

M E N Ú 1

DESAYUNO

- **LECHE**

INGREDIENTES:

-160ml. Leche Semidescremada

- **QUESO GUISADO**

INGREDIENTES:

-60gr. Queso panela
-20gr. Jitomate
-1ml. Aceite
-0.5gr. Cebolla
-0.01gr. Consomé de pollo
-3gr. Sal
-Ajo

PREPARACIÓN:

1. Ponga a cocer el jitomate, licúe con ajo y cebolla; póngalo a freír, enseguida agregue agua suficiente, deje hervir y sazone con sal y consomé.
2. Corte el queso en cubos.
3. Sirva en cada charola la ración de queso y bañe con la salsa de jitomate.

- **FRIJOLES REFRITOS**

INGREDIENTES:

-25gr. Frijoles de la olla
-2ml. Aceite

PREPARACIÓN:

1. Caliente un poco el aceite.
2. Vierta los frijoles y macháquelos, enseguida se dejan en la lumbre hasta que hiervan.
3. Sirva.

- **PAN DE CAJA**

- **FRUTA DE TEMPORADA**

-Lave y desinfecte muy bien la fruta pele (si es necesario) y pique en trozos pequeños, enseguida sirva.

COMIDA

• SOPA DE VERDURAS CON POLLO

INGREDIENTES:

- 60gr. Pechuga de pollo
- 10gr. Calabacita
- 15gr. Chayote
- 10gr. Papa
- 20gr. Zanahoria
- 2gr. Cebolla
- 25gr. Jitomate
- 0.5gr. Cilantro
- 2gr. Sal
- 1gr. Consomé de pollo

PREPARACIÓN:

1. Ponga a cocer el pollo y desmenúcelo.
2. Licué el jitomate y la cebolla con el ajo, luego fría la salsa.
3. Pele y pique en cuadritos todas las verduras.
4. Incorpore las verduras y el pollo a la salsa, adicione el cilantro, sazone y deje hervir.
5. Sirva.

• PURÉ DE PAPA

INGREDIENTES:

- 70gr. Papa
- 100ml. Leche
- 4.2gr. Mantequilla
- 1gr. Sal ó consomé de pollo
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Pele las papas y córtelas en pedazos, se lavan y se ponen al fuego en una olla con agua que las cubra unos 5 centímetros. Deje hervir y cocine por unos 15 a 20 minutos o hasta ablandar las papas.
2. Enseguida déjelas escurrir muy bien.
3. Hierva la leche y póngala aparte, conservándola caliente.
4. Ponga las papas cocidas en pedazos en una batidora eléctrica, lo que permite que el puré sea más sedoso y suave, ó apachúrrelas con un machacador manual, agregando por partes y con mucho cuidado para que no salpique, la leche y la mantequilla. Al mismo tiempo se agregan la pimienta y la sal.
5. Sirva inmediatamente y caliente.

• GELATINA DE AGUA

INGREDIENTES:

- 100ml. Agua



Dirección de Atención a la Primera Infancia

Coordinación de Nutrición

Recetario para Manual de Menús
Lactantes C



-15gr. Gelatina de sabor en polvo

PREPARACIÓN:

1. Hierva el agua.
2. Disuelva el polvo de gelatina en el agua, ponga en moldes y deje cuajar.
3. Sirvala Fría.

- **AGUA FRESCA**

REFRIGERIO VESPERTINO

- **REBANADA DE MANZANA**

M E N Ú 2

DESAYUNO

- **LECHE FRESCA**
- **CHILAQUILES VERDES**

INGREDIENTES:

- 40gr. Tortilla de maíz
- 50gr. Tomate verde
- 1gr. Cilantro
- Ajo
- 5gr. Cebolla
- 5ml. Crema
- 5gr. Queso fresco
- 3ml. Aceite

PREPARACIÓN:

1. Raye el queso
2. Ponga a cocer los tomates verdes
3. Corte las tortillas en tiritas
4. En una cacerola vierta el aceite y dore un poco las tiritas de tortilla
5. Ya que estén doradas se colocan sobre toallas de papel para quitarles el aceite sobrante.
6. Licúe los tomates verdes, cebolla, cilantro y ajo con un poco de agua y sal
7. En una cacerola se ponen las tortillas doradas a fuego lento y se les agrega la salsa de tomate. Se dejan hervir.
8. Sirva con un poco de crema y queso.

- **FRIJOLES REFritos**

INGREDIENTES:

- 20gr. Frijoles de la olla
- 2ml. Aceite



Dirección de Atención a la Primera Infancia

Coordinación de Nutrición

Recetario para Manual de Menús
Lactantes C



PREPARACIÓN:

1. Se calienta el aceite.
2. Se vierten los frijoles.
3. Se machacan y se dejan en la lumbre hasta que hiervan.
4. Servir.

- **FRUTA DE TEMPORADA**

-Lave y desinfecte muy bien la fruta pele (si es necesario) y pique en trozos pequeños, enseguida sirva.

COMIDA

- **BISTEC CON PAPAS EN CALDILLO DE JITOMATE**

INGREDIENTES:

- 80grl Bistec de res
- 40gr. Papas
- 60gr. Jitomate
- 15gr. Cebolla
- 5ml. Aceite
- Ajo
- Sal
- Agua

PREPARACIÓN:

1. Dore el bistec en cuadritos
2. Licúe el jitomate con cebolla, ajo y agua, y agréguelo a la carne.
3. Pele y pique las papas y agréguelas a la carne.
4. Sazone con sal y deje hervir.

- **CHAYOTES A LA MANTEQUILLA**

INGREDIENTES:

- 50gr. Chayotes
- 3gr. Mantequilla
- 1gr. Cebolla
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Pelar, picar y cocer los chayotes.
2. Picar finamente la cebolla, acitrónar en la margarina, agregar los chayotes y sazonar con sal.
3. Servir

- **FRUTA DE TEMPORADA**

-Lave y desinfecte muy bien la fruta pele (si es necesario) y pique en trozos pequeños, enseguida sirva.

- **AGUA FRESCA**

REFRIGERIO VESPERTINO

- **PLÁTANOS CON LECHERA**

INGREDIENTES:

- 80gr. Plátano tabasco
- 10ml. Leche Condensada

PREPARACIÓN:

1. Pele y rebane los plátanos en trocitos pequeños
2. Agregue leche condensada y mezcle. Sirva

MENÚ 3

DESAYUNO

- **LECHE**

INGREDIENTES:

- 160ml. Leche Semidescremada

- **EJOTES CON HUEVO en salsita de jitomate**

INGREDIENTES:

- 70gr. Ejotes
- 25gr. Huevo
- 40gr. Jitomate
- 1gr. Cebolla
- 2ml. Aceite
- Ajo
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Picar los ejotes y cocer.
2. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y colar.
3. Picar la cebolla y acitronar, agregar los ejotes, el huevo y cocer bien.
4. Incorporar el jitomate y sazonar con sal, dejar hervir.

- **PAN BLANCO**

- **FRUTA DE TEMPORADA**

-Lave y desinfecte muy bien la fruta pele (si es necesario) y pique en trozos pequeños, enseguida sirva.

COMIDA

• CREMA DE ZANAHORIA

INGREDIENTES:

- 30gr. Zanahorias
- 2gr. Cebolla
- 100ml. Agua
- 50gr. Leche
- 2gr. Mantequilla
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Lave, pele y ponga a cocer las zanahorias.
2. Ponga en una cacerola la mantequilla y deje derretir.
3. Enseguida licúe las zanahorias con un trozo de cebolla y agua y agregue a la cacerola con mantequilla.
4. Agregue la leche un poco de sal y deje hervir. Sirva.

• TORTITAS DE POLLO EN CALDO DE JITOMATE

INGREDIENTES:

- 65gr. Pechuga de pollo
- 15gr. Huevo
- 2gr. Harina de trigo
- 40gr. Jitomate
- 3gr. Cebolla
- Ajo
- Sal
- 4ml. Aceite

PREPARACIÓN:

1. Cocer el pollo con ajo, cebolla y sal, deshuesar y desmenuzar finamente.
2. Mezclar el pollo con el huevo, harina, sal y cebolla finamente picada.
3. Poner en el aceite caliente una cucharada de la mezcla y freír.
4. Cocer los jitomates, licuar con la cebolla y ajo, colar e incorporar a las tortitas de pollo.
5. Dejar hervir.

• ENSALADA DE PEPINO

INGREDIENTES:

- 100gr. Pepinos
- 80gr. Limón
- Sal



Dirección de Atención a la Primera Infancia

Coordinación de Nutrición

Recetario para Manual de Menús
Lactantes C



PREPARACIÓN:

1. Lave, pele y corte los pepinos en trozos pequeños, agrégueles unas gotas de limón y un poco de sal. Sirva.

- **PAN BLANCO**

- **AGUA FRESCA**

REFRIGERIO VESPERTINO

- **ARROZ CON LECHE**

INGREDIENTES:

- 20gr. Arroz blanco
- 50ml. Agua
- 50ml. Leche pasteurizada
- 10gr. Azúcar
- Canela

PREPARACIÓN:

2. Lave y ponga a cocer el arroz con agua y canela
3. Cuando empiece a resecar agregue la leche y el azúcar y deje hervir
4. Agregue leche hasta que esté bien cocido el arroz. Sirva.

M E N U 4

DESAYUNO

- **LECHE**

INGREDIENTES:

- 160ml. Leche Semidescremada

- **CHAYOTES GRATINADOS**

INGREDIENTES:

- 80gr. Chayotes
- 10gr. Queso manchego
- 20ml. Crema
- 5gr. Cebolla
- 4gr. Mantequilla
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Pelar, picar y cocer los chayotes.
2. Picar finamente la cebolla, acitronar en la mantequilla, agregar los chayotes, la crema, el queso y aderezar con sal.
3. Tapar y dejar a fuego lento para que se gratine el queso.



Dirección de Atención a la Primera Infancia

Coordinación de Nutrición

Recetario para Manual de Menús
Lactantes C



- **PAN BLANCO**

- **FRUTA DE TEMPORADA**

-Lave y desinfecte muy bien la fruta pele (si es necesario) y pique en trozos pequeños, enseguida sirva.

COMIDA

- **SOPA DE PAPA**

INGREDIENTES:

- 40 gr. Papas
- 25gr. Jitomate
- 5gr. Cebolla
- 2ml. Aceite
- Consomé de pollo en polvo
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Lave, pele y corte las papas en trozos pequeños.
2. Lave, corte en trozos y licúe el jitomate y la cebolla
3. Ponga aceite en una cacerola y agregue el caldillo de jitomate y las papas.
4. Agregue un poco de sal y sazone con consomé de pollo en polvo, deje cocer a fuego lento y sirva.

- **ESTOFADO DE RES**

INGREDIENTES:

- 55gr. Pulpa de res
- 20gr. Zanahoria
- 30gr. Jitomate
- 7gr. Cebolla
- Ajo
- Hierbas de olor
- Sal
- 2ml. Aceite

PREPARACIÓN:

1. Licuar el jitomate, con ajo y cebolla, colar, freír y sazonar con sal.
2. Agregar la carne previamente cortada en cubos pequeños
3. Condimentar con hierbas de olor, sal y dejar hervir hasta su cocción.

- **FRUTA DE TEMPORADA**

-Lave y desinfecte muy bien la fruta pele (si es necesario) y pique en trozos pequeños, enseguida sirva.

- **AGUA FRESCA**

REFRIGERIO VESPERTINO

- **GELATINA DE AGUA**

INGREDIENTES:

- 100ml. Agua
- 15gr. Gelatina de sabor en polvo

PREPARACIÓN:

1. Hierva el agua.
2. Disuelva el polvo de gelatina en el agua.
3. Deje cuajar.
4. Sirvala Fría.

MENÚ 5

DESAYUNO

- **LECHE**

INGREDIENTES:

- 160ml. Leche Semidescremada

- **CHILAQUILES DE FRIJOL**

INGREDIENTES:

- 40gr. Tortilla de maíz
- 3ml. Aceite
- 30gr. Frijoles cocidos
- 5gr. Cebolla
- 5gr. Queso fresco

PREPARACIÓN:

1. Parta las tortillas en cuadritos pequeños
2. Vierta el aceite en una cazuela y ponga a dorar las tortillas. (Sólo en poco aceite).
3. Muela los frijoles agregando caldo para obtener una consistencia tipo salsa
4. Agregue los frijoles ya molidos a las tortillas doradas y deje que hierva un poco. Sirva.

- **FRUTA DE TEMPORADA**

- Lave y desinfecte muy bien la fruta pele (si es necesario) y pique en trozos pequeños, enseguida sirva.

Dirección de Atención a la Primera Infancia

Coordinación de Nutrición



Recetario para Manual de Menús
Lactantes C



COMIDA

• SOPA DE PASTA

INGREDIENTES:

- 10gr. Sopa de pasta
- 20gr. Jitomate
- 3gr. Cebolla
- 2ml. Aceite
- 1gr. Consomé de pollo en polvo
- Ajo
- Sal / pimienta

PREPARACIÓN:

1. Fría la pasta.
2. Lave y licue el jitomate junto con la cebolla y el ajo formando un caldillo.
3. Incorpore el caldillo a la pasta.
4. Sazone con el consomé de pollo
5. Deje hervir hasta que la pasta se cueza
6. Verifique el sabor
7. Sirva.

• CALDO ROJO DE MOLIDA

INGREDIENTES:

- 70gr. Carne molida de TERNERA
- 40gr. Nopales cocidos y cortados en cubos
- 40gr. Garbanzos cocidos
- 2gr. Consomé de pollo en polvo
- 50gr. Jitomate
- 5gr. Cebolla picada
- Ajo
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Fría la carne con la cebolla y sazone con pimienta y sal, cuando cambie de color añada los nopales y los garbanzos.
2. Licúe el jitomate con ajo, cebolla y agua.
3. Vierta la salsa sobre la carne y agregue agua para que quede caldoso.
4. Cocine a fuego medio hasta que hierva 10 minutos, rectifique la sazón, retire y sirva.

• GELATINA DE AGUA

INGREDIENTES:

- 100ml. Agua
- 15gr. Gelatina de sabor en polvo



Dirección de Atención a la Primera Infancia

Coordinación de Nutrición

Recetario para Manual de Menús
Lactantes C



PREPARACIÓN:

1. Hierva el agua.
2. Disuelva el polvo de gelatina en el agua.
3. Deje cuajar.
4. Sírvala Fría.

- **AGUA FRESCA**

REFRIGERIO VESPERTINO

- **GALLETAS**

MENÚ 6

DESAYUNO

- **LECHE**

INGREDIENTES:

-160ml. Leche Semidescremada

- **HUEVO CON JAMÓN**

INGREDIENTES:

-50gr. Huevo
-15gr. Jamón de pavo
-5ml. Aceite

PREPARACIÓN:

1. Corte en trocitos pequeños el jamón, enseguida bata los huevos y mezcle ambos ingredientes revolviendo bien. No agregue sal.
2. Ponga el aceite en una cacerola al fuego, enseguida agregue la mezcla del huevo y bata bien hasta que esté bien cocido. Sirva.

- **PAN BLANCO**

- **DULCE DE CAMOTE**

INGREDIENTES:

-60gr. Camote
-80ml. Agua
-30gr. Piloncillo
-Clavos de olor

PREPARACIÓN:

1. Lave, pele y ponga a cocer el camote con agua y una pizca de clavos de olor.
2. Cuando empiece a hervir agregue el piloncillo y mas agua, deje cocer a fuego lento.
3. Machaque el camote con la miel de piloncillo y sirva.

COMIDA

• **SOPA DE LENTEJA CON VERDURAS**

INGREDIENTES:

- 20 gr. Lentejas
- 2gr. Cebolla
- Agua
- 15gr. Chayote
- 20gr. Zanahoria
- 15gr. Calabacita
- 15gr. Papa
- 50gr. Jitomate
- Sal

PREPARACION:

1. Lave y ponga a cocer las lentejas con un trozo de cebolla, agua y sal.
2. Lave, pele, pique y ponga a cocer la zanahoria, chayote, calabacita y papas.
3. Licúe el jitomate con cebolla y agua, póngalo en una cacerola, enseguida agregue las verduras y las lentejas ya escurridas.
4. Agregue sal si es necesario y deje hervir. Sirva.

• **PECHUGA EN SALSA VERDE**

INGREDIENTES:

- 80gr. Milanesas de pechuga de pollo
- 5ml. Aceite
- Sal y pimienta
- 60gr. Tomate verde
- 5gr. Cebolla
- Cilantro
- Ajo

PREPARACIÓN:

1. Ponga sal y pimienta a las milanesas por ambos lados. Enseguida póngalas a cocer ó asar sobre una plancha y córtelas en trocitos pequeños.
2. Ponga a cocer los tomates, cebolla, cilantro, ajo, agua y sal. Licúe, fría y deje hervir.
3. Agregue la salsita al pollo y sirva.



Dirección de Atención a la Primera Infancia

Coordinación de Nutrición

Recetario para Manual de Menús
Lactantes C



- **GELATINA DE AGUA**

INGREDIENTES:

- 100ml. Agua
- 15gr. Gelatina de sabor en polvo

PREPARACIÓN:

1. Hierva el agua.
2. Disuelva el polvo de gelatina en el agua.
3. Deje cuajar.
4. Sírvala Fría.

- **AGUA FRESCA**

REFRIGERIO VESPERTINO

- **COMPOTA DE MANZANA CON CANELA**

INGREDIENTES:

- 90gr. Manzana
- 5gr. Canela en raja
- Azúcar
- Agua

PREPARACIÓN:

1. Descorazone y parta en cuartos la manzana.
2. Póngala a cocer con agua, canela y azúcar
3. Sirva.

M E N Ú 7

DESAYUNO

- **LECHE**

INGREDIENTES:

- 160ml. Leche Semidescremada

- **PAPAS A LA MEXICANA**

INGREDIENTES:

- 70gr. Papas
- 30gr. Jitomate
- 5gr. Cebolla
- 4ml. Aceite
- 1gr. Perejil
- Sal
- Agua



Dirección de Atención a la Primera Infancia

Coordinación de Nutrición

Recetario para Manual de Menús
Lactantes C



PREPARACIÓN:

1. Lave, pele, corte en trozos pequeños y ponga a cocer las papas con agua y un poco de sal.
2. Lave, desinfecte y corte en trozos muy pequeños el jitomate, cebolla y el perejil.
3. Ponga aceite en una cacerola y fría un poco la verdura, agregue las papas e incorpore todos los ingredientes a fuego lento. Sirva.

• **FRIJOLES DE LA OLLA**

INGREDIENTES:

- 25gr. Frijoles de la olla
- 100ml. Agua

PREPARACIÓN:

1. Limpie y lave muy bien el frijol al chorro de agua.
2. Vierta los frijoles en el agua y ponga a hervir, en la medida que se vayan resecando siga agregando agua hasta que estén bien cocidos.
3. Al final agregue sal y Sirva.

• **PAN BLANCO**

• **FRUTA DE TEMPORADA**

-Lave y desinfecte muy bien la fruta pele (si es necesario) y pique en trozos pequeños, enseguida sirva.

COMIDA

• **ARROZ ROJO**

INGREDIENTES:

- 15gr. Arroz blanco
- 3ml. Aceite
- Cebolla
- 10gr. Jitomate
- Agua
- Consomé de pollo en polvo
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Lave el arroz y dórelo ligeramente en el aceite.
2. Lave, corte en trozos y licúe el jitomate, cebolla y agua.
3. Cuele el caldillo de jitomate y agréguelo al arroz, agregue un poco de sal y consomé en polvo, deje resecar. Sirva.

• **CALDO DE RES CON VERDURAS**

Dirección de Atención a la Primera Infancia

Coordinación de Nutrición



Recetario para Manual de Menús
Lactantes C



INGREDIENTES:

- 50gr. Carne de res
- 20gr. Zanahoria
- 20gr. Papa
- 10gr. Chayote
- 10gr. Calabacitas
- 5gr. Garbanzos
- 5ml. Limón
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Lave y ponga a cocer la carne de res con agua, cebolla y sal
2. Ponga a cocer las verduras previamente lavadas y picadas en el caldo de res
3. Cuando esté bien cocida la carne, deje enfriar y desmenuce la carne de res
4. Sirva una porción de carne, caldo de res y verduras. Acompañe con unas gotas de limón.

- **FRUTA DE TEMPORADA**

-Lave y desinfecte muy bien la fruta pele (si es necesario) y pique en trozos pequeños, enseguida sirva.

- **AGUA FRESCA**

REFRIGERIO VESPERTINO

- **GELATINA DE LECHE**

INGREDIENTES:

- 100ml. Leche
- 15gr. Polvo para gelatina de leche

PREPARACIÓN:

1. Hierva la leche.
2. Disuelva el polvo para gelatina en la leche.
3. Deje cuajar.
4. Cuando este frio sívalo.

MENÚ 8

DESAYUNO

- **LECHE**

INGREDIENTES:

- 160ml. Leche Semidescremada

- **CALABACITAS RELLENAS DE QUESO CON SALSA DE JITOMATE**

INGREDIENTES

- 40gr. Calabacitas
- 25gr. Salsa de jitomate
- 20gr. Queso fresco
- 2gr. Cebolla
- Sal / pimienta

PREPARACIÓN:

1. Pique la cebolla y sofríala.
2. Lave las calabacitas y la cebolla.
3. Ponga a cocer las calabacitas con un poco de agua.
4. Coloque el queso sobre la cebolla y sazone.
5. Verifique el sabor.
6. Corte las calabacitas por mitad, retire las semillas.
7. Rellene las calabacitas con el queso.
8. Sírvalas bañadas en salsa de jitomate.

- **PAN BLANCO**

- **FRUTA DE TEMPORADA**

-Lave y desinfecte muy bien la fruta pele (si es necesario) y pique en trozos pequeños, enseguida sirva.

COMIDA

- **MORISQUETA CON QUESO EN SALSITA**

INGREDIENTES:

- 25gr. Frijoles cocidos
- 20gr. Arroz blanco
- Cebolla
- Ajo
- Sal
- 100ml. Agua
- 10gr Queso Cotija
- 20gr. Jitomate
- 5ml. Aceite

PREPARACIÓN:

1. Lave muy bien el arroz blanco y póngalo a cocer con agua, cebolla y sal.
2. Corte el queso en cubos y guíselo en el aceite. Licúe los jitomates ya cocidos con cebolla, ajo y un poco de agua.
3. Agregue la salsa de jitomate al queso guisado y deje hervir.
4. Sirva una porción de arroz cocido, encima frijolitos de la olla y al final un poco de quesito guisado.

- **FRUTA DE TEMPORADA**

-Lave y desinfecte muy bien la fruta pele (si es necesario) y pique en trozos pequeños, enseguida sirva.

- **AGUA FRESCA**

REFRIGERIO VESPERTINO

- **TRIANGULITOS DE PAN BLANCO CON MERMELADA**

INGREDIENTES:

- 15gr. Pan blanco
- 5gr. Mermelada de fruta

MENÚ 9

DESAYUNO

- **LECHE**

INGREDIENTES:

- 160ml. Leche Semidescremada

- **SOPA DE TORTILLA**

INGREDIENTES:

- 20gr. Tortilla de maíz
- 30gr. Jitomate
- 1gr. Cebolla
- 3ml. Aceite
- 5gr. Queso manchego
- Consomé de pollo
- Ajo
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Corte las tortillas en tiras y dórelas en aceite.
2. Ponga a cocer el jitomate, licúelo con la cebolla y el ajo, cuele y enseguida ponga a freír, luego agregue el agua necesaria y deje hervir, condimente con consomé y sal.
3. Incorpore la tortilla y deje hervir hasta que suavice.
4. Agregue el queso rallado antes de servir.

- **YOGURT CON FRUTA**

INGREDIENTES:

- 120gr. Fruta de temporada
- 120ml. Yogurt de sabor

COMIDA

• ARROZ ROJO

INGREDIENTES:

- 15gr. Arroz blanco
- 2ml. Aceite
- 1gr. Cebolla
- 30gr. Jitomate
- Agua
- Consomé de pollo en polvo
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Lave el arroz y dórelo ligeramente en el aceite.
2. Lave, corte en trozos y licúe el jitomate, cebolla y agua.
3. Cuele el caldillo de jitomate y agréguelo al arroz, agregue un poco de sal y consomé en polvo, deje resecar. Sirva.

• CALDO DE POLLO CON VERDURAS

INGREDIENTES:

- 50gr. Pollo (pechuga, pierna y muslo)
- 20gr. Chayote
- 20gr. Zanahoria
- 25gr. Papa
- 15gr. Calabacita
- 2gr. Cebolla
- Cilantro
- Sal
- Limón

PREPARACIÓN:

1. Lave muy bien las piezas de pollo y retire las partes grasas. Enseguida ponga a cocer el pollo con agua, cebolla y un poco de sal.
2. Lave y desinfecte el chayote, zanahoria, papa, calabacita, y el cilantro. Enseguida pele y corte en trozos pequeños toda la verdura e incorpórelas al caldo, Agregue también unas ramas de cilantro y deje cocer.
3. Cuando esté cocido el pollo, sáquelo de la olla, deje enfriar y córtelo en trocitos, retirando todos los huesos y excesos de grasa.
4. Sirva una porción de pollo y agregue caldo con verduras. Puede agregar unas gotas de limón.

• FRUTA DE TEMPORADA



Dirección de Atención a la Primera Infancia

Coordinación de Nutrición

Recetario para Manual de Menús
Lactantes C



-Lave y desinfecte muy bien la fruta pele (si es necesario) y pique en trozos pequeños, enseguida sirva.

- **AGUA FRESCA**

REFRIGERIO VESPERTINO

- **REBANADA DE PERA**

M E N Ú 10

DESAYUNO

- **LECHE**

INGREDIENTES:

-160ml. Leche Semidescremada

- **SOPA DE ALUBIAS CON JAMÓN**

INGREDIENTES:

-15gr. Alubias
-10gr. Jamón
-20gr. Jitomate
-2gr. Cebolla
-Ajo
-Hierbas de olor
-Sal

PREPARACIÓN:

1. Ponga a cocer las alubias con ajo, cebolla, hierbas de olor y sal.
2. Licúe el jitomate con ajo, cebolla y cuele.
3. Pique un poco de jitomate y deje sazonar.
4. Incorpore las alubias y el jamón picado, sazone con sal y deje hervir.

- **PAN BLANCO**

- **FRUTA DE TEMPORADA**

-Lave y desinfecte muy bien la fruta pele (si es necesario) y pique en trozos pequeños, enseguida sirva.

COMIDA

- **SOPA DE PASTA CON ACELGAS**

INGREDIENTES:

-10gr. Sopa de pasta



Dirección de Atención a la Primera Infancia

Coordinación de Nutrición

Recetario para Manual de Menús Lactantes C



- 2ml. Aceite
- 20gr. Jitomate
- 2gr. Cebolla
- 1gr. Consomé de pollo en polvo
- 10gr. Acelgas
- Sal
- Agua

PREPARACIÓN:

1. Vierta el aceite en una cacerola y ponga a dorar la pasta
2. Lave y desinfecte los jitomates y licúelos con cebolla y agua
3. Agregue el caldillo a la pasta junto con el consomé de pollo y la sal
4. Lave y desinfecte las acelgas y córtelas en trozos pequeños, agréguelas a la sopa.
5. Deje hervir. Sirva

• **PICADILLO**

INGREDIENTES:

- 40gr. Carne molida de res
- 10gr. Chícharos
- 15gr. Calabacita
- 2gr. Cebolla
- 15gr. Zanahoria rallada
- 30gr. Jitomate
- Sal
- Ajo

PREPARACIÓN:

1. En una cacerola con aceite acitrone la cebolla, agregue la carne, sazone con sal y cocine a fuego bajo hasta que esté cocida (procure deshacer los grumos).
2. Añada toda la verdura picada en trocitos pequeños.
3. Licúe el jitomate con cebolla, ajo y agua, agregue a la carne.
4. Cocine hasta que hierva y las verduras estén suaves; retire y sirva.

• **GELATINA**

INGREDIENTES:

- 100ml. Agua
- 15gr. Gelatina

PREPARACIÓN:

1. Hierva el agua.
2. Disuelva el polvo de gelatina en el agua.
3. Vacíela en moldes y deje cuajar.
4. Sírvala Fría.

- **AGUA FRESCA**

REFRIGERIO VESPERTINO

- **NATILLA DE LECHE**

INGREDIENTES:

- 100ml. Leche
- 10gr. Maicena
- 8gr. Azúcar
- Canela
- 1ml. Vainilla

PREPARACIÓN:

1. Ponga a hervir la leche con la canela
2. Disuelva la maicena en un poco de leche fría y agréguela a la leche hirviendo, sin dejar de mover.
3. Agregue el azúcar cuando empiece a espesar y deje hervir un poco
4. Retire del fuego e incorpore la vainilla, deje enfriar y vacíe en moldes individuales.
5. Refrigere y sirva.

M E N Ú 11

DESAYUNO

- **LECHE**

INGREDIENTES:

- 160ml. Leche Semidescremada

- **HUEVO EN SALSITA CON FRIJOLES**

INGREDIENTES:

- 50gr. Huevo
- 5ml. Aceite
- 20gr. Frijoles cocidos
- 30gr. Jitomate
- Cebolla
- Ajo
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Bata el huevo y póngalo a cocer en una cacerola con aceite a fuego medio.
2. Ponga a cocer los jitomates y licúelos con cebolla, ajo y agua.
3. Agregue la salsa al huevo ya cocido y una pizca de sal. Deje hervir y sirva con los frijoles.



Dirección de Atención a la Primera Infancia

Coordinación de Nutrición

Recetario para Manual de Menús
Lactantes C



- **FRUTA DE TEMPORADA**

-Lave y desinfecte muy bien la fruta pele (si es necesario) y pique en trozos pequeños, enseguida sirva.

COMIDA

- **ARROZ CON ZANAHORIA Y CHICHAROS**

INGREDIENTES:

- 20gr. Arroz blanco
- 2ml. Aceite
- 1gr. Cebolla
- 30gr. Jitomate
- 10gr. Zanahoria
- 5gr. Chícharos
- Agua
- Consomé de pollo en polvo
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Lave, pele, corte en trocitos y ponga a cocer la verdura con agua.
2. Lave el arroz y dórelo ligeramente en el aceite.
3. Lave, corte en trozos y licúe el jitomate, cebolla y agua.
4. Cuele el caldillo de jitomate y agréguelo al arroz, agregue también la verdura y un poco de sal y consomé en polvo, deje resecar. Sirva.

- **TORTITAS DE FALDA DE RES EN CALDILLO DE JITOMATE**

INGREDIENTES:

- 60gr. Falda ó pulpa de res
- 15gr. Huevo
- 10gr. Harina de trigo
- Cilantro
- 2gr. Cebolla
- 40gr. Jitomate
- Ajo
- Sal
- 3ml. Aceite

PREPARACIÓN:

1. Ponga a cocer la carne con cebolla, ajo y sal.
2. Pase la carne por licuadora para que quede martajada.
3. Enseguida mezcle la carne con huevo y harina para que queden ligados los ingredientes. Agregue un poco de sal.
4. Coloque en una cazuela con poco aceite caliente, una cucharada de la mezcla para formar las tortitas hasta dorar ligeramente.
5. Ponga a escurrir. Deje enfriar y sirva.



Dirección de Atención a la Primera Infancia

Coordinación de Nutrición

Recetario para Manual de Menús
Lactantes C



CALDILLO:

- 6.- Licúe el jitomate, ajo y el agua en la que se coció la carne.
- 7.- Filetear cebolla y sazonarla en un poco de aceite.
- 8.- Incorpore el jitomate licuado y espere a que hierva.
- 9.- Sazone con un poco de cilantro y sal. Sirva.

- **FRUTA DE TEMPORADA**

-Lave y desinfecte muy bien la fruta pele (si es necesario) y pique en trozos pequeños, enseguida sirva.

- **AGUA FRESCA**

REFRIGERIO VESPERTINO

- **GELATINA CON LECHERA**

M E N Ú 12

DESAYUNO

- **LECHE**

INGREDIENTES:

-160ml. Leche Semidescremada

- **FRIJOLES CHARROS**

INGREDIENTES:

- 15gr. Frijoles cocidos
- 2gr. Cebolla
- 8gr. Jitomate
- 1gr. Cilantro
- 10gr. Salchicha

PREPARACIÓN:

1. Se pica y fríe la cebolla.
2. Agregue las salchichas picadas, el cilantro y al final el jitomate picado.
3. Enseguida vierta los frijoles hasta que lo anterior este bien cocido.
4. Deje hervir y sirva.

- **PAN BLANCO**

- **FRUTA DE TEMPORADA**

COMIDA

- **SOPA PURÉ DE LENTEJAS**



Dirección de Atención a la Primera Infancia

Coordinación de Nutrición

Recetario para Manual de Menús
Lactantes C



INGREDIENTES:

- 15gr. Lentejas
- 4gr. Cebolla
- Agua
- 10gr. Chayote
- 10gr. Zanahoria
- 25gr. Jitomate
- 5gr. Tocino
- Sal

PREPARACION:

1. Lave y ponga a cocer las lentejas con un trozo de cebolla, agua y sal.
2. Lave, pele, pique y ponga a cocer la zanahoria y el chayote.
3. Fría el tocino, sin agregar más aceite y ponga a escurrir en un recipiente.
4. Licúe el jitomate con cebolla y agua, póngalo en una cacerola, enseguida agregue las verduras y las lentejas ya escurridas. Al final agregue el tocino
5. Agregue sal si es necesario y deje hervir.
6. Licúe las lentejas para obtener un puré y Sirva.

• PAPAS A LA CREMA CON JAMÓN

INGREDIENTES:

- 50gr. Papas
- 3gr. Mantequilla
- 1gr. Cebolla
- 10gr. Crema
- 30gr. Jamón
- 2gr. Perejil
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Pelar, picar y cocer las papas.
2. Pique la cebolla y el perejil lavado y desinfectado.
3. En una cazuela previamente engrasada con mantequilla, incorpore una capa de papas, otra de crema, jamón y perejil, luego sazone con sal y pimienta y coloque otra capa igual, continúe así hasta concluir.
4. Ponga a fuego bajo para calentar y sirva.

• FRUTA DE TEMPORADA

• AGUA FRESCA

REFRIGERIO VESPERTINO

• SANDWICHITOS DULCES



Dirección de Atención a la Primera Infancia

Coordinación de Nutrición

Recetario para Manual de Menús
Lactantes C



INGREDIENTES:

- 14gr. Pan integral de caja
- 8gr. Leche condensada
- 3gr. Nuez Molida

PREPARACIÓN:

1. Corte las orillas de los panes, enseguida unte cada uno con leche condensada y espolvoreé un poco de nuez molida, corte en triangulitos por mitad y sirva.

MENÚ 13

DESAYUNO

- **LECHE**

INGREDIENTES:

- 160ml. Leche Semidescremada

- **GORDITAS DE QUESO Y CARNE**

INGREDIENTES:

- 40gr. Falda de res
- 50gr. Masa ó Harina de maíz
- 20gr. Queso adobera
- 50gr. Jitomate
- 5gr. Cebolla
- Ajo
- Sal
- Agua

PREPARACIÓN:

1. Ponga a cocer la carne y deshebre.
2. Enseguida prepare la masa con un poco de agua y sal.
3. Mezcle la carne, la masa y el queso hasta que se integren todos los ingredientes.
4. Forme las gorditas y fríalas en aceite ó póngalas en la plancha, escúrralas si es necesario.

CALDILLO:

5. Ponga a cocer los jitomates. Enseguida licúelos con un poco de agua, sal, ajo y orégano.
6. Sirva las gorditas bañadas con salsa.

- **FRUTA DE TEMPORADA**

COMIDA

- **SOPA DE CALABACITAS EN CALDILLO DE JITOMATE**

INGREDIENTES:

- 100gr. Calabacita Italiana
- 5gr. Cebolla
- 60gr. Jitomate
- 8gr. Mantequilla
- Ajo
- Sal
- Caldo de pollo

PREPARACIÓN:

1. Lave, despunte y corte las calabazas en cuadritos
2. Pique finamente la cebolla y el ajo.
3. Fría las calabazas en la mantequilla con la cebolla y el ajo y sazone con sal.
4. Licúe el jitomate con la cebolla y un poco de agua y agregue a las calabacitas.
5. Agregue el caldo de pollo y deje hervir hasta que las calabacitas se cuezan.
6. Sirva.

- **POLLO CON CREMA DE ESPINACAS**

INGREDIENTES:

- 50gr. Pechuga de pollo
- Caldo de pollo
- 25gr. Crema
- 15gr. Espinacas
- 10gr. Garbanzos
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Ponga a cocer la pechuga de pollo con los garbanzos y las espinacas.

CREMA:

2. Enseguida licúe la crema con las espinacas y un poco de caldo de pollo.
3. Sirva el pollo troceado en cubitos, se baña con la crema de espinacas y se le agregan algunos garbanzos.

- **FRUTA DE TEMPORADA**

- **AGUA FRESCA**

REFRIGERIO VESPERTINO



Dirección de Atención a la Primera Infancia

Coordinación de Nutrición

Recetario para Manual de Menús
Lactantes C



- **FLAN**

INGREDIENTES:

- 100ml. Leche
- 15gr. Polvo para flan

PREPARACIÓN:

1. Hierva la leche.
2. Disuelva el polvo para flan en la leche.
3. Deje cuajar.
4. Cuando este frío sívalo.

M E N Ú 14

DESAYUNO

- **LECHE**

INGREDIENTES:

- 160ml. Leche Semidescremada

- **TRIANGULITOS DE FRIJOL CON QUESO**

INGREDIENTES:

- 26gr. Pan blanco
- 5gr. Queso fresco
- 15gr. Frijoles refritos

PREPARACIÓN:

1. Unte el pan con frijoles refritos y ponga encima queso desmoronado.
2. Tape con otra rebanada de pan blanco.
3. Corte por mitad en forma de triángulos el sándwich. Sirva.

- **FRUTA DE TEMPORADA**

COMIDA

- **CREMA DE PAPA**

INGREDIENTES:

- 30gr. Papas
- 3gr. Mantequilla
- 100ml. Leche
- 1gr. Cebolla
- Sal
- Agua

PREPARACIÓN:

1. Lave, pele, parta en trozos y ponga a cocer las papas.
2. Enseguida licúe las papas y la cebolla con un poco de agua.
3. Vierta lo anterior en una cacerola previamente con mantequilla.
4. Agregue la leche, un poco de sal y deje hervir.
5. Deje enfriar y sirva.

- **ALBÓNDIGAS DE RES**

INGREDIENTES:

- 50gr. Carne de res molida
- 30gr. Jitomate
- 10gr. Arroz
- 5gr. Huevo
- 3ml. Aceite
- 2gr. Cebolla
- 20gr. Calabacita
- Perejil
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Licue el jitomate con ajo y cebolla; cuele y fría en el aceite y sazone con sal.
2. Lave y pique las calabacitas, enseguida agréguelas al caldillo de jitomate.
3. Mezcle la carne, el arroz, el huevo y el perejil lavado y picado.
4. Forme albóndigas pequeñas y cuando el caldillo este hirviendo agregue las albóndigas y deje cocer.
5. Sirva.

- **FRUTA DE TEMPORADA**

- **AGUA FRESCA**

REFRIGERIO VESPERTINO

- **GELATINA DE LIMÓN**

M E N Ú 15

DESAYUNO

- **LECHE**

INGREDIENTES:

- 160ml. Leche Semidescremada

Dirección de Atención a la Primera Infancia

Coordinación de Nutrición



Recetario para Manual de Menús
Lactantes C



• POLLO A LA MEXICANA

INGREDIENTES:

- 80gr. Pollo (Muslo y pierna)
- 40gr. Jitomate
- 3gr. Cebolla
- 2gr. Cilantro
- 15gr. Pimiento morrón verde
- 4gr. Mantequilla
- 120ml. Caldo de pollo
- Ajo
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Ponga a cocer el pollo con agua, cebolla, ajo y sal
2. Una vez cocido, corte el pollo en trocitos pequeños
3. Pique el jitomate, la cebolla, el pimiento morrón y el cilantro
4. Guise las verduras en la mantequilla, incorpore el pollo, enseguida agregue caldo de pollo y deje hervir. Sirva.

• PAN BLANCO

• FRUTA DE TEMPORADA

COMIDA

• PURÉ DE ZANAHORIA

INGREDIENTES:

- 50gr. Zanahoria
- 4gr. Mantequilla
- 1gr. Consomé de pollo en polvo
- 4gr. Maicena natural ó harina
- 80ml. Agua
- Sal
- Ajo
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Lave, pele, corte en trozos la zanahoria, enseguida póngala a cocer con agua. Cuando esté cocida, licúela con un poco de agua.
2. Derrita un poco de mantequilla y agregue la zanahoria licuada, incorpore un poco de pimienta y consomé de pollo en polvo y mezcle.
3. Mezcle la maicena o harina en un recipiente aparte con un poco del puré de zanahoria. Enseguida agréguelo a la cazuela y revuelva.
4. Deje hervir un poco. Sirva.



Dirección de Atención a la Primera Infancia

Coordinación de Nutrición

Recetario para Manual de Menús
Lactantes C



• PASTEL DE PAPAS

INGREDIENTES:

- 50gr. Papas
- 30gr. Atún
- 15gr. Crema
- 10gr. Chile morrón verde o rojo
- 4gr. Mantequilla
- Pimienta molida
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Pele y ponga a cocer las papas, luego corte las papas en rodajas.
2. Coloque en un recipiente para horno una capa de mantequilla, enseguida una capa de papas, espolvoreé un poco de sal y pimienta molida, sobre esta una capa de atún, otra capa de papa y así sucesivamente hasta terminar con los ingredientes.
3. Licúe la crema con el pimiento morrón, si es necesario agregue un poco de agua y sal.
4. En la última capa de papa agregue encima la preparación de crema y caliente en el horno de 30-40 minutos. Sirva.

• FRUTA DE TEMPORADA

• AGUA FRESCA

REFRIGERIO VESPERTINO

• POSTRE FRÍO DE GALLETAS MARÍAS

INGREDIENTES:

- 56gr. Galletas marías
- 60ml. Leche evaporada
- 65ml. Leche condensada
- 25ml. Limones (jugo)
- 3ml. Vainilla

PREPARACIÓN:

1. Licúe la leche evaporada, la leche condensada, la vainilla y el jugo de los limones.
2. Enseguida coloque en un refractario una capa de galletas marías.
3. Báñelas con la crema y así sucesivamente hasta terminar con la crema y las galletas.
4. Refrigere ó congele. Una vez que la consistencia es firme, sirva en rebanadas.

M E N Ú 16

DESAYUNO

- **LECHE**

INGREDIENTES:

-160ml. Leche Semidescremada

- **HOT CAKES CON MIEL**

INGREDIENTES:

-40gr. Harina preparada para hot cakes

-40gr. Avena

-6gr. Mantequilla

-55ml. Leche

-16gr. Huevo

-35gr. Plátano

-5gr. Miel Karo

PREPARACIÓN:

1. Mezcle y licúe la harina, avena, leche, huevo, el plátano y mantequilla derretida, hasta que quede una consistencia uniforme.
2. Unte el sartén con la mantequilla y vierta una pequeña cantidad de la mezcla
3. Deje cocer por los dos lados y retire. Sirva con miel karo encima.

- **FRUTA DE TEMPORADA**

COMIDA

- **SOPA DE JAMÓN CON VERDURAS**

INGREDIENTES:

-40gr. Jamón de pavo

-10gr. Zanahoria

-15gr. Chayote

-5gr. Chícharo

-20gr. Jitomate

-2gr. Cebolla

-0.5gr. Orégano

-3gr. Aceite

-Sal

PREPARACIÓN:

1. Pique en trozos pequeños todos los ingredientes.
2. Licúe el jitomate, cebolla y el orégano con agua.
3. Guise en aceite el caldillo.
4. Agregue las verduras picadas y deje cocer.

5. Cuando estén las verduras cocidas, agregue el jamón y sirva.

• **PURÉ DE PAPA**

INGREDIENTES:

- 40gr. Papa
- 60ml. Leche
- 2gr. Mantequilla
- Sal ó consomé de pollo
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Pele y ponga a cocer las papas. Enseguida córtelas en trozos
2. Derrita la mantequilla en un sartén y agregue las papas
3. Machaque las papas agregando leche hasta que tenga una consistencia suave. Por último agregue el consomé de pollo y la pimienta.

• **PAN BLANCO**

• **FRUTA DE TEMPORADA**

• **AGUA FRESCA**

REFRIGERIO VESPERTINO

• **GELATINA DE UVA**

INGREDIENTES:

- 25gr. Gelatina de uva
- Agua natural

PREPARACIÓN:

1. Siga las indicaciones del empaque de la gelatina.

M E N Ú 17

DESAYUNO

• **LECHE**

INGREDIENTES:

- 160ml. Leche Semidescremada

• **TORTITAS DE PAPAS**

INGREDIENTES:

- 60gr. Papa



Dirección de Atención a la Primera Infancia

Coordinación de Nutrición

Recetario para Manual de Menús
Lactantes C



- 4gr. Mantequilla
- 25gr. Queso chihuahua
- 25gr. Huevo
- 1.25gr. Harina.

PREPARACIÓN:

2. Muela las papas y revuélvalas con la mantequilla, el queso, sal y pimienta al gusto hasta formar una pasta. Enseguida forme las tortitas.
3. Separe las claras de las yemas y bata las claras con harina a punto de turrón. Al final, agregue las yemas. Cada tortita se pasa por la mezcla y se fríe en aceite hasta que doren.
4. Escorra y sirva con caldillo.

Caldillo de jitomate

I

INGREDIENTES:

- 30gr. Jitomate
- 2gr. Cebolla
- Consomé de pollo
- 2ml. Aceite
- Ajo
- Sal

• **FRIJOLES DE LA OLLA**

INGREDIENTES

- 25gr. Frijoles de la olla
- 100ml. Agua

PREPARACIÓN:

1. Limpie y lave muy bien el frijol al chorro de agua.
2. Vierta los frijoles en el agua y ponga a hervir, en la medida que se vayan resecando siga agregando agua hasta que estén bien cocidos.
3. Al final agregue sal y Sirva.

• **TORTILLA DE MAÍZ**

• **FRUTA DE TEMPORADA**

COMIDA

• **CALDO TLALPEÑO**

INGREDIENTES:



Dirección de Atención a la Primera Infancia

Coordinación de Nutrición

Recetario para Manual de Menús Lactantes C



- 60gr. Pollo
- 20gr. Cebolla
- 30gr. Garbanzo
- 30gr. Ejotes
- 25gr. Zanahoria
- 15gr. Arroz
- Ajo
- Sal
- Cilantro o Yerbabuena
- Limón

PREPARACIÓN:

1. Un día antes ponga a remojar los garbanzos para que suavicen.
2. Ponga a cocer el pollo con agua, la cebolla, ajo y los garbanzos ya remojados. En el primer hervor agregue la sal.
3. Lave, pele y corte en trocitos pequeños la zanahoria y los ejotes.
4. Enseguida agregue las verduras al caldo y deje cocer.
5. Compruebe que todo quede bien cocido y sirva con unas gotitas de limón.

- **TORTILLA DE MAÍZ**
- **FRUTA DE TEMPORADA**
- **AGUA FRESCA**

REFRIGERIO VESPERTINO

- **MACEDONIA DE FRUTAS**

INGREDIENTES:

- 50gr. Piña
- 50gr. Manzana
- 30gr. Guayabas
- Canela en raja
- 2gr. Azúcar al gusto
- 10ml. Jugo de limón
- Agua

PREPARACIÓN:

1. Ponga a cocer la piña en agua (quitándole el centro), la canela y el azúcar.
2. Enseguida incorpore las guayabas partidas en medias lunas, sin semilla y sin cascara y agregue la manzana en trozos.

3. Por último, agregue el jugo de los limones (esto es para mantener firme la fruta). Deje hervir 20 minutos y cuide que no se seque. Deje enfriar y sirva.

MENÚ 18

DESAYUNO

- **LECHE**

-160ml. Leche Semidescremada

- **TAQUITOS SUAVES DE FRIJOL**

INGREDIENTES:

-15gr. Frijol guisado
-20gr. Tortilla de maíz
-20gr. Jitomate
-3gr. Cebolla
-1gr. Cilantro
-Sal

PREPARACIÓN:

1. Unte la tortilla calentita con los frijoles guisados y forme un taquito (manipulable por el niño).
2. Licúe el jitomate, cebolla, cilantro y sal. Agregue como salsa al taco y sirva.

- **FRUTA DE TEMPORADA**

COMIDA

- **SOPA DE COLIFLOR**

INGREDIENTES:

-40gr. Coliflor
-20gr. Jitomate
-2gr. Tocino
-Ajo
-Consomé de pollo
-Sal

PREPARACIÓN:

1. Lave y desinfecte la coliflor, jitomate, ajo y cebolla. Enseguida corte la coliflor en trocitos y póngalo a cocer a partir de agua hirviendo.
2. Licúe el jitomate, la cebolla, ajo y cuele.
3. Fría el tocino en una cacerola y cuando suelte la grasa retírelo del sartén. Allí mismo guise la salsa de jitomate.

4. Cuando esté sazonado el jitomate agregue la coliflor y el tocino, deje hervir.
5. Por último agregue el consomé de pollo, la sal, agua suficiente y deje hervir. Sirva.

- **TINGA POBLANA**

INGREDIENTES:

- 50gr. Falda de res.
- 40gr. Jitomate
- 5gr. Cebolla
- 20gr. Zanahoria
- Sal
- Ajo

PREPARACIÓN:

1. Ponga a cocer la carne con agua, ajo, un trozo de cebolla y sal. Agregue la zanahoria pelada, picada y lavada a cocer.
2. Pique la cebolla y jitomate en cuadritos pequeños. Fría la cebolla y el jitomate junto con la carne picada finamente.
3. Agregue la zanahoria picada y cocida y deje sazonar. Sirva.

- **FRUTA DE TEMPORADA**

- **AGUA FRESCA**

REFRIGERIO VESPERTINO

- **FLAN**

INGREDIENTES:

- 25gr. De Flan
- 125ml. De Leche

PREPARACIÓN:

1. Siga las instrucciones del paquete de flan.

MENÚ 19

DESAYUNO

- **LECHE NATURAL**

- **SANDWICHITOS DE CAJETA**

INGREDIENTES:

- 26gr. Pan blanco
- 7gr. Cajeta de leche

PREPARACIÓN:

1. Unte una rebanada de pan blanco con la cajeta y doble por mitad en forma diagonal, formando un triángulo, enseguida parta por mitad formando dos triangulitos y sirva.

• **YOGURT NATURAL CON FRUTA Y MIEL**

INGREDIENTES:

- 120ml. Yogurt natural
- 5gr. Miel de abeja ó maple
- 100gr. Fruta de temporada (Papaya, melón, plátano)

PREPARACIÓN:

1. Mezcle el yogurt con la miel hasta integrar perfectamente.
2. Lave, pele y pique la fruta en trocitos pequeños
3. Por último sirva la fruta en un tazón y bañe con el yogurt.

COMIDA

• **SOPA DE PASTA**

INGREDIENTES:

- 10gr. Sopa de pasta
- 20gr. Jitomate
- 3gr. Cebolla
- 2ml. Aceite
- 1gr. Consomé de pollo en polvo
- Ajo
- Sal / pimienta

PREPARACIÓN:

1. Fría la pasta.
2. Lave y licue el jitomate junto con la cebolla y el ajo formando un caldillo.
3. Incorpore el caldillo a la pasta.
4. Sazone con el consomé de pollo
5. Deje hervir hasta que la pasta se cueza
6. Verifique el sabor
7. Sirva.

• **PICADILLO**

Dirección de Atención a la Primera Infancia

Coordinación de Nutrición



Recetario para Manual de Menús
Lactantes C



INGREDIENTES:

- 40gr. Carne molida
- 20gr. Zanahoria
- 20gr. Papa
- 15gr. Calabacita
- 15gr. Chayote
- 60gr. Jitomate
- 3gr. Cebolla
- Cilantro
- Ajo
- 3ml. Aceite
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Lave, pele y pique en trocitos pequeños la verdura y reserve.
2. Ponga a guisar la carne molida en el aceite y agregue una pizca de sal
3. Muela el jitomate, la cebolla, ajo y sal.
4. Cuando esté cocida la carne agregue el caldo de jitomate y las verduras, deje hervir y cuando estén bien cocidas las verduras, sirva.

- **FRUTA DE TEMPORADA**
- **AGUA FRESCA**

REFRIGERIO VESPERTINO

- **FRUTA CON SAL Y LIMON**

INGREDIENTES:

- 40gr. Piña
- 40gr. Guayaba sin semilla
- 5ml. Limón
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Lave, pele y pique todas las frutas, quite las semillas a la guayaba y reserve en un tazón.
2. Agregue sólo una pizca de sal y el jugo de limón. Mezcle y sirva.

MENÚ 20

DESAYUNO

- **TÉ DE CANELA**

INGREDIENTES:

- 160ml. De Té de canela preparada
- 5gr. De azúcar

- **ARROZ CON LECHE**

INGREDIENTES:

- 20gr. Arroz blanco
- 100ml. Agua natural
- 150ml. Leche semidescremada
- 5gr. De azúcar
- Canela en rama

PREPARACIÓN:

1. Lave muy bien el arroz y póngalo a cocer con agua y canela.
2. Una vez que empieza a cocerse y resecar el agua, agregue la leche y deje hervir, si es necesario agregue leche hasta que se cosa bien.
3. Al final agregue azúcar y listo.

- **FRUTA DE TEMPORADA**

- **GALLETAS MARÍAS**

- 2 piezas

COMIDA

- **PURÉ DE CHAYOTE**

INGREDIENTES:

- 45gr. Chayote
- 80ml. Agua
- Sal
- Pimienta
- 3gr. Mantequilla
- 1gr. Consomé de pollo en polvo
- 4gr. Maicena natural ó harina

PREPARACIÓN:

1. Lave, pele, descorazone y corte en trozos el chayote, enseguida póngalo a cocer con agua. Cuando esté cocido, licúelo.
2. Derrita un poco de mantequilla y agregue el chayote licuado, incorpore un poco de pimienta y consomé de pollo en polvo y mezcle.
3. Mezcle la maicena o harina en un recipiente aparte con un poco del puré de chayote. Enseguida agréguelo a la cazuela y revuelva.

4. Deje hervir un poco. Sirva.

• **POLLO A LA PRIMAVERA**

INGREDIENTES:

- 50gr. Pechuga de pollo
- 20gr. Papas
- 30gr. zanahorias
- 70ml. Caldo de pollo
- Ajo
- 60gr. Jitomates
- 5gr. Cebolla
- 3gr. Mantequilla
- Pimienta y sal.

PREPARACIÓN:

1. Salpimente las pechugas previamente cortadas en trocitos y póngalas a cocinar en la mantequilla por 3 minutos.
2. Enseguida licúe el jitomate, cebolla y ajo y vierta sobre las pechugas.
3. Cocine por 10 minutos e incorpore las verduras cortadas en trocitos pequeños y sazone con la sal. Tape y cocine hasta que las verduras estén en su punto. Sirva.

• **TORTILLA DE MAÍZ**

• **FRUTA DE TEMPORADA**

• **AGUA FRESCA**

REFRIGERIO VESPERTINO

• **COCTEL DE FRUTA**

INGREDIENTES:

- 30gr. Melón
- 30gr. Manzana
- 30gr. Plátano
- 70ml. Jugo de naranja

PREPARACIÓN:

1. Lave, pele y pique la fruta en trocitos pequeños, agregue el jugo de naranja y sirva.

RECETARIO DE LACTARIO

