



DIF

BAJA CALIFORNIA

Somos el corazón de Baja California

Menú cíclico 2025

Programa de Atención Alimentaria a Personas en Situación de Vulnerabilidad y Programa de Alimentación Escolar

Licitación 2025



Menú cíclico

- Programa de Atención Alimentaria a Personas en Situación de Vulnerabilidad
- Programa de Alimentación Escolar

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Bistec ranchero, acompañado de frijoles guisados y tortilla de maíz	Sopa de fideos con verdura y pollo deshebrado, acompañado de tortilla de maíz	Huevo con papas, acompañado de frijoles guisados y tortilla de maíz	Picadillo de res, acompañado de frijoles guisados y tortilla de maíz	Sándwich de huevo, acompañado de frijoles guisados
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada, verdura fresca (pepino, jícama, limón y chile)	Fruta de temporada	Fruta de temporada, verdura fresca (pepino, limón y chile)
Agua natural	Agua natural	Leche descremada ultrapasteurizada (Brik)	Agua natural	Leche descremada ultrapasteurizada (Brik)

Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
Ensalada de atún con pasta codito y verduras, acompañada de tostadas de maíz horneadas	Sopa de lentejas con verdura y carne de res, acompañada de tortilla de maíz	Espagueti a la boloñesa con carne molida, acompañado de frijoles guisados	Barbacoa de res	Mole de pechuga de pollo, acompañado de arroz y tortilla de maíz
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada, verdura fresca (pepino, zanahoria, limón y chile)	Fruta de temporada, verdura fresca (pepino, jícama, limón y chile)
Leche descremada ultrapasteurizada (Brik)	Agua natural	Leche descremada ultrapasteurizada (Brik)	Agua natural	Agua natural

Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
Chilaquiles en salsa roja con pollo, acompañado de frijoles guisados	Carne en su jugo con frijolitos de la olla, acompañados de tortillas de maíz	Sopa de fideo con verdura y carne deshebrada, acompañada de tortilla de maíz	Machaca con huevo, acompañada de frijoles guisados y tortilla de maíz	Pozole de pollo
Fruta de temporada, verdura fresca (<i>jícama, limón y chile</i>)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Leche descremada ultrapasteurizada (Brik)	Agua natural	Agua natural	Leche descremada ultrapasteurizada (Brik)	Agua natural

Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
Gallina pinta	Caldo de albóndigas con verduras, acompañado de tortilla de maíz	Avena con leche, acompañado de pan integral	Carne deshebrada con papas, acompañado de frijoles guisados y tortilla de maíz	Atún a la veracruzana, acompañado de frijoles guisados y tortilla de maíz
Fruta de temporada, verdura fresca (<i>pepino, zanahoria, limón y chile</i>)	Fruta de temporada	Fruta de temporada, verdura fresca (<i>pepino, jícama, limón y chile</i>)	Fruta de temporada, verdura fresca (<i>pepino, jícama, limón y chile</i>)	Fruta de temporada
Agua natural	Agua natural	Leche descremada ultrapasteurizada (Brik)	Leche descremada ultrapasteurizada (Brik)	Agua natural

Nota: se entregará **1 pieza** de fruta por beneficiario, en el caso de ser frutas con volumen mayor como sandía, melón, etc. Se hará entrega de **70g** por beneficiario con cortes pequeños en caso de mandar la fruta picada, sin contar el peso de la cascará.

Bistec ranchero

Menú	Platillo	Ingredientes	Ración
			Primarios
No.1	Agua natural	Agua natural	250ml
	Bistec ranchero y frijoles guisados acompañado con tortilla de maíz	Bistec de res	40g
		Tomate picado	20g
		Cebolla picada	10g
		Zanahoria picada	20g
		Calabacita picada	20g
		Tomate (recaudo)	20g
		Cebolla (recaudo)	10g
		Ajo (recaudo)	2g
		Sal y Pimienta	c/s
		Aceite vegetal comestible	5mL
		Tortilla de maíz	2pzas
	Frijol	Frijoles guisados	50g
	Fruta fresca	Fruta de temporada	1pieza

Preparación

Recaudo:

1. Licuar el tomate, cebolla, ajo y orégano con el agua necesaria
2. En una olla poner a calentar el aceite, una vez caliente verter la mezcla licuada y dejar hervir, reservar.

Bistec ranchero con nopales:

1. Lavar y desinfectar todos los vegetales.
2. Cortar en cubos pequeños el tomate, cebolla, zanahoria y calabacita, reservar.
3. Picar la carne en cuadros medianos.
4. Verter aceite en un sartén y una vez caliente agregar la carne y sazonar
5. Agregar a la carne los vegetales previamente picados, mezclar y tapar.
6. Una vez que este todo listo agregar el recaudo a la carne.
7. Dejar cocinar junto.

Frijoles guisados:

1. Lavar y enjuagar muy bien los frijoles.
2. En una olla poner a hervir agua suficiente.
3. Revisar seguido que tengan bastante agua y cocer a fuego lento.
4. Sazonar con sal suficiente.
5. Apagar el fuego cuando los frijoles estén blandos.
6. Licuar los frijoles hasta homogenizar.
7. En una sartén previamente caliente verter cantidad suficiente de aceite vegetal y verter los frijoles licuados.
8. Guisar y revolver los frijoles hasta alcanzar una consistencia espesa.

Modo de servir:

1. En un plato con divisiones se pone el bistec ranchero.
2. En otra división servir los frijoles molidos guisados.
3. En una división colocar los bastones de zanahoria y las tortillas de maíz.
4. Entregar la fruta de temporada.
5. Servir un vaso de agua.

Sopa de fideo con pollo y verdura

Menú	Platillo	Ingredientes	Ración
			Primarios
No.2	Agua natural	Agua natural	250ml
	Sopa de fideo con pollo	Fideo	40g
		Pollo	50g
		Zanahoria picada	35g
		Calabacita picada	35g
		Tomate (recaudo)	30g
		Cebolla (recaudo)	15g
		Ajo (recaudo)	2g
		Sal y pimienta	c/s
		Tortilla de maíz	2pzas
		Aceite vegetal comestible	5mL
	Frijol	Frijoles guisados	50g
	Fruta fresca	Fruta de temporada	1pieza

Preparación

Sopa de fideo con pollo:

1. En una olla con suficiente agua y sal cocer el pollo.
2. Una vez cocido el pollo, desmenuzarlo y reservar el caldo.
3. Licuar el tomate, cebolla y ajo, reservar.
4. Lavar y desinfectar los vegetales, picarlos en cubos pequeños.
5. En una olla sofreír la pasta fideo.
6. Agregar el recaudo del tomate al fideo dorado.
7. Verter caldo de pollo suficiente y los vegetales al fideo dorado.
8. Una vez cocido el fideo y los vegetales agregar el pollo desmenuzado.
9. Mezclar y sazonar con sal suficiente.
10. Dejar hervir todo junto y apagar.

Frijoles guisados:

1. Lavar y enjuagar muy bien los frijoles.
2. En una olla poner a hervir agua suficiente.
3. Revisar seguido que tengan bastante agua y cocer a fuego lento.
4. Sazonar con sal suficiente.
5. Apagar el fuego cuando los frijoles estén blandos.
6. Licuar los frijoles hasta homogenizar.
7. En una sartén previamente caliente verter cantidad suficiente de aceite vegetal y verter los frijoles. licuados.
8. Guisar y revolver los frijoles hasta alcanzar una consistencia espesa.

Modo de servir:

1. En un plato hondo servir la sopa de codito con pollo.
2. Entregar dos piezas de tortilla de maíz.
3. Se sirve la fruta de temporada.
4. Servir un vaso de agua.

Huevo con papas acompañado de frijoles guisados y tortilla de maíz

Menú	Platillo	Ingredientes	Ración
			250ml
No.3	Leche descremada ultrapasteurizada	Brik	250ml
	Huevo con papas y verduras	Huevo	1pieza
		Papa	30g
		Pimiento morrón picado	20g
		Cebolla picada	10g
		Sal y pimienta	c/s
		Aceite vegetal comestible	5mL
		Tortilla de maíz	2pzas
	Frijol	Frijol guisado	50g
	Verdura fresca	Pepino	45g
		Jícama	45g
		Limón	½ pza
		Chile en polvo	c/s
	Fruta fresca	Fruta de temporada	1pieza

Preparación

Huevo con papas y verduras:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Lavar y pelar la papa, posterior picarla en cubos pequeños.
3. Picar cubos pequeños el pimiento morrón, el tomate y la cebolla.
4. En una sartén agregar suficiente aceite y sofreír las papas, un par de minutos después añadir el pimiento morrón, tomate y cebolla, cocinar hasta que la papa esté cocida.
5. Verter el huevo al guiso de papas; condimentar con suficiente sal y pimienta y mezclar, cocinar hasta que el huevo este bien cocido, apagar el fuego y reservar.

Frijoles guisados:

1. Lavar y enjuagar muy bien los frijoles.
2. En una olla poner a hervir agua suficiente para 30g de frijol.
3. Revisar seguido que tengan bastante agua y cocer a fuego lento.
4. Sazonar con suficiente sal.
5. Apagar el fuego cuando los frijoles estén blandos.
6. Licuar los frijoles hasta homogenizar.
7. En una sartén previamente caliente verter cantidad suficiente de aceite vegetal y verter los frijoles licuados.
8. Guisar y revolver los frijoles hasta alcanzar una consistencia espesa.

Modo de servir:

1. En un plato con divisiones agregar el huevo con papas y verdura, acompañar con las tortillas.
2. Agregar los frijoles en una división del plato.
3. En otra división agregar el pepino y jícama.
4. Entregar 1 brik de leche.

Picadillo de res, acompañado de tortilla de maíz.

Menú	Platillo	Ingredientes	Ración
			Primarios
No.4	Agua natural	Agua natural	250ml
	Picadillo de res	Carne molida de res	40g
		Pimiento morrón picado	20g
		Tomate picado	30g
		Cebolla picada	20g
		Tomate (Recaudo)	50g
		Cebolla (Recaudo)	20g
		Ajo (Recaudo)	10g
		Sal y pimienta	c/s
		Orégano	c/s
		Aceite vegetal comestible	5mL
		Tortilla de maíz	2pzas
	Frijol	Frijoles guisados	50g
	Fruta fresca	Fruta de temporada	1pieza

Preparación

Recaudo:

1. Licuar el tomate, cebolla, ajo y orégano con el agua necesaria
2. En una olla poner a calentar el aceite, una vez caliente verter la mezcla licuada y dejar hervir, reservar.

Picadillo de res:

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Picar en trozos pequeños el pimiento morrón, tomate y cebolla.
3. En una olla guisar la carne molida de res en aceite vegetal con la cantidad suficiente de sal.
4. Una vez que la carne este cocida agregara el chile morrón, tomate y cebolla.
5. Cuando todo este cocido verter el recaudo, dejar que hierva a fuego bajo y servir.
6. Calentar la tortilla y servir.

Frijoles guisados:

1. Lavar y enjuagar muy bien los frijoles.
2. En una olla poner a hervir agua suficiente.
3. Revisar seguido que tengan bastante agua y cocer a fuego lento.
4. Sazonar con suficiente sal.
5. Apagar el fuego cuando los frijoles estén cocidos.
6. Licuar los frijoles hasta homogenizar.
7. En una sartén previamente caliente verter cantidad suficiente de aceite vegetal y verter los frijoles licuados.
8. Guisar y revolver los frijoles hasta alcanzar una consistencia espesa.

Modo de servir:

1. En un plato con divisiones poner el picadillo de res.
2. En otra división servir los frijoles guisados.
3. Entregar 2 piezas de tortilla de maíz.
4. Entregar fruta de temporada.
5. Servir un vaso de agua.

Sándwich de huevo con frijoles guisados

Menú	Platillo	Ingredientes	Ración
			Primarios
No.5	Leche descremada ultrapasteurizada	Brik	250ml
	Sándwich de huevo con frijoles guisados	Huevo	1 pza
		Pimiento morrón picado	15g
		Tomate picado	15g
		Cebolla picada	5g
		Pan de caja integral	2pzas
		Sal y pimienta	c/s
		Aceite vegetal comestible	5mL
	Frijol	Frijoles guisados	50gr
	Verdura fresca	Pepino	35g
		Limón	½ pza
		Chile en polvo	c/s
	Fruta fresca	Fruta de temporada	1pieza

Preparación

Huevo:

1. Lavar, desinfectar todos los vegetales
2. Picar en cubos pequeños el chile morrón, el tomate y cebolla.
3. En un sartén pondrán a guisar las verduras en aceite vegetal
4. En un plato hondo batir el huevo y sazonar con sal y pimienta
5. Verter el huevo batido al sartén con las verduras.
6. Mezclar todo y dar el tiempo necesario a fuego medio para permitir que el huevo esté en su punto ideal y reservar.

Frijoles guisados:

1. Lavar y enjuagar muy bien los frijoles.
2. En una olla poner a hervir agua suficiente para 50g de frijol.
3. Revisar seguido que tengan bastante agua y cocer a fuego lento.
4. Sazonar con suficiente sal.
5. Apagar el fuego cuando los frijoles estén cocidos.
6. Licuar los frijoles hasta homogenizar.
7. En una sartén previamente caliente con aceite vegetal verter los frijoles licuados.
8. Guisar y revolver los frijoles hasta alcanzar una consistencia espesa.

Modo de servir:

1. En un plato con divisiones colocar dos rebanadas de pan con frijolitos untados.
2. En otra división colocar el huevo.
3. En otra división incorporar jícama, pepino con un poco de chile en polvo y limón.
4. Entregar 1 brik de leche.

Ensalada de atún con pasta codito y verduras acompañada de tostadas de maíz horneadas

Menú	Platillo	Ingredientes	Ración
			Primaria
No.6	Leche descremada ultrapasteurizada	Brik	250ml
	Ensalada de atún con pasta codito y verduras acompañada de tostadas de maíz horneadas	Atún	50g
		Pasta codito	50g
		Lechuga	20g
		Tomate picado	30g
		Cebolla picada	5g
		Pepino picado	20g
		Zanahoria picada	15g
		Sal y pimienta	c/s
		Tostadas de maíz horneadas	2pzas
	Fruta fresca	Fruta de temporada	1pieza

Preparación

Ensalada de Atún:

1. Lavar y desinfectar todos los vegetales
2. En una olla con suficiente agua cocer la pasta codito hasta estar al dente.
3. Una vez la pasta al dente escurrir el agua y reservar la pasta.
4. Escurrir el atún y exprimir hasta que suelte toda el agua.
5. Picar la lechuga finamente, picar en cubos pequeños el tomate, cebolla y el pepino, rallar la zanahoria.
6. En un recipiente hondo mezclar la pasta, atún y verduras previamente picadas, mezclar y servir.

Modo de servir:

1. En un plato con divisiones servir la ensalada de atún.
2. En otra división del plato colocar las tostadas horneadas.
3. En otra división fruta de temporada.
4. Entregar 1 Brik de leche.

Sopa de lentejas con verdura y carne de res acompañada de tortilla de maíz

Menú	Platillo	Ingredientes	Ración
			Primarios
No.7	Agua natural	Agua natural	250ml
		Lentejas	30g
	Sopa de lentejas con verdura y carne res acompañada de tortilla de maíz	Carne de res deshebrada	40g
		Zanahoria picada	35g
		Calabaza picada	35g
		Tomate (recaudo)	15g
		Cebolla (recaudo)	5g
		Ajo (recaudo)	2g
		Cilantro	3g
		Comino	c/s
		Pimienta y sal	c/s
		Tortilla de maíz	2pzas
		Fruta fresca	1pieza
		Fruta de temporada	1pieza

Preparación

Lentejas con carne de res:

1. Lavar y desinfectar todos los vegetales.
2. Lavar las lentejas y drenar.
3. Cortar en cubos pequeños la zanahoria y la calabacita. Picar finamente el cilantro. Reservar.
4. Cocer a fuego alto en una olla con suficiente agua las lentejas con el tomate, la cebolla y el ajo; agregar sal y pimienta suficiente.
5. Una vez cocidas las lentejas retirar el tomate, la cebolla y el ajo y reservar aparte.
6. Licuar el tomate, la cebolla y el ajo cocidos (agregar caldo necesario al licuar) y reservar.
7. En una olla con suficiente agua cocer la carne de res.
8. Una vez cocida la carne, deshebrarla, sazonar con suficiente sal y pimienta, reservar.
9. Verter el licuado de tomate y cebolla a las lentejas cocidas.
10. Agregar los vegetales previamente picados y la carne deshebrada a la olla de lentejas, dejar hervir todo junto.
11. Mezclar y dejar cocinar por unos minutos hasta que las verduras estén cocidas, apagar el fuego, agregar el cilantro picado, reservar.

Modo de servir:

1. En un plato hondo servir las lentejas con carne
2. Acompañar con dos piezas de tortilla de maíz.
3. Servir fruta de temporada.
4. Servir un vaso de agua.

Espagueti a la boloñesa acompañado de verdura fresca

Menú	Platillo	Ingredientes	Ración
			Primarios
No.8	Espagueti a la boloñesa	Brik	250ml
		Carne molida	50g
		Espagueti integral	40g
		Queso fresco	20g
		Tomate picado	30g
		Cebolla picada	10g
		Zanahoria picada	10g
		Pimiento morrón picado	20g
		Ajo (recaudo)	5g
		Tomate (recaudo)	60g
		Cebolla (recaudo)	20g
		Pimienta y sal	c/s
		Aceite vegetal comestible	5mL
	Frijol	Frijoles guisados	50g
	Fruta fresca	Fruta de temporada	1pieza

Preparación

Espagueti con carne molida:

1. Lavar y desinfectar todos los vegetales.
2. Cortar en cubos pequeños el tomate, cebolla, zanahoria y pimiento morrón.
3. En una sartén verter los 5mL de aceite y acitronar el ajo, cebolla y los tomates partidos previamente en cubos grandes, tapar el sartén y dejar cocinar.
4. Una vez cocidos los tomates licuar hasta que se forme una salsa y sazonar con pimienta y suficiente sal.
5. En un sartén sofreír con el aceite restante el chile morrón, tomate, cebolla y zanahoria, agregar la carne molida, mezclar hasta que esté bien cocida.
6. Una vez cocida la carne verter la salsa de tomate, mezclar y reservar.
7. En una olla hervir suficiente agua y cocinar 40g de espagueti integral.
8. Una vez que el espagueti este al dente, retirar del fuego y escurrir el agua.
9. Verter el espagueti a la salsa de tomate con carne y vegetales, rectificar sabor.

Frijoles guisados:

1. Lavar y enjuagar muy bien los frijoles.
2. En una olla poner a hervir agua suficiente.
3. Revisar seguido que tengan bastante agua y cocer a fuego lento.
4. Sazonar con suficiente sal.
5. Apagar el fuego cuando los frijoles estén cocidos.
6. Licuar los frijoles hasta homogenizar.
7. En una sartén previamente caliente verter cantidad suficiente de aceite vegetal y verter los frijoles licuados.
8. Guisar y revolver los frijoles hasta alcanzar una consistencia espesa.

Modo de servir:

1. En un plato con divisiones servir el espagueti a la boloñesa.
2. En otra división colocar los frijoles guisados
3. Se acompaña con una fruta de temporada.
4. Entregar 1 brik de leche.

Barbacoa de res

Menú	Platillo	Ingredientes	Ración
			Primarios
No. 9	Agua natural	Agua natural	250ml
	Barbacoa de res	Carne de res	50g
		Tomate (Recaudo)	50g
		Cebolla (Recaudo)	20g
		Ajo (Recaudo)	10g
		Chile guajillo	5g
		Orégano	c/s
		Sal y pimienta	c/s
		Aceite vegetal comestible	5mL
		Tortilla de maíz	2pzas
	Frijol	Frijoles guisados	50g
	Verdura fresca	Pepino	35g
		Zanahoria	35g
		Limón	½ pza
		Chile en polvo	c/s
	Fruta fresca	Fruta de temporada	1pieza

Preparación:

Barbacoa:

1. Poner a cocer la carne de res, el tomate, cebolla ya ajo en una cacerola con sal y suficiente agua.
2. Una vez cocida la carne, deshebrar y reservar el caldo con las verduras.
3. Retirar las semillas de los chiles guajillos y ponerlos a cocer en una olla con agua.
4. Una vez cocido el chile, verter en la licuadora los vegetales previamente cocidos, el chile y licuarlo con la misma agua donde se coció el chile.
5. Freír la mezcla con aceite y añadir el caldo de res y la carne deshebrada.
6. Dejar hervir para que se incorporen los sabores.
7. Pelar y picar en bastones el pepino y la zanahoria.

Frijoles guisados:

1. Lavar y enjuagar muy bien los frijoles.
2. En una olla poner a hervir agua suficiente.
3. Revisar seguido que tengan bastante agua y cocer a fuego lento.
4. Sazonar con suficiente sal.
5. Apagar el fuego cuando los frijoles estén cocidos.
6. Licuar los frijoles hasta homogenizar.
7. En una sartén previamente caliente verter cantidad suficiente de aceite vegetal y verter los frijoles licuados.
8. Guisar y revolver los frijoles hasta alcanzar una consistencia espesa.

Modo de servir:

1. En un plato hondo servir la barbacoa de res.
2. En un plato con divisiones colocar los frijoles.
3. Acompañar con 2 tortillas de maíz.
4. Servir la verdura fresca.
5. Servir vaso de agua.

Mole con pechuga de pollo acompañados de arroz, tortillas de maíz y verdura fresca

Menú	Platillo	Ingredientes	Ración
			Primarios
No.10	Agua natural	Agua natural	250ml
	Mole con pechuga de pollo acompañados de arroz, tortillas de maíz y verdura fresca	Pechuga de pollo	50g
		Chile ancho	1g
		Chile pasilla	1g
		Cacahuete	1g
		Bolillo	3g
		Chocolate	2g
		Tomate	30g
		Cebolla	10g
		Ajo	1g
		Anís	1g
		Clavos de olor	c/s
		Pimienta gorda	c/s
		Canela	c/s
		Sal y pimienta	c/s
		Arroz	40g
		Aceite vegetal comestible	5mL
		Tortilla de maíz	30g
	Frijol	Frijoles guisados	50g
	Verdura fresca	Jícama	60g
		Pepino	60g
		Limón	½ pza
		Chile en polvo	c/s
	Fruta fresca de temporada	Fruta de temporada	70g

Preparación
Mole:

1. Lavar y desinfectar todos los vegetales y fruta.
2. En una olla con suficiente agua cocer la pechuga de pollo.
3. Cuando el pollo este cocido deshebrar y reservar el caldo.
4. Limpiar y desvenar los chiles.
5. Sofreír los chiles en un sartén con aceite.
6. Tostar el ajonjolí.
7. Sofreír las pasas las almendras y cacahuete. Una vez sofritos agregamos la canela, pimienta y clavos de olor.
8. Asar los tomates, la cebolla y el ajo.
9. Licuar con el caldo de pollo con el que se coció la pechuga de pollo todos los chiles, verduras y especias previamente sofritas, agregando el pan y la tortilla para crear el adobo.
10. Cortar el pepino y la jícama en bastones medianos.

Arroz:

1. Cocer y licuar el tomate, cebolla y ajo en suficiente agua y reservar.
2. Freír el arroz en una olla.
3. Una vez que el arroz este ligeramente dorado verter el caldillo de tomate.
4. Sazonar con sal suficiente.
5. Una vez cocido el arroz dejar reposar 5 min.

Frijoles guisados:

1. Lavar y enjuagar muy bien los frijoles.
2. En una olla poner a hervir agua suficiente.
3. Revisar seguido que tengan bastante agua y cocer a fuego lento.
4. Sazonar con suficiente sal.
5. Apagar el fuego cuando los frijoles estén cocidos.
6. Licuar los frijoles hasta homogenizar.
7. En una sartén previamente caliente verter cantidad suficiente de aceite vegetal y verter los frijoles licuados.
8. Guisar y revolver los frijoles hasta alcanzar una consistencia espesa.

Modo de servir:

1. En una división del plato servir la pechuga de pollo desmenuzada y bañarla con el mole.
2. En otra división del plato servir el arroz.
3. Acompañar con la fruta fresca de temporada y bastones de jícama y pepino.
4. Servir 1 vaso de agua.

Chilaquiles en salsa roja acompañados de frijoles guisados y verdura fresca

Menú	Platillo	Ingredientes	Ración
			Primarios
No.11	Leche descremada Ultrapasteurizada	Brik	250ml
	Chilaquiles	Pechuga de pollo	50g
		Tomate picado	50g
		Cebolla picada	10g
		Ajo	c/s
		Sal y pimienta	c/s
		Aceite vegetal comestible	5mL
		Tortilla de maíz en totopo	40g
	Frijol	Frijol guisado	50g
	Verdura fresca	Jicama	50g
		Limón	½ pza
		Chile en polvo	c/s
	Fruta Fresca	Fruta de temporada	1pieza

Preparación

Salsa rajo:

1. Cocer en una olla con suficiente agua el jitomate, cebolla, ajo.
2. Una vez cocidas las verduras agregar orégano, agua necesaria y licuar.
3. En una olla poner a calentar el aceite, una vez caliente verter la mezcla licuada y dejar hervir, reservar.

Chilaquiles:

1. Cocer la pechuga de pollo, deshebrar y reservar
2. Cortar las tortillas de trozos.
3. Verter 5ml de aceite vegetal en un sartén, una vez caliente agregar los trozos de tortilla.
4. Una vez fritos los trozos de tortillas dejar escurrir el aceite y secar.
5. Verter el pollo a la salsa de tomate.

Frijoles guisados:

1. Lavar y enjuagar muy bien los frijoles.
2. En una olla poner a hervir agua suficiente.
3. Revisar seguido que tengan bastante agua y cocer los frijoles a fuego lento.
4. Sazonar con suficiente sal.
5. Apagar el fuego cuando los frijoles estén cocidos.
6. Licuar los frijoles hasta homogenizar.
7. En una sartén previamente caliente verter cantidad suficiente de aceite vegetal y verter los frijoles licuados.
8. Guisar y revolver los frijoles hasta alcanzar una consistencia espesa.

Modo de servir:

1. En un plato con divisiones servir los totopos y verter encima el pollo en salsa de tomate.
2. En una división poner los frijoles guisados
3. En otra división la verdura fresca y la fruta
4. Entregar 1 brik de leche

Carne en su jugo con frijolitos de la olla acompañados de tortillas de maíz

Menú	Platillo	Ingredientes	Ración
			Primarios
No.12	Agua natural	Agua natural	250ml
	Carne en su jugo	Bistec de res	40g
		Frijoles de la olla	50g
		Tomate picado	35g
		Cebolla picada	10g
		Calabaza picada	10g
		Zanahoria picada	15g
		Tomate (recaudo)	40g
		Ajo (recaudo)	2g
		Cebolla (recaudo)	10g
		Orégano	c/s
		Ajo en polvo	c/s
		Cilantro	1g
		Sal y pimienta	c/s
		Aceite vegetal comestible	5mL
		Tortilla de maíz	2pzas
	Fruta Fresca	Fruta de temporada	1pieza

Preparación

Recaudo:

1. Cocer en una olla con suficiente agua el tomate, cebolla, ajo.
2. Una vez cocidas las verduras agregar orégano, agua necesaria y licuar.
3. En una olla poner a calentar el aceite, una vez caliente verter la mezcla licuada y dejar hervir, reservar.

Frijoles de la olla:

1. Lavar y enjuagar muy bien los frijoles.
2. En una olla poner a hervir agua suficiente para 50g de frijol.
3. Revisar seguido que tengan bastante agua y cocer a fuego lento.
4. Sazonar con suficiente sal.
5. Apagar cuando los frijoles estén cocidos.
6. Reservar.

Carne en su jugo:

1. Cortar el bistec en trozos pequeños, sazonar con sal pimienta y ajo en polvo suficiente.
2. En un sartén agregar suficiente aceite y colocar la carne.
3. Picar en cubos pequeños los vegetales.
4. Agregar el recaudo y los vegetales a la carne, mezclar y dejar cocinar todo junto.
5. Una vez todo cocido, agregar el grano de frijol, caldito suficiente y el cilantro a la carne.

Modo de servir:

1. En un plato hondo servir la carne en su jugo junto con los frijoles
2. Entregar dos tortillas
3. Servir un vaso de agua.

Sopa de fideo con carne de res

Menú	Platillo	Ingredientes	Ración
			Primarios
No.13	Agua natural	Agua natural	250ml
	Sopa de fideo con carne res	Fideo	40g
		Carne de res deshebrada	40g
		Zanahoria picada	20g
		Calabacita picada	20g
		Tomate picado	15g
		Cebolla picada	15g
		Tomate (recaudo)	30g
		Cebolla (recaudo)	10g
		Ajo (recaudo)	2g
		Sal y pimienta	c/s
		Tortilla de maíz	2pza
		Aceite vegetal comestible	5mL
	Frijol	Frijol guisado	50g
	Fruta Fresca	Fruta de temporada	1pieza

Preparación

Sopa de fideo con carne de res:

1. Lavar y desinfectar la zanahoria, la calabacita, el tomate, la cebolla, el pepino y el limón.
2. En una olla con suficiente agua cocer la carne de res junto con el tomate, la cebolla y el ajo; agregar pimienta y sal suficiente.
3. Una vez cocida la carne de res, drenar el caldo y reservar aparte.
4. Deshebrar la carne de res y reservar.
5. Licuar el tomate, la cebolla y el ajo (agregar caldo necesario al licuar) y reservar.
6. En una olla previamente caliente verter cantidad suficiente de aceite vegetal y dorar el fideo (no quemar).
7. Una vez dorado el fideo agregar el caldo donde se coció la carne y también la mezcla licuada de tomate, cebolla y ajo; dejar cocer el fideo.
8. Picar en cubos pequeños la zanahoria, calabacita, tomate y cebolla.
9. Antes de alcanzar el punto adecuado de cocción en el fideo agregar la zanahoria en cubitos, un par de minutos después agregar la calabacita y por último la carne de res previamente deshebrada, sazonar con sal suficiente.
10. Cocinar la sopa hasta que la zanahoria y la calabacita estén blandas, rectificar sazón y apagar el fuego.

Frijoles guisados:

1. Lavar y enjuagar muy bien los frijoles.
2. En una olla poner a hervir agua suficiente.
3. Revisar seguido que tengan bastante agua y cocer a fuego lento.
4. Sazonar con suficiente sal.
5. Apagar el fuego cuando los frijoles estén cocidos.
6. Licuar los frijoles hasta homogenizar.
7. En una sartén previamente caliente verter cantidad suficiente de aceite vegetal y verter los frijoles licuados.

8. Guisar y revolver los frijoles hasta alcanzar una consistencia espesa.

Modo de servir:

1. En un plato hondo servir la sopa de fideo con carne de res.
2. Acompañar la sopa con 2 piezas de tortilla de maíz.
3. Colocar en el plato de divisiones los frijoles guisados.
4. Servir la fruta de temporada.
5. Servir un vaso de agua.

Machaca con huevo acompañada de verdura fresca

Menú	Platillo	Ingredientes	Ración
			Primarios
No.14	Leche descremada Utrapasteurizada	1 Brik	250ml
	Machaca con huevo	Huevo	1 pieza
		Carne deshebrada	40g
		Pimiento morrón verde picado	20g
		Tomate picado	35g
		Cebolla picada	15g
		Sal y pimienta	c/s
		Aceite vegetal comestible	5mL
		Tortilla de maíz	2pza
	Frijol	Frijoles guisados	50g
	Fruta Fresca	Fruta de temporada	1pieza

Preparación

Machaca con huevo:

1. Lavar y desinfectar las verduras
2. En una olla con suficiente agua cocer la carne con sal suficiente.
3. Una vez cocida deshebrar la carne y reservar.
4. Picar el chile morrón, tomate y cebolla en cuadros pequeños.
5. Sofreír con un poco el chile morrón, tomate y cebolla.
6. Agregar la machaca ya deshebrada, revolver hasta incorporar todos los ingredientes.
7. Después en un recipiente hondo batir el huevo para posteriormente agregarlo a la machaca mezclar constantemente hasta que todos los ingredientes se incorporen y cocinen.

Frijoles guisados:

1. Lavar y enjuagar muy bien los frijoles.
2. En una olla poner a hervir agua suficiente.
3. Revisar seguido que tengan bastante agua y cocer los frijoles a fuego lento.
4. Sazonar con suficiente sal.
5. Apagar el fuego cuando los frijoles estén cocidos.
6. Licuar los frijoles hasta homogenizar.
7. En una sartén previamente caliente verter cantidad suficiente de aceite vegetal y verter los frijoles licuados.
8. Guisar y revolver los frijoles hasta alcanzar una consistencia espesa.

Modo de servir:

1. En un plato con divisiones sirve la machaca con huevo.
2. En otra división colocar los frijoles guisados acompañado de tortilla de maíz.
3. Entregar la fruta de temporada.
4. Entregar 1 brik de leche.

Pozole de pollo acompañado de verdura fresca

Menú	Platillo	Ingredientes	Ración
			Primarios
No.15	Agua natural	Agua natural	250ml
	Pozole de pollo	Maíz pozolero pre cocido	50g
		Pechuga de pollo deshebrada	50g
		Chile guajillo	5g
		Ajo	1g
		Cebolla	10g
		Repollo	25g
		Pepino	45g
		Limón	c/s
		Sal y pimienta	c/s
		Aceite vegetal comestible	2ml
	Fruta Fresca	Fruta de temporada	1pieza

Preparación

Pozole:

1. Lavar y desinfectar los vegetales
2. Lavar el maíz.
3. En una olla con agua suficiente cocer el maíz.
4. Una vez cocido el maíz, colar y reservar.
5. Poner a cocer la pechuga de pollo en una cacerola con sal suficiente y 10g de cebolla.
6. Una vez cocido el pollo deshebrar y reservar el caldo.
7. Retirar las semillas de los chiles guajillos y ponerlos a cocer en una olla con agua.
8. Una vez cocidos los chiles, licuar con 10g de cebolla y el ajo en la misma agua donde se colocó los chiles.
9. Frie la mezcla con un poco de aceite y añádelo al caldo de pollo.
10. Verter el maíz y el pollo al caldo.
11. Deja hervir otros 10 minutos más.
12. Pelar y picar en bastones el pepino

Modo de servir:

1. En un plato hondo colocar un poco de pozole de pollo y añadir las verduras indicadas.
2. Servir el agua de sabor en un vaso de plástico.
3. Servir un vaso de agua.

Gallina Pinta

Menú	Platillo	Ingredientes	Ración
			Primarios
No.16	Agua natural	Agua natural	250ml
	Gallina pinta acompañado de totilla de maíz y verdura fresca	Maíz pozolero	40g
		Frijol	40g
		Carne de res deshebrada	40g
		Ajo	1g
		Cebolla	10s
		Chile guajillo	5g
		Tortilla de maíz	2pza
		Sal y pimienta	c/s
	Verdura fresca	Pepino	45g
		Zanahoria	45g
		Limón	½ pz
		Chile en polvo	c/s
	Fruta Fresca	Fruta de temporada	1pieza

Preparación

Gallina pinta:

1. Lavar y desinfectar los vegetales
2. Lavar el maíz.
3. En una olla con suficiente agua cocer la carne.
4. Una vez cocida la carne, deshebrar
5. En la olla con el caldo donde se coció la carne cocer el frijol.
6. Cuando el frijol este por cocerse agregar el maíz y dejar cocer todo junto.
7. Una vez todo cocido, agregar la carne deshebrada.
8. Retirar las semillas de los chiles guajillos y ponerlos a cocer en una olla con agua.
9. Una vez cocidos los chiles, licuar con 10g de cebolla y el ajo en la misma agua donde se colocó los chiles.
10. Fríe la mezcla con un poco de aceite y añádelo al caldo.
11. Deja hervir todo junto para que los sabores se integren.
12. Pelar y picar en bastones el pepino y la zanahoria.

Modo de servir:

1. En un plato hondo servir la gallina pinta.
2. En un plato con divisiones colocar la verdura fresca
3. En otra división la fruta de temporada.
4. Servir un vaso de agua.

Caldo de albóndigas con verduras y tortilla de maíz

Menú	Platillo	Ingredientes	Ración
			Primarios
No.17	Agua natural	Agua natural	250ml
		Carne molida de res	40g
	Caldo de albóndigas	Arroz	15g
		Huevo	15g
		Agua natural	c/s
		Tomate	30g
		Cebolla	15g
		Ajo	2g
		Comino	c/s
		Sal y pimienta	c/s
		Zanahoria picada	35g
		Calabacita picada	35g
		Aceite vegetal comestible	5mL
		Tortilla de maíz	2pzas
	Fruta fresca	Fruta de temporada	1pieza

Preparación

Recaudo:

1. Lavar y desinfectar los vegetales.
2. Licuar el tomate, cebolla, ajo y orégano con poca agua.
3. En una olla poner a calentar aceite, una vez caliente verter la mezcla licuada y dejar hervir, reservar.
4. Sazonar con pimienta y sal suficiente.

Albóndigas:

1. Lavar y desinfectar todos los vegetales.
2. Cortar la calabacita y la zanahoria en cubos pequeños.
3. Lavar y escurrir el arroz.
4. En un recipiente hondo poner la carne molida, el arroz, el huevo, pimienta y sal suficiente.
5. Mezclar todos los ingredientes hasta incorporarlos. Dejar reposar por 5 min.
6. Hacer bolitas medianas con la mezcla y dejarlas en un plato.
7. En una olla calentar agua suficiente para caldo y agregar las albóndigas.
8. Cuando las albóndigas estén cocidas agregar las verduras y el recaudo.
9. Rectificar sabor y dejar hervir a fuego bajo hasta que las verduras de cosan.

Modo de servir:

1. En un plato hondo servir el caldo de albóndigas y acompañar con 2 piezas de tortilla de maíz.
2. Servir fruta de temporada.
3. Servir un vaso de agua de limón.

Avena con leche, acompañado de galletas y verdura fresca

Menú	Platillo	Ingredientes	Ración
			Primarios
No.18	Leche entera Utrapasteurizada	Brik	250ml
	Avena con leche	Avena en hojuelas	40g
		Agua	330 ml
		Leche	250ml
		Canela entera	0.5g
		Azúcar	20g
		Pan de caja integral	1pza
	Verdura fresca	Pepino	35g
		Jícama	35g
		Chile en polvo	c/s
		Limón	½ pza
	Fruta fresca	Fruta de temporada	70 g

Preparación

Avena con leche:

1. Hervir a fuego alto en una olla agregar 120 ml de agua natural y canela entera suficiente.
2. Una vez que este hierva el líquido agregar la avena y reducir el fuego a flama baja; cocinar hasta cocer las hojuelas de avena.
3. Una vez cocida la avena agregar los 120 ml de leche, el azúcar y dejar cocinar por un par de minutos, apagar el fuego.

Bastones de verdura:

1. Lavar y desinfectar el pepino y la jícama.
2. Cortar por la mitad el pepino y retirar las semillas.
3. Pelar y cortar en bastones delgados el pepino y la jícama.

Modo de servir:

1. En un plato hondo servir la avena con leche y acompañar con pan integral.
2. Servir la fruta de temporada junto con pepino y jícama con una pizca de chile en polvo y limón.
3. Entregar 1 brik de leche.

Carne deshebrada con papas acompañados de frijoles guisados, tortilla de maíz y verdura fresca

Menú	Platillo	Ingredientes	Ración
			Primarios
No.19	Leche entera ultrapasteurizada	Brik	250ml
	Carne deshebrada con papa	Carne deshebrada de res	40g
		Papa	30g
		Tomate picado	20g
		Cebolla picada	10g
		Tomate (recaudo)	20g
		Cebolla (recaudo)	20g
		Ajo	10g
		Agua	c/s
		Sal y pimienta	c/s
		Orégano	c/s
		Tortilla de maíz	1pza
		Aceite vegetal comestible	5mL
	Frijol	Frijoles guisados	50g
	Verdura fresca	Pepino	45g
		Jícama	45g
		Limón	½ pza
		Chile en polvo	c/s
	Fruta fresca	Fruta de temporada	1pieza

Preparación

Recaudo:

1. Lavar y desinfectar los vegetales.
2. Licuar el tomate, cebolla, ajo y orégano con poca agua.
3. En una olla poner a calentar aceite, una vez caliente verter la mezcla licuada, sazonar con sal suficiente y dejar hervir, reservar.

Carne deshebrada con papa y verdura:

1. Lavar y desinfectar todos los vegetales
2. En una olla con suficiente agua cocinar la carne con un pedazo de cebolla y sal.
3. Una vez que la carne este cocida, deshebrar y reservar.
4. Lavar y pelar la papa, posterior picarla en cubos pequeños.
5. Picar en cubos pequeños tomate y cebolla.
6. Una vez picada la papa guisarla con el tomate y cebolla en un sartén con aceite y dejar cocinar hasta que esté lista.
7. Verter la carne deshebrada y el recaudo, mezclar, condimentar con sal suficiente y pimienta y dejar hervir, reservar.
8. Calentar la tortilla de maíz.
9. Pelar el pepino y la jícama y cortar bastones.

Frijoles guisados:

1. Lavar y enjuagar muy bien los frijoles.
2. En una olla poner a hervir agua suficiente para 50g de frijol.

3. Revisar seguido que tengan bastante agua y cocer a fuego lento.
4. Sazonar con una pizca de sal.
5. Apagar el fuego cuando los frijoles estén blandos.
6. Licuar los frijoles hasta homogenizar.
7. En una sartén previamente caliente verter cantidad suficiente de aceite vegetal y verter los frijoles licuados.
8. Guisar y revolver los frijoles hasta alcanzar una consistencia espesa.

Modo de servir:

1. En un plato con divisiones verter la machaca con verduras.
2. En otra división agregar 1 pieza de tortilla.
3. En otra división servir la jícama y el pepino acompañado de limón y chile en polvo
4. Entregar 1 brik de leche.

Atún a la veracruzana acompañado de frijoles guisados y tortillas de maíz

Menú	Platillo	Ingredientes	Ración
			Primarios
No.20	Agua natural	Agua natural	250ml
	Atún a la veracruzana, acompañado de frijoles guisados y tortillas de maíz	Atún	50g
		Tomate picado	30g
		Cebolla picada	10g
		Zanahoria picada	15g
		Pimiento morrón picado	15g
		Cilantro	5g
		Tomate (recaudo)	30g
		Cebolla (recaudo)	10g
		Sal y Pimienta	c/s
		Ajo (recaudo)	2g
		Aceite vegetal comestible	5mL
		Tortilla de maíz	2pzas
	Frijoles	Frijol guisados	50g
	Fruta fresca	Fruta de temporada	1pieza

Preparación

Recaudo:

1. Licuar el tomate, cebolla, ajo y orégano con el agua necesaria
2. En una olla poner a calentar el aceite, una vez caliente verter la mezcla licuada y dejar hervir, reservar.

Atún veracruzano:

1. Lavar y desinfectar todos los vegetales.
2. Cortar en cubos pequeños el tomate, zanahoria, chile morrón, cebolla y cilantro.
3. Drenar el atún.
4. Verter aceite en un sartén y una vez caliente agregar el atún y sazonar con pimienta y sal suficiente.
5. Agregar los vegetales al atún, mezclar y tapar.
6. Una vez que este todo listo agregar el recaudo al atún.
7. Dejar cocinar junto.

Frijoles guisados:

1. Lavar y enjuagar muy bien los frijoles.
2. En una olla poner a hervir agua suficiente para 50g de frijol.
3. Revisar seguido que tengan bastante agua y cocer a fuego lento.
4. Sazonar con una pizca de sal.
5. Apagar el fuego cuando los frijoles estén blandos.
6. Licuar los frijoles hasta homogenizar.
7. En una sartén previamente caliente verter cantidad suficiente de aceite vegetal y verter los frijoles licuados.
8. Guisar y revolver los frijoles hasta alcanzar una consistencia espesa.

Modo de servir:

1. En un plato con divisiones sirve el atún a la veracruzana.
2. En una división servir los frijoles guisados.
3. En otra división fruta de temporada.

4. Entregar dos tortillas de maíz.
5. Servir 1 vaso de agua.