

MENÚS

PROALIMNE

**PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN A POBLACION INFANTIL DE 1 A 5 AÑOS NO
ESCOLARIZADOS**

Sistema DIF Jalisco

INDICE

| | |
|--|-----------|
| INTRODUCCION | 03 |
| ALIMENTOS QUE PROPORCIONA DIF JALISCO Y EL PADRE DE FAMILIA | 05 |
| CUADRO DE MENUS DEL MES | 06 |
| MENU 1 FRIJOLES DE LA OLLA CON QUESO | 07 |
| MENU 2 SOPA DE AVENA CON JITOMATE Y CEBOLLA | 08 |
| MENU 3 SOPA DE LENTEJAS CON PLATANO | 09 |
| MENU 4 HOTCAKES | 10 |
| MENU 5 ENFRIJOLADAS CON QUESO | 11 |
| MENU 6 SOPA DE AVENA CON ELOTE | 12 |
| MENU 7 ENSALADA DE LENTEJAS CON AGUACATE | 13 |
| MENU 8 GALLETAS DE HARINA DE MAIZ | 14 |
| MENU 9 FRIJOLES COCIDOS CON ELOTE | 15 |
| MENU 10 HOTCAKES DE AVENA | 16 |
| MENU 11 LENTEJAS POSADERAS | 17 |
| MENU 12 BOLITAS DE BROCOLI | 18 |
| MENU 13 FRIJOLES COCIDOS A LA MEXICANA | 19 |
| MENU 14 CREPAS DE AVENA | 20 |
| MENU 15 PURE DE LENTEJAS | 21 |
| MENU 16 PASTEL DE HARINA DE MAIZ Y NUEZ | 22 |
| MENU 17 TOSTADAS DE FRIJOLES | 23 |
| MENU 18 HOTCAKES DE AVENA | 24 |
| MENU 19 LENTEJAS ESTOFADAS | 25 |
| MENU 20 GORDITAS DE HARINA DE MAIZ | 26 |
| MENU 21 SANDWICH DE FRIJOLES | 27 |
| MENU 22 AVENA CALIENTE | 28 |
| MENU 23 ENLENTEJADAS | 29 |
| MENU 24 SOPA DE TORTILLAS DE MAIZ CON FRIJOLES CALDUDOS | 30 |

| | |
|---|-----------|
| MENU 25 SOPE DE FRIJOLES CON VERDURA | 31 |
| MENU 26 TORTITAS DE AVENA C/ ENSALADA DE VERDURAS | 32 |
| MENU 27 LENTEJAS A LA MEXICANA | 33 |
| MENU 28 ELABORACION DE TORTILLAS DE HARINA DE MAIZ | 34 |
| MENU 29 MOLLETES DE FRIJOLES | 35 |
| MENU 30 LICUADO DE AVENA | 36 |
| TABLA DE CONVERSIONES Y BIBLIOGRAFIA | 37 |

Introducción

El Sistema DIF Jalisco, a través de la Dirección de Seguridad Alimentaria y el Departamento de Nutrición Extraescolar, implementa el Programa Alimentario para Menores de 5 Años en Riesgo no Escolarizados conocido como “PROALIMNE”.

En respuesta a la problemática social de **Pobreza Extrema, Insuficiencia Alimentaria, Desempleo y Marginación**, que identifica en zonas del Estado de Jalisco, desarrolla acciones específicas otorgando apoyo alimentario y pláticas de orientación alimentaria a los padres o tutores en refuerzo a la dotación de alimentos reafirmando el beneficio a éstos menores, previniendo la desnutrición ya que ésta incrementa la posibilidad de un deficiente aprovechamiento escolar.

El contexto actual de salud demanda que la asistencia social alimentaria contemple no sólo la desnutrición y deficiencias específicas, sino también la mala nutrición generada por estilos de vida poco saludables y el consumo desequilibrado de alimentos.

El Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia SNDIF genera espacios de discusión sobre el papel de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria EIASA y se promueve el combate a la mala nutrición por excesos o deficiencias a través de diferentes foros con la participación de investigadores y expertos en nutrición. Durante el 10° Encuentro Nacional de Alimentación y Desarrollo Comunitario realizado en noviembre de 2010 en la Ciudad de México, uno de los acuerdos fue modificar la composición de los apoyos alimentarios y elaborar e implementar un manual con menús dirigidos a la alimentación de la población infantil vulnerable de 1 a 5 años incluyendo los “Criterios de Calidad Nutricia” establecidos en los lineamientos de la EIASA.

Estimados madres y padres de familia: Convencidos de que contaremos con tu participación en la preparación y consumo de los apoyos alimentarios que recibes y en la selección de los alimentos disponibles en tu familia y comunidad, te hacemos entrega de este manual en el que encontrarás una guía para proporcionar una dieta saludable para el bienestar de tu Hijo o Hija en virtud de que la alimentación de los menores de 5 años debe ser variada, nutricionalmente suficiente e higiénicamente preparada para que les permita crecer, desarrollarse, hacer actividad física y estar sanos. El cuidado y la atención que recibe tu niño durante los primeros 5 años de su vida son fundamentales, especialmente los primeros 3 años de vida, dado que son la base de la salud, el crecimiento y el desarrollo en el futuro.

Durante este periodo, las niñas y los niños aprenden más rápidamente que en cualquier otra época. Los recién nacidos y lactantes se desarrollan con mayor rapidez y aprenden más cuando reciben amor, afecto, atención, alimentos nutritivos y estímulos mentales así como una buena atención de la salud. **1**

Te recuerdo que los niños y las niñas tienen derecho a la satisfacción de sus necesidades de alimentación, salud, educación y sano esparcimiento para su desarrollo integral. **2**

El estado nutricional de los niños menores de 5 años es el resultado de la ingestión alimentaria y el estado de salud, los cuales son determinados por el acceso a los alimentos, servicios de salud, condiciones sanitarias y nivel de educación, siendo éstas consecuencias de factores económicos y sociales.

Guías alimentarias del preescolar

- Dele diferentes tipos de alimentos durante el día
- Auméntale el consumo de frutas y verduras
- Dele carnes como pescado, pavo, pollo y menos carnes rojas
- Si tiene más de un año puede darles leche semidescremada.
- Procure disminuir el consumo de sal y azúcar.

RACIONES DIETÉTICAS RECOMENDADAS DE ENERGÍA PARA NIÑOS

| GRUPO DE POBLACION | Requerimiento de energía diario | Energía correspondiente al desayuno (Kcal) |
|----------------------------------|---------------------------------|--|
| | Kcal. / día | (20-25% de las calorías totales) |
| POBLACION MENOR DE 5 AÑOS | 1300 | 260-325 |
| | 1800 | 360-450 |

FUENTE: Lineamientos de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria – 2011.

ALIMENTOS QUE PROPORCIONA DIF JALISCO MENSUALMENTE (SEPTIEMBRE 2011)

| ARTICULO | CANTIDAD |
|----------------|----------|
| AVENA | 1 KG |
| FRIJOL | 1 KG |
| LENTEJA | ½ KG |
| LECHE | 7 LTS |
| HARINA DE MAIZ | 1 KG |

ALIMENTOS QUE PROPORCIONA EL PADRE DE FAMILIA

| FRUTA | | | |
|--------------|------------------|---------------|-----------|
| FRESA | GUAYABA | SANDIA | MANDARINA |
| MANGO | CIRUELA AMARILLA | DURAZNO | PLATANO |
| NARANJA | UVAS | PAPAYA | MANZANA |
| PERA | MELON | PIÑA | |
| VERDURA | | | |
| JITOMATE | CEBOLLA | LECHUGA | CHAYOTE |
| CALABAZA | COLIFLOR | ZANAHORIA | BROCOLI |
| ESPINACAS | PIMIENTO VERDE | | |
| ALIMENTOS DE | | ORIGEN ANIMAL | |
| QUESO FRESCO | HUEVO | PANELA | |

| ALIMENTOS PARA | | SAZONAR | |
|----------------|--------------------|----------------|-----------------|
| AJO | OREGANO | LAUREL | PIMIENTA |
| | SEMILLAS DE HINOJO | PEREJIL | CANELA |
| VINAGRE | LEVADURA | CILANTRO | POLVO P/HORNEAR |
| NUEZ PICADA | VAINILLA | CALDO DE POLLO | AGUA |
| | | | |

| | | MENU | DEL | MES | | |
|--|---|--|--|---|---|---|
| LUNES 1 | MARTES 2 | MIERCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 | SABADO 6 | DOMINGO 7 |
| Frijoles de la olla con queso Tortilla Leche Fruta de temporada | Sopa de avena con jitomate y cebolla leche Fruta de temporada | Sopa de lentejas con plátano macho Leche Fruta de temporada | Hot cake leche futa de temporada | Enfrijoladas con queso Leche Fruta de temporada | Sopa de avena con elote Tortilla licuado de zanahoria | Ensalada de lentejas con aguacate Leche Fruta de temporada |
| LUNES 8 | MARTES 9 | MIERCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 | SABADO 13 | DOMINGO 14 |
| Galletas de harina de maíz Leche Fruta | Frijoles cocidos con elote Tortilla Leche Fruta de temporada | Hot cake de avena Leche Fruta de temporada | Lentejas posaderas Leche Fruta de temporada | Bolitas de brócoli Leche Fruta de temporada | Frijoles cocidos a la mexicana Leche Tortilla Frutas de temporada | Crepas de avena Verduras al vapor Leche |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIERCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 | SABADO 20 | DOMINGO 21 |
| Puré de lentejas Tortilla Leche Fruta de temporada | Pastel de harina de maíz y nuez Leche Fruta | Mollete de frijoles Leche Fruta de temporada | Hot cakes de avena Leche Fruta | Lentejas estofadas c/verduras Tortilla Leche Fruta | Gorditas de harina de maíz rellenas de calabacitas Leche Fruta de temporada | Sándwich de frijoles c/panela Leche Fruta de temporada |
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIERCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 | SABADO 27 | DOMINGO 28 |
| Avena caliente Bolillo Fruta de temporada | Enlentejadas Leche Fruta de temporada | Sopa de tortillas de harina de maíz con frijoles caldudos Leche Fruta de temporada | Sopes de frijoles con verdura Leche Fruta de temporada | Tortitas de avena con ensalada de verduras Leche Fruta de temporada | Lentejas a la mexicana Leche Fruta de temporada | Preparación de tortillas de harina de maíz Leche Fruta de temporada |
| LUNES 29 | VIERNES 30 | | | | | |
| Molletes con frijoles y salsa mexicana Leche Fruta de temporada | Licuado de avena Fruta de temporada | | | | | |

LUNES
MENU 1
FRIJOLES DE LA OLLA CON QUESO
TORTILLA
LECHE
FRUTA DE TEMPORADA

FRIJOLES DE LA OLLA CON QUESO

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Frijol de la olla | 2 cdas |
| Queso fresco | 2 cditas |
| Tortilla | 1 pza |
| Sal | cantidad suficiente |

PROCEDIMIENTO:

Colocar los frijoles en una olla, vaciar el agua en el recipiente y poner a hervir, agregar una pizca de sal y esperar a que llegue a su punto de cocción. Ya cocidos los frijoles sívalos acompañados con queso y la tortilla.

LECHE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Leche | 1 tza |

Modo de preparación
 Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACION |
|----------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Naranja | 1 pza mediana |

MARTES

MENU 2

SOPA DE AVENA CON JITOMATE Y CEBOLLA

LECHE

FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE AVENA CON JITOMATE Y CEBOLLA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|---------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Avena | 2 cdas |
| Jitomate | ½ pza mediana |
| Cebolla | 1 cedita |
| Epazote | Cantidad suficiente |
| Agua | 1 tza |
| Salsa de soya | Cantidad suficiente |

Procedimiento

En una cacerola de teflón cocine la avena y la cebolla. Cocine por separado el jitomate molido, agregue el agua y la salsa de soya. Sazone y agregue la avena ya sofrita y el epazote, deje hervir por unos minutos

LECHE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Leche | 1 tza |

Modo de preparación

Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Fresa picada | ½ taza |

MIERCOLES

MENU 3

SOPA DE LENTEJAS CON PLATANO MACHO

LECHE

FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE LENTEJAS CON PLATANO MACHO

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|----------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Lenteja cocida | 2 cdas |
| Jitomate | ½ pza mediana |
| Cebolla | 1 cdita |
| Ajo | Cantidad suficiente |
| Agua | 1 tza |
| Sal | Cantidad suficiente |
| Plátano macho | Cantidad suficiente |

Procedimiento

Se limpian las lentejas y se ponen a cocer con sal y agua. Se licua el jitomate, cebolla y ajo después se calienta en un sartén ya que esté listo se le agrega las lentejas cocidas con todo su caldo, se le pone la sal y se dejan hervir. Se acompañan con rebanadas de plátano macho.

LECHE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Leche | 1 tza |

Modo de preparación

Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Mandarina | 1 pza |

JUEVES
MENÚ 4
HOT CAKES
LECHE
FRUTA DE TEMPORADA

HOT CAKES CON MIEL

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|-----------------|---------------------|
| Menor de 5 años | |
| Harina de maíz | 4 cdas |
| Leche | ¼ tza |
| Huevo | ½ pza |

PROCEDIMIENTO

Se mezcla la harina de maíz, leche y el huevo, se bate hasta conseguir una mezcla adecuada, por último se cocina en una sartén.

LECHE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|-----------------|---------------------|
| Menor de 5 años | |
| Leche | ¾ tza |

Modo de preparación
 Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACION |
|-----------------|---------------------|
| Menor de 5 años | |
| Papaya | 2/3 tza |

VIERNES
MENU 5
ENFRIJOLADAS CON QUESO
LECHE
FRUTA DE TEMPORADA

ENFRIJOLADAS CON QUESO

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|---------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Tortilla | 1 za |
| Frijol cocido | 2 cdas |
| Queso fresco | 2 cditas |
| Agua | Cantidad suficiente |
| Sal | Cantidad suficiente |

PROCEDIMIENTO:

Colocar los frijoles en una olla, vaciar el agua en el recipiente y poner a hervir, agregar una pizca de sal y esperar a que llegue a su punto de cocción. Ya cocidos los frijoles macháquelos para que su consistencia sea suave. Caliente las tortillas báñelas con los frijoles y enrolle. Colóquelas en un plato extendido y agregue queso fresco. Acompáñelos con una taza de leche fría y su ración del día de fruta.

LECHE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Leche | 1 tza |

Modo de preparación
 Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACION |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Manzana | 1 pza |

SABADO

MENU 6

SOPA DE AVENA CON ELOTE

LICUADO DE ZANAHORIA

TORTILLA

SOPA DE AVENA CON ELOTE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|-----------------|---------------------|
| Menor de 5 años | |
| Leche | 1 tza |
| Avena | 2 cdas |
| Elote enlatado | 2 cdas |
| Cebolla | 1 cdita |
| Jitomate | ½ pza mediana |
| Tortilla | 1 pza |
| Sal | Cantidad suficiente |
| Ajo | Cantidad suficiente |
| Agua | Cantidad suficiente |
| Aceite | Cantidad suficiente |

PROCEDIMIENTO:

Acitrone la cebolla en una cacerola; agregue la avena a medio dorar y el jitomate previamente asada y molido con el ajo. Vierta los granos de elote y añada el agua y la leche. Sazone con sal al gusto. Acompañe con una tortilla.

PARA EL LICUADO DE ZANAHORIA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|-----------------|---------------------|
| Menor de 5 años | |
| Zanahorias | 6 pzas chicas |
| Agua | ½ tza |

PROCEDIMIENTO

Colocar zanahorias lavadas y desinfectadas en la licuadora junto con la taza de agua, y licuar hasta que queden bien molidas las zanahorias (no colar el jugo para obtener los beneficios de la fibra de la cascara de la zanahoria y servir.

DOMINGO

MENU 7

ENSALADA DE LENTEJAS CON AGUACATE

TORTILLA

LECHE

FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE LENTEJAS CON AGUACATE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|------------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Lentejas cocidas | 2 cdas |
| Zanahoria | 3 pzas pequeñas |
| Aguacate | 1/3 pza |
| Pimienta | Cantidad suficiente |
| Jitomate | ½ pza mediana |
| Tortilla | 1 pza |
| Sal | Cantidad suficiente |

PROCEDIMIENTO

Se cocinan las lentejas en suficiente agua, sal y pimienta hasta que estén hechas pero de consistencia firme. Se escurre y se mezclan todos los ingredientes y después de verificar la sal y la pimienta se le agrega el aguacate. Acompañar con una tortilla. Servir con leche y fruta.

FRUTA DE TEMPORADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Mango | 1 pza mediana |

LECHE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Leche | 1 tza |

Modo de preparación

Sirva fresca

LUNES
MENU 8
GALLETAS DE HARINA DE MAÍZ
LECHE
FRUTA DE TEMPORADA

GALLETAS DE HARINA DE MAÍZ

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|-------------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Harina de trigo | 4 cdas |
| Harina de maíz | 4 cdas |
| Levadura de polvo | Cantidad suficiente |
| Huevo | ½ pza |
| Semilla de hinojo | Cantidad suficiente |
| Canela | Cantidad suficiente |
| Agua | Cantidad suficiente |
| Sal | Cantidad suficiente |
| Comino | Cantidad suficiente |

PROCEDIMIENTO

Tostamos ligeramente el comino y la canela, después se machacan en el molcajete. Poner las harinas tamizadas en un recipiente hondo con la levadura y una pizca de sal, mezclarlo, a medida que se va mezclando incorporar las especias, excepto la semilla de hinojo, continuar mezclando. Una vez que este bien mezclado añadir el huevo y amasar. Al mismo tiempo iremos añadiendo un poco de agua tibia para obtener una pasta suave. Una vez que este todo mezclado, extender la pasta en una capa de medio centímetro de espesor, recortar las galletas con un molde o un vaso, esparcirles por encima las semillas de hinojo presionando ligeramente con las manos para que se adhieran, ponerlas en una bandeja untada ligeramente con mantequilla para que no se pegue y hornearlas. El horno tiene que calentarse previamente a 180 grados y el tiempo de cocción es de 20 minutos.

Acompáñelo con una taza de leche y un plato de papaya.

LECHE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Leche | 1 tza |

Modo de preparación

Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Papaya | ¾ tza |

MARTES
MENU 9
FRIJOLES COCIDOS CON ELOTE
TORTILLA
LECHE
FRUTA DE TEMPORADA

FRIJOLES COCIDOS CON ELOTE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|----------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Elote enlatado | 2 cdas |
| Frijol cocido | 2 cdas |
| Tortilla | 1 pza |

PROCEDIMIENTO

Se pone a cocer el Frijol, con suficiente agua y sal al gusto. Se ponen los granos de elote a calentar por 7 minutos sin dejar de mover. En un sartén aparte machaque o mueva los frijoles. Vierta los frijoles a los elotes y mueva para revolverlos. Deje que se cocinen por 10 minutos, agregue sal al gusto. Acompañe con una tortilla. Sirva junto con una taza de leche y fruta.

LECHE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Leche | 1 tza |

Modo de preparación
 Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACION |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Pera | 1 pza mediana |

MIÉRCOLES
MENU 10
HOTCAKES DE AVENA
LECHE
FRUTA DE TEMPORADA

HOTCAKES DE AVENA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Harina de trigo | 4 cdas |
| Hojuelas de avena | 2 cdas |
| Polvo para hornear | Cantidad suficiente |
| Sal | Cantidad suficiente |
| Huevo | ½ pza |
| Leche | ¼ tza |
| Mantequilla | Cantidad suficiente |

PROCEDIMIENTO

Revuelva los ingredientes secos en un recipiente. Bata en la licuadora la leche y todos los ingredientes restantes a la mezcla seca, bata hasta que los grumos desaparezcan. Caliente la sartén, vacíe la mezcla al sartén untado ligeramente con mantequilla y dele vuelta cuando las orillas estén doradas. Conserve caliente. Decore con una fruta de temporada.

LECHE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Leche | ¾ tza |

Modo de preparación
 Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Durazno | 2 pzas medianas |

JUEVES
MENU 11
LENTEJAS POSADERAS
LECHE
FRUTA DE TEMPORADA

LENTEJAS POSADERAS

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|------------------|---------------------|
| Menor de 5 años | |
| Lentejas cocidas | 2 cdas |
| Pimiento verde | 1/3 pza |
| Cebolla | 1 cdita |
| Yema de huevo | ½ pesa |
| Pimienta blanca | Cantidad suficiente |
| Perejil | Cantidad suficiente |
| Vinagre | Cantidad suficiente |

PROCEDIMIENTO

Cocemos las lentejas en agua, sal y el pimiento verde. En una sartén colocamos la cebolla picada y salpimentada. Introduce los ingredientes a las lentejas y espolvorea con perejil picado y deje cocer 5 minutos más. Bate la yema con un chorrito de vinagre e incorpora todo a la cazuela de las lentejas, mezcle bien y deje reposar tres minutos. Sirva y adorne con una ramita de perejil fresco.

LECHE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|-----------------|---------------------|
| Menor de 5 años | |
| Leche | 1 tza |

Modo de preparación
 Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|-----------------|---------------------|
| Menor de 5 años | |
| Piña | 1 rebanada |

VIERNES
MENU 12
BOLITAS DE BRÓCOLI
LECHE
FRUTA DE TEMPORADA

BOLITAS DE BROCOLI

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|----------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Harina de maíz | 4 cdas |
| Clara de huevo | ½ pza |
| Brócoli | ¼ tza |
| Pimiento | ¼ pza |
| Cebolla | 1 cdita |
| Cilantro | Cantidad suficiente |
| Sal | Cantidad suficiente |

PROCEDIMIENTO

Se pone a cocer el brócoli en un poco de agua con sal. Una vez cocido, se escurre y se tritura con la ayuda de la batidora. Se echa en un recipiente y se reserva. Aparte, se pica la cebolla y el pimiento en trocitos pequeños y se tostan en un sartén. Se añade el cilantro y, una vez mezclado, se añaden al brócoli reservado. Se mezcla todo bien y se hacen tortitas o bolitas con la masa. Se las cubre con la harina de maíz a la que se le ha incorporado la clara de huevo y se ponen en el horno para hornearlas y a comer, quedan deliciosas.

FRUTA DE TEMPORADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACION |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Manzana | 1 pza |

SABADO
MENU 13
FRIJOLES COCIDOS A LA MEXICANA
TORTILLA
LECHE
FRUTA DE TEMPORADA

FRIJOLES COCIDOS A LA MEXICANA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|----------------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Frijol cocido | 2 cdas |
| Agua | Cantidad suficiente |
| Sal | Cantidad suficiente |
| Jitomate | Cantidad suficiente |
| Cebolla | Cantidad suficiente |
| Cilantro | Cantidad suficiente |
| Tortilla | 1 pza |

PROCEDIMIENTO

Se pone a cocer el Frijol, con suficiente agua y sal al gusto, Una vez cocidos los Frijoles se sirven en un plato hondo, se le agrega el cilantro, cebolla y jitomate Previamente lavado y picado. Sírvese y disfrute de este antojito mexicano nutritivo. Acompaña con una tortilla.

LECHE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Leche | 1 tza |

Modo de preparación
 Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|----------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Plátano | 1 pza |

DOMINGO
MENU 14
CREPAS DE AVENA
VERDURAS AL VAPOR
LECHE

CREPAS DE AVENA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Avena cocida | 2 cdas |
| Harina integral | 4 cdas |
| Polvo para hornear | Cantidad suficiente |
| Huevo | ½ pza |
| Leche | ¼ tza |
| Mantequilla | Cantidad suficiente |
| Agua | Cantidad suficiente |

PROCEDIMIENTO

Mezcle la harina, la avena, el polvo para hornear y la sal. Por separado mezcle el huevo, la leche y el agua e incorpore a la mezcla anterior verificando que no queden grumos. En un sartén previamente untado con poca mantequilla vierta una cucharada de la masa y volteo cuando se empiecen a formar hoyitos en la crepa, sirva con leche.

LECHE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Leche | ¾ tza |

Modo de preparación

Sirva fresca

VERDURAS AL VAPOR

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Calabaza | 1 pza pequeña |
| Coliflor | ½ tza |
| Brócoli | ½ tza |

PROCEDIMIENTO

Colocar en una vaporera por un periodo máximo de ½ hora la calabaza, brócoli y coliflor. Esperar a que se enfríen y servir.

LUNES
MENU 15
PURE DE LENTEJAS
TORTILLA
FRUTA DE TEMPORADA
LECHE

PURE DE LENTEJAS

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|----------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Lenteja | 2 cdas |
| Caldo de pollo | Cantidad suficiente |
| Zanahoria | 6 pzas pequeñas |
| Papa | $\frac{3}{4}$ pza |
| Cebolla | 1 cdita |
| Aceite | Cantidad suficiente |
| Agua | Cantidad suficiente |
| Sal | Cantidad suficiente |
| Tortilla | 1 pza |

PROCEDIMIENTO

Se dejan las lentejas en remojo durante la noche (salvo que sean de cocción rápida)

Se pelan y se cortan la zanahoria, la papa y la cebolla.

Se sofríe la cebolla en el aceite hasta que se ablandezcan y luego se añaden los trozos de zanahoria y papa. Se sigue sofriendo durante 5 minutos

Se incorpora el caldo y las lentejas y, una vez que se rompe a hervir, se baja el fuego a fuego medio y se deja unos 40 minutos. Se pasa todo por el tritador para hacer puré. Se acompaña con tortilla.

LECHE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Leche | 1 tza |

Modo de preparación

Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACION |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Plátano | 1 pza |

MARTES

MENU 16

PASTEL DE HARINA DE MAÍZ Y NUECES

LECHE

FRUTA DE TEMPORADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|----------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Harina de maíz | 4 cdas |
| Nuez picada | 1 cdita |
| Leche | $\frac{1}{4}$ tza |
| Huevo | $\frac{1}{2}$ pza |
| mantequilla | Cantidad suficiente |
| Levadura | Cantidad suficiente |
| Vainilla | Cantidad suficiente |

PROCEDIMIENTO

Mezclar la harina, la vainilla y añadir el huevo, agregar la leche. Batir a mano o con batidora hasta unir bien los ingredientes. Agregar las nueces y la levadura. Mezclar todo. Colocar la preparación en un molde que este previamente untado con mantequilla y enharinado, y cocinar, aproximadamente media hora en el horno. Sirva y acompañe con leche y fruta.

LECHE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Leche | $\frac{3}{4}$ tza |

Modo de preparación

Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Melón picado | $\frac{3}{4}$ tza |

MIERCOLES
MENU 17
MOLLETE DE FRIJOLES
LECHE
FRUTA DE TEMPORADA

TOSTADA SENCILLA DE FRIJOLES

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|---------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Frijol cocido | 2 cdas |
| Bolillo | ½ pza |
| Jitomate | ½ pza pequeña |
| Cebolla | 1 cdita |
| Diente de ajo | Cantidad suficiente |
| Orégano | Cantidad suficiente |
| Lechuga | ½ tza |

PROCEDIMIENTO

Se pone a cocer el Frijol, con suficiente agua y sal al gusto, Una vez cocidos los Frijoles se licuan para que tomen consistencia. El jitomate, la cebolla, el ajo, la mejorana y una cantidad suficiente de agua se muelen para la salsa que acompañara el mollete. Se desinfecta y se pica finamente la lechuga. Servir en un plato extendido y acompañar con fruta y leche.

LECHE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Leche | 250 ml. |

Modo de preparación
 Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Naranja | 1 pza mediana |

JUEVES
MENU 18
HOT CAKES DE AVENA
LECHE
FRUTA

HOTCAKES DE AVENA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|-------------------------------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Avena | 2 cdas |
| Harina integral especial p/hotcakes | 4 cdas |
| Leche | ¼ tza |
| Huevo | ½ pza |
| Vainilla | Cantidad suficiente |

PROCEDIMIENTO

Mezclar la avena, la harina y la leche. Agregar el huevo. Seguir batiendo hasta que quede una mezcla espesa. En un sartén previamente untado con poca mantequilla, verter 2 cucharadas de mezcla. Cuando comienza a hacer burbujas voltear el hotcake. Servir en un plato extendido. Acompañar con leche y fruta.

LECHE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Leche | ¾ tza |

Modo de preparación
 Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Uvas verdes | 18 pzas |

VIERNES
MENU 19
LENTEJAS ESTOFADAS C/VERDURAS
TORTILLA
LECHE
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS C/VERDURAS

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|------------------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Lenteja cocidas | 2 cdas |
| Zanahoria | 3 pzas pequeñas |
| Espinacas | ¼ tza |
| Jitomate | ½ pza chica |
| Diente de ajo | Cantidad suficiente |
| Hoja de laurel | Cantidad suficiente |
| Agua | Cantidad suficiente |
| Tortilla | 30gr |
| Sal | Cantidad suficiente |

PROCEDIMIENTO

Colocar en una cazuela agua y una pizca de sal al fuego y cuando empiece a hervir, añadimos los ingredientes anteriores y dejamos hasta que esté listo: unos 45 minutos. Dejar enfriar y servir con tortilla. Acompañar con fruta.

LECHE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Leche | 1 taza |

Modo de preparación

Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACION |
|---------------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Fresa picada | ½ tza |

SABADO

MENU 20

GORDITAS DE HARINA DE MAIZ RELLENAS DE CALABACITAS

LECHE

FRUTA DE TEMPORADA

GORDITAS DE HARINA DE MAIZ RELLENAS DE CALABACITAS

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|---------------------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Harina de maíz (gorditas) | 4 cdas |
| Calabaza | 1 pza |
| Cebolla | 1 cdita |
| Jitomate | ½ pza pequeña |
| Aceite | Cantidad suficiente |

PROCEDIMIENTO

Primero lave las calabacitas, después póngalas a cocer en una olla con agua, una vez cocidas píquelas en trocitos, posteriormente pique el jitomate y la cebolla. En un sartén guise por unos minutos la verdura picada, las calabacitas y sazone el guiso con una pizca de sal. Enseguida amase la harina de maíz con un poquito de agua. Forme las gorditas y póngalas a cocer en el comal. Después, con un cuchillo en un extremo parta la gorditas por mitad y rellenas de calabacitas. Sírvalas calientitas. Acompáñelas con fruta y leche.

LECHE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Leche | 1 tza |

Modo de preparación

Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACION |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Melón picado | ¾ tza |

DOMINGO

MENU 21

SANDWICH DE FRIJOLES C/PANELA

LECHE

FRUTA DE TEMPORADA

SANDWICH DE FRIJOLES C/PANELA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Frijol cocido | 2 cdas |
| Pan bimbo integral | 2 pzas |
| Panela | 1 rebanadita |

PROCEDIMIENTO

Se pone a cocer el Frijol, con suficiente agua y sal al gusto, Una vez cocidos los Frijoles se licuan para que tomen consistencia, tomar las 2 rebanadas de pan integral y colóquelas en un plato extendido, en una mitad unte los frijoles y coloque la rebanada de queso panela. La otra mitad colóquela encima para formar el sándwich. Acompañe con leche y fruta.

LECHE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Leche | 1 tza |

Modo de preparación

Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACION |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Guayaba | 2 pzas grandes |

LUNES
MENU 22
AVENA CALIENTE
BOLILLO
FRUTA DE TEMPORADA

AVENA CALIENTE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|-----------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Avena | 2 cdas |
| Leche | 1 tza |
| Vainilla | Cantidad suficiente |
| Canela | Cantidad suficiente |
| Bolillo | 1/3 pza |

PROCEDIMIENTO

Cocer la leche, la avena junto con una rajita de canela durante 5 minutos, agregar unas gotas de vainilla para dar sabor. Dejar enfriar. Servir con un pedazo de bolillo.

FRUTA DE TEMPORADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACION |
|----------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Durazno | 2 pzas medianas |

MARTES
MENU 23
ENLENTEJADAS
LECHE
FRUTA DE TEMPORADA

LENTEJADAS

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|-----------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Lenteja cocidas | 2 cdas |
| Tortilla | 1 pza |
| Queso fresco | 2 cditas |
| Agua | Cantidad suficiente |
| Sal | Cantidad suficiente |

PROCEDIMIENTO

Colocar las lentejas en una olla, vaciar el agua en el recipiente y poner a hervir, agregar una pizca de sal y esperar a que llegue a su punto de cocción. Ya cocidas las lentejas macháquelas para que su consistencia sea suave. Caliente las tortillas báñelas con las lentejas y enrolle. Colóquelas en un plato extendido y agregue queso fresco. Acompáñelos con una taza de leche fría y su ración del día de fruta.

LECHE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Leche | 1 tza |

Modo de preparación
Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Sandía | ½ rebanada |

MIERCOLES

MENU 24

SOPA DE TORTILLAS DE HARINA DE MAIZ CON FRIJOLES CALDUDOS

LECHE

FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE TORTILLA DE HARINA DE MAÍZ CON FRIJOLES CALDUDOS

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|---------------------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Harina de maíz (tortilla) | 4 cdas |
| Panela | 1 rebanada |
| Jitomate | ½ pza mediana |
| Lechuga | ½ tza |
| Chayote cocido | 1/3 tza |
| Agua | Cantidad suficiente |
| Sal | Cantidad suficiente |

PROCEDIMIENTO

Primero limpie y lave los frijoles. Después póngalos a coser en una olla con suficiente agua, una vez que alcance el último hervor agregue una pizca de sal. Posteriormente licue los frijoles para lograr una consistencia caldosa y póngalos a coser a fuego lento en un sartén. Enseguida amase la harina de maíz con un poco de agua, prepare las tortillas y póngalas en el comal. Una vez cocidas corte las tortillas en triangulitos, y agréguelos a los frijoles calientes hasta que ablanda las tortillas. Por ultimo póngales una rebanada de panela, lechuga y unas rodajitas de jitomate. Previamente lave el chayote y póngalo a coser en una olla con suficiente agua y córtelos en rodajitas para adornar el platillo.

LECHE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Leche | 1 tza |

Modo de preparación

Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACION |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Mandarina | 1 pza |

JUEVES
MENU 25
SOPES DE FRIJOLES CON VERDURA
LECHE
FRUTA DE TEMPORADA

SOPES DE FRIJOLES CON VERDURA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|-----------------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Frijol | 2 cdas |
| Harina de maíz | 4 cdas |
| Agua | |
| Jitomate | ½ pza mediana |
| Sal | Cantidad suficiente |
| Lechuga | ½ tza |

PROCEDIMIENTO

Primero limpie y lave los frijoles, después póngalos a cocer en una olla con suficiente agua y cuando alcance el ultimo hervor agregue una pizquita de sal, después macháquelos hasta que tome la consistencia adecuada, posteriormente amase la harina maíz con un poco de agua, prepare los sopos y póngalos a cocer en el comal. Una vez cocidos forme los corralitos y rellenos con frijoles. Sirva la lechuga y agregue unas rodajas de jitomate finamente rebanado. Sirvalas calientitas y acompañelas con una taza de leche fría y fruta.

LECHE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Leche | 1 tza |

Modo de preparación
 Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACION |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Piña | 1 rebanada |

VIERNES

MENU 26

TORTITAS DE AVENA CON ENSALADA DE VERDURAS

LECHE

FRUTA DE TEMPORADA

TORTITAS DE AVENA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Avena | 2 cdas |
| Huevo | ½ pza |
| Cebolla | 1 cdita |
| Jitomate | ½ pza mediana |
| Lechuga | ½ tza |
| Perejil | Cantidad suficiente |
| Ajo | Cantidad suficiente |
| Orégano | Cantidad suficiente |
| Tortilla | 1 pza |
| Aceite | Cantidad suficiente |

PROCEDIMIENTO

Primero lave y desinfecte el jitomate, el perejil y la cebolla. Después mezcle bien el huevo con la avena y la verdura picada. Forme las tortitas de avena y en un comal coloque un poco de aceite para que no se peguen las tortillas y deje cocer a fuego lento. Para preparar la salsa lave los jitomates y póngalos a cocer en agua, después licúelos con cebolla, orégano y una pizca de sal. Sirva las tortitas de avena en un plato extendido y báñelos con salsa jitomate. Por último, adorne el platillo con una ensalada de lechuga y jitomate. Sirvalas calientitas y disfrute con una tortilla. Acompáñelas con leche y fruta.

LECHE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Leche | 1 tza |

Modo de preparación

Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Ciruela | 3 pzas |

SABADO
MENU 27
LENTEJAS A LA MEXICANA
LECHE
FRUTA DE TEMPORADA

LENTEJAS A LA MEXICANA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|----------------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Lenteja cocida | 2 cdas |
| Cebolla | 1 cdita |
| Jitomate | ½ pza mediana |
| Ajo | Cantidad suficiente |
| Sal | Cantidad suficiente |
| Pimienta | Cantidad suficiente |
| Pan tostado integral | 1 rebanada |

PROCEDIMIENTO

La noche anterior se escogen las lentejas, se lavan muy bien y se dejan remojando, para el siguiente día ponerlas a cocer, con un trozo de cebolla y un ajito, si es posible cocerlas en una olla de barro para mejorar el sabor, se pica el resto de la cebolla, el ajo y el tomate. En una cacerola se coloca la cebolla, luego el ajo y un poco después se le agregar el jitomate. Cocer hasta que se haga una salsa homogénea, esta mezcla se agrega a las lentejas una vez cocidas, se deja hervir por un momento para que el sabor sea parejo, se prueba de sal y se rectifica. Acompañarlos con una rebanada de pan tostado integral. Complete el platillo con leche y fruta.

LECHE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Leche | 1 tza |

Modo de preparación
 Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACION |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Manzana | 1 pza |

DOMINGO

MENU 28

PREPARACIÓN DE TORTILLAS DE HARINA DE MAIZ

LECHE

FRUTA DE TEMPORADA

PREPARACION DE TORTILLAS DE HARINA DE MAIZ

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|----------------------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Harina de maíz | 4 cdas |
| Salvado de trigo (tostado) | Cantidad suficiente |
| Levadura en polvo | Cantidad suficiente |
| Panela | 1 rebanadita |
| Agua (tibia) | Cantidad suficiente |

PROCEDIMIENTO

Se mezcla la harina con el salvado, se le agrega el polvo para hornear. Se agrega el agua tibia y se amasan todos los ingredientes por un rato hasta que quede suave. En seguida se deja reposar en un recipiente, al final se saca de ese recipiente y se hacen las bolitas al tamaño que quieran la tortilla. Se extienden sobre una tabla dándole la forma con un palote de madera. Se van colocando en un comal que no esté muy caliente y se voltean a no dejarlas que se endurezcan. Si está muy caliente, se le baja un poco el fuego. Las tortillas que van saliendo se guardan en una servilleta para que no se hagan duras. Acompáñalas con una rebanada de panela fresca. Servir con leche y fruta.

LECHE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Leche | 1 tza |

Modo de preparación

Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACION |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Durazno | 2 pzas medianas |

LUNES

MENU 29

MOLLETE CON FRIJOLES Y Salsa MEXICANA

LECHE

FRUTA DE TEMPORADA

MOLLETES CON FRIJOLES Y Salsa MEXICANA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|---------------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Frijol cocido | 2 cdas |
| Cebolla | 1 cdita |
| Jitomate | ½ pza mediana |
| Cilantro | Cantidad suficiente |
| Sal | Cantidad suficiente |
| Bolillo sin migajón | ½ pza |

PROCEDIMIENTO

Se pone a cocer el Frijol, con suficiente agua y sal al gusto, Una vez cocidos los Frijoles se licuan para que tomen consistencia, se calienta en el comal el bolillo, se untan los frijoles. Se pica finamente la cebolla, el jitomate y el cilantro para preparar una deliciosa salsa mexicana para acompañar con el mollete de frijoles.

LECHE

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Leche | 1 tza |

Modo de preparación

Sirva fresca

FRUTA DE TEMPORADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACION |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Uvas verdes | 18 pzas |

MARTES
MENU 30
LICUADO DE AVENA
FRUTA DE TEMPORADA

LICUADO DE AVENA

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACIÓN |
|--------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Avena | 2 cdas |
| Leche | 1 tza |
| Canela | Cantidad suficiente |

PROCEDIMIENTO

Colocar en el vaso de la licuadora avena, leche y la canela, licuar los ingredientes y servir de preferencia frio. Acompañalo con un plato de fruta de temporada.

| INGREDIENTES | CANTIDAD POR RACION |
|---------------|---------------------|
| | Menor de 5 años |
| Papaya picada | 2/3 tza |

TABLA DE CONVERSIONES

| | |
|--------------|-------------------------------|
| KG | KILOGRAMO |
| LT | LITRO |
| PZA | PIEZA |
| TZA | TAZA (240 MILILITRO) |
| CDA | CUCHARADA (15 GRAMOS) |
| CDITA | CUCHARADITA (5 GRAMOS) |

BIBLIOGRAFIA

1. UNICEF. Para la vida. Derecho del niño [http:// www.unicef.org](http://www.unicef.org)
- 2.CONSTITUCION POLITICA DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS Articulo 4º folio 8178 REFORMADO MEDIANTE DECRETO PUBLICADO EN EL DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACION EL 07 DE ABRIL DEL 2000)
4. world Health organization. Global strategy for infant and Young Child feeding. Geneva: WHO; 2002 (WHO WHA 55/2002/RCE/1 ANNEX 2)