rojas y vísceras.

El Plato del Bien Comer



Recomendaciones para integrar una alimentación correcta

En cada una de las comidas de día incluye al menos un alimento de cada uno de los tres grupos, y de una comida a otra varía lo más posible los alimentos que se utilicen de cada grupo, así como la forma de prepararlos.

Come verduras y frutas en abundancia, en lo posible crudas y con cascara, para disminuir la densidad energética en la dieta; prefiere las regionales y de temporada que son más baratas y de mejor calidad.

Incluye cereales integrales en cada comida, combinados con semillas de leguminosas.

Come alimentos de origen animal con moderación, prefiere las carnes blancas como el pescado o el pollo sin piel, a las carnes rojas como la de cerdo o res.

Toma en abundancia agua simple y consume lo menos posible grasas, aceites azúcares, edulcorantes y sal, así como los alimentos que los contienen.

Se recomienda realizar al día tres comidas principales y dos colaciones, además de procurar hacerlo la misma hora cada día.

Cuando comas, que ésa sea tu única actividad. Come tranquilo, sabroso, y de preferencia en compañía de tu familia. Disfruta tu comida y evita realizar otras actividades que interfieran con la percepción del hambre y la saciedad.

Consume alimentos de acuerdo con tus necesidades y condiciones. Ni de más ni de menos

Prepara y come tus alimentos con higiene, lávate las manos con jabón antes de preparar, servir y comer tus alimentos.

Acumula al menos 30 minutos de actividad física al día.

Mantén un peso saludable, el exceso y la insuficiencia favorecen el desarrollo de problemas de salud. Acude periódicamente a revisión médica.

Medidas de Higiene Necesarias para la Preparación de Alimentos.

Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos y de comer, así como después de ir al baño.

No toser o estornudar sobre los alimentos al prepararlos.

Lavar bien con agua potable y estropajo, zacate o cepillo, las frutas y las verduras.

Los vegetales y frutas se deben lavar con agua potable, estropajo o cepillo según el caso y se deben desinfectar con cloro o cualquier otro desinfectante de uso alimenticio. De acuerdo al producto que se emplee, se

deben cumplir con las instrucciones señaladas por el fabricante. Desinfectar las verduras y frutas que no se puedan tallar, lavándolas primero al chorro de agua, y las verduras con hojas, hoja por hoja.

Limpia los granos y semillas seos, retirando materias extrañas y lavándolos bien.

Consumir, de preferencia los alimentos inmediatamente después de cocinarlos.

Mantener los sobrantes o alimento que no se van a consumir en el momento, ya fríos, en el refrigerador o en un lugar fresco y seco, en recipientes limpios y tapados. Antes de consumirlos volver a calentarlos hasta que hiervan, y es recomendable reutilizar los sobrantes una sola vez.

Cuando las latas o envases estén abombados, abollados u oxidados, deben desecharse.

No utilizar alimentos que ostenten fecha de caducidad vencida, éstos deben ser desechados para evitar intoxicaciones.

Todos los alimentos, mientras no se usan deben estar bien tapados para evitar su contaminación y, si es posible, mantenerse en refrigeración o en un lugar fresco.

Los trapos y jergas deben lavarse y desinfectarse con la frecuencia requerida de manera que no constituyan una fuente de contaminación. Se les debe asignar un uso exclusivo: para superficies de contacto directo con los alimentos, para la limpieza de mesas y superficies de trabajo, para la limpieza de pisos y demás instalaciones, etc.

OBJETIVO DEL DESAYUNO MODALIDAD CALIENTE

Promover una alimentación correcta en la población escolar del Estado de Jalisco sujeta de asistencia social, mediante la entrega de alimentos diseñados con base en los criterios de calidad nutricia y acompañados de acciones de orientación alimentaria y desarrollo comunitario.

POBLACIÓN OBJETIVO

Niños y niñas en condiciones de vulnerabilidad que asisten a planteles oficiales de educación básica, principalmente de zonas indígenas, rurales y urbano-marginadas.

CARACTERÍSTICAS DEL APOYO ALIMENTARIO

El consumo del desayuno o comida por parte de los beneficiarios, deberá efectuarse en el horario de clases dentro del plantel educativo, durante los días hábiles, según las características de la población atendida, y preferentemente al inicio de la jornada.

El desayuno caliente se elabora en las cocinas escolares o en el lugar seleccionado para ello, con la participación de padres de familia, maestros y miembros de la comunidad escolar.

La integración del desayuno caliente deberá contener como mínimo:

- Leche descremada de vaca sin sabor (250 ml.)
- Un platillo fuerte preparado, que incluye verduras, leguminosas y/o alimentos de origen animal.
- Tortilla de maíz.
- Fruta fresca.



ALIMENTOS QUE PROPORCIONA DIF JALISCO MENSUALMENTE

ARTÍCULO	Ración en gramos y mililitros que consume un niño durante un día.	Numero de días que se consume el producto durante un mes.	Total en gramos o mililitros que consume un niño durante un mes.	Ración en gramos o mililitros que consumen 5 niños durante un día.	Ración en kilogramos o litros que contiene la despensa para 5 niños durante un mes.	Ración en kilogramos o litros que consumen 5 niños, basado en los menús durante un mes.
Lechedescremada	250 ml	20	5 lt	1250 ml	25 lt	25 lt
Frijol	31.8 g	8	255 g	159.4 g	1.5 kg	1,275 g
Arroz	40 g	5	200 g	200 g	1 kg	1kg
Harinapara Hot Cake Integral	100 g	1	100 g	500 g	500 g	500 g
Huevo Deshidratado	30 g	1	30 g	150 g	150 g	150g
Pasta para Sopa con Fibra	40 g	1	40g	200 g	200 g	200 g
Harina de Maíz	60 g	10	600 g	300 g	3 kg	3 kg
Atún	30 g	2	60 g	150 g	200g	300 g
Lenteja	33.3 g	3	100 g	100 g	500 g	500 g
Avena	60 g	1	60 g	300 g	300g	300 g
Garbanzo	22 g	5	110g	110 g	500 g	550 g
Aceite de Maíz	2.75 ml	10	137.5 ml	27.5 ml	500 ml	137.5 ml

**ALIMENTOS QUE PROPORCIONAN
LOS PADRES DE FAMILIA
PARA LA ELABORACIÓN DE LOS MENÚS**

Tostadas Deshidratadas	Queso Fresco	Caldo de Pollo Natural
Fruta de Temporada	Calabacitas	Lechuga
Cebolla	Jitomate	Zanahoria
Pepino	Nopales	Cilantro
Limón	Chayote	Zanahoria
Orégano	Ajo	Chile Ancho
Agua Purificada	Sal	Canela

MENÚS POR SEMANA DEL DESAYUNO O COMIDA CALIENTE

1 LUNES	2 MARTES	3 MIÉRCOLES	4 JUEVES	5 VIERNES
Enfrijoladas con verduras.	Tostadas de ensalada de lentejas.	Sopa de arroz con garbanzos y calabacitas.	Avena con leche sin azúcar y fruta.	Frijoles de la olla con nopales a la mexicana.
Leche descremada.	Leche descremada.	Leche descremada.	Agua natural.	Leche descremada.
Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.
6 LUNES	7 MARTES	8 MIÉRCOLES	9 JUEVES	10 VIERNES
Huevo a la mexicana con ensalada de nopales.	Sopa de pasta integral con frijoles de la olla.	Sopa de lentejas.	Sopa de arroz caldosa con verduras.	Ceviche de atún con verduras.
Leche descremada.	Leche descremada.	Leche descremada.	Leche descremada.	Leche descremada.
Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.
11 LUNES	12 MARTES	13 MIÉRCOLES	14 JUEVES	15 VIERNES
Hot cake integral con fruta.	Tortitas de garbanzo con verduras.	Tostadas de frijoles con verduras.	Sopes de lentejas con verduras.	Sopa de arroz con atún.
Leche descremada.	Leche descremada.	Leche descremada.	Leche descremada.	Leche descremada.
Palitos de pepino.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.
16 LUNES	17 MARTES	18 MIÉRCOLES	19 JUEVES	20 VIERNES
Frijoles de la olla con sopa de arroz.	Tostadas de ensalada de garbanzos.	Tacos de frijoles con verduras.	Chilaquiles con frijoles.	Sopa de arroz blanca con verduras.
Leche descremada.	Leche descremada.	Leche descremada.	Leche descremada.	Leche descremada.
Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.

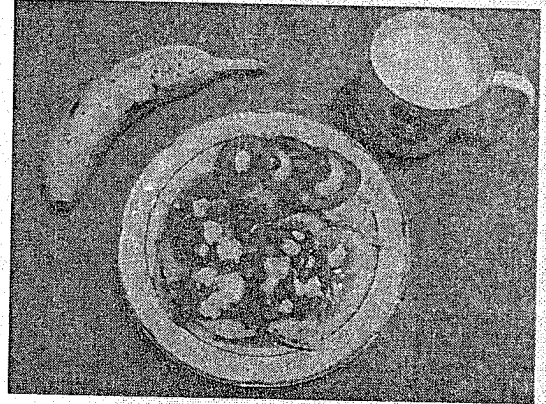
LUNES
DESAYUNO COMIDA CALIENTE 1
ENFRIJOLADAS CON ENSALADA DE VERDURAS
LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA.

ENFRIJOLADAS CON VERDURAS

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN PARA 5 NIÑOS

Frijoles	1 taza
Queso	1 rebanada
Lechuga	1½ taza
Jitomate	1 Pieza
Cebolla	1/3 taza
Tortilla de maíz	2 piezas por niño(a)



Modo de Preparación:

Primero, limpie y lave los frijoles y póngalos a cocer en suficiente agua junto con unas ramitas de epazote, cebolla y ajo.

Después, en una sartén macháquelos hasta lograr una consistencia caldosa.

Posteriormente, amase la harina de maíz y prepare las tortillas.

Una vez cocidas, dóblelas por mitad y colóquelas en el plato.

Enseguida bañe las tortillas con los frijoles caldosos.

Por último, decore el platillo con una ensalada de lechuga, jitomate y cebolla.

Si desea, agregue una pizquita de queso fresco.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

MARTES
DESAYUNO COMIDA CALIENTE 2
TOSTADAS DE ENSALADA DE LENTEJAS
LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA.

TOSTADAS DE ENSALADA DE LENTEJAS

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN PARA 5 NIÑOS

Lentejas crudas	½ taza
Piña	2 ½ taza
Naranja	1 Pieza
Zanahoria	1 taza
Lechuga	1 ½ taza
Tortilla doradita de maíz	2 piezas por niño(a)



Modo de Preparación:

Primero, limpie las lentejas y póngalas a cocer en suficiente agua.

Después, pique la piña, la naranja, la zanahoria y la lechuga en trocitos pequeños.

Posteriormente, en una sartén agregue las lentejas cocidas junto con las frutas y verduras picadas, y mézclelas bien.

Por último, incorpore la ensalada de lentejas en las tostadas.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

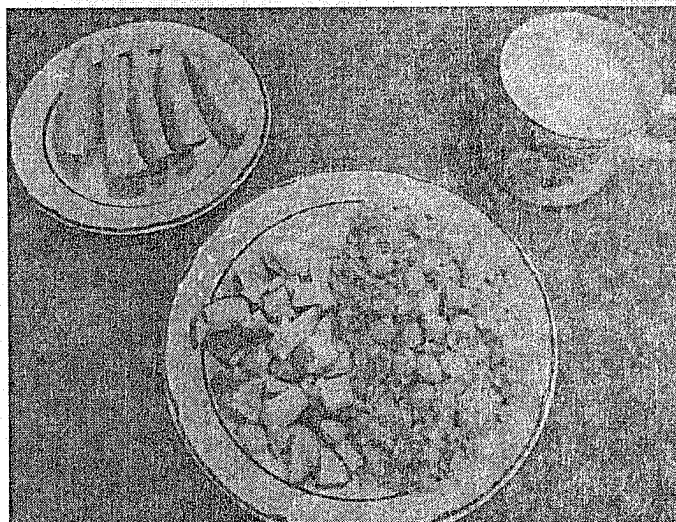
MIÉRCOLES
DESAYUNO COMIDA CALIENTE 3
SOPA DE ARROZ CON GARBANZOS Y CALABACITAS
LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA.

SOPA DE ARROZ CON GARBANZOS

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN PARA 5 NIÑOS

Arroz	3/4 taza
Garbanzos	5 cucharadas
Jitomate	1 pieza
Cebolla	1/3 taza
Calabacitas	2 tazas
Ajo	1/2 diente
Aceite	2 1/2 cucharadas
Caldo de pollo natural	4 tazas



Modo de Preparación:

Primero, limpie y lave el arroz.

Después, en una olla caliente agregue únicamente la cantidad indicada de aceite para freír el arroz.

Enseguida, licúe el jitomate, la cebolla y el ajo con una pizquita de sal.

Agregue la salsa y las cuatro tazas de caldo de pollo y deje cocer a fuego lento.

Por separado, ponga a cocer las calabacitas y los garbanzos.

Una vez cocido el arroz, sívalo junto con los garbanzos.

Por último, decore el platillo con las calabacitas cocidas.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada

Postre

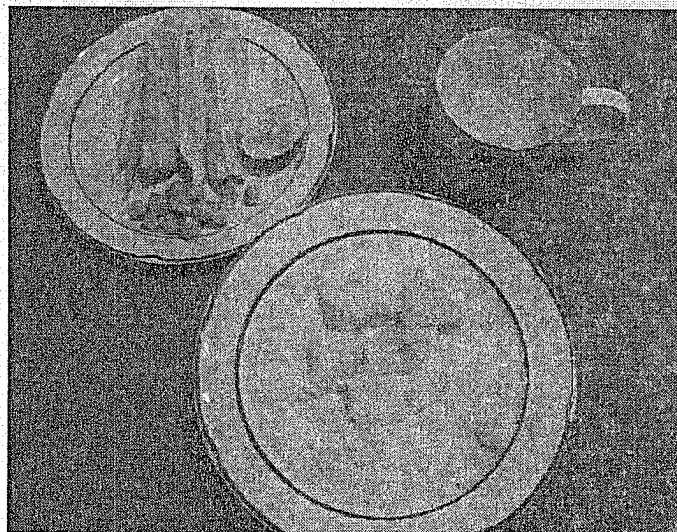
Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada

JUEVES
DESAYUNO COMIDA CALIENTE 4
AVENA CON LECHE DESCREMADA SIN AZUCAR, Y FRUTA
AGUA NATURAL, GARBANZOS COCIDOS Y PALITOS DE PEPINO.

AVENA CON LECHE SIN AZÚCAR

INGREDIENTES *CANTIDAD POR RACIÓN PARA 5 NIÑOS*

Avena	2 tazas
Leche descremada	1¼ de litro
Agua natural	¾ de litro
Canela	1 raja
Piña	100 g.
Garbanzo	6 cucharadas



Modo de Preparación:

Primero, en una olla con ¾ de litro de agua ponga la canela y déjela hervir por unos minutos hasta que suelte su color y sabor.

Posteriormente, agregue la leche descremada y la avena sin dejar de menear deje cocer a fuego lento.

Por último, sirva la avena calentita en un plato hondo y decore el platillo con 100 g. de piña picada u otra fruta de su preferencia.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de agua natural.

Postre

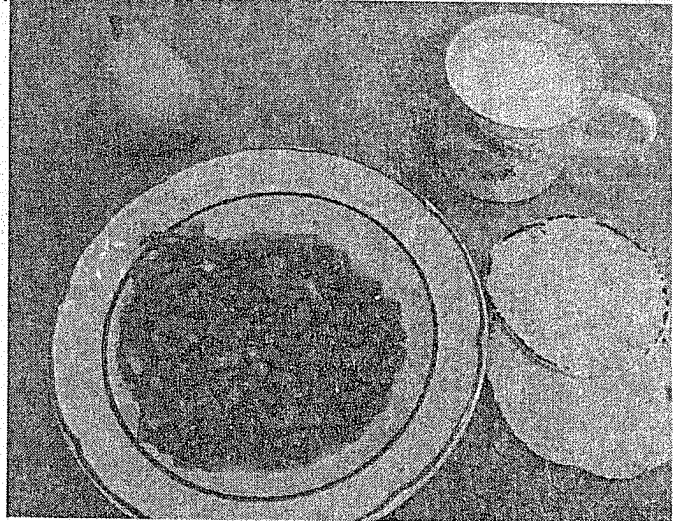
Para reforzar los nutrientes de este platillo sirva una porción de garbanzos cocidos y 100 g. de pepino en palitos o alguna verdura de su preferencia.

VIERNES
DESAYUNO COMIDA CALIENTE 5
FRIJOL DE LA OLLA CON NOPALES A LA MEXICANA
LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA.

FRIJOL DE LA OLLA CON NOPALES A LA MEXICANA

INGREDIENTES **CANTIDAD POR RACIÓN PARA 5 NIÑOS**

Frijoles	1taza
Jitomate	1 pieza
Cebolla	1/3 taza
Cilantro	1/3taza
Nopales	2 tazas
Tortilla de maíz	2 Piezas por niño(a)



Modo de Preparación:

Primero limpie y lave los frijoles y póngalos a cocer en suficiente agua junto con unas ramitas de epazote, cebolla y ajo.

Por separado ponga a cocer los nopales en una sartén con suficiente agua junto un trocito de cebolla, una vez cocidos déjelos escurrir por unos minutos.

Después, pique el jitomate, la cebolla y el cilantro, y mézclelos con los nopales.

Sirva los frijoles cocidos en un plato hondo y acompañe con los nopales a la mexicana.

Sirva calentito y acompañe con tortillas recién hechas.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

LUNES
DESAYUNO COMIDA CALIENTE 6
HUEVO A LA MEXICANA CON ENSALADA DE NOPALES
LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA

HUEVO A LA MEXICANA CON ENSALADA DE NOPALES

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN PARA 5 NIÑOS

Huevo deshidratado	2½ cucharadas
Jitomate	2 piezas
Cebolla	1/3taza
Cilantro	c/s
Nopales	2tazas
Aceite	2½ cucharadas
Tortilla de maíz	2 piezas por niño(a)



Modo de Preparación:

Primero ponga a calentar una sartén y agregue únicamente la cantidad indicada de aceite para freír ligeramente el jitomate y la cebolla por unos minutos.

Posteriormente, incorpore el huevo hidratado en agua y sazónelo con una pizca de sal.

Por último, sírvalo calentito y acompañe el platillo con los nopales a la mexicana y las tortillas recién hechas.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

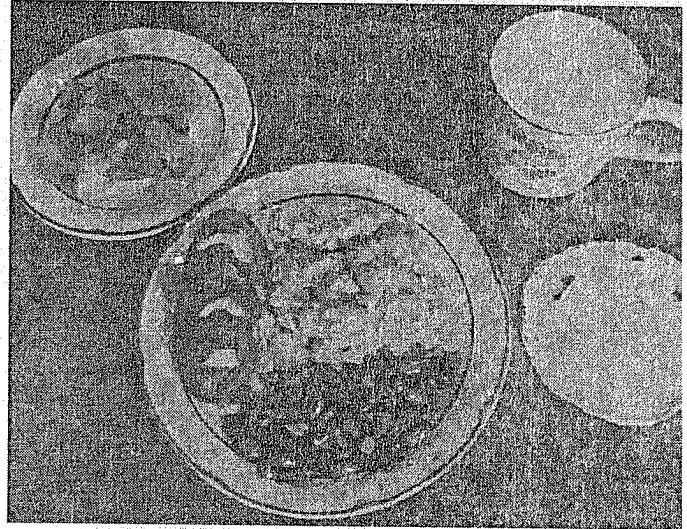
MARTES
DESAYUNO COMIDA CALIENTE 7
SOPA DE PASTA INTEGRAL CON FRIJOLES DE LA OLLA
LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE PASTA INTEGRAL CON FRIJOLES DE LA OLLA

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN PARA 5 NIÑOS

Pasta para sopa	1 Paquete de 200g.
Frijoles	1/3 taza
Jitomate	1 1/2 pieza
Cebolla	1/3 taza
Lechuga	2 1/2 tazas
Ajo	1/2 diente
Aceite	2 1/2 cucharadas
Caldo de pollo	3 tazas



Modo de Preparación:

Primero ponga a calentar una sartén y agregue únicamente la cantidad indicada de aceite para dorar la pasta para sopa integral. Después, licúe el jitomate, la cebolla y el ajo junto con una pizquita de sal. Enseguida agregue la salsa y las restazas de caldo de pollo a la pasta y deje cocer a fuego lento. Por último, sirva la sopa calentita y decore el platillo con los frijoles de la olla y la ensalada fresca de lechuga, jitomate y cebolla.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

Agregue la salsa a las lentejas y déjelas cocer.

Sazone la sopa con una pizca de sal.

Sirva las lentejas cocidas en un plato hondo y decore el platillo con los palitos de zanahoria cocida.

Acompañe con tortillas recién hechas.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

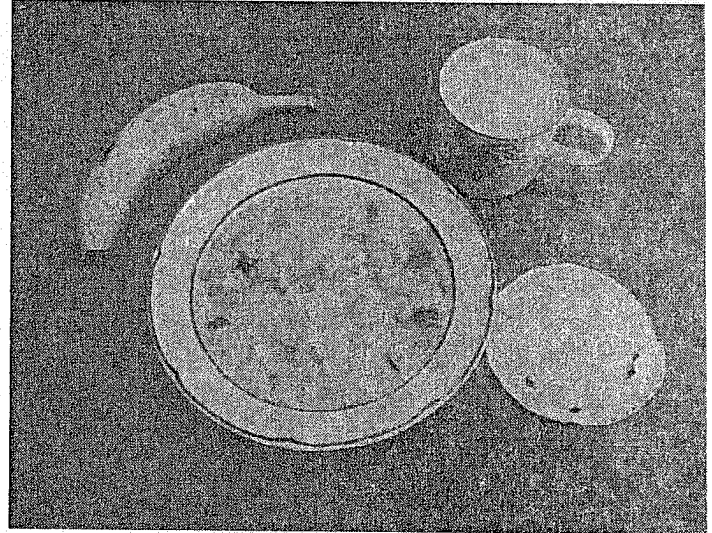
JUEVES
DESAYUNO COMIDA CALIENTE 9
SOPA DE ARROZ CALDOSA CON VERDURAS Y GARBANZOS
LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA.

SOPA DE ARROZ CALDOSA CON VERDURAS Y GARBANZOS

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN PARA 5 NIÑOS

Arroz	¾ taza
Garbanzos	5 cucharadas
Calabacitas	2 tazas
Chayote	1 taza
Zanahoria	¾ taza
Cebolla	¼ taza
Ajo	½ diente
Aceite	2½ cucharadas
Caldo de pollo natural	4 tazas



Modo de Preparación:

Primero, limpie y lave el arroz.

Después, en una olla caliente agregue únicamente la cantidad indicada de aceite para freír el arroz.

En seguida, agregue las cuatro tazas de caldo de pollo y las verduras picadas, y deje cocer a fuego lento.

Por separado, ponga a cocer los garbanzos.

Una vez cocido el arroz con verduras, sírvalo calentito junto con los garbanzos.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

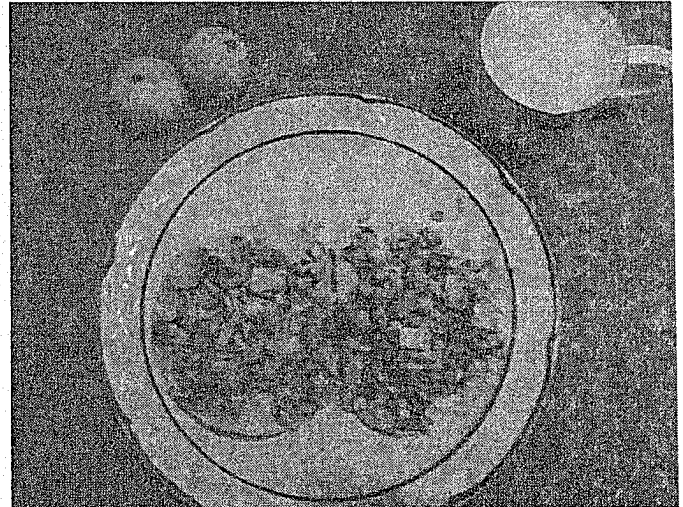
Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.



VIERNES
DESAYUNO COMIDA CALIENTE 10
CEBICHE DE ATÚN CON VERDURAS
LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA.

CEBICHE DE ATÚN CON VERDURAS

<i>INGREDIENTES</i>	<i>CANTIDAD POR RACIÓN PARA 5 NIÑOS</i>
Atún	1 ½ lata
Jitomate	2 piezas
Cebolla	1/2 taza
Cilantro	1/3 taza
Pepino	1 Pieza
Zanahoria	2/3 taza
Limón	1 pieza
Tostada deshidratada	2 piezas por niño(a)



Modo de Preparación:

Primero retire el jugo de la lata del atún y exprímalo muy bien. Después, póngalo en una sartén y agregue el jitomate, la cebolla, el cilantro, el pepino y la zanahoria picados. Posteriormente mezcle bien todos los ingredientes. Por último, exprima el limón y sazone con una pizquita de sal. Sirva las tostadas con el ceviche de atún y disfrute.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de agua natural, y considere ingerir la leche fresca descremada, una hora antes o después de consumir el platillo.

Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

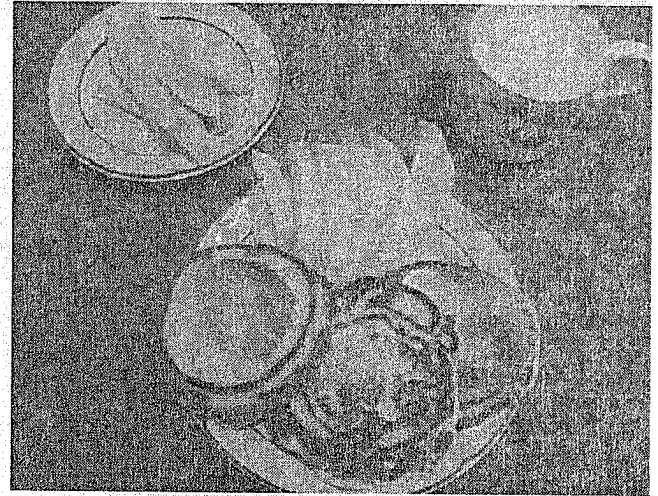
LUNES
DESAYUNO COMIDA CALIENTE 11
HOT CAKE INTEGRAL CON FRUTA
LECHE DESCREMADA Y PALITOS DE PEPINO.

HOT CAKE INTEGRAL CON FRUTA

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN PARA 5 NIÑOS

Harina hot cake integral	2½ tazas
Leche descremada	1 taza
Aceite	2½ cucharadas
Fruta de temporada	1 pieza por niño(a)



Modo de Preparación:

Primero mezcle la harina para hot cake integral con la leche.
Caliente la sartén y unte la cantidad necesaria de aceite.
Vierta la harina preparada formando círculos y deje cocer a fuego lento.
Una vez cocidos, sirva calientitas 3 piezas de hot cake por niño(a) y decore el platillo con rebanadas de mango.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

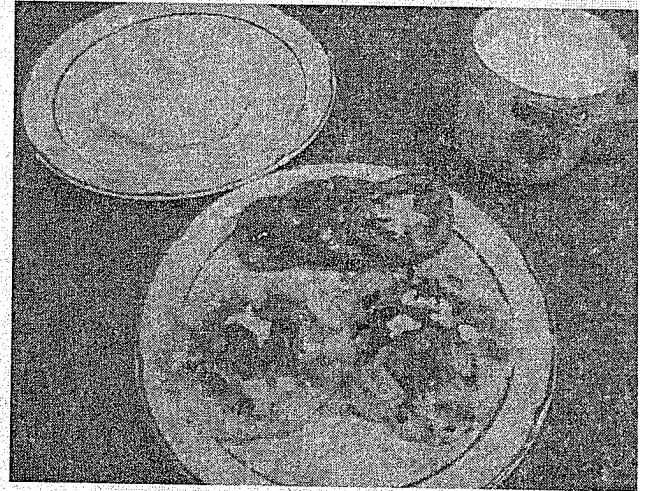
Postre

Para reforzar los nutrientes de este platillo sirva una porción de 100 g. de verdura de su preferencia o de temporada.

MARTES
DESAYUNO COMIDA CALIENTE 12
TORTITAS DE GARBANZO AL COMAL CON VERDURAS
LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA.

TORTITAS DE GARBANZO AL COMAL

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN PARA 5 NIÑOS
Garbanzos	5 cucharadas
Jitomate	2 piezas
Cebolla	1/3 taza
Lechuga	1 1/2 taza
Queso	1 rebanadita
Ajo	1 diente
Orégano	Cantidad suficiente
Harina de maíz	2 cucharadas



Modo de Preparación:

Primero, limpie y lave los garbanzos y póngalos a cocer en suficiente agua. Después, licúe los garbanzos hasta alcanzar una consistencia pastosa. Mezcle la pasta con la masa de harina de maíz y forme las tortitas. Posteriormente póngalas a cocer en el comal. Una vez cocidas, sírvalas calientitas y decórelas con unas rodajitas de jitomate, lechuga, la salsa y el queso.

Bebida

Acompañee el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

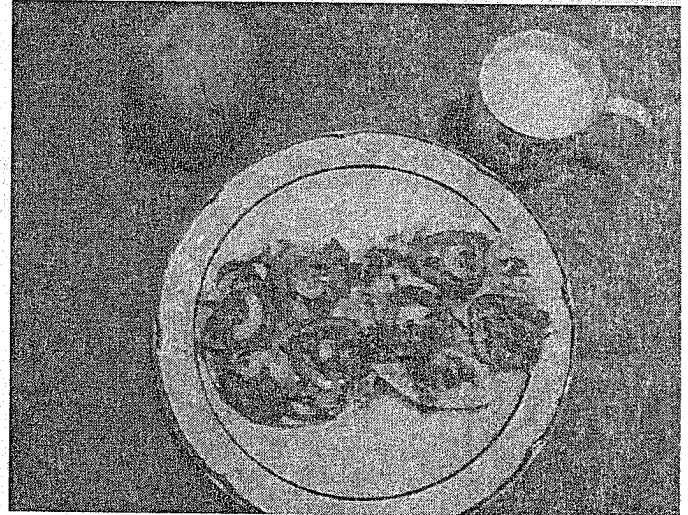
Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

MIÉRCOLES
DESAYUNO COMIDA CALIENTE 13
TOSTADAS DE FRIJOLES CON VERDURAS
LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA.

TOSTADAS DE FRIJOLES CON VERDURAS

INGREDIENTES *CANTIDAD POR RACIÓN PARA 5 NIÑOS*

Frijoles	1taza
Jitomate	1½ pieza
Cebolla	1/3 taza
Lechuga	2½ tazas
Ajo	c/s
Orégano	c/s
Aceite	2½ cucharadas
Tostada deshidratada	2 Piezas por niño(a)



Modo de Preparación:

Primero, limpie y lave los frijoles, y póngalos a cocer en suficiente agua junto con unas ramitas de epazote, cebolla y ajo.

Después, ponga a calentar un sartén para machacar los frijoles hasta que resequen.

Enseguida,unte los frijoles en las tostadas y termine de prepararlas con una ensalada fresca de lechuga, jitomate y cebolla, y disfrute.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

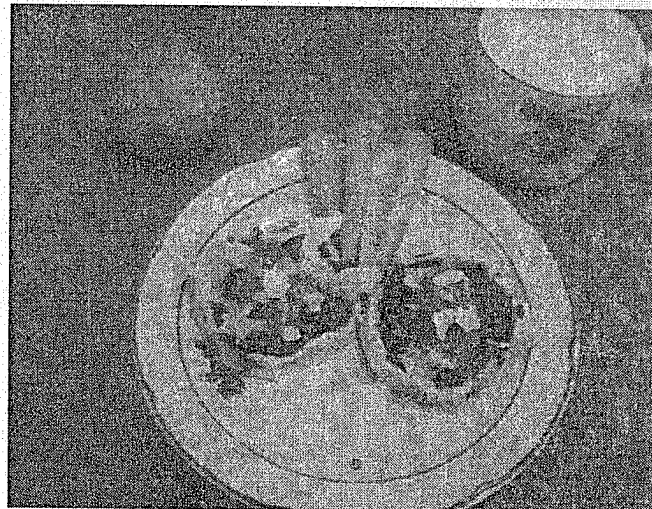
Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

JUEVES
DESAYUNO COMIDA CALIENTE 14
SOPE DE LENTEJAS CON VERDURAS
LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA.

SOPE DE LENTEJAS CON VERDURAS

<i>INGREDIENTES</i>	<i>CANTIDAD POR RACIÓN PARA 5 NIÑOS</i>
Lentejas	¾ taza
Jitomate	1 ½ piezas
Cebolla	1/3 taza
Lechuga	2 ½ tazas
Zanahoria	4 piezas
Ajo	½ diente
Orégano	Cantidad suficiente
Sopes de H. Maíz	2 piezas por niño(a)



Modo de Preparación:

Primero, limpie y lave las lentejas y póngalas a cocer en suficiente agua. Para la salsa, ponga a cocer el jitomate en agua y licúelo junto con la cebolla, ajo, sal y orégano. Posteriormente, amase la harina de maíz y prepare los sopos. Después, rellénelos con las lentejas cocidas y colóquelos en el plato. Enseguida, decore los sopos con la lechuga, jitomate, cebolla, queso y los palitos de zanahoria. Por último, bañe los sopos con la salsa de jitomate y disfrútelos calientitos.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

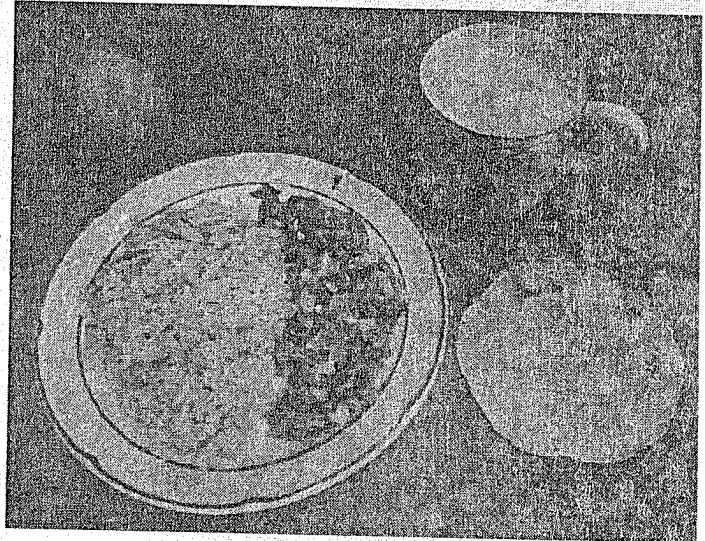
Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

VIERNES
DESAYUNO COMIDA CALIENTE 15
SOPA DE ARROZ CON ATÚN Y ENSALADA DE NOPALES
LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA.

SOPA DE ARROZ CON ATÚN

INGREDIENTES *CANTIDAD POR RACIÓN PARA 5 NIÑOS*

Arroz	¾taza
Atún	½lata
Nopales	1⅔ taza
Jitomate	2 piezas
Cebolla	½ taza
Cilantro	Cantidad suficiente
Ajo	½ diente
Aceite	2½cucharadas
Caldo de pollo	4 tazas



Modo de Preparación:

Limpie y lave el arroz.

Después caliente la olla y agregue únicamente la cantidad indicada de aceite para dorar el arroz.

Enseguida, licúe el jitomate, la cebolla y el ajo con una pizquita de sal.

Agregue la salsa y las cuatro tazas de caldo de pollo al arroz y deje cocer a fuego lento.

Posteriormente, escurra muy bien el atún y una vez cocida la sopa, revuelva el atún desmenuzado.

Sirva calentita y decore el platillo con una ensalada de nopales a la mexicana.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

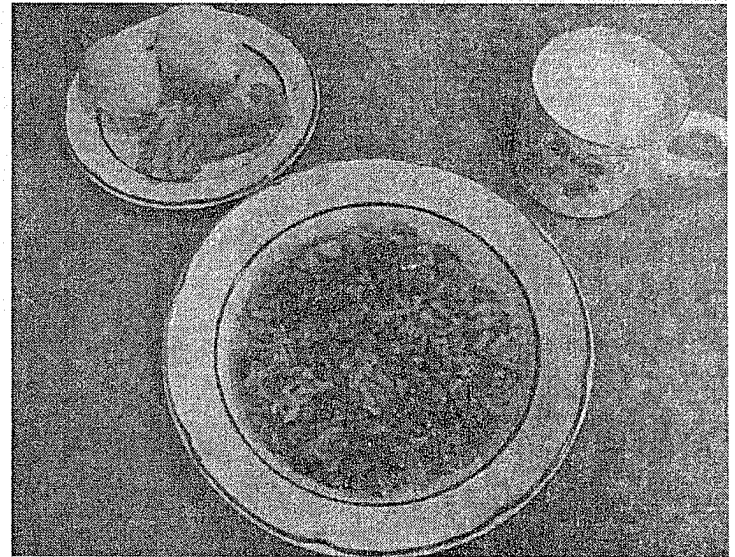
Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

LUNES
DESAYUNO COMIDA CALIENTE 16
FRIJOLES DE LA OLLA CON SOPA DE ARROZ
LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA.

FRIJOLES DE LA OLLA CON SOPA DE ARROZ

INGREDIENTES CANTIDAD POR RACIÓN PARA 5 NIÑOS

Frijol	½ taza
Arroz	¾taza
Jitomate	2 piezas
Cebolla	1/2 taza
Zanahoria	4 piezas
Ajo	1 diente
Aceite	2½cucharadas
Caldo de pollo	4 tazas



Modo de Preparación:

Limpie y lave el arroz.

Después, caliente la olla y agregue únicamente la cantidad indicada de aceite para dorar el arroz.

Enseguida, licúe el jitomate, la cebolla y el ajo con una pizquita de sal.

Agregue la salsa y las cuatro tazas de caldo de pollo al arroz y deje cocer a fuego lento.

Por último sirva la sopa calentita y acompañe el platillo con frijoles de la olla.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

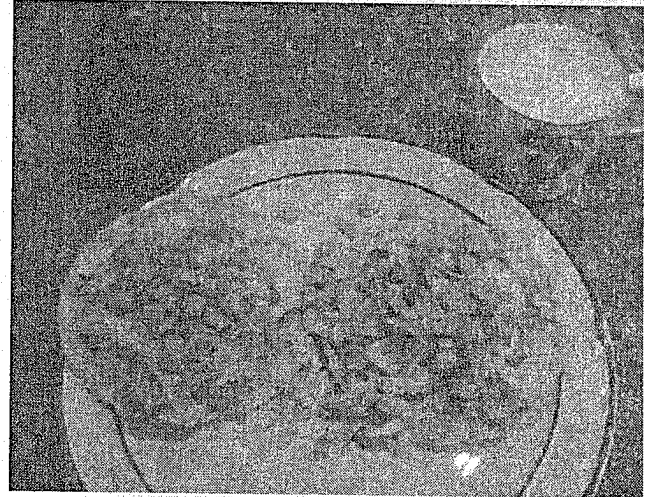
Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

MARTES
DESAYUNO COMIDA CALIENTE 17
TOSTADAS DE ENSALADA DE GARBANZOS
LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA.

TOSTADAS DE ENSALADA DE GARBANZOS

INGREDIENTES **CANTIDAD POR RACIÓN PARA 5 NIÑOS**

Garbanzos	4 cucharadas
Pepino	1 taza
Zanahoria	1 taza
Lechuga	1½ tazas
Naranja	1 pieza
Limón	1 pieza
Tostada deshidratada	2 piezas por niño(a)



Modo de Preparación:

Primero, limpie y lave los garbanzos y póngalos a cocer en suficiente agua. Después, pique la lechuga, pepino, zanahoria y naranja. Una vez cocidos los garbanzos mézclelos con las verduras picadas. Por último, agregue el jugo de limón y sirva la ensalada fresca en las tostadas.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

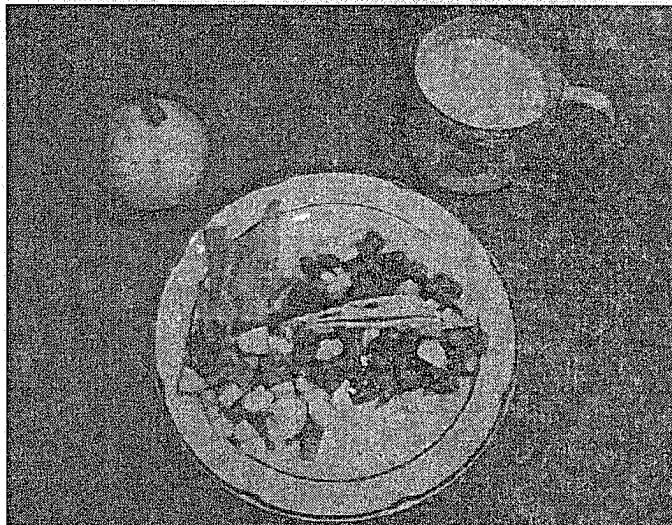
MIÉRCOLES
DESAYUNO COMIDA CALIENTE 18
TACOS DE FRIJOLES CON VERDURAS
LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA.

TACOS DE FRIJOLES CON VERDURAS

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN PARA 5 NIÑOS

Frijoles	1 taza
Zanahoria	2 tazas
Calabacitas	2½ tazas
Queso fresco	1 Rebanada
Tortilla	2 piezas por niño(a)



Modo de Preparación:

Primero, limpie y lave los frijoles y póngalos a cocer en suficiente agua junto con unas ramitas de epazote, cebolla y ajo.

Posteriormente, amase la harina de maíz y prepare las tortillas.

Una vez cocidas, dóblelas por mitad y agregue los frijoles de la olla.

Por último, acompañe el platillo con una porción de verduras cocidas.

Si desea, agregue una pizquita de queso fresco.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

JUEVES
DESAYUNO COMIDA CALIENTE 19
CHILAQUILES CON FRIJOLES
LECHE DESCREAMADA Y FRUTA DE TEMPORADA.

CHILAQUILES CON FRIJOLES

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN PARA 5 NIÑOS

Frijoles	1/3taza
Tortilla	2 piezas por niño(a)
Jitomate	1 pieza
Cebolla	1/3taza
Queso fresco	1 cucharada sopera
Chile ancho	2 piezas
Ajo	c/s
Caldo de pollo	1 taza
Zanahoria	1 pieza por niño(a)
Aceite	2 1/2 cucharadas soperas



Modo de Preparación:

Primeramente, prepare las tortillas de harina de maíz, y una vez cocidas, córtelas en triángulos.

Después, ponga a calentar una sartén y agregue únicamente la cantidad indicada de aceite para dorar los triangulitos de tortilla.

Posteriormente, en un poco de agua ponga a cocer el chile ancho desvenado y sin semilla.

Una vez cocido licúelo con el caldo de pollo, cebolla, ajo y una pizquita de sal.

En otra sartén machaque los frijoles sin aceite hasta que resequen.

Sirva los totoposen el plato y báñelos con el chile preparado.

Mejore su sabor agregando la cebolla picada y el queso fresco.

Acompañe el platillo con los frijoles machacados y decórelo con palitos de zanahoria cocida.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.

VIERNES

DESAYUNO COMIDA CALIENTE 20

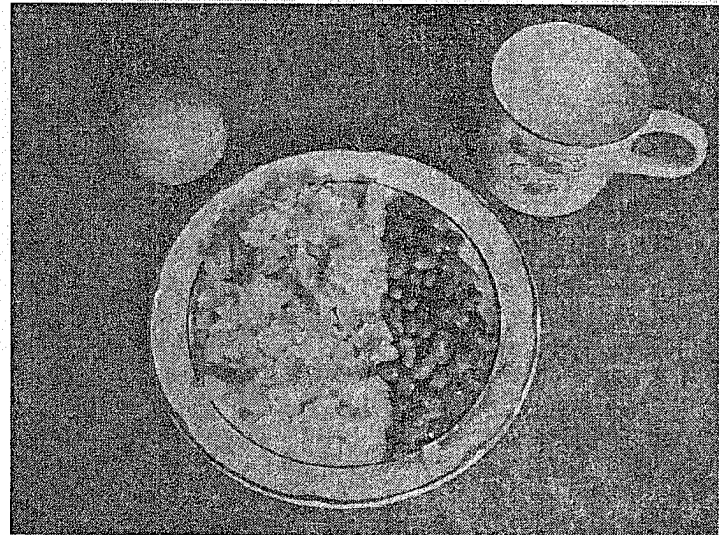
**SOPA DE ARROZ BLANCA CON VERDURAS Y FRIJOLES DE LA OLLA
LECHE DESCREMADA Y FRUTA DE TEMPORADA.**

SOPA DE ARROZ BLANCA CON VERDURAS

INGREDIENTES

CANTIDAD POR RACIÓN PARA 5 NIÑOS

Arroz	¾taza
Frijol	1/3 taza
Zanahoria	1/3 taza
Calabacitas	2½ tazas
Chayote	1 taza
Cebolla	1/2 taza
Ajo	½ diente
Aceite	2½ cucharadas
Caldo de pollo	4 tazas



Modo de Preparación:

Limpie y lave el arroz.

Después caliente la olla y agregue únicamente la cantidad indicada de aceite para freír la cebolla, el ajo y el arroz.

En seguida agregue las 4 tazas de caldo de pollo y las verduras picadas al arroz y deje cocer a fuego lento.

Por último, sirva la sopa de arroz calentita, y acompañe con los frijoles de la olla.

Bebida

Acompañe el platillo con una taza de leche fresca descremada.

Postre

Sirva una pieza o una taza de fruta de temporada.



RACIONES DIETÉTICAS RECOMENDADAS DE ENERGÍA PARA NIÑOS(AS)

Grupo de población	Requerimiento de energía diaria Kcal. / día	Energía correspondiente al desayuno 25% de las calorías totales
Preescolar	1,300	325
Escolar	1,579	395
Promedio	1,440	360



LISTADO DE FRUTAS DE TEMPORADA

Que se producen cada mes durante el año, para ofrecerla a los niños según se indica en el menú:

Enero	Febrero	Marzo	Abril
Fresa	Fresa	Fresa	Fresa
Guayaba	Guayaba	Guanábana	Guanábana
Lima	Guanábana	Mango	Mango
Mandarina	Mandarina	Melón	Melón
Melón	Melón	Naranja	Naranja
Naranja	Naranja	Papaya	Papaya
Papaya	Papaya	Piña	Piña
Piña	Piña	Plátano	Plátano
Plátano	Plátano	Sandía	Sandía
Toronja	Toronja	Toronja	Toronja
Manzana	Manzana	Manzana	Manzana

Mayo	Junio	Julio	Agosto
Mango	Mango	Mango	Guayaba
Melón	Melón	Melón	Mango
Papaya	Papaya	Papaya	Melón
Pera	Pera	Pera	Papaya
Piña	Piña	Piña	Pera
Plátano	Plátano	Plátano	Plátano
Sandía	Sandía	Sandía	Sandía
Manzana	Manzana	Tuna	Tuna
		Manzana	Manzana

Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Guayaba	Guayaba	Guayaba	Fresa
Lima	Lima	Lima	Guayaba
Mango	Mandarina	Mandarina	Lima
Melón	Naranja	Naranja	Mandarina
Papaya	Papaya	Plátano	Naranja
Pera	Pera	Toronja	Papaya
Plátano	Plátano	Manzana	Pera
Sandía	Toronja		Piña
Toronja	Manzana		Plátano
Tuna			Toronja



DIRECTORIO

SISTEMA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DEL ESTADO DE JALISCO

Lorena Jassibe Arriaga De Sandoval
Presidenta

Consuelo del Rosario González Jiménez
Directora General

Subdirección General de Fortalecimiento Municipal

Adriana Alejandra Márquez Ibarra
Directora de Seguridad Alimentaria

Teresa Albavera Pérez
Jefa del Departamento de Nutrición Escolar

Elaboración:
Raúl Valadez Loera
Coordinador del Departamento de Nutrición Escolar



**SISTEMA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA DEL ESTADO DE JALISCO**

DIRECCIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

**PROGRAMA
DESAYUNOS ESCOLARES**

**MODALIDAD CALIENTE
VIII MANUAL DE MENÚS**

Av. Alcalde No. 1220, Col. Miraflores.
C.P. 44290, Col. Miraflores. Guadalajara, Jalisco. México.
Tel. (0133) 3030-3800
<http://sistemadif.jalisco.gob.mx>

JALISCO
GOBIERNO DEL ESTADO



BIENESTAR
PARA NUESTRAS FAMILIAS