



# PROGRAMA DE ATENCIÓN ALIMENTARIA A GRUPOS PRIORITARIOS (Entrega de Dotación)

DIRECCIÓN DE DESARROLLO  
COMUNITARIO Y ALIMENTACIÓN

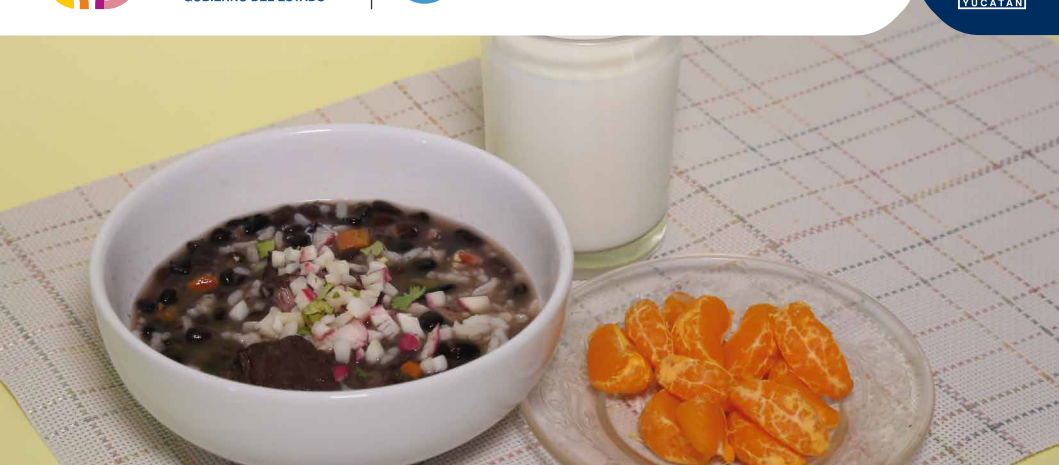


**VARIEDAD Y CANTIDAD DE ALIMENTOS PARA  
QUE TÚ Y TU FAMILIA COMAN LO QUE DEBEN**



## Contenido

Desayuno 1: Frijol con pollo	Pág. 3
Desayuno 2: Tacos de tinga de atún	Pág. 4
Desayuno 3: Puchero de pollo	Pág. 5
Desayuno 4: Tacos de fajitas de pollo	Pág. 6
Desayuno 5: Trapo viejo	Pág. 7
Desayuno 6: Picadillo a la jardinera	Pág. 8
Desayuno 7: Tacos de tzic de pollo	Pág. 9
Desayuno 8: Pollo pibil	Pág. 10
Desayuno 9: Potaje de lentejas	Pág. 11
Desayuno 10: Moros con cristianos	Pág. 12
Desayuno 11: Tortitas de lenteja	Pág. 13
Desayuno 12: Enfrijoladas	Pág. 14
Desayuno 13: Espagueti con pollo	Pág. 15
Desayuno 14: Pollo en escabeche	Pág. 16
Desayuno 15: Calabacitas a la mexicana	Pág. 17
Desayuno 16: Albóndigas con pasta y pollo	Pág. 18
Desayuno 17: Huevo con papa	Pág. 19
Desayuno 18: Sopa borracha	Pág. 20
Desayuno 19: Tortitas de avena y Atún	Pág. 21
Desayuno 20: Sopa de alubias con verduras y pollo	Pág. 22
Anexo 1: Frutas de temporada	Pág. 23
Anexo 2: Micronutrientes	Pág. 24
Anexo 3: Macronutrientes	Pág. 26



## MENÚ 1. FRIJOL CON POLLO

INGREDIENTES	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Cebolla blanca cruda	C/N	C/N	C/N
Rábano crudo	C/N	C/N	C/N
Cilantro crudo	C/N	C/N	C/N
Chayote cocido	40 g	80 g	40 g
Zanahoria rallada	32 g	64 g	32 g
Tortilla de maíz	30 g	60 g	60 g
Pollo deshebrado	30 g	60 g	30 g
Frijol cocido	20 g	40 g	20 g
Aceite vegetal	3.5 ml	5 ml	5 ml
Fruta de temporada	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1

GRUPO POBACIONAL	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Kilocalorías	178.1 kcal	338.1 kcal	255 kcal
Proteína	10.6 g	21.1 g	12 g
Lípidos	4.8 g	7.7 g	6.8 g
Carbohidratos	22.8 g	45.4 g	36.3 g
Fibra	4.3 g	8.6 g	4.9 g



### PREPARACIÓN

- 1 Como preparación previa cortamos la cebolla, la zanahoria, el chayote y lo guardamos para posteriormente.
- 2 En una olla remojuamos el frijol en agua, de preferencia un día antes.
- 3 Ponemos la carne de pollo a cocer en la misma olla y, en otra sartén, cocer la cebolla, la zanahoria y el chayote picado. Añadir sal.
- 4 Cuando las verduras ya estén cocidas las añadimos al frijol y dejamos reposar unos minutos para que la carne se siga cociendo. La carne se cocina hasta que esté suave.
- 5 Una vez listo, dejar enfriar. Servir con rábano picado, cilantro y acompañar con la taza de arroz.



## MENÚ 2. TACOS DE TINGA DE ATÚN

INGREDIENTES	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Cebolla blanca	C/N	C/N	C/N
Jitomate	C/N	C/N	C/N
Achiote	C/N	C/N	C/N
Zanahoria rallada	28 g	56 g	28 g
Chayote cocido	40 g	80 g	40 g
Tortilla de maíz	30 g	60 g	60 g
Atún en agua drenado	33 g	50 g	33 g
Frijol cocido	43 g	43 g	43 g
Aceite vegetal	3.5 ml	5 ml	5 ml
Fruta de temporada	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1

GRUPO POBACIONAL	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Kilocalorías	212 kcal	330.4 kcal	289.2 kcal
Proteína	14.2 g	20.4 g	15.6 g
Lípidos	4.8 g	7.2 g	6.8 g
Carbohidratos	27.9 g	45.7 g	41.5 g
Fibra	6.2 g	8.7 g	6.8 g



### PREPARACIÓN

- 1 En una sartén, caliente el aceite de canola.
- 2 Pica la cebolla, el tomate y déjalo cocinar.
- 3 Licua los tomates y el achiote. Luego vierte sobre la cebolla y mézclalo, dejar cocinar.
- 4 Agrega atún a la mezcla de la sartén hasta que se incorpore completamente con el guiso.
- 5 Para la ensalada mezcla y vierte las verduras en una sartén y déjalo cocinar.
- 6 Prepara los tacos de atún y sirve la ensalada a un costado.
- 7 De postre fruta de temporada.



## MENÚ 3. PUCHERO DE POLLO

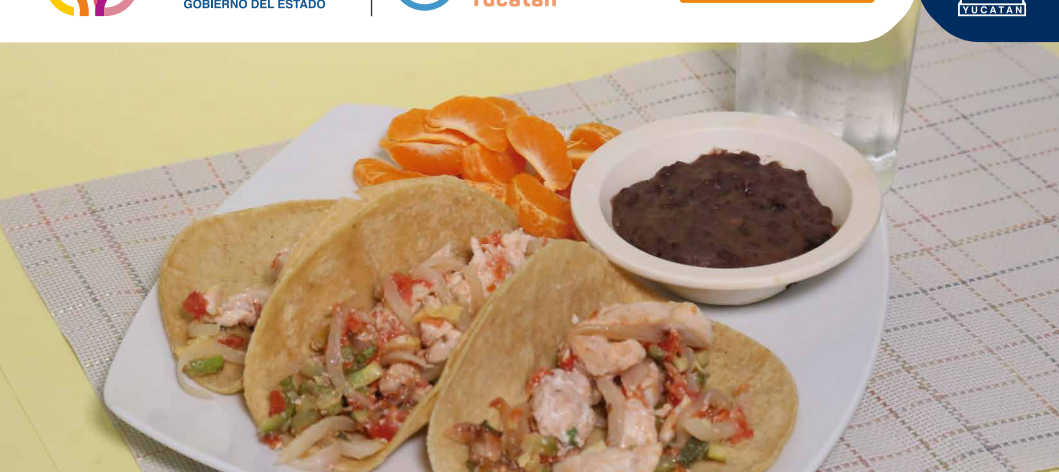
INGREDIENTES	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Cebolla blanca	C/N	C/N	C/N
Jitomate	C/N	C/N	C/N
Rábano crudo	C/N	C/N	C/N
Zanahoria rallada	28 g	56 g	28 g
Chayote cocido	25 g	40 g	25 g
Calabaza cocida	25 g	55 g	25 g
Pasta integral cocida	46 g	92 g	92 g
Frijol cocido	21 g	21 g	21 g
Pollo deshebrado	30 g	60 g	30 g
Aceite vegetal	3.5 ml	5 ml	5 ml
Fruta de temporada	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1

GRUPO POBACIONAL	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Kilocalorías	172.2 kcal	297.7 kcal	242.4 kcal
Proteína	11.8 g	21.8 g	14.3 g
Lípidos	4.6 g	7 g	6.4 g
Carbohidratos	21.9 g	38.5 g	34.2 g
Fibra	5.7 g	9.3 g	7.8 g



### PREPARACIÓN

- 1 Como preparación previa, corta las verduras en cubos.
- 2 Coloca el pollo en una olla con agua y cocina a fuego lento.
- 3 En otra olla del pollo agrega la pasta y cocina junto con las verduras para cocer adecuadamente.
- 4 Sirve el puchero en un plato hondo y acompaña con un vaso de agua purificada.
- 5 De postre fruta de temporada.



## MENÚ 4. TACOS DE FAJITAS DE POLLO

INGREDIENTES	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Cebolla blanca	C/N	C/N	C/N
Jitomate	C/N	C/N	C/N
Chile dulce	C/N	C/N	C/N
Calabaza cocida	20 g	120 g	20 g
Verduras de lata (zanahoria y ejote)	56 g	56 g	56 g
Tortilla de maíz	30 g	60 g	60 g
Pollo deshebrado	30 g	60 g	30 g
Frijol cocido	20 g	40 g	20 g
Aceite vegetal	3.5 ml	5 ml	5 ml
Fruta de temporada	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1

GRUPO POBACIONAL	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Kilocalorías	179.2 kcal	337 kcal	256.4 kcal
Proteína	11 g	21.8 g	12.4 g
Lípidos	4.6 g	7.3 g	6.6 g
Carbohidratos	23.3 g	46.6 g	36.9 g
Fibra	4.7 g	62.1 g	5.3 g



### PREPARACIÓN

- 1 Precalentar una sartén honda con un poco de agua a fuego medio.
- 2 Para mejor sabor agregar cebolla, chile dulce en la sartén previamente calentada, en forma de cubitos.
- 3 Agregar calabaza y la zanahoria para cocerlas.
- 4 Drenar el sobre de pollo, y agregarlo en la misma sartén con los demás ingredientes, y dejar cocinar por completo.
- 5 Servir en forma de tacos.
- 6 De postre fruta de temporada.





## MENÚ 5. TRAJO VIEJO

INGREDIENTES	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Cebolla blanca	C/N	C/N	C/N
Jitomate	C/N	C/N	C/N
Chile dulce	C/N	C/N	C/N
Chayote cocido	40 g	80 g	40 g
Nopal cocido	80 g	80 g	80 g
Verduras de lata (zanahoria y ejote)	28 g	28 g	28 g
Tortilla de maíz	30g	60 g	60 g
Pollo deshebrado	30 g	30 g	30 g
Huevo fresco	25 g	50 g	25 g
Aceite vegetal	3.5 ml	5 ml	5 ml
Fruta de temporada	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1

GRUPO POBACIONAL	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Kilocalorías	191.6 kcal	309.8 kcal	268.8 kcal
Proteína	12.7 g	17.1 g	14.1 g
Lípidos	6.9 g	11.3 g	8.9 g
Carbohidratos	20.4 g	36.2 g	34 g
Fibra	4.8 g	6.5 g	4.95 g



## PREPARACIÓN

- 1 Cocer el pollo y dejar enfriar en un plato para posteriormente con la ayuda de un tenedor deshebrarla.
- 2 Picar y cocer el nopal. Reservar para cocinar con el resto de las verduras.
- 3 En una sartén sofreír los jitomates, cebollas picadas y el chile dulce.
- 4 Posteriormente verter los huevos con una cucharada de aceite y revolver junto con el pollo deshebrado y la lata de verduras, esperar 5 minutos para que se puedan revolver bien todos los ingredientes.
- 5 Servir y disfrutar acompañar con un vaso de agua.
- 6 De postre fruta de temporada.



## MENÚ 6. PICADILLO A LA JARDINERA

INGREDIENTES	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Verduras de lata	28 g	56 g	28 g
Chicharo cocido	20 g	20 g	20 g
Chayote cocido	40 g	40 g	40 g
Pasta integral cocida	46 g	92 g	92 g
Pollo deshebrado	30 g	60 g	30 g
Aguacate	43 g	58 g	58 g
Fruta de temporada	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1

GRUPO POBACIONAL	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Kilocalorías	167.5 kcal	282.4 kcal	238.5 kcal
Proteína	11.6 g	25.8 g	14.3 g
Lípidos	5 g	7.1 g	6.6 g
Carbohidratos	21 g	35.8 g	33.8 g
Fibra	5.35 g	8.5 g	7.9 g



### PREPARACIÓN

- 1 Como preparación previa, picar el chayote y lo guardamos para posteriormente.
- 2 Cocer la pasta integral en una olla con agua por 10 minutos y agregar sal. Cuando esté listo dejamos escurrir.
- 3 En una sartén colocar aceite y dejar calentar por unos minutos y posteriormente añadir el pollo para cocer.
- 4 En otra sartén poner a cocer las verduras en lata, los chicharos y el chayote previamente picado.
- 5 Cuando la carne de pollo ya este cocida, deshebrar con la ayuda de un tenedor.
- 6 Añadimos la carne deshebrada a la sartén de las verduras, mezclamos y dejamos cocinar por unos minutos hasta que esté sazonado.
- 7 Una vez listo, dejar enfriar. Servir con aguacate hass y acompañar con la taza de pasta





## MENÚ 7. TACOS DE TZIC DE POLLO

INGREDIENTES	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Cebolla blanca	C/N	C/N	C/N
Rábano crudo	C/N	C/N	C/N
Cilantro	C/N	C/N	C/N
Zanahoria rallada	32 g	64 g	32 g
Jitomate	62 g	62 g	62 g
Calabaza cocida	55 g	55 g	55 g
Tortilla de maíz	30 g	60 g	30 g
Pollo deshebrado	30 g	60 g	30 g
Frijol cocido	20 g	20 g	20 g
Aguacate	43 g	58 g	58 g
Fruta de temporada	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1

GRUPO POBACIONAL	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Kilocalorías	199.1 kcal	324.5 kcal	213.1 kcal
Proteína	11.8 g	20.5 g	11.9 g
Lípidos	5.2 g	6 g	6.6 g
Carbohidratos	27.2 g	43.8 g	27.8 g
Fibra	4.5 g	6 g	4.5 g



### PREPARACIÓN

- 1 Corta la cebolla, el tomate y el rábano en cubos pequeños, el cilantro finamente y mezcla.
- 2 Después mezcla con el sobre de pollo desmenuzado.
- 3 Coloca las verduras de lata en una sartén y deja coser.
- 4 Coloca el tzic de pollo en la tortilla, enróllalo en forma de taco y acompáñalos con las verduras.
- 5 Coloca los frijoles en una olla con agua, lávalos y escúrrelos para luego espolgarlos y eliminar objetos ajenos al alimento.
- 6 Coloca el frijol con agua en la olla y deja cocer, una vez que de su primer hervor, añade la cebolla y el epazote en hoja.
- 7 Cuando el frijol esté bien cocido, apaga el fogón y deja enfriar, lícualo de poco en poco para después ponerlo nuevamente en la olla hasta que hierva y obtenga la textura deseada (seca, cremosa o líquida), sazona y corrobora el sabor para luego apagarlo. Sirve y acompaña con aguacate.
- 8 De postre fruta de temporada.



## MENÚ 8. POLLO PIBIL

verduras de lata	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Achiote	C/N	C/N	C/N
Naranja agria	C/N	C/N	C/N
Verduras de lata	28 g	56 g	28 g
Chayote cocido	40 g	40 g	40 g
Zanahoria rallada	20 g	40 g	20 g
Tortilla de maíz	30g	60g	30g
Pollo deshebrado	30 g	60 g	30 g
Frijol cocido	20 g	20 g	20 g
Aceite vegetal	3.5 ml	5 ml	5ml
Fruta de temporada	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1

GRUPO POBACIONAL	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Kilocalorías	183.1 kcal	312.7 kcal	196.5 kcal
Proteína	10.9 g	19.7 g	10.9 g
Lípidos	4.8 g	7.3 g	6.3 g
Carbohidratos	23.9 g	41 g	23.9 g
Fibra	5.5 g	7.2 g	5.5 g



## PREPARACIÓN

- 1 Prepara el recado rojo con jugo de naranja agria o limón, orégano y comino en la licuadora, licua hasta que tenga una textura suave.
- 2 Drenar el sobre de pollo sobre de pollo y colocalo en una cacerola grande, cubrirlos con recado rojo y envolverlos con hoja de plátano o papel aluminio.
- 3 Cocinar en la estufa por 45 – 50 minutos, mientras el pollo se concina. Agrega las verduras en lata y el chayote previamente picado para cocer.
- 4 Verter el frijol molido en una cacerola con agua y hervir hasta lograr una consistencia suave.
- 5 Para la ensalada, raya zanahoria, se puede agregar limón para mejorar el sabor.
- 6 De postre fruta de temporada.



## MENÚ 9. POTAJE DE LENTEJAS

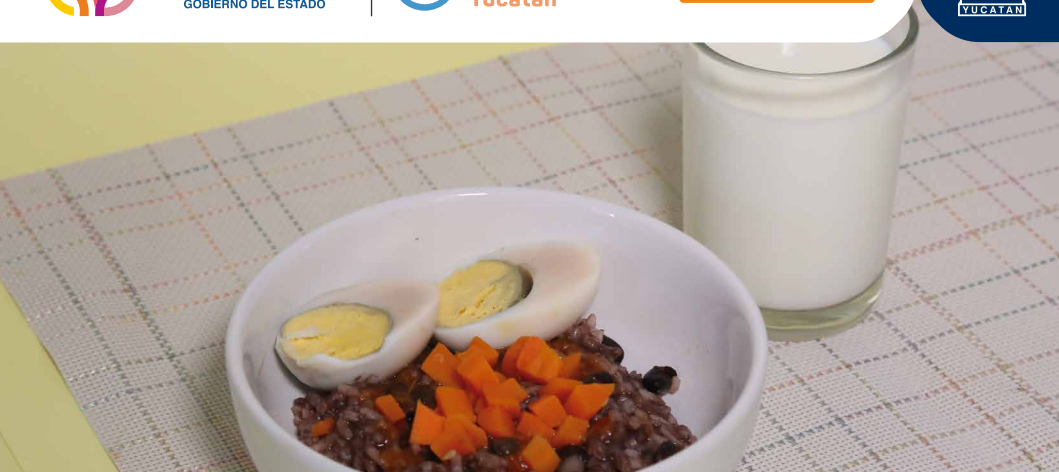
INGREDIENTES	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Calabaza cocida	40 g	55 g	40 g
Zanahoria	22 g	32 g	22 g
Chayote cocido	24 g	80 g	24 g
Tortilla de maíz	30 g	60 g	60 g
Huevo fresco	25 g	50 g	25 g
Lenteja cocida	50 g	100 g	50 g
Aguacate	43 g	58 g	58 g
Fruta de temporada	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1

GRUPO POBACIONAL	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Kilocalorías	216.2 kcal	404.1 kcal	294.2 kcal
Proteína	9.9 g	19.3 g	11.4 g
Lípidos	7.1 g	11.7 g	8.9 g
Carbohidratos	30.1 g	58.8 g	44.2 g
Fibra	6.3 g	12.8 g	6.9 g



### PREPARACIÓN

- 1 Remojar las lentejas en agua durante 4 horas.
- 2 En una olla poner a hervir las lentejas por 30 minutos, agregar sal.
- 3 En otra olla poner a hervir huevos por 20 minutos, una vez cocidos se procede a pelar y se reservan en un recipiente.
- 4 En la olla de las lentejas verter zanahoria, calabaza y chayote picado, para mayor sabor, agregar especias.
- 5 Una vez cocidas las lentejas, junto con las verduras, poner los huevos duros, en el mismo caldo.
- 6 Servir en una taza y disfrutar, acompañar con tortilla de maíz y aguacate.



## MENÚ 10. MOROS CON CRISTIANOS

INGREDIENTES	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Jitomate	C/N	C/N	C/N
Cebolla	C/N	C/N	C/N
Verduras de lata	30 g	60 g	30 g
Zanahoria rallada	30 g	60 g	30 g
Tortilla de maíz	0	30 g	30 g
Arroz cocido	47 g	47 g	47 g
Huevo fresco	25 g	50 g	25 g
Frijol cocido	43 g	86 g	43 g
Aguacate	43 g	58 g	58 g
Fruta de temporada	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1

GRUPO POBACIONAL	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Kilocalorías	211.81 kcal	401.52 kcal	353.81 kcal
Proteína	8.8 g	17.65 g	12 g
Lípidos	6.5 g	10.9 g	5.7 g
Carbohidratos	29.5 g	59.48 g	57.3 g
Fibra	5.8 g	12.05 g	7 g



### PREPARACIÓN

- 1 En una olla pon a calentar el aceite, añade el arroz, un diente de ajo y la lata de verduras (previamente drenada) y mezcla todo para su cocción.
- 2 Colocar los frijoles en una olla, agrega el agua, sal y epazote y media cebolla.
- 3 Hierve los frijoles por 5 minutos, tapa la olla, baja el fuego y deja cocinar por media hora (30 minutos).
- 4 Coloca el frijol en una sartén con agua y hierve hasta conseguir una textura espesa.
- 5 Cuando el frijol tenga la textura casi espesa agrega el arroz, mezcla y termina de cocer.
- 6 Licua los tomates con agua hasta buscar la consistencia deseada.
- 7 Para servir, coloca el frijol y el arroz en un plato, y añade la salsa de tomate.
- 8 Acompaña el platillo con huevo cocido y un vaso de leche descremada.
- 9 De postre crema de cacahuete y fruta de temporada.





## MENÚ 11. TORTITAS DE LENTEJA

INGREDIENTES	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Cebolla blanca	C/N	C/N	C/N
Jitomate	C/N	C/N	C/N
Cilantro	C/N	C/N	C/N
Perejil	C/N	C/N	C/N
Verduras de lata	56 g	112 g	56 g
Avena en hojuelas	10 g	20 g	20 g
Pasta integral cocida	23 g	46 g	46 g
Huevo fresco	25 g	50 g	25 g
Lenteja cocida	50 g	100 g	50 g
Aceite vegetal	3.5 ml	5 ml	5 ml
Fruta de temporada	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1

GRUPO POBACIONAL	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Kilocalorías	194.2 kcal	370.2 kcal	260.6 kcal
Proteína	11.1 g	22.2 g	14.1 g
Lípidos	6.8 g	11.6 g	9.2 g
Carbohidratos	27.2 g	54.3 g	40 g
Fibra	8.7 g	17.3 g	11.3 g



## PREPARACIÓN

- 1 En una olla poner a cocer la lenteja por 15 a 20 minutos, hasta que logren estar ligeramente suaves.
- 2 Colocar las lentejas en un recipiente para que se logren enfriar.
- 3 Picar finamente los vegetales (tomate, cebolla, cilantro, perejil).
- 4 En un escurridor, lavar con un poco de agua la avena y dejar escurrirla.
- 5 En un recipiente colocar las lentejas, junto con los vegetales y avena y con la ayuda de un huevo, lograr darle forma de tortitas a la mezcla.
- 6 En otra olla agrega agua para cocer la pasta integral durante aproximadamente 10 minutos. Cuando este cocida escurrir.
- 7 Sofríe en una sartén zanahoria con ejote (verdura en lata) a fuego medio, cuando queden suaves mezcla con la pasta integral.
- 8 Luego en una sartén precalentada a fuego bajo, poner cucharada y media de aceite y comenzar a colocar las tortitas, cocinara hasta que estén doradas.
- 9 Servir las tortitas acompañas con la pasta, puedes agregar salsa de tomate.
- 10 De postre fruta de temporada.



## MENÚ 12. ENFRIJOLADAS

INGREDIENTES	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Jitomate	C/N	C/N	C/N
Cilantro	C/N	C/N	C/N
Cebolla blanca	29 g	58 g	29 g
Zanahoria rallada	32 g	64 g	32 g
Tortilla de maíz	30 g	60 g	60 g
Pollo deshebrado	30 g	60 g	30 g
Frijol cocido	20 g	20 g	20 g
Aceite vegetal	3.5 ml	5 ml	5 ml
Fruta de temporada	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1

GRUPO POBACIONAL	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Kilocalorías	180.2 kcal	316.1 kcal	257.4 kcal
Proteína	10.6 g	19.5 g	12 g
Lípidos	4.7 g	7.3 g	6.7 g
Carbohidratos	23.4 g	42.1 g	37 g
Fibra	5.8 g	12.05 g	7 g



### PREPARACIÓN

- 1 Sofríe tomates y cebollas picadas en cubos en una sartén, agrega el pollo desmenuzado con pimienta.
- 2 Coloca los frijoles en una olla con agua, lávalos y escúrrelos para luego espulgarlos y eliminar objetos ajenos al alimento.
- 3 Coloca el frijol con agua en la olla y deja cocer, una vez que de su primer hervor, añade la cebolla y el epazote en hoja.
- 4 Cuando el frijol esté bien cocido, apaga el fogón y deja enfriar, lícualo de poco en poco para después ponerlo nuevamente en la olla hasta que hierva y obtenga la textura deseada (seca, cremosa o líquida), sazona y corrobora el sabor para luego apagarlo.
- 5 En un plato agrega la tortilla, coloca el pollo deshebrado, ciérralo en forma de taco y vierte el frijol encima de la tortilla.
- 6 Acompaña con verduras de lata
- 7 De postre fruta de temporada.





## MENÚ 13. ESPAGUETI CON POLLO

INGREDIENTES	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Jitomate	C/N	C/N	C/N
Cebolla blanca	C/N	C/N	C/N
Verdura de lata	56 g	112 g	56 g
Chayote cocido	40 g	20 g	40 g
Tortilla de maíz	0 g	30 g	30 g
Pasta integral cocida	46 g	46 g	46 g
Pollo deshebrado	30 g	60 g	30 g
Aguacate	43 g	58 g	58 g
Fruta de temporada	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1

GRUPO POBACIONAL	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Kilocalorias	160.5 kcal	287.7 kcal	238.5 kcal
Proteína	10.8 g	20.1 g	12.5 g
Lípidos	4.9 g	7.1 g	6.8 g
Carbohidratos	19.9 g	37 g	34.1 g
Fibra	5.3 g	7.5 g	5.9 g



### PREPARACIÓN

- 1 En una olla coloca el pollo para cocinar adecuadamente.
- 2 En otra olla agregar agua para cocer la pasta integral durante aproximadamente 10 minutos. Cuando este cocido escurrir.
- 3 Cocer las verduras en una olla con agua por 10 min y escurrir para agregarle la pasta y el pollo.
- 4 Servir y acompañar con aguacate y tortilla.



## MENÚ 14. POLLO EN ESCABECHE

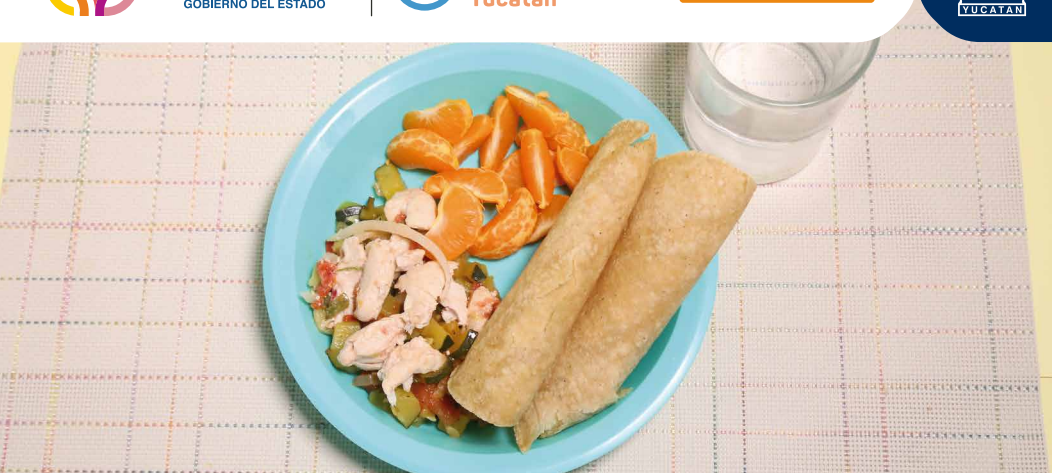
INGREDIENTES	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Cebolla blanca	C/N	C/N	C/N
Cilantro	C/N	C/N	C/N
Epazote	C/N	C/N	C/N
Chayote cocido	40 g	80 g	40 g
Calabaza cocida	55 g	110 g	55 g
Zanahoria	32 g	32 g	32 g
Tortilla de maíz	30 g	60 g	60 g
Pollo deshebrado	30 g	60 g	30 g
Frijol cocido	20 g	20 g	20 g
Aceite vegetal	3.5 ml	5 ml	5ml
Fruta de temporada	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1

GRUPO POBACIONAL	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Kilocalorías	187 kcal	320.4 kcal	264.2 kcal
Proteína	10.9 g	19.9 g	12.3 g
Lípidos	4.9 g	7.7 g	6.9 g
Carbohidratos	25.7 g	43.6 g	39.3 g
Fibra	5 g	7.2 g	5.6 g



### PREPARACIÓN

- 1 En una olla agregar agua para cocer el pollo y agregar las verduras picadas para cocer junto.
- 2 Coloca el frijol con agua en la olla y deja cocer, una vez que de su primer hervor, añade la cebolla y el epazote en hoja. Agrega cilantro picado para un mejor sabor.
- 3 Para el pollo, colocar una sartén ya previamente calentada y agregar aceite.
- 4 Servir y acompañar con tortillas y agua con fruta de temporada.



## MENÚ 15. CALABACITAS A LA MEXICANA

INGREDIENTES	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Cebolla blanca	C/N	C/N	C/N
Jitomate	50 g	125 g	50 g
Calabaza	110 g	110 g	110 g
Tortilla de maíz	30 g	60 g	60 g
Pollo deshebrado	30 g	60 g	30 g
Frijol cocido	20 g	40 g	20 g
Aceite vegetal	3.5 ml	5 ml	5ml
Fruta de temporada	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1

GRUPO POBACIONAL	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Kilocalorías	184.5	334.6 kcal	261.6 kcal
Proteína	12 g	22.7 g	6.8 g
Lípidos	4.8 g	7.5 g	13.4 g
Carbohidratos	23.6 g	44.6 g	37.1 g
Fibra	4.3 g	7.5 g	4.9 g



### PREPARACIÓN

- 1 Picar finamente la cebolla y los tomates, y agregarlos en una sartén grande para que se sofrían con un poco de aceite.
- 2 De la misma manera agregar calabaza en cubitos en la misma sartén y agregar sal.
- 3 Drenar el sobre de pollo y sazonarlo en una sartén con cebolla, ajo, jitomate, chile dulce y condimentos.
- 4 Coloca en un plato las calabacitas y ubica encima de ellas el pollo desmenuzado o si se prefiere, revolver las calabacitas con el pollo desmenuzado.
- 5 Puede acompañarse con una salsa de tomate.
- 6 De postre fruta de temporada.



## MENÚ 16. ALBÓNDIGAS CON PASTA Y POLLO

INGREDIENTES	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Jitomate	C/N	C/N	C/N
Cebolla blanca	C/N	C/N	C/N
Chile dulce	C/N	C/N	C/N
Zanahoria	32 g	64 g	32 g
Chayote cocido	20 g	40 g	20 g
Calabaza cocida	60 g	60 g	60 g
Pasta integral cocida	46 g	92 g	92 g
Pollo deshebrado	30 g	60 g	30 g
Aguacate	43 g	58 g	58 g
Fruta de temporada	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1

GRUPO POBACIONAL	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Kilocalorías	160.1 kcal	282.1 kcal	231 kcal
Proteína	10.8 g	20.8 g	13.5 g
Lípidos	4.8 g	7.1 g	6.5 g
Carbohidratos	20.1 g	36.2 g	32.9 g
Fibra	4 g	7.3 g	6.1 g



### PREPARACIÓN

- 1 Como preparación previa cortar en pedazos pequeños la cebolla.
- 2 Corta el pollo en trozos pequeños y coloca en un recipiente para realizar albóndigas pequeñas mezclar con el chile dulce, zanahoria, calabaza, chayote y sellarlas en una sartén.
- 3 En una olla aparte coloca la pasta integral y deja cocer hasta obtener la consistencia deseada, luego escurre y deja enfriar.
- 4 En rodajas licua el tomate hasta lograr la consistencia deseada y mézclalo con el espagueti.
- 5 Después de unos minutos las albóndigas como el espagueti deben estar listos para servirse y comer.
- 6 Corta el rábano en cubos pequeños y agrega a las verduras de lata, se puede agregar limón para mejorar el sabor.
- 7 Sirve y acompaña con aguacate .



## MENÚ 17. HUEVO CON PAPA

INGREDIENTES	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Jitomate	C/N	C/N	C/N
Cebolla blanca	C/N	C/N	C/N
Nopal cocido	75 g	149 g	75 g
Verduras de lata	56 g	56 g	56 g
Papa cocida	68 g	68 g	68 g
Tortilla de maíz	0 g	30 g	30 g
Huevo fresco	50 g	100 g	50 g
Aceite vegetal	3.5 ml	5 ml	5 ml
Fruta de temporada	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1

GRUPO POBACIONAL	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Kilocalorías	183.9 kcal	335 kcal	261.1 kcal
Proteína	8.6 g	16.5 g	10 g
Lípidos	8.1 g	14.5 g	10.1 g
Carbohidratos	20.5 g	36.8 g	34.1 g
Fibra	4.8 g	6.9 g	5.4 g



### PREPARACIÓN

- 1 Como preparación previa, picar la cebolla y el tomate.
- 2 En una olla colocar las papas con piel y esperar a que estén hervidas.
- 3 Dejar enfriar y una vez listas, pelar las papas ya cocidas y posteriormente picarlas.
- 4 En una taza rompemos los huevos y batimos hasta obtener una mezcla.
- 5 En una sartén poner a calentar el aceite por unos minutos y añadimos los huevos batidos. Revolvemos con las papas ya picadas y las verduras de lata para dejarlas cocer.
- 6 Para la ensalada ponemos a calentar en una sartén aceite para cocer el nopal, la cebolla y el jitomate.
- 7 Una vez listo, dejar enfriar y acompañar con la ensalada previamente cocida.





## MENÚ 18. SOPA BORRACHA

INGREDIENTES	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Chile dulce	C/N	C/N	C/N
Epazote	C/N	C/N	C/N
Cebolla blanca	C/N	C/N	C/N
Jitomate	C/N	C/N	C/N
Zanahoria	32 g	64 g	32 g
Pepino	52 g	104 g	52 g
Tortilla de maíz	30 g	60 g	60 g
Frijol cocido	20 g	40 g	20 g
Pollo deshebrado	30 g	60 g	30 g
Acete vegetal	3.5 ml	5 ml	5 ml
Fruta de temporada	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1

GRUPO POBACIONAL	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Kilocalorías	176.2 kcal	334.9 kcal	253.4 kcal
Proteína	10.7 g	21.4 g	12.1 g
Lípidos	4.7 g	7.5 g	6.7 g
Carbohidratos	22.4 g	44.8 g	36 g
Fibra	3.5 g	7 g	4.1 g



### PREPARACIÓN

- 1 Calienta las tortillas y córtalas en cuadros.
- 2 Coloca los frijoles en una olla con agua, lávalos y escúrrelos para luego espulgarlos y eliminar objetos ajenos al alimento.
- 3 Coloca el frijol con agua en la olla y deja cocer, una vez que de su primer hervor, añade la cebolla y el epazote en hoja.
- 4 Cuando el frijol esté bien cocido, apaga el fogón y deja enfriar, licualo de poco en poco para después ponerlo en una olla hasta que hierva y obtenga la textura deseada (seca, cremosa o líquida), sazona y corrobora el sabor para luego apagarlo.
- 5 Licua el tomate en rodajas con un poco de agua hasta lograr la consistencia deseada.
- 6 Para la ensalada corta el pepino y la zanahoria, agrega un poco de limón y sirve.
- 7 En un plato pon las tortillas con los frijoles y la salsa de tomate por encima, acompaña con la ensalada.
- 8 De postre fruta de temporada.





## MENÚ 19. TORTITAS DE AVENA Y ATÚN

INGREDIENTES	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Jitomate	C/N	C/N	C/N
Verduras de lata	28 g	56 g	28 g
Cebolla blanca	29 g	58 g	29 g
Avena en hojuelas	10 g	20 g	20 g
Huevo fresco	25 g	50 g	25 g
Atún en agua drenado	33 g	33 g	33 g
Aceite vegetal	3.5 ml	5 ml	5ml
Fruta de temporada	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1

GRUPO POBACIONAL	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Kilocalorías	187.8 kcal	319 kcal	276 kcal
Proteína	14.8 g	21.1 g	18.1 g
Lípidos	6.8 g	11.4 g	9.2 g
Carbohidratos	17.7 g	35.4 g	32.6 g
Fibra	3.5 g	7.2 g	6.7 g



### PREPARACIÓN

- 1 Corta la cebolla y el tomate en cuadros pequeños.
- 2 Rompe los huevos en una taza y bate con la ayuda de un tenedor.
- 3 En una licuadora tritura la avena hasta que quede molida.
- 4 En un recipiente mezcla el atún sin agua, con la cebolla y el tomate.
- 5 Toma la cantidad necesaria para hacer la tortita y remójala en el huevo batido.
- 6 Empanízalas con la avena triturada.
- 7 En un sartén calienta el aceite vegetal y fríe.
- 8 Servir y agregar pico de gallo al gusto y acompañado de las verduras en lata.
- 9 De postre fruta de temporada.



## MENÚ 20. SOPA DE ALUBIAS CON VERDURAS Y POLLO

INGREDIENTES	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Jitomate	C/N	C/N	C/N
Cebolla blanca	C/N	C/N	C/N
Calabaza cocida	55 g	55 g	55 g
Zanahoria	40 g	80 g	40 g
Chayote cocido	30 g	60 g	30 g
Tortilla de maíz	30 g	60 g	60 g
Pollo deshebrado	30 g	60 g	30 g
Alubia cocida	20 g	40 g	20 g
Aceite vegetal	3.5 ml	5 ml	5 ml
Fruta de temporada	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1	Revisar anexo 1

GRUPO POBACIONAL	NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES	ADULTOS (19 A 58 AÑOS)	ADULTOS MAYORES (59 AÑOS O MÁS)
Kilocalorías	190.7 kcal	352.7 kcal	267.9 kcal
Proteína	11.2 g	21.9 g	12.6 g
Lípidos	4.9 g	7.7 g	6.9 g
Carbohidratos	25.5 g	48.3 g	39.1 g
Fibra	4.4 g	8.2 g	5 g

### PREPARACIÓN

- 1 Ponemos en remojo las alubias un día antes para que estén hidratadas.
- 2 Escurrir las alubias y ponerlas en una olla con aceite, la cebolla, el tomate, las hojas de laurel, los granos de pimienta, los ajos con su piel.
- 3 Agrega el pollo a la olla de alubias y deja cocer a fuego bajo por 40 minutos.
- 4 Picar la zanahoria, chayote y calabaza en cubos.  
incorpora las verduras a la olla de las alubias, sazona con achillote y concina por 15 minutos más.
- 5 Drenar el sobre de pollo y sazonarlo en una sartén cebolla, ajo, jitomate, chile dulce y condimentos.
- 6 Sirve en plato hondo y acompaña con verduras y un vaso de agua purificada.
- 7 De postre fruta de temporada.



## Anexo 1. FRUTAS DE TEMPORADA

Cuando hablamos de frutas, nos imaginamos frutas difíciles de conseguir, sin embargo, podemos usar las de temporada que podemos conseguir fácilmente en nuestro propio hogar o en mercados de tu comunidad.

Por eso es importante destacar que podemos estar rodeados de estos sin percatarnos, es por eso que te incluimos una tabla con las frutas de temporada y porciones recomendadas para su consumo.

ENERO/FEBRERO	
FRUTA	PORCIÓN
Chirimoya	1/3 de pieza
Mandarina	2 piezas
Naranja dulce	2 piezas
Toronja	1 pieza

JULIO/AGOSTO	
FRUTA	PORCIÓN
Chicozapote	½ pieza
Siricote	300g
Grosellas	1 taza
Guanábana	1 pieza chica
Guayaba	3 piezas
Nance	45 piezas
Piña picada	¾ de taza
Pitahaya	2 piezas
Sandía picada	1 taza
Saramuyo	130g
Zapote negro	½ pieza
Tamarindo	50g



## Anexo 2. MICRONUTRIENTES VITAMINAS Y MINERALES

### VITAMINA A

La vitamina A es una vitamina que influye en muchas funciones en nuestro cuerpo, está relacionada con la visión, por lo que te recomendamos consumirla en abundancia.

En este menú la encontraras principalmente en las zanahorias de las ensaladas y los vegetales de los caldos.

### VITAMINA C

La vitamina C desempeña un papel importante en el cuerpo, ya que ayuda en el proceso de la cicatrización de las heridas y la formación de los huesos. De igual manera ayuda a prevenir los resfriados, debido a que fortalece el sistema inmune. En el menú lo podrás encontrar en las porciones de fruta fresca como es en la mandarina.

### CALCIO

El calcio es uno de los principales compuestos de nuestros huesos y nuestros dientes, de igual manera son importantes para el correcto crecimiento de los niños, lo podrás encontrar en el menú en la leche descremada, el atún y en la tortilla nixtamalizada de los platillos.

### HIERRO

El principal papel del hierro es llevar oxígeno a todos los tejidos de nuestro cuerpo, es muy importante consumir alimentos ricos en este nutriente debido a que la falta de este pudiera generarnos anemia.

Es importante mencionar que para que el hierro se aproveche correctamente en nuestro cuerpo es necesario de la Vitamina C. Un ejemplo de la combinación de dos alimentos con estos compuestos es el frijol adicionado con limón.



## Anexo 2. MICRONUTRIENTES VITAMINAS Y MINERALES

MARZO/ABRIL/MAYO/JUNIO	
FRUTA	PORCIÓN
Anona	130 g
Caimito	1 pieza
Chicozapote	1/2 pieza
Grosellas	1 taza
Mamey	1/3 de pieza
Mango ataulfo	1/2 pieza
Mango manila	1 pieza
Piña picada	3/4 de taza
Plátano manzano	1/2 pieza
Zapote maya	1 rebanada
Tamarindo	50 g

SEPTIEMBRE/OCTUBRE/NOVIEMBRE/DICIEMBRE	
FRUTA	PORCIÓN
Mandarina	2 piezas
Naranja dulce	2 piezas
Toronja	1 pieza
Guayaba	3 piezas
Marañón	190 g
Nance	45 piezas
Sandía picada	1 taza
Carambola	1 1/2 pieza

### TODO EL AÑO

FRUTA	PORCIÓN
Manzana	1 pieza
Papaya picada	1 taza
Plátano	1/2 pieza



## Anexo 3. MACRONUTRIENTES Y ENERGÍA

Los cálculos calóricos utilizados en este menú fueron referencia de la EIASADC, la cual establece los requerimientos calóricos para los grupos de escolar y preescolar.

Los cálculos de mujer embarazada y adolescente fueron promediados con base a bibliografía mexicana, para dar un solo valor y de esta manera sea más fácil el manejo por las cocineras voluntarias de los Espacios Escolares y Comunitarios de Alimentación, Encuentro y Desarrollo.

### HIDRATOS DE CARBONO

Es nuestra principal fuente de energía de nuestro cuerpo, gracias a ellos podemos llevar a cabo todas nuestras labores diarias de manera normal, una buena fuente de los hidratos de carbono son los cereales.

### PROTEINAS

Son el principal compuesto de nuestros músculos, el consumo de este nutriente te ayudará a que puedas desarrollarte correctamente y que siempre se conserven de una manera correcta. Una buena fuente de proteínas es la carne, la leche y el huevo.

### GRASAS

Las grasas son importantes para nuestro cuerpo, al igual de que son una fuente de energía importante para el día. Las grasas saludables las encontramos en alimentos como el aguacate.