



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO

DIF  
EDOMÉX

EDOMÉX  
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

— MODO DE PREPARACIÓN —

# Menús

## Desayuno Escolar Caliente





— MODO DE PREPARACIÓN —

# Menú

Desayuno Escolar Caliente



2021

# índice

Menú 1	7
Hamburguesa de lentejas acompañada de ensalada mixta	
Menú 2	9
Huarache de nopal con atún a la mexicana y frijoles acompañado de arroz integral mezclado con chícharo y zanahoria	
Menú 3	11
Arroz con frijoles acompañado de chayotes al vapor	
Menú 4	13
Sopa de pasta integral con calabacitas y acelgas, y mollete de frijol con queso	
Menú 5	15
Salpicón de pollo con mezcla de chícharo con zanahoria y sopa de pasta	
Menú 6	17
Tortitas de atún con avena en salsa verde con nopales acompañado de codito frío con chícharo y zanahoria	
Menú 7	19
Tinga de champiñones acompañada de frijoles de la olla (caldosos)	
Menú 8	21
Sopa fría de codo con atún acompañada de ensalada de chícharo con zanahoria	
Menú 9	23
Tortitas de avena con lenteja acompañadas de ensalada con champiñones y semillas de calabaza	
Menú 10	25
Enfrijoladas rellenas de acelgas y chícharos con zanahoria	

Menú 11	27
Dobladitas de frijol mezcladas con chícharos y zanahoria acompañadas de palitos de jícama	
Menú 12	29
Ceviche de lentejas acompañado de sopa de pasta integral con espinacas	
Menú 13	31
Huevo con champiñones y jitomate	
Menú 14	33
Quesadillas de espinaca y calabaza acompañadas de frijoles de la olla (caldosos)	
Menú 15	35
Croquetas de atún con avena y zanahoria acompañadas de sopa de calabacitas	
Menú 16	37
Enchiladas verdes rellenas de lentejas con champiñones a la mexicana	
Menú 17	39
Sándwich de atún guisado con jitomate acompañado de jícama rallada	
Menú 18	41
Burritos de frijol con queso fresco acompañados de ensalada de espinacas con champiñones	
Menú 19	43
Fideo seco con sardinas en salsa de tomate acompañada de ensalada verde	
Menú 20	45
Pastel azteca de sardinas	





# Menú 1

Hamburguesa de lentejas  
acompañada de ensalada  
mixta



Kilocalorías  
562 g

Hidratos de carbono  
76 g

Lípidos  
16.6 g

Proteína  
28 g

7

Desayuno Escolar Caliente

Conformación	Ingredientes	Preescolar cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria baja cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria alta cantidad para un beneficiario (g o ml)	Secundaria cantidad para un beneficiario (g o ml)
<b>Leche descremada</b>	Leche descremada	180 ml	240 ml	240 ml	240 ml
<b>Hamburguesa de lentejas acompañada de ensalada mixta</b>	Lenteja	30 g	30 g	45 g	60 g
	Amaranto	10 g	10 g	10 g	10 g
	Perejil	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Huevo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Aceite	5 ml	5 ml	5 ml	5 ml
	Bollo para hamburguesa	½ pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
	Pepino rallado	35 g	35 g	35 g	35 g
	Zanahoria rallada	20 g	20 g	20 g	20 g
Jicama rallada	15 g	15 g	15 g	15 g	
<b>Fruta fresca de temporada</b>	Fruta fresca de temporada	70 g	70 g	70 g	70 g



## Preparación

### Para la hamburguesa de lentejas:

1. Hervir las lentejas con una pizca de sal.
2. Picar finamente el ajo y el perejil.
3. En un tazón colocar las lentejas, perejil, ajo, amaranto, el huevo y posteriormente mezclar.
4. Formar los círculos de la hamburguesa.
5. En una sartén colocar el aceite y posteriormente las hamburguesas para sellarlas.
6. Colocar las hamburguesas en el pan y servir.

### Para la ensalada:

1. En un recipiente colocar la zanahoria, la jícama y el pepino rallado y mezclar.
2. Servir en un plato para acompañar la hamburguesa.

# Menú 2



Huarache de nopal con atún a la mexicana y frijoles acompañado de arroz integral mezclado con chícharo y zanahoria



Kilocalorías  
685

Hidratos de carbono  
105 g

Lípidos  
21 g

Proteína  
27 g

Conformación	Ingredientes	Preescolar cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria baja cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria alta cantidad para un beneficiario (g o ml)	Secundaria cantidad para un beneficiario (g o ml)
<b>Bebida de cereales en polvo</b>	Agua natural	180 ml	240 ml	240 ml	240 ml
	Cereales en polvo	15 g	15 g	15 g	15 g
<b>Huarache de nopal con atún a la mexicana y frijoles acompañado de arroz integral mezclado con chicharo con zanahoria</b>	Nopal (1 pieza mediana)	70 g	70 g	70 g	70 g
	Atún	30 g	30 g	45 g	60 g
	Frijoles	30 g	30 g	45 g	60g
	Chicharo con zanahoria	35 g	35 g	35 g	35 g
	Jitomate	20 g	20 g	20 g	20 g
	Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Arroz integral	½ taza	¾ taza	1 taza	1 ½ taza
	Aceite	5 ml	5 ml	7.5 ml	10 ml
<b>Fruta fresca de temporada</b>	Fruta fresca de temporada	70 g	70 g	70 g	70 g



## Preparación

### Para el atún:

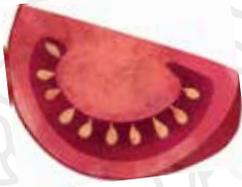
1. Escurrir el atún hasta quitarle toda el agua.
2. Picar el jitomate y la cebolla finamente.
3. Colocar en un tazón el atún con la verdura y mezclar.

### Para el huarache de nopal con atún a la mexicana y frijoles:

4. Limpiar los nopales y ponerlos a hervir con una pizca de carbonato.
5. Escurrir los nopales.
6. En un comal o sartén asar un poco los nopales de los dos lados.
7. Colocar en un plato el nopal, untar los frijoles machacados, agregar el atún y servir.

### Para el arroz:

1. Licuar ajo, cebolla y sal con suficiente agua para el arroz.
2. En una cacerola calentar el aceite; una vez caliente incorporar el arroz previamente remojado, cuando esté dorado agregar la mezcla previamente licuada y tapar.
3. Servir caliente.



# Menú 3

Arroz con frijoles  
acompañado de chayotes  
al vapor



---

Kilocalorías  
640

---

Hidratos de carbono  
107 g

---

Lípidos  
20 g

---

Proteína  
13 g

Conformación	Ingredientes	Preescolar Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria baja Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria alta Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Secundaria Cantidad para un beneficiario (g o ml)
Leche descremada	Leche descremada	180 ml	240 ml	240 ml	240 ml
Arroz con frijoles acompañado de chayotes al vapor	Arroz integral	½ taza	¾ taza	1 taza	1 ½ taza
	Chayotes al vapor	70g	70g	70g	70g
	Frijoles de la olla (caldosos)	30g	30g	30g	30g
	Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Aceite	5 ml	5 ml	7.5 ml	10 ml
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	70 g	70 g	70 g	70 g



## Preparación

### Para el arroz:

1. Licuar ajo, cebolla y sal con suficiente agua para el arroz.
2. En una cacerola calentar el aceite; una vez caliente incorporar el arroz previamente remojado, cuando esté dorado agregar la mezcla previamente licuada y tapar.
3. Servir caliente.

### Para los frijoles de la olla (caldosos):

1. Después de limpiar los frijoles, colocarlos en una olla grande con la cebolla y el ajo, agregar agua. ¡No agregar la sal todavía! Añadirla hasta el final que esté casi cocido.
2. Cubrir la olla, prender el fuego a medio alto y llevar a ebullición,

cuando empiecen a hervir, reducir la flama para que hierva suavemente.

3. Cuando los frijoles ya se vean suaves, agregar epazote y sazonar con sal. Mantener la cocción hasta que los frijoles estén suaves.
4. Se puede licuar una pequeña cantidad de frijoles cocidos, y luego regresarlos a la olla para tener un caldo más espesito.

### Para los chayotes:

1. Pelar los chayotes y partarlos en cubos.
2. Colocar los chayotes en el agua hirviendo y dejar cocer por 10 minutos.
3. Servir caliente acompañado del arroz con frijoles.

# Menú 4



Sopa de pasta integral con calabacitas, y acelgas y mollete de frijol con queso



Kilocalorías  
553

Hidratos de carbono  
89 g

Lípidos  
11 g

Proteína  
19 g

13

Desayuno Escolar Caliente

Conformación	Ingredientes	Preescolar Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria baja Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria alta Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Secundaria Cantidad para un beneficiario (g o ml)
Leche descremada	Leche descremada	180 ml	240 ml	240 ml	240 ml
Sopa de pasta integral con calabacitas y acelgas y mollete de frijol con queso	Calabacitas	35g	35g	35g	35g
	Acelgas	35g	35g	35g	35g
	Frijol machacado	30g	30g	30g	30g
	Sopa de pasta integral tipo fideo	20g	20g	20g	20g
	Aceite	5 ml	5 ml	7.5 ml	10 ml
	Bolillo	½ pza	½ pza	1 pza	1 pza
	Queso fresco	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	70 g	70 g	70 g	70 g



## Preparación

### Para la sopa:

1. Licuar ajo, cebolla y jitomates para el caldillo de jitomate.
2. Añadir a la pasta el caldillo de jitomate y suficiente agua para su cocción.
3. Añadir las calabacitas y las acelgas previamente lavadas, desinfectadas y picadas. Esperar su cocción.
4. Servir caliente.

### Para el mollete de frijol con queso:

1. Poner agua a hervir con ajo, cebolla y sal. Una vez lista agregar los frijoles hasta su completa cocción.
2. Machacar los frijoles con un poco de aceite.
3. Partir el bolillo y retirar el migajón.
4. Agregar los frijoles y el queso a las mitades del bolillo y calentar en el comal.
5. Servir caliente.



# Menú 5

Salpicón de pollo con mezcla de chícharo con zanahoria y sopa de pasta



---

Kilocalorías  
572

---

Hidratos de carbono  
81 g

---

Lípidos  
12 g

---

Proteína  
28 g

---

15

Desayuno Escolar Caliente

Conformación	Ingredientes	Preescolar Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria baja Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria alta Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Secundaria Cantidad para un beneficiario (g o ml)
<b>Leche descremada</b>	Leche descremada	180 ml	240 ml	240 ml	240 ml
<b>Salpicón de pollo con ensalada de legumbres y sopa de pasta integral</b>	Pollo deshebrado al vacío	30g	30g	45g	60g
	Chicharo con zanahoria	35g	35g	35g	35g
	Jitomate picado	35g	35g	35g	35g
	Sopa de pasta integral tipo moño	20g	20g	20g	20g
	Lechuga	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Vinagre	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Hojas de laurel	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Tortilla de maíz nixtamalizado	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
	Caldillo de jitomate	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite	5 ml	5 ml	5 ml	5 ml	
<b>Fruta fresca de temporada</b>	Fruta fresca de temporada	70 g	70 g	70 g	70 g



## Preparación

### Para la sopa:

1. Licuar ajo, cebolla y jitomates para el caldillo.
2. En una cacerola colocar aceite, y agregar la sopa de moño, esperar a que se dore.
3. Añadir a la pasta el caldillo de jitomate y suficiente agua para su cocción.
4. Servir caliente.

### Para el salpicón:

1. Hervir agua con ajo, cebolla y sal. Una vez lista, agregar el pollo hasta su cocción completa.
2. Cocer por 10 minutos la mezcla de chícharo con zanahoria.
3. Desmenuzar el pollo, picar la lechuga, el jitomate y la cebolla.
4. En un tazón colocar la lechuga picada y el pollo deshebrado, jitomate y cebolla. Mezclar.
5. Agregar las hojas de laurel y mezclar.
6. Añadir un poco de vinagre.



# Menú 6

Tortitas de atún con avena en salsa verde con nopales acompañado de codito frío con chícharo y zanahoria



Kilocalorías  
347

Hidratos de carbono  
40 g

Lípidos  
12 g

Proteína  
17 g

17

Desayuno Escolar Caliente

Conformación	Ingredientes	Preescolar Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria baja Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria alta Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Secundaria Cantidad para un beneficiario (g o ml)
Agua natural	Agua natural	180 ml	240 ml	240 ml	240 ml
Tortitas de atún con avena en salsa verde con nopales acompañado de codito frío con chícharo y zanahoria	Atún	30g	30g	45g	60g
	Chícharo con zanahoria	35 g	35g	35 g	35 g
	Avena	20g	20g	20g	20g
	Nopales	35 g	35 g	35 g	35 g
	Pasta integral tipo codo	20 g	20 g	20 g	20 g
	Aceite	5 ml	5 ml	7.5 ml	10 ml
	Salsa de tomate verde	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	70 g	70 g	70 g	70 g



## Preparación

### Para las tortitas de atún con avena:

1. Sofreír la cebolla con el aceite, cuando comience a dorar separar y licuar junto con los tomates. Hervir durante diez minutos, agregar caldo de pollo hasta obtener una consistencia tersa.
2. Mientras tanto mezclar el atún con las hojuelas de avena, hierbas y ajo en polvo, formar tortitas con la mezcla y dorar en una sartén con aceite.
3. Servir las tortitas y bañar con la salsa de tomate.
4. Acompañar de la sopa fría de codito.

### Para la sopa de codo con chícharo y zanahoria:

1. En una cacerola dorar la pasta de codo e incorpore poca agua hasta que comience a hervir.
2. Incorporar los chícharos y zanahorias y mezcle.
3. Servir.



# Menú 7

Tinga de champiñones  
acompañada de frijoles  
de la olla (caldosos)



Kilocalorías  
571

Hidratos de carbono  
91 g

Lípidos  
11 g

Proteína  
22 g

Conformación	Ingredientes	Preescolar Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria baja Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria alta Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Secundaria Cantidad para un beneficiario (g o ml)
Leche descremada	Leche descremada	180 ml	240 ml	240 ml	240 ml
Tinga de champiñones acompañada de frijoles de la olla (caldosos)	Jitomate	70g	70g	70g	70g
	Frijoles de la olla (caldosos)	30 g	30 g	45 g	60 g
	Champiñones	35 g	35g	35g	35g
	Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Laurel	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Tortilla de maíz nixtamalizado	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
	Hierbas de olor	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	70 g	70 g	70 g	70 g



## Preparación

### Para la tinga de champiñones:

1. Lavar y limpiar los champiñones perfectamente.
2. Picar los champiñones y la cebolla en media luna.
3. Moler los jitomates con cebolla, ajo y agua.
4. Calentar una cacerola y añadir un poco de aceite. Cuando esté listo colocar la cebolla y esperar a que se cocine un poco.
5. Añadir los champiñones, cuando estén un poco cocidos integrar el jitomate molido.
6. Colocar las hierbas de olor, sazonar con sal y dejar reposar.
7. Servir caliente y acompañar con tortilla.

### Para los frijoles de la olla (caldosos):

1. Después de limpiar los frijoles, colocarlos en una olla grande con la cebolla y el ajo, agregar agua. ¡No agregar la sal todavía! Añadirla hasta el final que esté casi cocido.
2. Cubrir la olla, prender el fuego a medio alto y llevar a ebullición, cuando empiecen a hervir, reducir la flama para que hierva suavemente.
3. Cuando los frijoles ya se vean suaves, agregar epazote. Mantener la cocción hasta que los frijoles estén suaves.
4. Se puede licuar una pequeña cantidad de frijoles cocidos, y luego regresarlos a la olla para tener un caldo más espesito.



# Menú 8

Sopa fría de codo con atún  
acompañada de ensalada  
de chícharo con zanahoria



Kilocalorías  
280

Hidratos de carbono  
26 g

Lípidos  
12 g

Proteína  
15 g

Conformación	Ingredientes	Preescolar Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria baja Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria alta Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Secundaria Cantidad para un beneficiario (g o ml)
<b>Bebida de cereales en polvo</b>	Agua natural	180 ml	240 ml	240 ml	240 ml
	Cereales en polvo	15 g	15 g	15 g	15 g
<b>Sopa fría de codo con atún acompañada de ensalada de chícharo con zanahoria</b>	Atún	1/2 taza	3/4 taza	1 taza	1 1/2 tazas
	Chícharo con zanahoria	70 g	70 g	70 g	70 g
	Sopa de pasta integral tipo codo	50 g	50 g	50 g	50 g
	Avena	20 g	20 g	20 g	20 g
	Aceite	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Avena con fruta fresca de temporada</b>	Fruta fresca de temporada	70g	70g	70g	70g



## Preparación

### Para la sopa fría:

1. Hervir agua en una cacerola con un poco de aceite, cebolla, ajo y sal. Cuando esté caliente añadir la pasta. Dejar hervir por 10 minutos y apagar.
2. Escurrir la sopa y retirarle los ajos y la cebolla.
3. Abrir las latas de atún y escurrir.
4. En un tazón colocar la pasta, añadir el atún y los chícharos con zanahoria. Mezclar.

### Para la avena con fruta fresca de temporada:

1. Hervir agua en una olla.
2. Una vez que el agua esté hirviendo (baja el fuego) colocar la avena en la olla, mover la avena poco a poco, está absorberá el agua.
3. Apaga el fuego a los 5 minutos o bien cuando veas que ya la avena duplica su tamaño y queda con una textura húmeda y espesa. No dejar de observar por completo el agua o quedará una avena muy seca.
4. Pasar la avena al plato y luego agregar la fruta fresca.
5. Por regla general, cada 50 gramos de avena utilizan 1 taza pequeña de agua aproximadamente.

# Menú 9



Tortitas de avena con lenteja  
acompañadas de ensalada  
con champiñones y semillas  
de calabaza



Kilocalorías  
392

Hidratos de carbono  
50 g

Lípidos  
16 g

Proteína  
16 g

23

Desayuno Escolar Caliente

Conformación	Ingredientes	Preescolar Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria baja Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria alta Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Secundaria Cantidad para un beneficiario (g o ml)
Agua natural	Agua natural	180 ml	240 ml	240 ml	240 ml
Tortitas de avena con lenteja acompañadas de ensalada con champiñones y semillas de calabaza	Espinaca	70g	70g	70g	70g
	Lenteja	30g	30g	45g	60g
	Champiñones	35g	35g	35g	35g
	Avena	20g	20g	20g	20g
	Semillas de calabaza	10g	10g	10g	10g
	Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Hierbas de olor	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Aceite	5 ml	5 ml	7.5 ml	10 ml
Limón al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	70 g	70 g	70 g	70 g



## Preparación

### Para las tortitas:

1. En un traste o cacerola poner a remojar la avena por 15 minutos.
2. Hervir agua con un poco de sal, ajo, cebolla y hierbas de olor en una cacerola y colocar las lentejas. Apagar unos minutos antes de que estén completamente cocidas
3. Escurrir las lentejas y la avena.
4. En un tazón colocar las lentejas y la avena con un poco de cebolla picada.
5. Hacer la forma de la tortita y colocarlas en un comal para sellarlas y evitar que se desbaraten.

### Para la ensalada:

1. Lavar, desinfectar y picar las espinacas y los champiñones.
2. Hervir agua con un poco de sal. Picar los champiñones y añadirlos al agua durante 5 minutos.
3. Colocar las espinacas como base de la ensalada, agregar los champiñones y las semillas de calabaza. Mezclar.
4. Servir y añadir limón al gusto.



# Menú 10

Enfrijoladas rellenas de  
acelgas y chícharos con  
zanahoria



Kilocalorías  
70

Hidratos de carbono  
93 g

Lípidos  
19 g

Proteína  
41 g

25

Desayuno Escolar Caliente

Conformación	Ingredientes	Preescolar Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria baja Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria alta Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Secundaria Cantidad para un beneficiario (g o ml)
Leche descremada	Leche descremada	180 ml	240 ml	240 ml	240 ml
Enfrijoladas reellenas de acelgas y chicharos con zanahoria	Frijoles molidos	30g	30g	45g	60g
	Queso fresco	30 g	30 g	45 g	60 g
	Acelgas al vapor	35 g	35 g	35 g	35g
	Chicharos con zanahoria	35 g	35 g	35 g	35g
	Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Aceite	5 ml	5 ml	7.5 ml	10 ml
	Tortilla de maíz nixtamalizado	1 pieza	1 ½ pieza	2 piezas	3 piezas
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	70 gr	70 gr	70 gr	70 gr



## Preparación

### Para las enfrijoladas:

1. Hervir agua con cebolla, ajo y sal. Cuando esté listo añadir los frijoles y esperar su cocción.
2. Machacar los frijoles en un sartén con poco aceite hasta que queden molidos.
3. Hervir agua por 10 minutos y cuando esté listo añadir los chicharos con zanahoria
4. Lavar, desinfectar y picar las acelgas.
5. En un comal, calentar las tortillas.
6. Colocar en la tortilla los chicharos con zanahoria y acelgas y doblar. Posteriormente añadir los frijoles y colocar queso fresco.
7. Servir caliente.



# Menú 11

Dobladas de frijol  
mezcladas con chícharos y  
zanahoria acompañadas  
de palitos de jícama



Kilocalorías  
558

Hidratos de carbono  
89 g

Lípidos)  
13 g

Proteína  
24 g

Conformación	Ingredientes	Preescolar Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria baja Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria alta Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Secundaria Cantidad para un beneficiario (g o ml)
Leche descremada	Leche descremada	180 ml	240 ml	240 ml	240 ml
Dobladas de frijol mezcladas con chícharos con zanahoria acompañadas de palitos de jícama	Tortilla de maíz nixtamalizado	1 pieza	1 ½ pieza	2 piezas	3 piezas
	Chícharos con zanahoria	35g	35g	35g	35g
	Palitos de jícama	35 g	35 g	35 g	35 g
	Frijoles machacados	30g	30g	30g	30g
	Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Aceite	5 ml	5 ml	7.5 ml	10 ml
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	70 g	70 g	70 g	70 g



## Preparación

### Para las dobladas de frijol:

1. Hervir agua con cebolla, ajo y sal. Cuando esté listo añadir los frijoles, esperar su cocción de 45 minutos y apagar.
2. Machacar los frijoles en un sartén con un poco de aceite, cebolla picada y añadir los chícharos con zanahoria.
3. Calentar las tortillas en un comal.
4. Añadir los frijoles mezclados con los chícharos con zanahoria a las tortillas y doblar.
5. Servir caliente.

# Menú 12



Ceviche de lentejas  
acompañado de sopa de pasta  
integral con espinacas



Kilocalorías

528

Hidratos de carbono

77 g

Lípidos

14 g

29

Desayuno Escolar Caliente

Conformación	Ingredientes	Preescolar Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria baja Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria alta Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Secundaria Cantidad para un beneficiario (g o ml)
Leche descremada	Leche descremada	180 ml	240 ml	240 ml	240 ml
Ceviche de lentejas a acompañado de sopa de pasta integral con espinacas	Espinaca cocida	70 g	70 g	70 g	70 g
	Lentejas cocidas	30 g	30 g	45 g	60 g
	Jitomate	35 g	35 g	35 g	35 g
	Sopa de pasta integral tipo letras con espinaca	20 g	20 g	20 g	20 g
	Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Chile (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Aguacate	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	limón al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Cilantro	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Caldillo de jitomate	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Aceite	5 ml	5 ml	7.5 ml	10 ml
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	70 g	70 g	70 g	70 g



## Preparación

### Para el ceviche de lentejas:

1. Hervir agua con cebolla, ajo y sal. Cuando esté lista añadir las lentejas y dejarlas durante 20 minutos.
2. Escurrir las lentejas y dejarlas en un recipiente. Añadir limón al gusto y dejarlas reposar.
3. Picar el cilantro, jitomate, cebolla y chile (opcional) en cubos pequeños.
4. Mezclar todo y dejar reposar 10 minutos.
5. Por último, añadir el aguacate.

### Para la sopa de pasta integral con espinaca:

1. Licuar ajo, cebolla y jitomates para el caldillo de jitomate.
2. En una cacerola colocar aceite, esperar a que se caliente y agregar la sopa, esperar a que se dore.
3. Añadir a la pasta el caldillo de jitomate y suficiente agua para su cocción.
4. Añadir las espinacas.
5. Servir caliente.



# Menú 13

Huevo con champiñones  
y jitomate



Kilocalorías  
478

Hidratos de carbono  
67 g

Lípidos  
15 g

Proteína  
16 g

Conformación	Ingredientes	Preescolar Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria baja Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria alta Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Secundaria Cantidad para un beneficiario (g o ml)
<b>Leche descremada</b>	Leche descremada	180 ml	240 ml	240 ml	240 ml
<b>Huevo con champiñones y jitomate</b>	Huevo	½ pieza	½ pieza	1 pieza	1 pieza
	Champiñones	35 g	35 g	35 g	35 g
	Jitomate picado	35 g	35 g	35 g	35 g
	Aceite	5 ml	5 ml	7.5 ml	10 ml
	Pimienta	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Tortilla de maíz nixtamalizado	1 pieza	1 ½ pieza	2 piezas	3 piezas
<b>Fruta fresca de temporada</b>	Fruta fresca de temporada	70 g	70 g	70 g	70 g



## Preparación

### Para el huevo con champiñones y jitomate:

1. Lavar el jitomate y champiñones, también limpiar bien los champiñones. Picarlos
2. Colocar en un sartén aceite y dejar calentar un poco.
3. Añadir el jitomate y los champiñones, sal y una pizca de pimienta. Dejarlos sazonar.
4. En un plato colocar los huevos y mezclarlos.
5. Cuando esté sazonado el jitomate y los champiñones, añadir los huevos y mezclar hasta que esté bien cocido.
6. Servir caliente acompañado de una tortilla.



# Menú 14

Quesadillas de espinaca y calabaza acompañadas de frijoles de la olla (caldosos)



Kilocalorías  
631

Hidratos de carbono  
82 g

Lípidos  
20 g

Proteína  
30 g

33

Desayuno Escolar Caliente

Conformación	Ingredientes	Preescolar Cantidad para un benefi- ciario (g o ml)	Primaria baja Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria alta Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Secundaria Cantidad para un beneficiario (g o ml)
<b>Leche descremada</b>	Leche descremada	180 ml	240 ml	240 ml	240 ml
<b>Quesadillas de espinaca y calabaza acompañadas de frijoles de la olla (caldosos)</b>	Tortillas de maíz nixtamalizado	1 pieza	1 ½ pieza	2 piezas	3 piezas
	Frijol	30 g	30 g	45 g	60 g
	Queso fresco	30 g	30 g	45 g	60 g
	Espinacas cocidas	35 g	35 g	35 g	35 g
	Calabaza en cubos	35 g	35 g	35 g	35 g
	Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Epazote	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite	5 ml	5 ml	7.5 ml	10 ml	
<b>Fruta fresca de temporada</b>	Fruta fresca de temporada	70 g	70 g	70 g	70 g



## Preparación

### Para las quesadillas:

1. Hervir agua en una olla, cuando esté listo añadir las calabazas picadas.
2. Lavar y desinfectar las espinacas, picarlas y hervir 5 minutos.
3. En un comal calentar las tortillas, añadir el queso y rellenarlas de espinaca y calabazas, doblar y calentar 2 minutos de cada lado.

### Para los frijoles de la olla (caldosos):

1. Después de limpiar los frijoles, colocarlos en una olla grande con la cebolla y el ajo, agregar agua. ¡No agregar la sal todavía! Añadirla hasta el final que esté casi cocido.
2. Cubrir la olla, prender el fuego a medio alto y llevar a ebullición, cuando empiecen a hervir, reducir la flama para que hierva suavemente.
3. Cuando los frijoles ya se vean suaves, agregar epazote y sazón con sal. Mantener la cocción hasta que los frijoles estén suaves.
4. Se puede licuar una pequeña cantidad de frijoles cocidos, y luego regresarlos a la olla para tener un caldo más espesito.



# Menú 15

Croquetas de atún con avena  
y zanahoria acompañadas  
de sopa de calabacitas



Kilocalorías  
320

Hidratos de carbono  
33 g

Lípidos  
12 g

Proteína  
18 g

35

Desayuno Escolar Caliente

Conformación	Ingredientes	Preescolar Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria baja Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria alta Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Secundaria Cantidad para un beneficiario (g o ml)
Agua natural	Agua natural	180 ml	240 ml	240 ml	240 ml
Croquetas de atún con avena y zanahoria acompañadas de sopa de calabacitas	Atún	30 g	30 g	45 g	60 g
	Zanahoria rallada	35 g	35 g	35 g	35 g
	Calabacitas	35 g	35 g	35 g	35 g
	Avena	20 g	20 g	20 g	20 g
	Perejil	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Caldillo de jitomate	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Hierbabuena	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Aceite	5 ml	5 ml	7.5 ml	10 ml
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	70 g	70 g	70 g	70 g



## Preparación

### Para la sopa de calabacitas:

1. Lavar perfectamente las calabacitas y picarlas.
2. Lavar los jitomates. Molerlos en la licuadora con ajo, cebolla y suficiente agua.
3. Colocar una olla con un poco de aceite, colocar el caldo de jitomate y esperar a que hierva y añadir sal para sazonar.
4. Colocar las calabacitas y esperar a que estén cocidas.
5. Servir caliente.

### Para las croquetas de atún con avena y zanahoria:

1. Lavar, pelar y rallar las zanahorias.
2. En un tazón remojar la avena y picar finamente la hierbabuena y el perejil.
3. Escurrir el atún.
4. En un traste añadir el atún, la zanahoria, avena, la hierbabuena y el perejil. Mezclar.
5. Formar las croquetas y sellar en un sartén para que no se desbaraten.
6. Servir caliente.

# Menú 16

Enchiladas verdes rellenas  
de lentejas con champiñones  
a la mexicana



Kilocalorías  
450

Hidratos de carbono  
75 g

Lípidos  
11 g

Proteína  
12 g

37

Desayuno Escolar Caliente

Conformación	Ingredientes	Preescolar Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria baja Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria alta Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Secundaria Cantidad para un beneficiario (g o ml)
Leche descremada	Leche descremada	180 ml	240 ml	240 ml	240 ml
Enchiladas verdes rellenas de lentejas con champiñones a la mexicana	Tortillas de maíz nixtamalizado	1 pieza	1 ½ pieza	2 piezas	3 piezas
	Lentejas cocidas	30 g	30 g	45 g	60 g
	Champiñones	35 g	35 g	35 g	35 g
	Jitomate	35 g	35 g	35 g	35 g
	Cebolla picada	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Chile (opcional)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Salsa de tomate verde	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Aceite	5 ml	5 ml	7.5 ml	10 ml
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	70 g	70 g	70 g	70 g



## Preparación

### Para las enchiladas verdes:

1. En una olla exprés colocar ajo, cebolla, sal al gusto y las lentejas. Esperar a que chille y apagar.
2. Lavar y limpiar los champiñones. Picarlos.
3. Picar el jitomate, cebolla y chile en cubos pequeños.
4. En un sartén añadir aceite, esperar a que se caliente añadir la verdura picada, una pizca de sal y esperar a que se cuezan.
5. En un comal calentar las tortillas, añadir las lentejas y los champiñones. Enrollar y añadir la salsa de tomate.
6. Servir caliente.



# Menú 17

Sándwich de atún guisado con jitomate acompañado de jícama rallada



---

Kilocalorías  
563

---

Hidratos de carbono  
76 g

---

Lípidos  
14 g

---

Proteína  
31 g

---

39

Desayuno Escolar Caliente

Conformación	Ingredientes	Preescolar Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria baja Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria alta Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Secundaria Cantidad para un beneficiario (g o ml)
Leche descremada	Leche descremada	180 ml	240 ml	240 ml	240 ml
Sándwich de atún guisado con jitomate acompañado de jícama rallada	Pan de caja integral	1 pieza	1 ½ pieza	2 piezas	3 piezas
	Jícama rallada	70 g	70 g	70 g	70g
	Atún	30 g	30 g	45 g	60 g
	Jitomate picado	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Aceite	5 ml	5 ml	7.5 ml	10 ml
	Limón y chile piquín	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	70 g	70 g	70 g	70 g



## Preparación

### Sándwich de atún con jitomate:

1. Escurrir el atún en un colador.
2. Lavar y picar el jitomate.
3. En un sartén colocar aceite y añadir el jitomate picado con una pizca de sal.
4. Cuando esté levemente cocido añadir el atún y dejar cocer.
5. Colocar el atún entre las rebanadas de pan para formar el sándwich.

### Para la jícama rallada:

1. Lavar y pelar la jícama.
2. Rallarla y servirla.
3. Añadir limón y chile piquín al gusto.



# Menú 18

Burritos de frijol con queso fresco acompañados de ensalada de espinacas con champiñones



Kilocalorías  
531

Hidratos de carbono  
83 g

Lípidos  
13 g

Proteína  
20 g

Conformación	Ingredientes	Preescolar Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria baja Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria alta Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Secundaria Cantidad para un beneficiario (g o ml)
<b>Bebida de cereales en polvo</b>	Agua natural	180 ml	240 ml	240 ml	240 ml
	Cereales en polvo	15 g	15 g	15 g	15 g
<b>Burritos de frijol con queso fresco acompañados de ensalada de espinacas con champiñones</b>	Tortilla de maíz nixtamalizado	1 pieza	1 ½ pieza	2 piezas	3 piezas
	Frijol	30 g	30 g	45 g	60 g
	Queso fresco	30 g	30 g	45 g	60 g
	Espinacas	35 g	35 g	35 g	35 g
	Champiñones	35 g	35 g	35 g	35 g
	Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
<b>Fruta fresca de temporada</b>	Aceite	5 ml	5 ml	7.5 ml	10 ml
	Fruta fresca de temporada	70 g	70 g	70 g	70 g



## Preparación

### Para los burritos de frijol con queso:

1. Hervir agua con ajo, cebolla y sal. Añadir los frijoles hasta su completa cocción.
2. Colocar en un sartén aceite y cebolla picada. Sazonar los frijoles y machacarlos para que queden espesos.
3. Calentar las tortillas en un comal, añadir los frijoles, el queso y enrollar.
4. Regresar los burritos al comal y esperar a que se derrita el queso.
5. Servir calientes.

### Para la ensalada:

1. Lavar y desinfectar las espinacas y los champiñones. Picarlos.
2. En un recipiente colocarlos y mezclar.
3. Acompañarlo con los burritos de frijol.



# Menú 19

Fideo seco con sardinas  
en salsa de tomate acompañada  
de ensalada verde



---

Kilocalorías  
345

---

Hidratos de carbono  
49 g

---

Lípidos  
10 g

---

Proteína  
13 g

---

43

Desayuno Escolar Caliente

Conformación	Ingredientes	Preescolar Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria baja Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria alta Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Secundaria Cantidad para un beneficiario (g o ml)
Agua natural	Agua natural	180 ml	240 ml	240 ml	240 ml
Fideo seco con sardinas en salsa de tomate acompañada de ensalada verde	Pepino en cubos	35 g	35 g	35 g	35 g
	Jitomate en cubos	35 g	35 g	35 g	35 g
	Pasta integral tipo fideo	20 g	20 g	20 g	20 g
	Aceite	5 ml	5 ml	7.5 ml	10 ml
	Sardinas en salsa de tomate	30 g	30 g	45 g	60 g
	Lechuga	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Fruta fresca de temporada	Limón	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Fruta fresca de temporada	70 g	70 g	70 g	70 g



## Preparación

### Para el fideo con sardinas en salsa de tomate:

1. En una cacerola poner a hervir agua con cebolla, ajo y aceite. Cuando esté lista añadir la pasta y dejar hervir 10 minutos.
2. En una cacerola añadir aceite y cebolla picada, añadir la salsa de tomate esperar a que hierva y añadir sal para sazonar.
3. Colocar la pasta y las sardinas en la salsa de tomate.
4. Servir caliente.

### Para la ensalada verde:

1. Lavar y desinfectar, lechuga y espinacas. Picarlas.
2. Lavar pepinos, jitomate y picarlos en rodajas y cubos.
3. En un recipiente mezclar la lechuga con los pepinos y el jitomate. Añadir limón al gusto
4. Servir.



# Menú 20

Pastel azteca de sardinas



Kilocalorías  
630

Hidratos de carbono  
99 g

Lípidos  
15 g

Proteína  
24 g

45

Desayuno Escolar Caliente

Conformación	Ingredientes	Preescolar Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria baja Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Primaria alta Cantidad para un beneficiario (g o ml)	Secundaria Cantidad para un beneficiario (g o ml)
Agua de avena sin azúcar	Agua natural	180 ml	240 ml	240 ml	240 ml
	Avena	1/2 taza	3/4 taza	1 taza	1 1/2 tazas
Pastel azteca de sardinas	Tortilla de maíz nixtamalizado	1 pieza	1 ½ piza	2 piezas	3 piezas
	Sardinas en salsa de tomate machacadas	30 g	30 g	45 g	60 g
	Calabacitas picadas	50 g	50 g	50 g	50 g
	Rajas de chile poblano	20 g	20 g	20 g	20 g
	Ajo	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Cebolla	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
	Hierbas de olor	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite	5 ml	5 ml	7.5 ml	10 ml	
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	70 g	70 g	70 g	70 g



## Preparación

### Para el agua de avena:

1. Moler la porción de avena con poca agua, en la licuadora.
2. Pasar por un colador la mezcla, reservando la pulpa.
3. Añadir agua hasta completar la cantidad requerida.
4. Se puede meter al refrigerador un rato antes de servir.

### Pastel azteca de sardinas:

1. Abrir las sardinas en salsa de tomate, quitarles el hueso, partirlas a lo largo y machacarlas.
2. Engrasar un molde con aceite.
3. Partir las calabacitas y chile poblano.
4. En una cacerola sazonar la salsa de tomate y añadir, las hierbas de olor cuando este hirviendo.
5. Calentar las tortillas.
6. En un refractario poner una capa de tortillas, salsa de jitomate, sardinas, rajas y calabacitas. Repetir hasta terminar los ingredientes.

