



**BAJA
CALIFORNIA**
GOBIERNO DEL ESTADO




DIF
BAJA CALIFORNIA
Somos el corazón de Baja California

Anexo E

Periodo: 2022

Menú y recetario

Programa Desayunos Escolares

 (686) 551 66 00

 Oficinas Generales de DIF Baja California
Av. Obregón, Calle D y E #1290 Segunda Sección, C.P. 21100.
Mexicali, Baja California.

www.difbc.gob.mx

Día 01: Bistec con zanahoria acompañado de frijoles de la olla y tortilla de maíz

Platillo	Ingredientes	Cantidad Por Beneficiario		Unidad De Medida
Bistec con zanahoria	Bistec de res	30	g	2 cucharadas
	Zanahoria	70	g	3 cucharadas
	Sal	0,25	g	Una pizca
	Tortilla de maíz	60	g	2 piezas
Frijoles de la olla	Frijol	30	g	2 cucharadas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	70	g	½ pieza
Limonada natural	Agua natural	250	ml	1 vaso
	Limón	5	ml	



Preparación

Bistec con zanahoria

- 1.- Picar el bistec de res en cuadritos y poner a cocer a fuego lento.
- 2.- Cortar la zanahoria.
- 3.- Verter todo junto con la carne, sazonar todo con una pizca de sal.
- 4.- Terminar de cocer a fuego lento.


Frijoles de la olla

- 1.- Lavar y enjuagar muy bien los frijoles.
- 2.- En una olla poner 280 ml de agua y se agregan 30 g de frijol.
- 3.- Revisar seguido que tengan bastante agua.
- 4.- Cocer a fuego lento.
- 5.- Sazonar con una pizca de sal.
- 6.- Apagar cuando los frijoles estén blandos.

Modo de servir

- 1.- En un plato con divisiones servir el bistec con zanahorias.
- 2.- En una división poner dos tortillas de maíz.
- 3.- En otra división servir los frijoles.
- 4.- En otra división ½ fruta de temporada.
- 5.- Servir limonada natural en un vaso.

NOTA: El alimento deberá ser preparado con recaudo hecho a base de jitomate, cebolla y especias como ajo o hierbas aromáticas, para preservar una temperatura adecuada durante su traslado.

 (686) 551 66 00

 Oficinas Generales de DIF Baja California
Av. Obregón, Calle D y E #1290 Segunda Sección, C.P. 21100.
Mexicali, Baja California.

www.difbc.gob.mx

Día 02: Ensalada de atún con chayote y zanahoria acompañada de tostada horneada de maíz

Platillo	Ingredientes	Cantidad Por Beneficiario		Unidad De Medida
Ensalada de atún	Tostada horneada de maíz	20	g	2 piezas
	Atún	30	g	2 cucharadas
	Chayote	20	g	2 cucharadas
	Zanahoria	50	g	2 cucharadas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	70	g	½ pieza
Agua natural	Agua natural	240	ml	1 vaso



Preparación

Ensalada de atún

- 1.- Lavar muy bien el chayote y la zanahoria.
- 2.- Cortar la zanahoria y el chayote en cuadros pequeños.
- 3.- Poner a cocer a fuego lento, después colar y escurrir.
- 4.- Mezclar con 30 g de atún.

Modo de servir

- 1.- En un plato con divisiones servir dos tostadas con una porción cada una de atún.
- 2.- En otra división ½ fruta de temporada.
- 3.- Servir agua natural en un vaso.

Día 03: Huevo con nopal acompañado de frijoles de la olla y tortillas de maíz

Platillo	Ingredientes	Cantidad Por Beneficiario		Unidad De Medida
Huevo fresco con nopal	Tortilla de maíz	60	g	2 piezas
	Huevo fresco	50	g	1 pieza
	Nopal	70	g	2 cucharadas
Frijoles de la olla	Frijol	30	g	1 cucharada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	70	g	½ pieza
Leche descremada	Leche descremada	240	ml	1 vaso



Preparación

Huevo fresco con nopales

- 1.- En un sartén previamente caliente se pone 70 g de nopal ya lavado
- 2.- Ya cocidos al gusto, se mezcla con el huevo fresco.
- 3.- Ya que este todo bien mezclado y cocido se apaga.

Frijoles de la olla

- 1.- Lavar y enjuagar muy bien los frijoles.
- 2.- En una olla poner 280 ml de agua y se agregan 30 g de frijol.
- 3.- Revisar seguido que tengan bastante agua.
- 4.- Cocer a fuego lento.
- 5.- Sazonar con una pizca de sal.
- 6.- Apagar cuando los frijoles estén blandos.

Modo de servir

- 1.- En un plato con divisiones se pone el huevo con nopales.
- 2.- En una división poner dos piezas de tortillas de maíz.
- 3.- En otra división servir los frijoles
- 4.- En otra división ½ fruta de temporada.
- 5.- Servir leche descremada en un vaso.

Día 04: Sopa de lentejas con zanahoria acompañada de tortillas de maíz

Platillo	Ingredientes	Cantidad Por Beneficiario		Unidad De Medida
Sopa de lentejas con verdura acompañada de tortilla de maíz	Lentejas	30	g	2 cucharadas
	Aceite vegetal	2	ml	1/8 de cucharada
	Zanahoria	70	g	1 cucharada
	Sal	0.25	g	Una pizca
	Tortilla de maíz	60	g	2 piezas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	70	g	½ pieza
Agua natural	Agua natural	240	ml	1 vaso



Preparación

Sopa de lentejas con verduras

- 1.- En una olla se hierven 200 ml de agua con aceite y se añade 30 g de lentejas previamente lavadas.
- 2.- Se pican 70 g de zanahorias en cuadritos pequeños.
- 3.- Se vacían las zanahorias a la sopa de lentejas, y se dejan cocer a fuego lento.
- 4.- Se sazona con una pizca de sal.

Modo de servir

- 1.- En un plato con divisiones servir la sopa de lentejas con verduras.
- 2.- En una división poner dos tortillas de maíz.
- 3.- En otra división ½ fruta de temporada.
- 4.- Servir agua natural en un vaso.

NOTA: El alimento deberá ser preparado con recaudo hecho a base de jitomate, cebolla y especias como ajo o hierbas aromáticas, para preservar una temperatura adecuada durante su traslado.

 (686) 551 66 00

 Oficinas Generales de DIF Baja California
Av. Obregón, Calle D y E #1290 Segunda Sección, C.P. 21100.
Mexicali, Baja California.

www.difbc.gob.mx

Día 05: Crema de zanahoria con pollo acompañado de tortillas de maíz

Platillo	Ingredientes	Cantidad Por Beneficiario		Unidad De Medida
Crema de zanahoria con pollo	Zanahoria	70	g	3 cucharadas
	Agua natural	200	ml	½ taza
	Harina de trigo integral fortificada	15	g	1 cucharada
	Tortilla de maíz	30	g	1 pieza
	Pechuga de pollo	30	g	1 cucharada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	70	g	½ pieza
Leche descremada	Leche descremada	240	ml	1 vaso



Preparación

Crema de zanahoria con pollo

- 1.- Poner a cocer zanahoria en 200 ml. de agua.
- 2.- Una vez cocida se licua y se vierte en una cacerola.
- 3.- Se agrega 15 g. de harina integral y se bate hasta espesar.
- 4.- En otra cacerola poner la pechuga de pollo a cocer.

Modo de servir

- 1.- En un plato con divisiones poner la pechuga de pollo y se baña con la crema de zanahoria.
- 2.- En otra división ½ fruta de temporada.
- 3.- Servir leche descremada en un vaso.

Día 06: Huevo con calabacita acompañado de frijoles de la olla y tortillas de maíz

Platillo	Ingredientes	Cantidad Por Beneficiario		Unidad De Medida
Huevo fresco con calabacita	Huevo fresco	50	g	1 pieza
	Calabacita	70	g	¼ de taza
	Sal	0.25	g	Una pizca
	Tortilla de maíz	60	g	2 piezas
Frijoles de la olla	Frijol	30	g	2 cucharadas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	70	g	½ pieza
Leche descremada	Leche descremada	240	ml	1 vaso



Preparación

Huevo fresco con calabacita

- 1.- Lavar y cortar la calabaza en cuadritos.
- 2.- Poner en el sartén a cocer.
- 3.- Una vez ya cocidas se vierte el huevo y se mezcla todo.
- 4.- Se sazona con una pizca de sal.

Frijoles de la olla

- 1.- Lavar y enjuagar muy bien los frijoles.
- 2.- En una olla poner 280 ml de agua y se agregan 30 g de frijol.
- 3.- Revisar seguido que tengan bastante agua.
- 4.- Cocer a fuego lento.
- 5.- Sazonar con una pizca de sal.
- 6.- Apagar cuando los frijoles estén blandos.

Modo de servir

- 1.- En un plato con divisiones se pone el huevo con calabacitas.
- 2.- En una división poner dos piezas de tortillas de maíz.
- 3.- En otra división servir los frijoles.
- 4.- En otra división ½ fruta de temporada.
- 5.- Servir leche descremada en un vaso.

Día 07: Caldo de codito con zanahoria y calabacita acompañado de frijoles de la olla

Platillo	Ingredientes	Cantidad Por Beneficiario		Unidad De Medida
Caldo de codito y verdura	Pasta integral codito	30	g	2 cucharadas
	Sal	0.25	g	Una pizca
	Zanahoria	40	g	2 cucharadas
	Calabacita	30	g	2 cucharadas
	Tortilla de maíz	30	g	1 pieza
Frijoles de la olla	Frijoles	30	g	2 cucharadas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	70	g	½ pieza
Agua natural	Agua natural	240	ml	1 vaso



Preparación

Caldo de codito y verdura

- 1.- En una olla poner 250 ml de agua a hervir, se agrega la pasta integral de coditos (30 g).
- 2.- Lavar y picar previamente la zanahoria y la calabacita.
- 3.- Verter la verdura al caldo para cocer a fuego lento.
- 4.- Sazonar con una pizca de sal y listo.

Frijoles de la olla

- 1.- Lavar y enjuagar muy bien los frijoles.
- 2.- En una olla poner 280 ml de agua y se agregan 30 g de frijol.
- 3.- Revisar seguido que tengan bastante agua.
- 4.- Cocer a fuego lento.
- 5.- Sazonar con una pizca de sal.
- 6.- Apagar cuando los frijoles estén blandos.

Modo de servir

- 1.- En un plato hondo se sirve el caldo de coditos.
- 2.- Se acompaña con frijoles de la olla.
- 3.- Se sirve ½ fruta de temporada.
- 4.- Servir agua natural en un vaso.



NOTA: El alimento deberá ser preparado con recaudo hecho a base de jitomate, cebolla y especias como ajo o hierbas aromáticas, para preservar una temperatura adecuada durante su traslado.

Día 08: Sopa de fideo con pollo y chayote

Platillo	Ingredientes	Cantidad Por Beneficiario		Unidad De Medida
Sopa de fideo con pollo	Sopa de fideo	30	g	2 cucharadas
	Aceite vegetal	2	ml	1/8 de cucharada
	Pechuga de pollo	30	g	1 cucharada
	Sal	0.25	g	Una pizca
	Chayote	70	g	2 cucharadas
	Tortilla de maíz	30	g	1 pieza
Fruta de temporada	Fruta de temporada	70	g	½ pieza
Agua natural	Agua natural	240	ml	1 vaso



Preparación

Sopa de fideo con pollo


- 1.- En una olla se sofríe la sopa de fideo con 2ml de aceite.
- 2.- Se le vierten 2 tazas de agua.
- 3.- Previamente lavado y desinfectado se pica el chayote en cuadritos.
- 4.- Se mezcla el chayote y el pollo para que todo se cueza a fuego lento.
- 5.- Se sazona al gusto con una pizca de sal.

Modo de servir

- 1.- En un plato hondo se sirve la sopa de fideos con pollo.
- 2.- Se sirve ½ fruta de temporada.
- 3.- Servir agua natural en un vaso.

NOTA: El alimento deberá ser preparado con recaudo hecho a base de jitomate, cebolla y especias como ajo o hierbas aromáticas, para preservar una temperatura adecuada durante su traslado.

 (686) 551 66 00

 Oficinas Generales de DIF Baja California
Av. Obregón, Calle D y E #1290 Segunda Sección, C.P. 21100.
Mexicali, Baja California.

www.difbc.gob.mx

Día 09: Pollo a la plancha con chayote acompañado de arroz primavera (arroz con zanahoria)

Platillo	Ingredientes	Cantidad Por Beneficiario		Unidad De Medida
Pollo a la plancha con chayote	Pechuga de pollo	30	g	2 cucharadas
	Sal	0.25	g	Una pizca
	Chayote	50	g	2 cucharadas
	Tortilla de maíz	30	g	1 pieza
Arroz primavera	Arroz	20	g	4 cucharadas
	Aceite vegetal	2	ml	1/8 de cucharada
	Zanahoria	70	g	4 cucharadas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	70	g	½ pieza
Agua natural de naranja	Agua natural	250	ml	1 vaso
	Naranja	20	ml	



Preparación

Pollo a la plancha

- 1.- Se cose la pechuga de pollo en la plancha.
- 2.- Se sazona al gusto con una pizca de sal.
- 3.- Se cose aparte 50 g de chayote en trocitos.

Arroz primavera

- 1.- Lavar muy bien el arroz.
- 2.- En una olla poner 2 ml de aceite y sofreír 20 g de arroz.
- 3.- Una vez sofrido el arroz cubrir con agua.
- 4.- Lavar y picar las zanahorias en cuadritos pequeños.
- 5.- Incluir las zanahorias cortadas y cocer a fuego lento.
- 6.- Verter agua según se vaya consumiendo.
- 7.- Cuando el agua se haya consumido revisar si el arroz se encuentra al dente o bien cocido.

Modo de servir

- 1.- En un plato con divisiones sirve la pechuga de pollo con los trozos de chayote.
- 2.- En una división poner una pieza de tortilla de maíz.
- 3.- En otra división servir el arroz primavera.
- 4.- En otra división ½ fruta de temporada.
- 5.- Servir agua de naranja natural en un vaso.

NOTA: El alimento deberá ser preparado con recaudo hecho a base de jitomate, cebolla y especias como ajo o hierbas aromáticas, para preservar una temperatura adecuada durante su traslado.

(686) 551 66 00

Oficinas Generales de DIF Baja California
Av. Obregón, Calle D y E #1290 Segunda Sección, C.P. 21100.
Mexicali, Baja California.

www.difbc.gob.mx

Día 10: Carne con calabacitas y chayote acompañado de arroz primavera (arroz con zanahoria)

Platillo	Ingredientes	Cantidad Por Beneficiario		Unidad De Medida
Carne con calabacitas y chayote	Bistec de res	30	g	2 cucharadas
	Calabacita	30	g	3 cucharadas
	Chayote	20	g	3 cucharadas
	Sal	0.25	g	Un pizca
	Tortilla de maíz	30	g	1 pieza
Arroz primavera	Arroz	20	g	4 cucharaditas
	Aceite vegetal	2	ml	1/8 de cucharada
	Zanahoria	70	g	2 cucharadas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	70	g	½ pieza
Leche descremada	Leche descremada	240	ml	1 vaso



Preparación

Carne con calabacitas y chayote

- 1.- Picar el bistec de res en cuadritos y poner a cocer a fuego lento.
- 2.- Previamente lavada y desinfectada se corta la calabacita y el chayote en cuadritos pequeños.
- 3.- Se vierte el chayote a la mezcla de la carne, para que se cueza a fuego lento.
- 4.- Después de vierte la calabacita, se tapa y se deja cocer muy poco.
- 5.- Se sazona al gusto con una pizca de sal.

Arroz primavera

- 1.- Lavar muy bien el arroz.
- 2.- En una olla poner 2 ml de aceite y sofreír 20 g de arroz.
- 3.- Una vez sofrido el arroz cubrir con agua.
- 3.- Lavar y picar las zanahorias en cuadritos pequeños.
- 4.- Incluir las zanahorias cortadas y cocer a fuego lento.
- 5.- Verter agua según se vaya consumiendo.
- 6.- Cuando el agua se haya consumido revisar si el arroz se encuentra al dente o bien cocido.

Modo de servir

- 1.- En un plato con divisiones servir la carne con calabacitas y chayote.
- 2.- En una división poner una tortilla de maíz.
- 3.- En otra división servir el arroz primavera.
- 4.- En otra división ½ fruta de temporada.
- 5.- Servir leche descremada en un vaso.

NOTA: El alimento deberá ser preparado con recaudo hecho a base de jitomate, cebolla y especias como ajo o hierbas aromáticas, para preservar una temperatura adecuada durante su traslado.

Día 11: Res con zanahoria y calabacitas acompañado de arroz primavera (arroz con zanahoria)

Platillo	Ingredientes	Cantidad Por Beneficiario		Unidad De Medida
Res con zanahoria y calabacitas	Bistec de res	30	g	1 cucharada
	Zanahoria	35	g	1 cucharada
	Calabacita	35	g	2 cucharadas
	Sal	0.25	g	Una pizca
	Tortilla de maíz	30	g	1 pieza
Arroz primavera	Arroz	20	g	4 cucharaditas
	Aceite vegetal	2	ml	1/8 de cucharada
	Zanahoria	50	g	2 cucharadas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	70	g	½ pieza
Agua natural	Agua natural	240	ml	1 vaso



Preparación

Res con zanahoria y calabacitas

- 1.- Picar el bistec de res en cuadrillos y poner a cocer a fuego lento.
- 2.- Cortar la zanahoria y las calabacitas en cuadrillos pequeños.
- 3.- Verter todo junto con la carne, sazonar todo con una pizca de sal.
- 4.- Terminar de cocer a fuego lento.

Arroz primavera

- 1.- Lavar muy bien el arroz.
- 2.- En una olla poner 2 ml de aceite y sofreír 20 g de arroz.
- 3.- Una vez sofrito el arroz cubrir con agua.
- 3.- Lavar y picar las zanahorias en cuadrillos pequeños.
- 4.- Incluir las zanahorias cortadas y cocer a fuego lento.
- 5.- Verter agua según se vaya consumiendo.
- 6.- Cuando el agua se haya consumido revisar si el arroz se encuentra al dente o bien cocido.

Modo de servir

- 1.- En un plato con divisiones servir la res con zanahorias y betabel.
- 2.- En una división poner una tortilla de maíz.
- 3.- En otra división servir el arroz primavera.
- 4.- En otra división ½ fruta de temporada.
- 5.- Servir en un vaso agua natural.

NOTA: El alimento deberá ser preparado con recaudo hecho a base de jitomate, cebolla y especias como ajo o hierbas aromáticas, para preservar una temperatura adecuada durante su traslado.

Día 12: Caldo de verduras con queso fresco acompañado de arroz primavera (arroz con zanahoria)

Platillo	Ingredientes	Cantidad Por Beneficiario		Unidad De Medida
Caldo de verduras con queso fresco	Queso fresco	30	g	2 cucharadas
	Calabacita	30	g	2 cucharadas
	Zanahoria	40	g	2 cucharadas
	Sal	0.25	g	Una pizca
	Tortilla de maíz	30	g	1 pieza
Arroz	Arroz	20	g	2 cucharadas
	Zanahoria	50	g	1/8 de cucharada
	Aceite vegetal	2	ml	2 cucharadas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	70	g	½ pieza
Leche descremada	Leche descremada	240	ml	1 vaso



Preparación

Caldo de verduras con queso

- 1.- Lavar y desinfectar previamente la zanahoria y la calabacita.
- 2.- Poner a cocer 40 g, de zanahoria en 240 ml de agua.
- 3.- Ya cocida agregar 30 g de calabacita ya cortada en cubitos.
- 4.- Sazonar con al gusto con una pizca de sal.
- 5.- Agregar 30 g de queso fresco tapar y dejar a fuego lento 10 min.
- 6.- Retirar del fuego y servir.

Arroz primavera

- 1.- Lavar muy bien el arroz.
- 2.- En una olla poner 2ml de aceite y sofreír 20 g de arroz.
- 3.- Una vez sofrito el arroz cubrir con agua.
- 3.- Lavar y picar las zanahorias en cuadritos pequeños.
- 4.- Incluir las zanahorias cortadas y cocer a fuego lento.
- 5.- Verter agua según se vaya consumiendo.
- 6.- Cuando el agua se haya consumido revisar si el arroz se encuentra al dente o bien cocido.

Modo de servir

- 1.- En un plato hondo servir el caldo de verduras con queso fresco.
- 2.- Acompañarlo con arroz primavera.
- 3.- Se sirve ½ fruta de temporada.
- 4.- Servir leche descremada en un vaso.

Día 13: Ensalada de codito fría y queso fresco con chayote y zanahoria

Platillo	Ingredientes	Cantidad Por Beneficiario		Unidad De Medida
Ensalada de codito fría y queso fresco	Pasta integral codito	20	g	4 cucharaditas
	Queso fresco	30	g	2 cucharadas
	Chayote	35	g	1 cucharada
	Zanahoria	35	g	1 cucharada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	70	g	½ pieza
Agua natural	Agua natural	240	ml	1 vaso

Preparación

Ensalada de codito fría y queso fresco

- 1.- En una olla poner 250 ml de agua a hervir, se agrega la pasta integral de coditos (30 g).
- 2.- En una cacerola aparte cocer en agua la zanahoria y el chayote previamente lavados y picados.
- 3.- Drenar el agua de ambos y mezclar suavemente, agregando el queso fresco.
- 4.- Sazonar con una pizca de sal y listo.

Modo de servir

- 1.- En un plato hondo servir la ensalada de coditos.
- 2.- Se sirve ½ fruta de temporada.
- 4.- Servir agua natural en un vaso.



Día 14: Atún estilo mantarraya con chayote y tortilla de maíz acompañado de arroz primavera (arroz con zanahoria)

Platillo	Ingredientes	Cantidad Por Beneficiario		Unidad De Medida
Atún estilo mantarraya	Atún aleta amarilla en agua	30	g	4 cucharaditas
	Ajo	1	g	½ cucharadita
	Apio	10	g	2 cucharaditas
	Aceite	5	ml	1 cucharadita
	Chayote	30	g	1 cucharadas
	Pimienta	0.01	g	1/3 cucharada
	Sal	0.25	g	1 cucharadita
	Zanahoria	30	g	1 cucharada
	Tortilla de maíz	30	g	1 pieza
Arroz primavera	Arroz	20	g	4 cucharaditas
	Zanahoria	50	g	2 cucharadas
	Aceite vegetal	2	ml	1/8 de cucharada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	70	g	1/2 pieza
Agua natural de pepino con limón	Agua natural	240	ml	1 vaso
	Limón	5	ml	
	Pepino	20	g	



Preparación

Atún estilo mantarraya

- 1.- En un sartén agregar 1ml de aceite vegetal y poner a sofreír 30 g, de atún, tomate, cebolla y condimentos.
- 2.- Pre cocer en 240 ml de agua, 50 g de chayote y zanahoria cortado en trozos.
- 3.- Escurrir el chayote y zanahorias a sazonar al gusto con una pizca de sal.

Arroz primavera

- 1.- Lavar muy bien el arroz.
- 2.- En una olla poner 2 ml de aceite y sofreír 20 g de arroz.
- 3.- Una vez sofrido el arroz cubrir con agua.
- 3.- Lavar y picar las zanahorias en cuadritos pequeños.
- 4.- Incluir las zanahorias cortadas y cocer a fuego lento.
- 5.- Verter agua según se vaya consumiendo.
- 6.- Cuando el agua se haya consumido revisar si el arroz se encuentra al dente o bien cocido.

Modo de servir

- 1.- En un plato con divisiones servir el pescado a la plancha.
- 2.- En una división poner una tortilla de maíz.
- 3.- En otra división servir el chayote.
- 4.- En otra división ½ fruta de temporada.
- 5.- Servir agua de pepino con limón en un vaso.



NOTA: El alimento deberá ser preparado con recaudo hecho a base de jitomate, cebolla y especias como ajo o hierbas aromáticas, para preservar una temperatura adecuada durante su traslado.

Día 15: Calabacitas con queso fresco acompañado de frijoles de la olla

Platillo	Ingredientes	Cantidad Por Beneficiario		Unidad De Medida
Calabacitas con queso	Calabacita	70	g	2 cucharadas
	Queso fresco	30	g	2 cucharadas
	Tortilla de maíz	30	g	1 pieza
Frijoles de la olla	Frijoles	30	g	2 cucharadas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	70	g	½ pieza
Leche descremada	Leche descremada	240	ml	1 vaso



Preparación

Calabacitas con queso

- 1.- Lavar y desinfectar previamente las calabacitas. Cortar en cubitos.
- 2.- Poner los 70 g de calabacitas en 240 ml de agua.
- 3.- Escurrir el agua sobrante, después agregar queso fresco.

Frijoles de la olla

- 1.- Lavar y enjuagar muy bien los frijoles
- 2.- En una olla poner 280 ml de agua y se agregan 30 g de frijol.
- 3.- Revisar seguido que tengan bastante agua.
- 4.- Cocer a fuego lento.
- 5.- Sazonar con una pizca de sal.
- 6.- Apagar cuando los frijoles estén blandos.

Modo de servir

- 1.- En un plato con divisiones servir las calabacitas con queso.
- 2.- Se acompaña con frijoles de la olla.
- 3.- Se acompaña con ½ fruta de temporada.
- 4.- Servir leche descremada en un vaso.

NOTA: El alimento deberá ser preparado con recaudo hecho a base de jitomate, cebolla y especias como ajo o hierbas aromáticas, para preservar una temperatura adecuada durante su traslado.

Día 16: Enfrijoladas rellenas de queso fresco acompañadas de verdura rallada

Platillo	Ingredientes	Cantidad Por Beneficiario		Unidad De Medida
Enfrijoladas	Frijol	30	g	2 cucharadas
	Tortilla de maíz	60	g	2 piezas
	Queso fresco	30	g	1 cucharada
	Sal	0.25	g	Una pizca
Verdura rallada	Pepino	35	g	1 cucharada
	Zanahoria	35	g	1 cucharada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	70	g	½ pieza
Agua natural de Jamaica	Agua natural	250	ml	1 vaso
	Jamaica	2	g	



Preparación

Enfrijoladas

- 1.- Lavar y enjuagar muy bien los frijoles.
- 2.- En una olla poner 240 ml de agua y se agregan 30 g de frijol.
- 3.- Revisar seguido que tengan bastante agua.
- 4.- Cocer a fuego lento.
- 5.- Sazonar con una pizca de sal.
- 6.- Apagar cuando los frijoles estén blandos.
- 7.- Moler los frijoles en la licuadora hasta crear una consistencia líquida.
- 8.- Calentar dos tortillas de maíz y agregar 15 g de queso fresco, doblar como si fuera quesadilla.
- 9.- Bañarlas con los frijoles molidos.
- 10.- Lavar y desinfectar previamente el pepino y la zanahoria, rallarla.

Modo de servir

- 1.- En un plato servir las enfrijoladas.
- 2.- En una división rayar el pepino y la zanahoria.
- 3.- En otra división ½ fruta de temporada.
- 4.- Servir agua de Jamaica en un vaso.

Día 17: Pollo con zanahoria y chayote acompañado de tortillas de maíz

Platillo	Ingredientes	Cantidad Por Beneficiario		Unidad De Medida
Pollo con verduras y tortilla de maíz	Pechuga de pollo	30	g	2 cucharadas
	Zanahoria	35	g	2 cucharadas
	Chayote	35	g	1 cucharada
	Sal	0.25	g	Una pizca
	Tortilla de maíz	60	g	2 piezas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	70	g	½ pieza
Agua natural	Agua natural	240	ml	1 vaso



Preparación

Pollo con verduras y tortilla de maíz

- 1.- Picar la pechuga y las verduras en cubos.
- 2.- En una sartén saltear las verduras.
- 3.- Agregar los cubos de pechuga al sartén.
- 4.- Cocer a fuego medio hasta que el pollo y las verduras estén bien cocidas.
- 5.- Agregar sal al gusto.
6. Calentar las tortillas en un comal.

Modo de servir

- 1.- En un plato hondo se sirve la sopa de fideos.
- 2.- Se acompaña con frijoles de la olla.
- 3.- Se sirve jícama picada.
- 4.- Se acompaña con ½ fruta de temporada.
- 5.- Servir agua natural en un vaso.

NOTA: El alimento deberá ser preparado con recaudo hecho a base de jitomate, cebolla y especias como ajo o hierbas aromáticas, para preservar una temperatura adecuada durante su traslado.

Día 18: Burritos de frijol con queso fresco acompañado de ensalada de verduras

Platillo	Ingredientes	Cantidad Por Beneficiario		Unidad De Medida
Tortillas	Harina de trigo integral fortificada	40	g	2 piezas
	Agua	c/s	c/s	
	Aceite vegetal comestible	3	ml	
Burrito de frijoles con queso fresco	Frijol	30	g	2 cucharadas
	Queso fresco	10	g	2 cucharaditas
Ensalada de verduras	Pepino	30	g	2 cucharadas
	Zanahoria	40	g	1 cucharada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	70	g	½ pieza
Leche descremada	Leche descremada	240	ml	1 vaso



Preparación

Burrito de frijoles con queso

- 1.- Lavar y enjuagar muy bien los frijoles.
- 2.- En una olla poner 240 ml de agua y se agregan 30 g de frijol.
- 3.- Revisar seguido que tengan bastante agua.
- 4.- Cocer a fuego lento.
- 5.- Sazonar con una pizca de sal.
- 6.- Apagar cuando los frijoles estén blandos.
- 7.- Calentar 2 tortillas de harina integral y a cada una poner 15 g de frijol con 5 g de queso fresco.

Ensalada de verduras

- 1.- Lavar y desinfectar el pepino y zanahoria.
- 2.- Cortar en tiras delgadas.

Modo de servir

- 1.- En un plato con divisiones servir los dos burritos.
- 2.- Acompañar con la ensalada de verduras.
- 3.- se acompaña con ½ fruta de temporada.
- 4.- Servir en un vaso agua leche descremada.



Día 19: Ensalada de codito fría con betabel y zanahoria acompañada de tostada horneada de maíz y lentejas

Platillo	Ingredientes	Cantidad Por Beneficiario		Unidad De Medida
Ensalada de coditos fría con verduras	Pasta integral codito	30	g	2 cucharadas
	Tostada horneada de maíz	10	g	1 pieza
	Betabel	35	g	1 cucharada
	Zanahoria	35	g	1 cucharada
Lentejas	Lentejas	30	g	4 cucharaditas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	70	g	½ pieza
Agua natural	Agua natural	240	ml	1 vaso

Preparación

Ensalada de coditos con verduras

- 1.- Poner en una olla a hervir 250 ml. de agua, ya que hierva.
- 2.- Se agrega los 30 g de pasta. Se tapa y se deja cocer a fuego lento.
- 3.- Se retira del fuego ya que este al dente.
- 4.- Lavar y desinfectar el betabel y la zanahoria.
- 5.- Se ponen a cocer por separado de la pasta.
- 6.- Una vez cocido se mezclan ambos ingredientes en un tazón.

Lentejas

- 1.- Se lavan y se ponen a cocer las lentejas en una olla.

Modo de servir

- 1.- En un plato con divisiones se pone una tostada y se sirve una porción de ensalada de coditos fría con verduras.
- 2.- Se sirve una porción de lentejas.
- 3.- Se acompaña con ½ fruta de temporada.
- 4.- Servir en un vaso agua natural.



Día 20: Atún con pasta de pluma integral acompañada de tostadas horneadas de maíz y verdura picada

Platillo	Ingredientes	Cantidad Por Beneficiario		Unidad De Medida
Atún con pasta de pluma integral	Atún	30	g	2 cucharadas
	Pasta pluma	30	g	2 cucharadas
	Tostadas horneadas de maíz	40	g	2 piezas
Verdura picada	Jícama	35	g	2 cucharadas
	Zanahoria	35	g	2 cucharadas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	70	g	½ pieza
Leche descremada	Leche descremada	240	ml	1 taza



Preparación

Atún con pasta de pluma integral

- 1.- Cocer 30 g de pasta en 100 ml de agua.
- 2.- Escurrir el agua sobrante y agregar 30 g de atún.

Verdura picada

- 1.- Lavar y desinfectar previamente la jícama y la zanahoria.
- 2.- Picar en tiras delgadas.

Modo de servir

- 1.- En un plato con divisiones servir el atún con pasta.
- 2.- En una división poner dos tortillas de maíz.
- 3.- En una división poner la jícama y la zanahoria en tiras.
- 4.- Acompañar con ½ fruta de temporada.
- 5.- Servir en un vaso leche descremada.