



**RECETARIO**

**2024**

**ALIMENTACIÓN  
ESCOLAR MODALIDAD  
CALIENTE**

**SISTEMA DIF HIDALGO**  
**DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO**  
**SUBDIRECCIÓN DE PROGRAMAS ALIMENTARIOS**



## ÍNDICE

<b>SEMANA 1</b> .....	1
<b>Menú 1 lunes</b> .....	2
Hot cakes de avena con zanahoria .....	2
<b>Menú 2 martes</b> .....	3
Consomé de garbanzo con arroz y verduras .....	3
<b>Menú 3 miércoles</b> .....	4
Arroz rojo.....	4
Calabaza asada con atún a la mexicana acompañada de ensalada de jícama y zanahoria rallada .....	5
<b>Menú 4 jueves</b> .....	6
Lentejas con papa y verdura .....	6
<b>Menú 5 viernes</b> .....	7
Sopa de pasta integral con chayote .....	7
Atún al pastor acompañado de jícama rallada.....	8
<b>SEMANA 2</b> .....	9
<b>Menú 6 lunes</b> .....	10
Sopa de pasta integral con verduras.....	10
Calabaza en salsa de cacahuete acompañada de frijoles .....	11
<b>Menú 7 martes</b> .....	12
Arroz blanco con verduras .....	12
Huevo en salsa verde con chayote.....	13
<b>Menú 8 miércoles</b> .....	14
Verduras al vapor .....	14
Sopa de frijol con tortilla y pico de gallo .....	15
<b>Menú 9 jueves</b> .....	16
Salpicón de atún con verduras acompañado de zanahoria rallada .....	16
<b>Menú 10 viernes</b> .....	17
Sopa de verduras.....	17
Tinga de jamaica con frijoles .....	18
<b>SEMANA 3</b> .....	19
<b>Menú 11 lunes</b> .....	20
Hamburguesa de avena con zanahoria acompañado de pepino y frijoles .....	20



**SISTEMA DIF HIDALGO**  
**DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO**  
**SUBDIRECCIÓN DE PROGRAMAS ALIMENTARIOS**



<b>Menú 12 martes</b> .....	21
Sopa de pasta integral con verduras .....	21
Enfrijoladas rellenas de chayote .....	22
<b>Menú 13 miércoles</b> .....	23
Atún a la mexicana con verdura y papa .....	23
<b>Menú 14 jueves</b> .....	24
Sopa de verduras.....	24
Enchiladas rellenas de frijol en salsa de cacahuete .....	25
<b>Menú 15 viernes</b> .....	26
Sopa de pasta integral con zanahoria .....	26
Huevo con calabaza en salsa de guajillo acompañado de jícama rallada .....	27
<b>SEMANA 4</b> .....	28
<b>Menú 16 lunes</b> .....	29
Arroz blanco con zanahoria y chícharos.....	29
Mole verde con pollo .....	30
<b>Menú 17 martes</b> .....	31
Consomé de pollo con verduras y arroz.....	31
<b>Menú 18 miércoles</b> .....	32
Sopa de pasta integral.....	32
Huevo en salsa roja acompañados de ensalada de pepino, zanahoria y jícama .....	33
<b>Menú 19 jueves</b> .....	34
Enchiladas verdes rellenas de frijoles acompañadas con verduras al vapor .....	34
<b>Menú 20 viernes</b> .....	35
Arroz blanco con zanahoria y chayote .....	35
Tostada de garbanzo acompañada de pico de gallo con pepino .....	36
<b>ANEXOS</b> .....	37
<b>Anexo 1 Infusiones</b> .....	37
Infusión de naranja.....	37
Infusión de guayaba .....	37
Infusión de jamaica .....	38
Infusión de manzanilla .....	38
<b>Anexo 2 Técnica de lavado de manos.</b> .....	39



**SISTEMA DIF HIDALGO**  
**DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO**  
**SUBDIRECCIÓN DE PROGRAMAS ALIMENTARIOS**



Anexo 3 Técnica de lavado de alimentos frutas y verduras.....	40
Anexo 4 Técnica de lavado de alimentos semillas, granos y huevo.....	41
Anexo 5 Técnica de lavado de latas, frascos y envases.....	42
<b>DIRECTORIO</b> .....	<b>43</b>



**SISTEMA DIF HIDALGO**  
**DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO**  
**SUBDIRECCIÓN DE PROGRAMAS ALIMENTARIOS**



**SEMANA 1**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Leche descremada	Leche descremada	Leche descremada	Leche descremada	Leche descremada
Infusión de naranja	Agua simple	Agua simple	Agua simple	Agua simple
Hot cakes de avena con zanahoria	Consomé de garbanzo y arroz con verduras	Arroz rojo	Lentejas con papa y verdura	Sopa de pasta integral con chayote
		Calabaza asada con ensalada de atún acompañada de ensalada de jícama y zanahoria rallada		Atún al pastor acompañado de jícama rallada
	Tortilla de maíz	Tortilla de maíz	Tortilla de maíz	Tortilla de maíz
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada



## Menú 1 lunes

Hot cakes de avena con zanahoria

	Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
<i>Hot cakes de avena con zanahoria</i>	Avena en hojuelas	20 g	40 g	60 g
	Huevo fresco	50 g	100 g	100 g
	Zanahoria tipo Celaya	55 g	55 g	110 g
	Leche descremada	180 mL	240 mL	240 mL

### Procedimiento

- Lavar y desinfectar las zanahorias y enjuagar la pieza de huevo.
- Rallar la zanahoria.
- Licuar todos los ingredientes juntos, cuidando la cantidad de leche para obtener una mezcla no muy espesa.
- En una sartén caliente incorporar un poco de la mezcla formando un círculo, dejar cocer por unos minutos y voltear.
- Servir acompañado de fruta picada.

**NOTA:** Al momento de mezclar los ingredientes se puede añadir canela o esencia de vainilla.

Es corresponsabilidad de padres, madres aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.





## Menú 2 martes

Consomé de garbanzo con arroz y verduras

	Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
<i>Consomé de garbanzo con arroz y verduras</i>	Garbanzo seco	35 g	35 g	70 g
	Arroz integral grano largo	20 g	20 g	20 g
	Chayote sin espinas	51 g	51 g	102 g
	Zanahoria tipo Celaya	32 g	32 g	64 g
	Jitomate tipo guaje / bola	20 g	20 g	20 g
	Cebolla blanca	5 g	5 g	5 g
	Aceite vegetal comestible	2.5 mL	5 mL	5 mL
	Cilantro	0.25 g	0.25 g	0.25 g
	Ajo	5 g	5 g	5 g

Procedimiento:

- Lavar y desinfectar las verduras. Enjuagar el arroz y el garbanzo.
- Remojar los garbanzos antes de la cocción durante 2 horas, pasado el tiempo poner a cocer en suficiente agua con un poco de cebolla y ajo.
- Limpiar el chayote, quitar el corazón.
- Picar el chayote y la zanahoria en cubos medianos.
- Licuar el jitomate con un poco de cebolla y ajo. En una cacerola con poco aceite freír y sazonar.
- Incorporar el arroz y dejar cocinar unos minutos, incorporar cantidad suficiente de agua y seguir cocinando.
- Una vez cocido el garbanzo escurrir e incorporar al jitomate, incorporar el chayote, enseguida la zanahoria y el cilantro.
- Dejar cocinar hasta que las verduras estén suaves.

**NOTA:** Es corresponsabilidad de padres y madres de familia aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.



### Menú 3 miércoles

#### Arroz rojo

	Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
<i>Arroz rojo</i>	Arroz integral grano largo	2.5 g	2.5 g	2.5 g
	Cebolla blanca	5 g	5 g	5 g
	Jitomate tipo guaje / bola	20 g	20 g	20 g
	Cilantro	0.25 g	0.25 g	0.25 g
	Aceite vegetal comestible	2.5 mL	5 mL	5 mL
	Ajo	5 g	5 g	5 g

#### Procedimiento:

- Lavar y desinfectar las verduras. Limpiar el arroz y enjuagar con agua tibia.
- Sofreír el arroz en un poco de aceite caliente hasta que tome un color dorado.
- Licuar el jitomate con un poco de cebolla y ajo y agregar al arroz.
- Incorporar cantidad suficiente de agua o caldo de pollo y agregar el cilantro.
- Tapar y dejar a fuego bajo hasta que el arroz este completamente cocido.

**NOTA:** Es corresponsabilidad de padres y madres de familia aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.





**SISTEMA DIF HIDALGO**  
**DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO**  
**SUBDIRECCIÓN DE PROGRAMAS ALIMENTARIOS**



Calabaza asada con atún a la mexicana acompañada de ensalada de jícama y zanahoria rallada

Procedimiento:

	<b>Ingredientes</b>	<b>Preescolar</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>
<i>Calabaza asada con atún a la mexicana acompañada de ensalada de jícama y zanahoria rallada</i>	Atún con 10% de proteína de soya en agua adicionado con vitaminas y minerales	33 g	33 g	66 g
	Jitomate tipo guaje / bola	20 g	20 g	20 g
	Calabaza tipo italiana / bola	55.5 g	111 g	111 g
	Chile verde tipo serrano	1.5 g	1.5 g	1.5 g
	Cebolla blanca	5 g	5 g	5 g
	Cilantro	0.25 g	0.25 g	0.25 g
	Zanahoria tipo Celaya	13.75 g	14 g	38 g
	Jícama	15 g	15 g	30 g
	Aguacate			

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Lavar la lata de atún. Y escurrir el agua del atún.
- Limpiar la jícama.
- Rallar la zanahoria y la jícama.
- Cortar las calabazas en rodajas delgadas y asar.
- Picar el jitomate, la cebolla, el cilantro y el chile muy finamente y mezclar todo con el atún.
- Para servir colocar una cama de calabaza enseguida el atún y acompañar con la ensalada.

**NOTA:** Es responsabilidad de padres y madres de familia aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.



## Menú 4 jueves

### Lentejas con papa y verdura

	Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
<i>Lentejas con papa y verdura</i>	Lenteja en grano	35 g	35 g	70 g
	Papa	68 g	68 g	68 g
	Jitomate tipo guaje / bola	20 g	20 g	20 g
	Zanahoria tipo Celaya	32 g	32 g	64 g
	Calabaza tipo italiana / bola	55.5 g	55.5 g	111 g
	Cebolla blanca	5 g	5 g	5 g
	Cilantro	0.25 g	0.25 g	0.25 g
	Aceite vegetal comestible	2.5 mL	5 mL	5 mL
	Ajo	5 g	5 g	5 g

#### Procedimiento:

- Lavar y desinfectar las verduras. Limpiar y lavar las lentejas.
- Picar la papa, zanahoria y calabaza en cubos pequeños.
- Moler el jitomate con cebolla y ajo, reservar.
- Poner a fuego una cacerola con agua, agregar las lentejas, cebolla y ajo. Antes de que las lentejas lleguen a su cocción incorporar el jitomate las verduras y el cilantro.
- Dejar hervir hasta que la verdura y las lentejas estén suaves y servir.



## Menú 5 viernes

Sopa de pasta integral con chayote

	Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
<i>Sopa de pasta integral con chayote</i>	Sopa de pasta integral	20 g	20 g	20 g
	Chayote sin espinas	76.5 g	112 g	124 g
	Jitomate tipo guaje / bola	20 g	20 g	20 g
	Cebolla blanca	5 g	5 g	5 g
	Aceite vegetal comestible	1.25 mL	2.5 mL	2.5 mL
	Ajo	5 g	5 g	5 g

Procedimiento:

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Limpiar, quitar el corazón y picar en cubos pequeños el chayote.
- En una cacerola con aceite caliente freír la sopa.
- Licuar el jitomate con un poco de cebolla y ajo, agregar a la sopa, incorporar agua y dejar cocinar hasta que la sopa empiece a suavizar.
- Agregar el chayote y dejar cocinar unos minutos hasta que este suave.

**NOTA:** Es corresponsabilidad de padres y madres de familia aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.



**SISTEMA DIF HIDALGO**  
**DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO**  
**SUBDIRECCIÓN DE PROGRAMAS ALIMENTARIOS**



Atún al pastor acompañado de jícama rallada

	Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
<i>Atún al pastor acompañado de jícama rallada</i>	Atún con 10% de proteína de soya en agua adicionado con vitaminas y minerales	33 g	33 g	66 g
	Jitomate tipo guaje / bola	20 g	20 g	20 g
	Chile guajillo	1.5 g	1.5 g	1.5 g
	Cebolla blanca	5 g	5 g	5 g
	Cilantro	0.25 g	0.25 g	0.25 g
	Aceite vegetal comestible	1.25 mL	2.5 mL	2.5 mL
	Limón	10 mL	10 mL	10 mL
	Jícama	15 g	30 g	60 g
	Ajo	5 g	5 g	5 g

Procedimiento:

- Lavar y desinfectar las verduras. Lavar la lata de atún y escurrir.
- Limpiar y rallar la jícama.
- Picar finamente el cilantro y la cebolla.
- Desvenar el chile guajillo y remojar durante unos minutos con agua caliente.
- Licuar los chiles con el jitomate y un poco de cebolla y ajo. En una cacerola con poco aceite freír lo que se molió, incorporar el atún y dejar sazonar.
- Servir agregando un poco de jugo de limón, cebolla y cilantro y acompañar con la jícama.

**NOTA: Es corresponsabilidad de padres y madres de familia aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.**



**SISTEMA DIF HIDALGO**  
**DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO**  
**SUBDIRECCIÓN DE PROGRAMAS ALIMENTARIOS**



**SEMANA 2**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Leche descremada	Leche descremada	Leche descremada	Leche descremada	Leche descremada
Agua simple	Agua simple	Agua simple	Infusión de guayaba	Agua simple
Sopa de pasta integral con verduras	Arroz blanco con verduras	Verduras al vapor	Salpicón de atún con verduras acompañado de ensalada de zanahoria rallada	Sopa de verduras
Calabaza en salsa de cacahuete acompañado con frijoles	Huevo en salsa verde con chayote	Sopa de frijol con tortilla y pico de gallo		Tinga de jamaica con frijoles
Tortilla de maíz	Tortilla de maíz		Tostada de maíz	Tostada de maíz
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada



## Menú 6 lunes

Sopa de pasta integral con verduras

	Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
<i>Sopa de pasta integral con verduras</i>	Sopa de pasta integral	20 g	20 g	20 g
	Chayote sin espinas	34 g	34 g	68 g
	Zanahoria tipo Celaya	21.3 g	21.3 g	42.6 g
	Jitomate tipo guaje / bola	20 g	20 g	20 g
	Cebolla blanca	5 g	5 g	5 g
	Ajo	5 g	5 g	5 g

Procedimiento:

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Limpiar el chayote y quitar el corazón.
- Picar el chayote y la zanahoria en cubos pequeños.
- Licuar el jitomate con un poco de cebolla y ajo.
- En una cacerola con un poco de aceite caliente, freír la sopa de pasta hasta que tome un color tostado.
- Agregar el jitomate y dejar sazonar por unos minutos.
- Incorporar una a una las verduras dependiendo de su cocción, agregar cantidad suficiente de agua y sazonar.

**NOTA:** Es corresponsabilidad de padres y madres de familia aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.



**SISTEMA DIF HIDALGO**  
**DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO**  
**SUBDIRECCIÓN DE PROGRAMAS ALIMENTARIOS**



Calabaza en salsa de cacahuate acompañada de frijoles

	Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
<i>Calabaza en salsa de cacahuate acompañada de frijoles</i>	Calabaza tipo italiana / bola	37 g	37 g	74 g
	Jitomate tipo guaje / bola	20 g	20 g	20 g
	Cacahuate tostado sin cáscara	6 g	9 g	9 g
	Chile verde tipo serrano	1.5 g	1.5 g	1.5 g
	Cebolla blanca	5 g	5 g	5 g
	Aceite vegetal comestible	1.25 mL	1.25 mL	1.25 mL
	Frijol negro	35 g	35 g	70 g
	Ajo	5 g	5 g	5 g

Procedimiento:

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Cocer el frijol con un poco de cebolla, ajo y epazote y reservar.
- Cortar la calabaza en cubos medianos.
- Tostar ligeramente el cacahuate y licuar con el jitomate, el chile verde, un poco de cebolla y ajo. En un sartén con poco aceite freír.
- Incorporar la calabaza y dejar cocinar, si es necesario incorporar un poco de agua o caldo de pollo.
- Servir acompañado con los frijoles.

**NOTA:** Es responsabilidad de padres y madres de familia aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.





**SISTEMA DIF HIDALGO**  
**DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO**  
**SUBDIRECCIÓN DE PROGRAMAS ALIMENTARIOS**



**Menú 7 martes**

Arroz blanco con verduras

	<b>Ingredientes</b>	<b>Preescolar</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>
<i>Arroz blanco con verduras</i>	Arroz integral grano largo	20 g	20 g	20 g
	Zanahoria tipo Celaya	16 g	16 g	16 g
	Chícharo fresco	18.25 g	18.25 g	18.25 g
	Cebolla blanca	5 g	5 g	5 g
	Aceite vegetal comestible	1.25 mL	2.5 mL	2.5 mL
	Ajo	5 g	5 g	5 g

Procedimiento:

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Limpiar el arroz y enjuagar con agua tibia.
- Picar las zanahorias en cubos pequeños y limpiar el chícharo.
- Freír el arroz en un poco de aceite caliente, una vez dorado el arroz agregar las verduras.
- Licuar la cebolla con un poco de agua o caldo de pollo y agregar al arroz, dejar sazonar unos minutos.
- Incorporar cantidad suficiente de agua o caldo de pollo.
- Tapar y dejar a fuego bajo hasta que el arroz este completamente cocido.

**NOTA:** Es corresponsabilidad de padres y madres de familia aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.



**SISTEMA DIF HIDALGO**  
**DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO**  
**SUBDIRECCIÓN DE PROGRAMAS ALIMENTARIOS**



Huevo en salsa verde con chayote

	<b>Ingredientes</b>	<b>Preescolar</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>
<i>Huevo en salsa verde con chayote</i>	Huevo fresco	50 g	100 g	100 g
	Chayote sin espinas	51 g	114 g	204 g
	Tomate verde	20 g	20 g	20 g
	Chile verde tipo serrano	1.5 g	1.5 g	1.5 g
	Cilantro	0.25 g	0.25 g	0.25 g
	Cebolla blanca	5 g	5 g	5 g
	Aceite vegetal comestible	1.25 mL	2.5 mL	2.5 mL
	Ajo	5 g	5 g	5 g

Procedimiento:

- Lavar las verduras y enjuagar el huevo.
- Limpiar y quitar el corazón del chayote y picar en cubos pequeños.
- Hervir en poca agua los tomates, la cebolla, los chiles y el ajo, cuando estén cocidos licuar para hacer la salsa.
- En un tazón grande batir las piezas de huevo hasta que la mezcla esté uniforme.
- En una cacerola con el aceite caliente freír el huevo, una vez cocido incorporar la salsa, el cilantro y el chayote y dejar cocinar hasta que el chayote esté suave.

**NOTA:** Es responsabilidad de padres y madres de familia aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.



## Menú 8 miércoles

### Verduras al vapor

	<b>Ingredientes</b>	<b>Preescolar</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>
<i>Verduras al vapor</i>	Zanahoria tipo Celaya	21.3 g	21.3 g	42.6 g
	Calabaza tipo italiana / bola	37 g	37 g	74 g
	Chayote sin espinas	34 g	34 g	68 g

#### Procedimiento:

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Limpiar el chayote y quitar el corazón.
- Cortar las verduras en trozos medianos.
- Cocer a baño María.

**NOTA:** Es corresponsabilidad de padres y madres de familia aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.



**SISTEMA DIF HIDALGO**  
**DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO**  
**SUBDIRECCIÓN DE PROGRAMAS ALIMENTARIOS**



Sopa de frijol con tortilla y pico de gallo

	<b>Ingredientes</b>	<b>Preescolar</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>
<i>Sopa de frijol con tortilla y pico de gallo</i>	Frijol negro	35 g	35 g	70 g
	Jitomate tipo guaje / bola	20 g	20 g	20 g
	Chile verde tipo serrano	1.5 g	1.5 g	1.5 g
	Cebolla blanca	5 g	5 g	5 g
	Aguacate hass	11.6 g	11.6 g	11.6 g
	Aceite vegetal comestible	2.5 mL	4 mL	4 mL
	Cilantro	0.25 g	0.25 g	0.25 g
	Tortilla de maíz	30 g (1 pieza)	60 g (2 piezas)	90 g (3 piezas)
	Ajo	5 g	5 g	5 g
	Epazote	5 g	5 g	5 g

Procedimiento:

- Lavar y desinfectar las verduras. Limpiar el frijol y enjuagar.
- Cocer el frijol con un poco de cebolla, ajo y epazote.
- Picar finamente el jitomate, la cebolla, el chile, el aguacate y el cilantro, mezclar en un recipiente y reservar.
- Cortar las tortillas en tiras delgadas y tostar en un comal.
- Servir los frijoles, agregar un poco de tortillas y pico de gallo.

**NOTA:** Es corresponsabilidad de padres y madres de familia aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.



## Menú 9 jueves

Salpicón de atún con verduras acompañado de zanahoria rallada

	Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
<i>Salpicón de atún con verduras acompañado de zanahoria rallada</i>	Atún con 10% de proteína de soya en agua adicionado con vitaminas y minerales	33 g	33 g	66 g
	Calabaza tipo italiana / bola	27.7 g	25.75 g	55.5 g
	Jitomate tipo guaje / bola	32.5 g	32.5 g	32.5 g
	Chícharo fresco	18.25 g	18.25 g	18.25 g
	Aceite vegetal comestible	2 mL	2.5 mL	2.5 mL
	Zanahoria tipo Celaya	13.75 g	13.75 g	55 g
	Cacahuete tostado sin sal	4.2 g	6 g	6 g

Procedimiento:

- Lavar y desinfectar las verduras. Lavar la lata de atún.
- Limpiar el chícharo, picar la calabaza y el jitomate en cubos pequeños.
- Escurrir el agua del atún y mezclar en un recipiente con el chícharo, el jitomate y la calabaza.
- Rallar la zanahoria y mezclar con el cacahuete.
- Servir el atún en una tostada y acompañar con la zanahoria rallada.



## Menú 10 viernes

### Sopa de verduras

	Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
<i>Sopa de verduras</i>	Zanahoria tipo Celaya	21.3 g	21.3 g	42.6 g
	Chayote sin espinas	34 g	34 g	68 g
	Jitomate tipo guaje / bola	20 g	20 g	20 g
	Cebolla blanca	5 g	5 g	5 g
	Aceite vegetal comestible	1.25 mL	2.5 mL	2.5 mL
	Ajo	5 g	5 g	5 g

#### Procedimiento:

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Limpiar el chayote y quitar el corazón
- Picar el chayote y la zanahoria en cubos pequeños.
- Licuar el jitomate con un trozo de cebolla y ajo.
- En una cacerola con un poco de aceite caliente, freír el jitomate e incorporar una a una las verduras dependiendo de su cocción, agregar cantidad suficiente de agua o caldo de pollo y sazonar.

**NOTA:** Es responsabilidad de padres y madres de familia aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.



**SISTEMA DIF HIDALGO**  
**DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO**  
**SUBDIRECCIÓN DE PROGRAMAS ALIMENTARIOS**



Tinga de jamaica con frijoles

	Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
<i>Tinga de jamaica con frijoles</i>	Jamaica	18 g	18 g	37 g
	Cebolla blanca	19.3 g	19.3 g	38.6 g
	Frijol negro	35 g	35 g	70 g
	Chile verde tipo serrano	1.5 g	1.5 g	1.5 g
	Jitomate tipo guaje / bola	20 g	20 g	20 g
	Epazote	5 g	5 g	5 g
	Chile chipotle	1.5 g	1.5 g	1.5 g
	Aceite vegetal comestible	1.25 mL	2.5 mL	2.5 mL
	Ajo	5 g	5 g	5 g

Procedimiento:

- Lavar y desinfectar las verduras. Lavar la flor de jamaica.
- Hidratar la flor de jamaica en agua caliente por 10 minutos y escurrir.
- Filetear la cebolla.
- Cocer el frijol con un poco de cebolla, ajo y epazote.
- Moler el jitomate con un poco de cebolla, ajo y chile verde o chile chipotle.
- En una cacerola con poco aceite freír la flor de jamaica y la cebolla por 5 min, incorporar el jitomate molido dejar cocinar un poco e incorporar agua si así lo requiere.
- Servir la tinga acompañada de frijoles.

**NOTA: Es responsabilidad de padres y madres de familia aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.**





**SISTEMA DIF HIDALGO**  
**DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO**  
**SUBDIRECCIÓN DE PROGRAMAS ALIMENTARIOS**



## SEMANA 3

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Leche descremada	Leche descremada	Leche descremada	Leche descremada	Leche descremada
Agua simple	Agua simple	Agua simple	Infusión de jamaica	Agua simple
Hamburguesa de avena con zanahoria acompañado de ensalada de pepino y frijoles	Sopa de pasta integral con verduras	Atún a la mexicana con verdura y papa	Sopa de verduras	Sopa de pasta integral con zanahoria
	Enfrijoladas rellenas de chayote		Enchiladas rellenas de frijol en salsa de cacahuete	Huevo con calabaza en salsa de guajillo acompañado de ensalada de jícama rallada
Tortilla de maíz		Tostada de maíz horneada		Tortilla de maíz
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada



## Menú 11 lunes

Hamburguesa de avena con zanahoria acompañado de pepino y frijoles

	Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
<i>Hamburguesa de avena con zanahoria acompañado de pepino, aguacate y frijoles</i>	Avena en hojuelas	20 g	20 g	20 g
	Zanahoria tipo Celaya	13.75 g	21.3 g	42.6 g
	Huevo fresco	25 g	50 g	50 g
	Cebolla blanca	5 g	5 g	5 g
	Jitomate tipo guaje / bola	20 g	20 g	20 g
	Aguacate hass	11.6 g	11.6 g	11.6 g
	Ajo	2 g	2 g	2 g
	Perejil	0.25 g	0.25 g	0.25 g
	Aceite vegetal comestible	2.5 mL	4 mL	4 mL
	Pepino	52 g	52 g	104 g
	Frijol negro	17.5 g	17.5 g	35 g
	Ajo	5 g	5 g	5 g
	Epazote	5 g	5 g	5 g

Procedimiento:

- Lavar y desinfectar la verdura. Lavar la pieza de huevo y el frijol.
- Cocer el frijol con un poco de cebolla, ajo y epazote.
- Cortar el pepino y el aguacate en tiras delgadas y reservar.
- Rallar la zanahoria, picar la cebolla, jitomate, ajo y el perejil muy finamente.
- Mezclar la zanahoria y la verdura picada con la avena y el huevo hasta tener una mezcla homogénea.
- Formar bolitas y aplastar hasta obtener una tortillita de aproximadamente 1 cm de grosor.
- En un sartén con aceite caliente freír las hamburguesas por ambos lados.
- Servir las hamburguesas acompañado de frijoles y el pepino con aguacate.

**NOTA: Es responsabilidad de padres y madres de familia aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.**



## Menú 12 martes

Sopa de pasta integral con verduras

	Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
<i>Sopa de pasta integral con verduras</i>	Sopa de pasta integral	10 g	20 g	20 g
	Zanahoria tipo Celaya	32 g	32 g	64 g
	Calabaza tipo italiana / bola	27.7 g	27.7 g	55.5 g
	Cebolla blanca	5 g	5 g	5 g
	Jitomate tipo guaje / bola	20 g	20 g	20 g
	Aceite vegetal comestible	1.25 mL	2.5 mL	2.5 mL
	Ajo	5 g	5 g	5 g

Procedimiento:

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Picar la zanahoria y la calabaza en cubos pequeños.
- En una cacerola con aceite caliente freír la sopa, agregar la verdura picada y dejar cocinar unos minutos.
- Licuar el jitomate con un poco de cebolla y ajo, agregar a la sopa, dejar cocinar por unos minutos hasta que este suave la sopa.
- Incorporar agua y sazonar.

**NOTA:** Es corresponsabilidad de padres y madres de familia aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.



**SISTEMA DIF HIDALGO**  
**DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO**  
**SUBDIRECCIÓN DE PROGRAMAS ALIMENTARIOS**



Enfrijoladas rellenas de chayote

	Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
<i>Enfrijoladas rellenas de chayote</i>	Frijol negro	35 g	35 g	70 g
	Chayote sin espinas	20 g	20 g	40 g
	Cebolla blanca	5 g	5 g	6 g
	Aceite vegetal comestible	1.25 mL	2.5 mL	2.5 mL
	Epazote	5 g	5 g	5 g
	Ajo	5 g	5 g	5 g
	Cilantro	5 g	5 g	5 g

Procedimiento:

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Cocer el frijol con un poco de cebolla, ajo y epazote. Una vez cocidos, freír con un poco de aceite, dejar enfriar y licuar.
- Limpiar y quitar el corazón al chayote, picar en cubos pequeños, cocer, escurrir y reservar.
- Picar finamente la cebolla y el cilantro.
- Estando calientes las tortillas servir doblando por la mitad, agregar los frijoles molidos encima, un poco de cebolla y cilantro.
- Acompañar con chayote.

**NOTA:** Es responsabilidad de padres y madres de familia aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.



### Menú 13 miércoles

Atún a la mexicana con verdura y papa

	Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
<i>Atún a la mexicana con verdura y papa</i>	Atún con 10% de proteína de soya en agua adicionado con vitaminas y minerales	33 g	33 g	66 g
	Zanahoria tipo Celaya	32 g	32 g	64 g
	Chícharo fresco	10 g	18.25 g	36.5 g
	Papa	34 g	34 g	34 g
	Cilantro	0.25 g	0.25 g	0.25 g
	Jitomate tipo guaje / bola	32.5 g	32.5 g	48.7 g
	Chile verde tipo serrano	1.5 g	1.5 g	1.5 g
	Cebolla blanca	5 g	5 g	5 g
	Aceite vegetal comestible	1.25 mL	2.5 mL	2.5 mL

Procedimiento:

- Lavar y desinfectar las verduras. Lavar la lata de atún.
- Limpiar el chícharo.
- Picar la zanahoria, el jitomate y la papa en cubos pequeños.
- Picar finamente la cebolla y el cilantro.
- Escurrir el atún.
- En una cacerola con agua precocer la papa y después los chícharos, escurrir el exceso de agua.
- En una cacerola con poco aceite freír la cebolla, el chile y el jitomate, incorporar las verduras y la papa freír unos minutos he incorporar el atún.

**NOTA:** Es corresponsabilidad de padres y madres de familia aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.



## Menú 14 jueves

### Sopa de verduras

	Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
<i>Sopa de verduras</i>	Zanahoria tipo Celaya	32 g	32 g	64 g
	Calabaza tipo italiana / bola	55.5 g	55.5 g	111 g
	Jitomate tipo guaje / bola	20 g	20 g	20 g
	Cebolla blanca	5 g	5 g	5 g

#### Procedimiento:

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Picar calabaza y zanahoria en cubos pequeños.
- Licuar el jitomate con un trozo de cebolla y ajo.
- En una cacerola con un poco de aceite caliente, freír el jitomate, agregar cantidad suficiente de agua he incorporar una a una las verduras dependiendo de su cocción y sazonar.

**NOTA:** Es corresponsabilidad de padres y madres de familia aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.



**SISTEMA DIF HIDALGO**  
**DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO**  
**SUBDIRECCIÓN DE PROGRAMAS ALIMENTARIOS**



Enchiladas rellenas de frijol en salsa de cacahuete

	<b>Ingredientes</b>	<b>Preescolar</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>
<i>Enchiladas rellenas de frijol en salsa de cacahuete</i>	Frijol negro	35 g	35 g	70 g
	Tomate verde tipo serrano	20 g	20 g	20 g
	Cacahuete tostado sin cáscara	6 g	9 g	9 g
	Chile verde tipo serrano	1.5 g	1.5 g	1.5 g
	Cilantro	0.25 g	0.25 g	0.25 g
	Aceite vegetal comestible	1.25 mL	2.5 mL	2.5 mL
	Cebolla blanca	5 g	5 g	5 g
	Ajo	5 g	5 g	5 g
	Tortilla de maíz	30 g (1 pieza)	60 g (2 piezas)	90 g (3 piezas)

**PROCEDIMIENTO**

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Picar el cilantro finamente y la cebolla en medias lunas.
- Cocer el frijol con un poco de cebolla, ajo y epazote, una vez cocidos licuar hasta obtener un puré.
- Licuar el cacahuete con tomate, chile verde y cebolla. En un sartén con poco aceite freír.
- En una tortilla untar el puré de frijol, enrollar y bañar con la salsa de cacahuete y agregar cilantro y cebolla.

**NOTA:** Es corresponsabilidad de padres y madres de familia aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.





### Menú 15 viernes

Sopa de pasta integral con zanahoria

	Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
<i>Sopa de pasta integral con zanahoria</i>	Sopa de pasta integral	20 g	20 g	20 g
	Zanahoria tipo Celaya	16 g	32 g	32 g
	Jitomate tipo guaje / bola	20 g	20 g	20 g
	Cebolla blanca	5 g	5 g	5 g
	Aceite vegetal comestible	1.25 mL	2.5 mL	2.5 mL
	Ajo	5 g	5 g	5 g

Procedimiento:

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Picar la zanahoria en cubos pequeños.
- Licuar el jitomate con un trozo de cebolla y ajo.
- En una cacerola con un poco de aceite caliente, freír la sopa, agregar el jitomate e incorporar la zanahoria.
- Agregar cantidad suficiente de agua y sazonar.

**NOTA:** Es responsabilidad de padres y madres de familia aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.



**SISTEMA DIF HIDALGO**  
**DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO**  
**SUBDIRECCIÓN DE PROGRAMAS ALIMENTARIOS**



Huevo con calabaza en salsa de guajillo acompañado de jícama rallada

	Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
<i>Huevo con calabaza en salsa de guajillo acompañado de jícama rallada</i>	Huevo fresco	50 g	100 g	100 g
	Calabaza tipo italiana / bola	55.5 g	111 g	222 g
	Jitomate tipo guaje / bola	20 g	20 g	20 g
	Chile guajillo	1.5 g	1.5 g	1.5 g
	Cebolla blanca	5 g	5 g	5 g
	Aceite vegetal comestible	1.25 mL	2.5 mL	2.5 mL
	Jícama	15 g	21 g	23 g
	Ajo	5 g	5 g	5 g

Procedimiento:

- Lavar y desinfectar la verdura. Enjuagar el huevo.
- Desvenar y lavar los chiles guajillo y poner a hervir por 15 min o hasta que estén suaves.
- Picar la calabaza en cubos medianos.
- Licuar el jitomate con los chiles y cebolla.
- En un recipiente mezclar el huevo hasta que se incorporen perfectamente.
- En un sartén con un poco de aceite caliente freír el huevo, una vez cocido incorporar el jitomate molido con el chile y sazonar.
- Incorporar las calabazas y dejar cocinar hasta que estén suave.
- Limpiar la jícama y rallar.
- Servir el huevo acompañado de la jícama rallada.

**NOTA: Es responsabilidad de padres y madres de familia aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.**



**SISTEMA DIF HIDALGO**  
**DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO**  
**SUBDIRECCIÓN DE PROGRAMAS ALIMENTARIOS**



**SEMANA 4**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Leche descremada Agua simple	Leche descremada Agua simple	Leche descremada Agua simple	Leche descremada Agua simple	Leche descremada Infusión de manzanilla
Arroz blanco con zanahoria y chícharos	Consomé de pollo con arroz y verduras (zanahoria, calabaza y chayote)	Sopa de pasta integral	Enchiladas verdes rellenas de frijoles acompañadas con verduras al vapor (calabaza, zanahoria, chayote)	Arroz blanco con zanahoria y chayote
Mole verde de pollo		Huevo en salsa roja acompañados de ensalada de pepino, zanahoria y jícama		Tostada de garbanzo acompañada de pico de gallo con pepino
Tortilla de maíz Fruta de temporada	Tortilla de maíz Fruta de temporada	Tortilla de maíz Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada



**SISTEMA DIF HIDALGO**  
**DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO**  
**SUBDIRECCIÓN DE PROGRAMAS ALIMENTARIOS**



**Menú 16 lunes**

Arroz blanco con zanahoria y chícharos

	<b>Ingredientes</b>	<b>Preescolar</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>
<i>Arroz blanco con zanahoria y chícharos</i>	Arroz integral grano largo	20 g	20 g	20 g
	Chícharo fresco	18.25 g	18.25 g	18.25 g
	Zanahoria tipo Celaya	16 g	16 g	33 g
	Cebolla blanca	5 g	5 g	5 g
	Ajo	5 g	5 g	5 g
	Aceite vegetal comestible	1.25 mL	2.5 mL	2.5 mL

Procedimiento:

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Limpiar el arroz y enjuagar con agua tibia.
- Limpiar el chícharo y picar la zanahoria en cubos pequeños.
- Freír el arroz en un poco de aceite caliente, una vez dorado el arroz agregar las verduras.
- Licuar la cebolla con un poco de agua o caldo de pollo y agregar al arroz.
- Incorporar cantidad suficiente de agua o caldo de pollo.
- Tapar y dejar a fuego bajo hasta que el arroz este completamente cocido.

**NOTA:** Es corresponsabilidad de padres y madres de familia aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.



**SISTEMA DIF HIDALGO**  
**DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO**  
**SUBDIRECCIÓN DE PROGRAMAS ALIMENTARIOS**



Mole verde con pollo

	Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
<i>Mole verde con pollo</i>	Pollo sin piel	30 g	60 g	60 g
	Calabaza tipo italiana / bola	55.5 g	94 g	175 g
	Tomate verde tipo serrano	20 g	20 g	20 g
	Chile verde tipo serrano	2 g	2 g	2 g
	Cilantro	0.25 g	0.25 g	0.25 g
	Cacahuete tostado sin cáscara	5 g	5 g	5 g
	Pepita	5 g	8.5 g	8.5 g
	Cebolla blanca	5 g	5 g	5 g
	Ajo	5 g	5 g	5 g
	Aceite vegetal comestible	1.25 mL	2.5 mL	2.5 mL

Procedimiento:

- Lavar y desinfectar la verdura.
- Tostar el cacahuete y la pepita.
- Licuar tomate, chile verde, cebolla, cilantro y reservar.
- Licuar la pepita y el cáchuate.
- Picar la calabaza en cubos medianos.
- Hervir el pollo con cebolla y ajo.
- En una cacerola freír el cacahuete y la pepita molida dejar cocinar unos minutos e incorporar el tomate molido y cocinar el tiempo que la cocción requiera sin dejar de mover e incorporando poco a poco caldo de pollo conforme la cocción lo requiera.
- Incorporar la calabaza y el pollo y dejar sazonar.

**NOTA:** Es corresponsabilidad de padres y madres de familia aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.



## Menú 17 martes

Consomé de pollo con verduras y arroz

	Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
<i>Consomé de pollo con verduras y arroz</i>	Pollo sin piel	30 g	60 g	60 g
	Jitomate tipo guaje / bola	32.5 g	32.5 g	32.5 g
	Zanahoria tipo Celaya	16 g	32 g	55 g
	Chayote sin espinas	25.5 g	51 g	100 g
	Calabaza tipo italiana / bola	27.7 g	45.5 g	50 g
	Arroz integral grano largo	20 g	20 g	20 g
	Cilantro	0.25 g	0.25 g	0.25 g
	Cebolla blanca	5 g	5 g	5 g
	Limón	10 mL	10 mL	10 mL
	Ajo	5 g	5 g	5 g
Aceite vegetal comestible	1.25 mL	2.5 mL	2.5 mL	

Procedimiento:

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Lavar el pollo.
- Limpiar el chayote y picar en cubos pequeños al igual que la calabaza y la zanahoria.
- Licuar el jitomate con un trozo de cebolla y ajo.
- Cocer el pollo en agua con cebolla, ajo y cilantro.
- Cuando el pollo comience a hervir agregar el arroz, dejar hervir por unos 10 min e incorporar las verduras y el jitomate molido.
- Dejar cocinar hasta que todo este cocido.
- Servir e incorporar un poco de limón.

**NOTA:** Es corresponsabilidad de padres y madres de familia aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.



## Menú 18 miércoles

### Sopa de pasta integral

	Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
<i>Sopa de pasta integral</i>	Sopa de pasta Integral	20 g	20 g	20 g
	Jitomate tipo guaje / bola	20 g	20 g	20 g
	Cebolla blanca	5 g	5 g	5 g
	Cilantro	0.25 g	0.25 g	0.25 g
	Aceite vegetal comestible	1.25 mL	2.5 mL	2.5 mL
	Ajo	5 g	5 g	5 g

#### Procedimiento:

- Lavar y desinfectar las verduras.
- En una cacerola con aceite caliente freír la sopa y dejar cocinar unos minutos.
- Licuar el jitomate con un poco de cebolla, agregar a la sopa, incorporar agua y dejar cocinar.

**NOTA:** Es corresponsabilidad de padres y madres de familia aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.





**SISTEMA DIF HIDALGO**  
**DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO**  
**SUBDIRECCIÓN DE PROGRAMAS ALIMENTARIOS**



Huevo en salsa roja acompañados de ensalada de pepino, zanahoria y jícama

	<b>Ingredientes</b>	<b>Preescolar</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>
<i>Huevo en salsa roja acompañados de ensalada de pepino, zanahoria y jícama</i>	Huevo fresco	50 g	100 g	100 g
	Jitomate tipo guaje / bola	20 g	20 g	20 g
	Chile verde tipo serrano	1.5 g	1.5 g	1.5 g
	Cilantro	0.5 g	0.5 g	0.5 g
	Cebolla blanca	5 g	5 g	5 g
	Aceite vegetal comestible	1.25 mL	2.5 mL	2.5 mL
	Zanahoria tipo Celaya	18.3 g	36 g	41.25 g
	Jícama	20 g	45 g	70 g
	Pepino	31 g	31 g	62 g

Procedimiento:

- Lavar las verduras y enjuagar el huevo.
- Hervir en poca agua los jitomates, la cebolla y los chiles, cuando estén cocidos licue para hacer la salsa.
- En un tazón grande batir las piezas de huevo hasta que la mezcla esté uniforme.
- En una cacerola con el aceite caliente freír el huevo, una vez cocido incorporar la salsa y dejar cocinar.
- Limpiar la jícama y picar en bastones delgados al igual que la zanahoria y el pepino, en un recipiente mezclar las tres verduras.
- Servir el huevo acompañando con la ensalada de verduras.

**NOTA:** Es corresponsabilidad de padres y madres de familia aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.



## Menú 19 jueves

Enchiladas verdes rellenas de frijoles acompañadas con verduras al vapor

	Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
<i>Enchiladas verdes rellenas de frijoles acompañadas con verduras al vapor</i>	Frijol negro	35 g	35 g	70 g
	Tomate verde tipo serrano	20 g	20 g	20 g
	Chile verde tipo serrano	1.5 g	1.5 g	1.5 g
	Cilantro	5 g	5 g	5 g
	Cebolla blanca	5 g	5 g	5 g
	Calabaza tipo italiana / bola	37 g	37 g	74 g
	Zanahoria tipo Celaya	21.3 g	21.3 g	42.6 g
	Chayote sin espinas	34 g	34 g	68 g
	Ajo	5 g	5 g	5 g
	Aceite vegetal comestible	1.25 mL	2.5 mL	2.5 mL
	Epazote	5 g	5 g	5 g
	Totilla de maíz	30 g (1 pieza)	60 g (2 piezas)	90 g (3 piezas)

Procedimiento:

- Lavar y desinfectar las verduras. Enjuagar el frijol.
- Picar el cilantro finamente y la cebolla en medias lunas.
- Cocer el frijol con un poco de cebolla, ajo y epazote, una vez cocidos licuar hasta obtener un puré.
- Hervir el tomate con chile verde y cebolla. En un sartén con poco aceite freír.
- Limpiar el chayote y quitar el corazón.
- Picar zanahoria, calabaza y chayote en cubos medianos y cocer a vapor.
- En una tortilla untar el puré de frijol, enrollar y bañar con la salsa verde e incorporar cilantro y cebolla, servir acompañado de las verduras al vapor.

**NOTA:** Es corresponsabilidad de padres y madres de familia aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.



## Menú 20 viernes

Arroz blanco con zanahoria y chayote

	Ingredientes	Preescolar	Primaria	Secundaria
<i>Arroz blanco con zanahoria y chayote</i>	Arroz integral grano largo	10 g	20 g	20 g
	Chayote sin espinas	25.5 g	25.5 g	51 g
	Zanahoria tipo Celaya	16 g	16 g	48 g
	Cebolla blanca	5 g	5 g	5 g
	Aceite vegetal comestible	1.25 mL	2.5 mL	2.5 mL

Procedimiento:

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Limpiar el chayote y quitar el corazón.
- Picar en cubos pequeños la zanahoria y el chayote.
- Limpiar el arroz y enjuagar con agua tibia.
- Freír el arroz en un poco de aceite caliente, una vez dorado el arroz agregar ejote y chícharo e incorporar agua o caldo de pollo.
- Tapar y dejar a fuego bajo hasta que el arroz este completamente cocido.

**NOTA:** Es corresponsabilidad de padres y madres de familia aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.



**SISTEMA DIF HIDALGO**  
**DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO**  
**SUBDIRECCIÓN DE PROGRAMAS ALIMENTARIOS**



Tostada de garbanzo acompañada de pico de gallo con pepino

	<b>Ingredientes</b>	<b>Preescolar</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>
<i>Tostada de garbanzo acompañada de pico de gallo con pepino</i>	Garbanzo seco	35 g	35 g	70 g
	Jitomate tipo guaje / bola	32.5 g	32.5 g	32.5 g
	Cebolla blanca	5 g	5 g	5 g
	Chile verde tipo serrano	1.5 g	1.5 g	1.5 g
	Pepino	26 g	26 g	52 g
	Aguacate hass	29 g	29 g	29 g
	Cilantro	0.25 g	0.25 g	0.25 g
	Tortilla de maíz	30 g (1 pieza)	60 g (2 piezas)	90 g (3 piezas)

Procedimiento:

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Limpiar y enjuagar el garbanzo.
- Remojar los garbanzos antes de la cocción durante 2 horas, pasado el tiempo poner a cocer en suficiente agua con un poco de cebolla y ajo, una vez cocido escurrir y machacar hasta formar un puré.
- Picar en cuadros pequeños el pepino y el aguacate.
- Picar en cubos el aguacate y picar finamente el chile, el jitomate, la cebolla y el cilantro, mezclar todas las verduras en un recipiente.
- En una tostada untar el puré de garbanzo y agregar la ensalada.

**NOTA:** Es corresponsabilidad de padres y madres de familia aportar los ingredientes faltantes para la preparación del menú.



## ANEXOS

### Anexo 1 Infusiones

#### Infusión de naranja

- Lavar y desinfectar la naranja.
- Cortar la naranja en rodajas finas.
- Hervir agua y dejarla enfriar ligeramente.
- En una jarra colocar las rodajas de naranja y verter el agua.
- Deja que la infusión repose durante unos 20 minutos para permitir que los sabores se mezclen adecuadamente.
- Puedes disfrutar tu infusión de naranja caliente o dejarla enfriar y servirla sobre hielo para una opción refrescante.



#### Infusión de guayaba



- Lavar y desinfectar la guayaba.
- Cortar la guayaba en rodajas finas.
- Hervir agua y dejarla enfriar ligeramente.
- En una jarra colocar las rodajas de guayaba y verter el agua.
- Deja que la infusión repose durante unos 20 minutos para permitir que los sabores se mezclen adecuadamente.
- Puedes disfrutar tu infusión de limón caliente o dejarla enfriar y servirla sobre hielo para una opción refrescante.



### Infusión de jamaica

- Lavar la jamaica.
- Hervir agua y dejarla enfriar ligeramente.
- Agregar la Jamaica y deja que la infusión repose durante unos 20 minutos para permitir que los sabores se mezclen adecuadamente.
- Puedes disfrutar tu infusión de jamaica caliente o dejarla enfriar y servirla sobre hielo para una opción refrescante.



### Infusión de manzanilla



- Lavar y desinfectar la manzanilla.
- Hervir agua y dejarla enfriar ligeramente.
- Agregar la Jamaica y deja que la infusión repose durante unos 20 minutos para permitir que los sabores se mezclen adecuadamente.
- Puedes disfrutar tu infusión de limón caliente o dejarla enfriar y servirla sobre hielo para una opción refrescante.





Anexo 2 Técnica de lavado de manos.



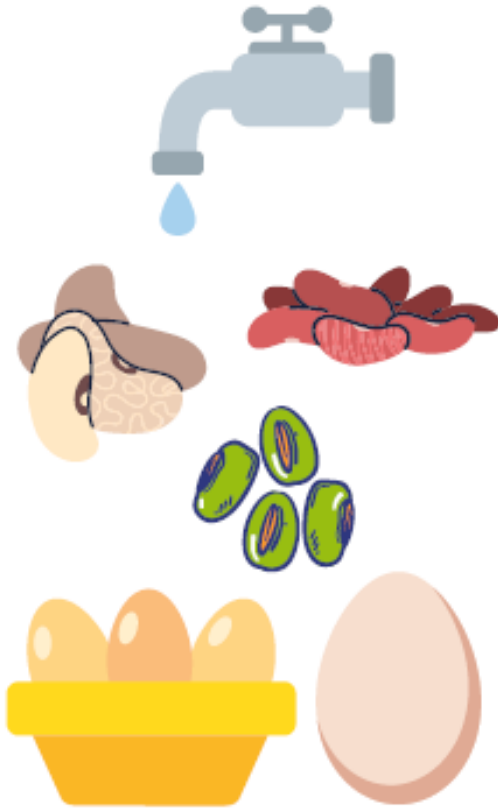
### Anexo 3 Técnica de lavado de alimentos frutas y verduras.

1. Retirar las partes no comestibles (hojas, raíces, tallos u otros).
2. Enjuagar con agua potable hasta retirar el exceso de tierra o suciedad.
3. Frotar o tallar la superficie con cepillo, estropajo, zacate o escobetilla y solución jabonosa, pieza por pieza y en manojos pequeños hoja por hoja.
4. Enjuagar con agua potable hasta eliminar residuos de solución jabonosa.
5. Desinfectar con un producto para tal fin, de acuerdo a las instrucciones del mismo y en apego a las políticas del lugar de trabajo.





Anexo 4 Técnica de lavado de alimentos semillas, granos y huevo.



SEMILLAS Y GRANOS

1. Eliminar la materia extraña (piedras, ramas u otros).
2. Enjuagar con suficiente agua potable.

HUEVO

1. Enjuagar con suficiente agua potable hasta retirar la suciedad.

**Nota:** Las piezas de huevo se deben lavar al momento de utilizarlas.



Anexo 5 Técnica de lavado de latas, frascos y envases.

1. Lavar tallando con solución jabonosa, utilizando cepillo, estropajo, escobetilla u otro.

2. Enjuagar con agua potable hasta retirar el jabón.



## **DIRECTORIO**

Lic. Edda Vite Ramos

Presidenta del Patronato del Sistema DIF Hidalgo

Mtro. Ricardo Enrique Alvizo Contreras

Titular del Sistema DIF Hidalgo

L.E.P. Dulce María E. Pérez Ramírez

Directora General de Asistencia Social del Sistema DIF Hidalgo

Dr. Marco Antonio León Zaragoza

Director de Alimentación y Desarrollo Comunitario del Sistema DIF Hidalgo

