

RECETARIO DE COCINA



M E N Ú 1 **DESAYUNO**

LECHE

INGREDIENTES:

- 200ml. Leche Descremada pasteurizada

HUEVO EN SALSA ROJA

INGREDIENTES:

- 50 gr. Huevo
- 15 gr. Jitomate saladet
- 1 ml. Aceite
- 2 gr. Cebolla
- 3 gr.
- Sal
- Ajo
- Agua

PREPARACIÓN:

1. Cocer el jitomate, licuar con ajo, cebolla y agua.
2. Colocar aceite en un sartén, batir el huevo con un poco de sal y ponerlo en el sartén mezclando hasta que se cocinen.
3. Cuando estén bien cocidos, agregar el caldillo de jitomate y dejar hervir.
4. Deje enfriar y sirva.

FRIJOLES REFRITOS

INGREDIENTES:

- 20gr.Frijoles cocidos
- 2ml. Aceite

PREPARACIÓN:

1. Ponga el aceite en una cacerola y prenda el fuego
2. Cuando esté tibio el aceite, agregue los frijoles y deje hervir
3. Cuando comiencen a hervir macháquelos y déjelos a fuego lento, apague y sirva.

PAN INTEGRAL

- Parta cada rebanada de pan en forma de triángulo y ofrezca a los becarios. Si es necesario parta en triángulos más pequeños.

FRUTA DE TEMPORADA

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

AGUA FRESCA

INGREDIENTES:

- 160gr Sandía.
- 240 ml. Agua

COMIDA

SOPA DE PASTA

INGREDIENTES:

- 15gr. Pasta
- 30gr. Jitomate
- 5gr. Cebolla
- 3ml. Aceite
- 2gr. Sal / Orégano
- 1gr. Consomé de pollo en polvo

**Recetario para Manual de Menús
Maternales y Preescolares**

PREPARACIÓN:

1. Lave, desinfecte, pique y licue el jitomate, orégano y la cebolla con agua natural.
2. Dore la pasta en el aceite, vierta el jitomate licuado. Agregue el consomé.
3. Sazone y deje hervir. Agregue un poco de sal.
4. Rectifique su sabor
5. Sirva

TIRITAS DE POLLO EMPANIZADO

INGREDIENTES

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| - 70 gr. Pechuga de Pollo | - 5 gr. Harina |
| - 20 gr. Pan molido | - 3 ml. Aceite |
| - 1 Ogr. Huevo | - 3 gr. Sal / pimienta |

PREPARACIÓN:

1. Lave y limpie el pollo.
2. Bata el huevo y sazónelo con sal y pimienta.
3. Coloque tres platos el primero con el huevo, el segundo con la harina y el último con el pan molido.
4. Pase el pollo por cada plato en el orden correspondiente.
5. Colóquelo sobre la plancha engrasada previamente.
6. Cuando el pollo este cocido córtelo en tiras.
7. Verifique que este cocido el pollo y que el sabor sea agradable.

ENSALADA DE PEPINO Y JICAMA

INGREDIENTES:

- | | |
|-----------------|---------------|
| - 50 gr. Pepino | - 20gr. Limón |
| - 40 gr. Jícama | - 1gr. Sal |

PREPARACIÓN:

1. Lave y desinfecte muy bien la fruta, enseguida pele y pique en trozos pequeños puede ser tiras, cubos ó incluso rayado.
2. Colóquelos en un recipiente y agregue limón y una pizca de sal. Sirva.

AGUA DE PIÑA

INGREDIENTES:

- | | |
|----------------|----------------|
| - 200 ml. Agua | - 5 gr. Azúcar |
| - 60 gr. Piña | |

PREPARACIÓN:

1. Lave perfectamente las piñas.
2. Retire la cáscara y Pique la piña.
3. Licue la piña con agua natural
4. Cuele y vacíe en una jarra.
5. Agregue azúcar, disuelva y sirva.

GALLETAS MARÍAS CON MERMELADA

INGREDIENTES:

- | | |
|---------------------------------|---------------------------|
| - 2 Pz. / 8grs. Galletas marías | - 5gr. Mermelada de fresa |
|---------------------------------|---------------------------|

**Recetario para Manual de Menús
Maternales y Preescolares**

PREPARACIÓN:

- Unte con mermelada cada pieza de galletas marías y junte de dos en dos formando pequeños sándwich.

REFRIGERIO VESPERTINO

FRUTA DE TEMPORADA

MENÚ 2
DESAYUNO

LECHE

INGREDIENTES:

- 200 ml. Leche Descremada pasteurizada

CHILAQUILES ROJOS (con crema y queso)

INGREDIENTES:

- 40 gr. Tortilla de maíz
- 3 ml. Aceite
- 50 gr. Jitomate
- 5 gr. Cebolla
- 5 ml. Crema
- 5 gr. 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. Ponga a cocer los tomates verdes y licúelos con la cebolla y el cilantro previamente desinfectado
4. Agregue la salsa a las tortillas y deje que hierva un poco.
5. Sirva con un poco de crema y queso encima.

FRIJOLES MACHACADOS

INGREDIENTES:

- 20gr. Frijoles cocidos
- 2ml. Aceite

PREPARACIÓN:

1. Ponga el aceite en una cacerola y prenda el fuego
2. Cuando esté tibio el aceite, agregue los frijoles y deje hervir
3. Cuando comiencen a hervir macháquelos y déjelos a fuego lento, apague y sirva.

FRUTA DE TEMPORADA

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

COMIDA

TORTITAS DE ATÚN CON AVENA EN CALDILLO DE JITOMATE

INGREDIENTES:

- 60 gr. Atún
- 2 gr. Huevo
- 5 gr. Perejil
- 2 gr. Cebolla
- 15 gr. Avena molida
- 3 ml. Aceite
- 40 gr Jitomate
- Ajo
- Orégano seco
- Sal

**Recetario para Manual de Menús
Maternales y Preescolares**

PREPARACIÓN:

1. Ponga a cocer los jitomates y licúelos con la cebolla, el ajo y una pizca de sal. Vacíe en un recipiente y agregue un poco de orégano seco bien molido y mezcle.
2. Mezcle el atún, la cebolla, la avena molida, el huevo y el perejil finamente picados, incorpore bien todos los ingredientes.
3. Ponga el aceite en un sartén.
4. Haga las tortitas con la mezcla del atún y póngalas a freír.
5. Enseguida escúrralas en una servilleta
6. Sirva las tortitas bañadas con la salsa.

ARROZ BLANCO

INGREDIENTES:

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| - 20 gr. Arroz | - 5 gr. Granos de elote cocido |
| - 3 gr. Mantequilla | - Agua |
| - 2 gr. Cebolla | - Ajo |
| - 5 ml. Leche | - Sal |
| - 1 gr. Consomé de pollo | |

PREPARACIÓN:

1. Ponga a freír el arroz en la mantequilla, sin dejar que se dore.
2. Licúe la cebolla y el ajo con suficiente agua y agréguelo al arroz. Agregue sal y consomé de pollo y mezcle. Deje hervir.
3. Deje resecar, y agregue leche para terminar de cocer, también agregue los granos de elote, cuando esté bien cocido el arroz, sirva.

ENSALADA DE ZANAHORIA Y BETABEL

INGREDIENTES:

- | | |
|--------------------|----------------|
| - 60 gr. Zanahoria | - 20 gr. Limón |
| - 60 gr. Betabel | - Sal |
| - | |

PREPARACIÓN:

- Lave y desinfeste muy bien las verduras, enseguida ponga a cocer el betabel.
- Pique en tiras delgadas ó raye la verdura, agregue limón y una pizca de sal. Sirva.

FLAN

INGREDIENTES:

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

PREPARACIÓN:

1. Hierva la leche.
2. Disuelva el polvo para flan en la leche.
3. Deje cuajar. Meta al refrigerador.
4. Cuando este frio sívalo.

AGUA DE LIMÓN

INGREDIENTES:

- | | |
|----------------|-----------------|
| - 15 gr. Limón | - 10 gr. Azúcar |
| - 200 ml. Agua | |

**Recetario para Manual de Menús
Maternales y Preescolares**

PREPARACIÓN:

1. Lave y desinfecte muy bien los limones, pártalos por mitad y exprima el jugo.
2. Agregue agua, azúcar y disuelva. Corrobore que tenga buen sabor y sirva.

REFRIGERIO VESPERTINO

PLÁTANOS CON LECHE CONDENSADA

INGREDIENTES:

- 80 gr. Plátano
- 10 ml. Leche condensada (La lechera)

PREPARACIÓN:

1. Pele los plátanos.
2. Córtelos en rodajas.
3. Báñelos con la leche.
4. Sirva.

MENÚ 3
DESAYUNO

LECHE

INGREDIENTES:

- 200 ml. Leche Descremada pasteurizada

QUEZADILLAS DE PAPA Y QUESO

INGREDIENTES:

- 15 gr. Queso asadero
- 50 gr. Tortillas de maíz
- 20 gr. Papa blanca
- 3 ml. Aceite

SALSA MEXICANA

- 80 gr. Jitomate
- 20 gr. Limón
- 20 gr. Cebolla
- Sal
- 5 gr. Cilantro

PREPARACIÓN:

1. Pelar y cocer las papas. Enseguida machacarlas en un recipiente.
2. Partir en trozos el queso y mezclarlo muy bien con las papas.
3. Pasar las tortillas por el aceite caliente y escurrir.
4. Poner un poco de la mezcla y doblar. Servir con salsa.

SALSA MEXICANA

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Pique finamente el jitomate, la cebolla y el cilantro.
3. Agregue limón y sal y sirva.

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 VERDURAS

**Recetario para Manual de Menús
Maternales y Preescolares**

INGREDIENTES:

- 15 gr. Pasta de trigo
- 3 ml. Aceite
- 30 gr. Jitomate
- 5 gr. Cebolla
- 10 gr. Zanahoria
- 10 gr. Calabacita
- 1 gr. Consomé de pollo en polvo
- Agua
- Sal

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. Lave, desinfecte, pele y raye las verduras.
4. Agregue el caldillo de jitomate a la pasta junto con las verduras rayadas.
5. Agregue sal y consomé de pollo, deje hervir. Sirva

PASTEL DE CARNE

INGREDIENTES:

- 60 gr. Carne molida
- 15 gr. Tocino
- 10 gr. Huevo
- 20 gr. Pimiento verde
- 15 gr. Salsa inglesa
- 15 gr. Salsa catsup
- 15 gr. Mostaza
- 8 gr. Pan molido
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Mezclar perfectamente todos los ingredientes a excepción del tocino; la carne molida, el huevo, el pimiento verde picado, agregar la salsa inglesa, salsa catsup, mostaza y el pan molido. Incorporar todos los ingredientes. Si es necesario agregue un poco de sal y la pimienta.
2. Poner en un molde cuadrado la mezcla de carne, agregar el tocino picado encima y meter al horno. Dejar cocer, enfriar y servir en rebanadas.

AGUA DE NARANJA

INGREDIENTES:

- 150 gr. Naranja
- 200 ml. Agua
- 5 gr. Azúcar

PREPARACIÓN:

1. Lave y desinfecte muy bien las naranjas
2. Parta por mitad y exprima el jugo
3. Disuelva el jugo con agua natural y azúcar. Sirva

FRUTA DE TEMPORADA

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

REFRIGERIO VESPERTINO

GELATINA CON FRUTA

INGREDIENTES:

- 100 ml. Agua
- 15 gr. Gelatina en polvo
- 60 gr. Fruta en almíbar (piña)

**Recetario para Manual de Menús
Maternales y Preescolares****PREPARACIÓN:**

1. Hierva el agua.
2. Disuelva el polvo de gelatina en el agua.
3. Agregue la fruta en almíbar, picada.
4. Deje cuajar.
5. Sírvala Fría.

MENÚ 4
DESAYUNO**LECHE****INGREDIENTES:**

- 200 ml. Leche Descremada pasteurizada

HOT CAKES**INGREDIENTES**

- 120 gr. Harina
- 20 gr. Avena molida
- 10 gr. Nuez picada
- 80 ml. Leche
- 25 gr. Huevo
- 10 gr. Mantequilla derretida
- 0.4 mg. Vainilla
- 10 gr. Miel maple ó mermelada
- 80 gr. Plátano

PREPARACIÓN:

1. Mezcle todos los ingredientes de los hot cake en la licuadora
2. Caliente el sartén y unte la mantequilla, enseguida vierta aprox. 60gr. de la mezcla.
3. Cuando le salgan burbujitas a la masa déle la vuelta al hot cake.
4. Sírvalo con un poco de miel ó mermelada
5. Parta el plátano en rebanadas y sírvalo con el hot cake.

CREMA DE CALABACITA**INGREDIENTES:**

- 40 gr. Calabacita italiana
- 5 gr. Cebolla blanca
- 5 ml. Leche descremada
- 4 ml. Mantequilla
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Lave y desinfecte las verduras
2. Ponga a cocer en agua hirviendo las calabacitas.
3. Muela las calabacitas con el ajo y cebolla.
4. Derrita la mantequilla en el sartén y enseguida agregue el puré de calabacitas.
5. Agregue un poco de sal y la leche, deje hervir.
6. Verifique que el sabor sea agradable. Sirva.

CEVICHE DE ATÚN CON SOYA**INGREDIENTES**

- 45 gr. Atún en agua
- 60 gr. Jitomate picado
- 10 gr. Cebolla picada
- Cilantro picado
- 120 gr. Pepino
- Jugo de Limón
- Sal / pimienta
- 40 gr. Soya hidratada

PREPARACIÓN:

1. Lavar, abrir y escurrir las latas de atún.
2. Lave, desinfecte y pique finamente la verdura.
3. Enseguida agregue el atún y la soya hidratada a un recipiente e intégrelo a la verdura. Agregue el jugo de limón y sazone con sal y pimienta.
7. Verifique el sabor. Sirva.

FRUTA DE TEMPORADA

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

AGUA DE NARANJA

INGREDIENTES:

- 150 gr. Naranja
- 200 ml. Agua
- 5 gr. Azúcar

PREPARACIÓN:

1. Lave y desinfecte muy bien las mandarinas
2. Parta en cuatro y licúe sólo dando 3 pasadas en la licuadora con un poco de agua.
3. Cuele el jugo y disuelva con agua natural y azúcar. Sirva

REFRIGERIO VESPERTINO

PALOMITAS DE MAIZ

INGREDIENTES:

- 25 gr. Maíz
- 5 gr. Mantequilla
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Coloque en un sartén grande un poco de mantequilla.
2. Espere a que se derrita.
3. Coloque el maíz dentro del sartén.
4. Revuelva un poco y tápelo.
5. Cuando estén listas sazone con un poco de sal.
6. Verificando que el sabor se a agradable y no muy salado.
7. Sírvalas

MENÚ 5
DESAYUNO

LECHE

INGREDIENTES:

- 200 ml. Leche Descremada pasteurizada

TRIANGULITOS DE JAMÓN CON FRIJOLES

INGREDIENTES:

- 50 gr. Pan blanco
- 30 gr. Jamón de pavo
- 10 gr. Frijoles refrito

**Recetario para Manual de Menús
Maternales y Preescolares**

PREPARACIÓN:

1. Untar el pan con frijoles refritos y poner encima una rebanada de jamón.
2. Tapar con otra rebanada de pan blanco.
3. Cortar por mitad en forma de triángulos el sándwich. Servir.

FRUTA DE TEMPORADA

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

COMIDA

ALBONDIGAS DE POLLO CON VERDURAS

INGREDIENTES

- 40 gr. Molida de pollo
- 20 gr. Chayote
- 10 gr. Cebolla en trozo
- 25 gr. Zanahoria
- 15 gr. Calabacita italiana
- 20 gr. Jitomate
- 10 gr. Arroz pulido
- 25 gr. Huevo
- Ajo
- 3 ml. Aceite
- Sal / pimienta

PREPARACIÓN:

1. Lave y agregue a la carne molida el arroz previamente lavado, el huevo, cebolla picada y sal. Déjela reposar.
2. Lave, desinfecte, pele y corte en trocitos la verdura.
3. Lave, desinfecte y muele el jitomate con cebolla, ajo y sal y sazónelo en un poco de aceite caliente.
4. Agregue las verduras picadas y haga bolitas con la carne preparada y también agréguelas al caldillo, deje hervir hasta que la carne esté bien cocida, sazone con un poco de sal.
5. Pruebe antes de servir.

TORTILLA DE MAIZ

PLATANOS CON CREMA

INGREDIENTES:

- 80 gr. Plátano tabasco
- 40 gr. Crema
- 5 gr. Azúcar
- 2 ml. Vainilla

PREPARACIÓN:

1. Corte los plátanos en rodajas y luego por mitad.
2. Mezcle bien la crema con el azúcar y la vainilla
3. Agregue la crema a los plátanos y sirva.

AGUA DE AVENA

INGREDIENTES:

- 200 ml. Agua
- 40 gr. Hojuelas de avena
- 5 gr. Azúcar
- 2 gr. Canela

PREPARACIÓN:

1. Lave la avena y licúela con canela y agua
2. Cuele la avena y agregue agua, azúcar, un poco de vainilla
3. Disuelva, pruebe su sabor y sirva.

REFRIGERIO VESPERTINO

GELATINA DE AGUA

INGREDIENTES:

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

PREPARACIÓN:

1. Disuelva la gelatina en polvo en agua caliente, deje enfriar, vacíe en moldes y póngalos en refrigeración. Deje cuajar.

MENÚ 6
DESAYUNO

LECHE

INGREDIENTES:

- 200 ml. Leche Descremada pasteurizada

CHILAQUILES ROJOS

INGREDIENTES:

- 45 gr. Tortilla
- 40 gr. Jitomate
- 5 ml. Aceite
- 4 gr. Cebolla
- 10 ml. Crema
- 20 gr. Queso fresco

PREPARACIÓN:

1. Corte las tortillas en cuadros pequeños
2. Raye el queso.
3. Lave, ponga a cocer, y licúe el jitomate con cebolla y agua
4. En una cacerola vierta el aceite
5. Dore las tiritas de tortilla.
6. Ya que están doradas se colocan sobre toallas de papel para quitarles el aceite sobrante.
7. Se regresan a la cacerola y se les agrega la salsa de jitomate.
8. Deje hervir un poco y verifique el sabor.
9. Sirva con un poco de crema y queso.

FRIJOLES MACHACADOS

INGREDIENTES:

- 15 gr. Frijoles cocidos
- 5 ml. Aceite

PREPARACIÓN:

1. Ponga el aceite en una cacerola y prenda el fuego
2. Cuando esté tibio el aceite, agregue los frijoles y deje hervir
3. Cuando comiencen a hervir macháquelos y déjelos a fuego lento, apague y sirva.

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:

- 15 gr. Arroz
- 30 gr. Jitomate
- 3 gr. Cebolla
- 4 ml. Aceite
- 1 gr. Consomé de pollo en polvo
- Sal
- Ajo

PREPARACIÓN:

1. Lave y fría el arroz.
2. Lave y licue la cebolla con el jitomate y ajo, incorpore al arroz.
3. Agregue consomé de pollo y deje resecar
4. Verifique el sabor.
5. Sirva.

BISTEC DE RES EN SALSA VERDE

INGREDIENTES:

- 80 gr. Bistec de res
- 40 gr. Papas
- 60 gr. Tomate verde
- 15 gr. Cebolla
- 5 gr. Cilantro
- 5 ml. Aceite
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Lave, y pique la carne.
2. Lave, pele y pique las papas. Enseguida póngalas a cocer.
3. Lave, pele, y ponga a cocer los tomates. Luego licúelos con cebolla y cilantro.
4. Ponga a freír en aceite el bistec de res e incorpore las papas.
5. Agregue la salsa de tomate a la carne
6. Sazone con sal y deje cocer. Rectifique el sabor y sirva.

TORTILLA DE MAIZ

FRUTA DE TEMPORADA

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

AGUA DE LIMÓN

INGREDIENTES:

- 15 gr. Limones
- 200 ml. Agua
- 10 gr. Azúcar

PREPARACIÓN:

1. Lave y desinfecte muy bien los limones, pártalos por mitad y exprima el jugo
2. Agregue agua, azúcar y disuelva. Corrobore que tenga buen sabor y sirva.

COLACIÓN VESPERTINA

GALLETAS DE NIEVE

INGREDIENTES:

- 35 gr. Galletas

MENÚ 7
DESAYUNO

TÉ DE CANELA

TAQUITOS DE FRIJOL CON PANELA

INGREDIENTES:

- 60 gr. tortilla de maíz
- 40 gr. Frijoles cocidos
- 15 gr. Panela
- 4 ml. Aceite

PREPARACIÓN:

1. Ponga el aceite en una cacerola y prenda el fuego
2. Cuando esté tibio el aceite, agregue los frijoles y deje hervir
3. Cuando comiencen a hervir macháquelos y déjelos a fuego lento, apague y deje enfriar.
4. Coloque los frijoles dentro de cada tortilla y encima ponga una rebanada de panela, dóblelos en forma de taquito. Sirva

YOGURT CON FRUTA

INGREDIENTES:

- 200 ml. Yogurt de sabor ó natural
- 120 gr. Fruta de temporada

PREPARACIÓN:

1. Mezcle los ingredientes y sirva.

COMIDA

SOPA DE VERDURAS

INGREDIENTES:

- 50 gr. Zanahoria
- 40 gr. Chayote
- 30 gr. Calabacita italiana
- 40 gr. Papa
- 5 gr. Cebolla
- 40 gr. Jitomate
- Ajo
- 3 ml. Aceite
- 2 gr. Consomé de pollo en polvo

PREPARACIÓN:

1. Lave y licue el jitomate y la cebolla con el ajo, fría la salsa en el aceite.
2. Lave, pele y pique en cuadritos todas las verduras.
3. Incorpore las verduras a la salsa, sazone con sal, agregue el consomé de pollo y deje hervir.
4. Rectifique el sabor. Sirva.

CHIMICHANGAS CASERAS

INGREDIENTES

- 50 gr. Tortillas de harina
- 30 gr. Frijoles refritos
- 60 gr. Pechuga de pollo deshebrada
- 80 gr. Queso chihuahua rayado

SALSA

- 30 gr. Jitomate
- 5 gr. Cebolla
- 15 gr. Crema
- 2 ml. Aceite
- Sal y orégano

PREPARACIÓN:

1. Ponga a cocer el jitomate, enseguida licúelo con cebolla y orégano.
2. Guise la salsa en el aceite caliente y cuando empiece a hervir, agregue la crema e incorpore.
3. Agregue sal y verifique el sabor, Apague el fuego.
4. Caliente las tortillas, unte cada una con frijoles y rellénelas de pollo, agregue encima el queso deshebrado y doble en forma de burrita.
5. Sirva con salsa arriba.

FRUTA DE TEMPORADA

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

AGUA DE FRESA

INGREDIENTES:

- 90 gr. Fresas
- 200 ml. Agua
- 5 gr. Azúcar

PREPARACIÓN:

1. Lave y desinfecte muy bien las fresas, quíteles las hojitas verdes.
2. Enseguida muele las fresas con agua y cuélelas en una jarra con agua.
3. Agregue azúcar, disuelva muy bien y sirva.

REFRIGERIO VESPERTINO

GARBANZOS COCIDOS

INGREDIENTES:

- 50 gr. Garbanzos
- 200 ml. Agua
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Ponga a remojar los garbanzos en agua durante una noche antes de prepararlos.
2. Póngalos a cocer con agua y sal, déjelos hervir y cuando estén bien cocidos, deje enfriar y sirva con un poco de limón.

MENÚ 8
DESAYUNO

LECHE

INGREDIENTES:

- 200 ml. Leche Descremada pasteurizada

PAN FRANCÉS CON MIEL MAPLE

INGREDIENTES:

- 50 gr. Pan integral
- 15 gr. Huevo
- Canela en polvo
- 4 gr. Azúcar
- 1 ml. Vainilla
- 3 gr. Mantequilla

PREPARACIÓN:

1. Mezcle el huevo, la canela, el azúcar y la vainilla en un recipiente.

**Recetario para Manual de Menús
Maternales y Preescolares**

2. Pase el pan por ambos lados dentro de la mezcla anterior.
3. En una plancha o sartén caliente ponga la mantequilla a derretir y enseguida ponga el pan a cocer hasta que se dore por ambos lados.
4. Pruebe antes de servir. Sirva con miel maple.

PAN INTEGRAL**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:**

- 50 gr. Zanahoria
- 5 gr. Mantequilla
- 0.2 mg. Ajo picado fino
- 5 gr. Cebolla picada
- 160 ml. Leche descremada
- 40 ml. Agua
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Pele las zanahorias, córtelas en trozos y póngalas a cocer con agua
2. Licúe las zanahorias cocidas con agua, ajo, y cebolla.
3. Ponga a derretir mantequilla en una cacerola, agregue la mezcla anterior, leche, y sólo un poco de sal y pimienta.
4. Deje hervir sin dejar de menear. Sirva

ATÚN ESTILO MARLIN**INGREDIENTES**

- 80 gr. Atún en agua
- 30 gr. Zanahoria
- 20 gr. Chícharo
- 20 gr. Papa
- 4 gr. Aceite
- 40 gr. Jitomate
- 15 gr. Cebolla
- Ajo y sal

PREPARACIÓN:

1. Lave, desinfecte, pele y corte las verduras en trocitos.
2. Sazone toda la verdura en un poco de aceite caliente y enseguida agregue el jitomate molido con cebolla y ajo. Agregue una pizca de sal.
3. Por último agregue el atún y deje hervir.
4. Pruebe el sazón y sirva.

GALLETA SALADA**FRUTA DE TEMPORADA****AGUA DE GUAYABA****INGREDIENTES:**

- 60 gr. Guayabas
- 200 ml. Agua
- 5 gr. Azúcar

PREPARACIÓN:

1. Lave y desinfecte muy bien las guayabas, pártalas en trozos y enseguida muélalas con agua.
2. Disuélvalas con azúcar y agregue mas agua. Sirva

REFRIGERIO VESPERTINO

JICAMA CON SAL Y LIMÓN

INGREDIENTES:

- 100 gr. Jícama
- 10 gr. Limón
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Lave muy bien la fruta, pele y pique en tiritas, agregue sal y limón. Sirva.

MENÚ 9
DESAYUNO

LECHE

INGREDIENTES:

- 200 ml. Leche entera pasteurizada

HUEVOS TIRADOS

INGREDIENTES:

- 50 gr. Huevo
- Sal
- 3 ml. Aceite
- 30 gr. Frijoles cocidos

PREPARACIÓN:

2. Batir el huevo con sal y freírlo en el aceite, revolver hasta que esté cocido.
3. Licuar los frijoles con el caldo y agregarlos al huevo.
4. Dejar hervir a fuego lento, servir.

TORTILLA DE MAIZ

FRUTA DE TEMPORADA

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

COMIDA

ENJITOMATADAS

INGREDIENTES:

- 60 gr. Tortilla de maíz
- 5 gr. Cebolla
- 40 gr. Pechuga de pollo
- 0.2 gr. Orégano
- 5 ml. Aceite
- 15 gr. Crema
- 50 gr. Jitomate
- 20 gr. Lechuga orejona

SALSA:

- 50 gr. Tomate verde
- 3 gr. Cebolla
- 0.2 gr. Cilantro
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Lavar bien y poner a cocer el pollo con cebolla y sal. Cuando esté bien cocido, dejar enfriar y deshebrar.
2. Picar finamente en tiritas la lechuga, lavar y desinfectar.
3. Cocer el jitomate y licuar con la cebolla y el orégano.
4. Cocer los tomates verdes y licuar con el cilantro, cebolla y sal.

Dirección de Atención a la Primera Infancia
Coordinación de Nutrición



**Recetario para Manual de Menús
Maternales y Preescolares**

5. Pasar las tortillas de maíz por el aceite caliente y escurrir.
6. Agregar el pollo y enrollar en forma de taquito, acomodar toda una capa de taquitos en una cacerola, enseguida bañarlos con crema y con la salsa de jitomate. Poner otra capa de taquitos y bañar con crema y salsa y así sucesivamente hasta terminar.
7. Tapar y dejar hervir un poco a fuego lento.
8. Se sirven las enjitomatadas, agregando lechuga encima y salsa verde.

CREMA DE VERDURAS

INGREDIENTES:

- 50 ml. Leche entera
- 40 gr. Zanahoria
- 30 gr. Calabacita
- 30 gr. Chayote
- 30 gr. Ejotes
- 5 gr. Cebolla
- 5 gr. Mantequilla
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Lave y pele las verduras, córtelas en trozos y póngalas a cocer con agua
2. Licúe las verduras cocidas con agua de cocción, ajo, y cebolla.
3. Ponga a derretir mantequilla en una cacerola, agregue la mezcla anterior, leche, consomé de pollo y sólo un poco de sal y pimienta.
4. Deje hervir sin dejar de menear. Sirva

FRUTA DE TEMPORADA

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

AGUA DE TAMARINDO

INGREDIENTES:

- 15 gr. Tamarindo
- 200 ml. Agua
- 10 gr. Azúcar

PREPARACIÓN:

1. Lave muy bien los tamarindos y pélelos. Enseguida póngalos a cocer.
2. Quite las semillas y licúelos, después cuélelos y agregue agua y azúcar y disuelva bien. Sirva.

REFRIGERIO VESPERTINO

GELATINA DE LECHE

INGREDIENTES:

- 150 ml. Leche
- 8 gr. Gelatina de leche en polvo

PREPARACIÓN:

1. Caliente la leche hasta que hierva, enseguida agregue la gelatina en polvo sin dejar de menear.
2. Luego vacíe la gelatina en moldes individuales y deje tibar. Por último métalas al refrigerador y listo.

MENÚ 10
DESAYUNO

LECHE

**Recetario para Manual de Menús
Maternales y Preescolares**

INGREDIENTES:

- 200 ml. Leche entera pasteurizada

TORTILLA DE MAÍZ

QUESO GUIADO

INGREDIENTES:

- 40 gr. Queso panela
- 80 gr. Papa blanca
- 60 gr. Jitomate
- 2 gr. Cebolla
- 0.01 gr. Ajo
- Sal
- 0.01 gr. Consomé de pollo
- 3 ml. Aceite

PREPARACIÓN:

1. Pelar, picar y cocer las papas.
2. Picar la panela en trocitos.
3. Licuar el jitomate con cebolla y ajo, calentar el aceite y agregar el caldillo de jitomate y el consomé de pollo, dejar hervir.
4. Agregar las papas cocidas y picadas al caldillo de jitomate.
5. Servir la panela directamente en el plato y bañar con el caldillo de jitomate y papas.

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

INGREDIENTES:

- 15 gr. Pasta de letras
- 3 ml. Aceite
- 30 gr. Jitomate
- 5 gr. Cebolla
- 1 gr. Consomé de pollo en polvo
- 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. Deje hervir. Sirva

TACOS DE PESCADO

INGREDIENTES:

- 75 gr. Tortilla de maíz
- 80 gr. Pescado en tiras
- Sal y pimienta
- 5 ml. Aceite
- PASTA P/ PESCADO
- 50 ml. Agua
- 2 g. Mostaza
- 1 gr. Royal
- 0.5 gr. Orégano seco
- 2 gr. Cebolla
- 0.5 gr. Ajo
- 20 gr. Huevo
- 10 gr. Harina de trigo
- 0.5 gr. Consomé de pollo en polvo

PREPARACIÓN:

1. Ponga las tiras de pescado en un recipiente y agregue sal y pimienta.

Recetario para Manual de Menús
Maternales y Preescolares

2. Licúe todos los ingredientes para hacer la pasta para el pescado. Enseguida marine las tiras de pescado y póngalas a freír en el aceite. Al final póngalas en una servilleta de papel para que se escurran.
3. Por último ponga en una tortilla las tiras de pescado y agregue aderezo.

ENSALADA FRESCA**INGREDIENTES:**

- 40 gr. Col morada rayada
- 40 gr. Zanahoria rayada
- 40 gr. Jitomate picado en tiritas
- 10 gr. Cebolla morada picada finito
- 5 gr. Cilantro picado
- 5 ml. Limón
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Mezcle todas las verduras y agregue la sal y el limón. Sirva.

ADEREZO

- 10 gr. Mayonesa
- 8 gr. Catsup

PREPARACIÓN:

2. Mezcle bien la catsup y la mayonesa y agregue a los tacos de pescado.

FRUTA DE TEMPORADA

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

AGUA DE AVENA**INGREDIENTES:**

- 200 ml. Agua
- 15 gr. Hojuelas de avena
- 5 gr. Azúcar
- 0.01 gr. Canela

PREPARACIÓN:

3. Lave la avena y licúela con canela y agua
4. Cuele la avena y agregue agua, azúcar, y un poco de vainilla
5. Disuelva, pruebe su sabor y sirva.

REFRIGERIO VESPERTINO**GALLETAS DE AVENA****MENÚ 11**
DESAYUNO**LECHE****INGREDIENTES:**

- 200 ml. Leche entera pasteurizada

HUEVO CON EJOTES**INGREDIENTES:**

- 50 gr. Huevo
- 2 ml. Aceite
- 5 gr. Cebolla
- 30 gr. Ejotes
- Sal

**Recetario para Manual de Menús
Maternales y Preescolares**

PREPARACIÓN:

1. Lave muy bien los ejotes y píquelos en rodajitas.
2. Pique la cebolla y acitrónela en el aceite, enseguida agregue los ejotes y mueva constantemente hasta que estén cocidos y cambien a un tono verde brillante.
3. Bata los huevos con un poco de sal y agréguelos a los ejotes, siga moviendo para incorporar todo y cuando esté bien cocido el huevo, apague el fuego, deje enfriar y sirva.

PAN INTEGRAL

FRUTA DE TEMPORADA

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

COMIDA

SOPA DE CODITO

INGREDIENTES:

- 15 gr. Pasta de codito
- 20 gr. Jitomate
- 3 gr. Cebolla
- 4 ml. Aceite
- Ajo
- Sal
- 10 gr. Crema

PREPARACIÓN:

1. Ponga a cocer la pasta con agua, cebolla y un poco de sal. Agregue también un poquito de aceite.
2. Ya que está bien cocida la pasta, póngala a escurrir, quite los trozos de cebolla y deje enfriar un poco.
3. Lave, desinfecte y licúe el jitomate, la cebolla y el ajo con agua suficiente.
4. Ponga la pasta en una cacerola a fuego lento, enseguida agregue el caldillo de jitomate y deje hervir.
5. Cuando esté lista la pasta, apague el fuego y agregue la crema, incorpórela bien y sirva.

CROQUETAS DE POLLO

INGREDIENTES:

- 120 gr. Pechugas de pollo cocidas
- 3 gr. Mantequilla
- 2 ml. Aceite
- 50 ml. Leche
- 20 gr. Huevo
- 10 gr. Harina
- 30 gr. Pan molido
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Pique finamente la pechuga de pollo.
2. En una cacerola coloque la mantequilla y el aceite.
3. Ya caliente agréguele la harina y la leche gradualmente (con cuchara de madera) sin dejar de menear.
4. Añada la pechuga picada, y déjela hasta que se forme una mezcla espesa.
5. Se forman bolitas.
6. Pase las bolitas por el huevo y el pan molido.
7. Fríalas.
8. Colóquelas en un plato con servilleta para retirar el exceso de grasa.
9. Verifique el sabor. Sirva.

ENSALADA DE PEPINO

**Recetario para Manual de Menús
Maternales y Preescolares**

INGREDIENTES:

- 150 gr. Pepino
- 10 gr. Limón
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Lave y desinfecte el pepino y el limón.
2. Pele los pepinos y raye ó córtelos en pequeños cuadritos. Agregue sal y limón.

GELATINA CON TROZOS DE PIÑA

INGREDIENTES:

- 100 ml. Agua
- 15 gr. Gelatina en polvo
- 60 gr. Piña en almíbar

PREPARACIÓN:

1. Hierva el agua.
2. Disuelva la gelatina en el agua.
3. Parta la piña en pequeños pedazos e incorpórela a la gelatina.
4. Deje que cuaje.
5. Enfría y sirva.

AGUA DE ARROZ

INGREDIENTES:

- 200 ml. Agua
- 15 gr. Arroz
- 0.01 gr. Canela
- 5 gr. Azúcar

PREPARACIÓN:

1. Ponga a remojar el arroz con agua aproximadamente una hora antes de prepararla.
2. Licúe el arroz con agua y canela y cuélelo en una jarra.
3. Agregue agua, azúcar y disuelva muy bien, Pruebe el sabor y sirva.

REFRIGERIO VESPERTINO

ALEGRÍA DE AMARANTO

MENÚ 12
DESAYUNO

LECHE

INGREDIENTES:

- 200 ml. Leche entera pasteurizada

POLLO A LA JARDINERA

INGREDIENTES:

- 80 gr. Pechuga de pollo
- 100 ml. Agua
- 5 gr. Cebolla
- 40 gr. Zanahoria
- 40 gr. Papa
- 20 gr. Chícharo
- 50 gr. Jitomate
- 30 gr. Ejote
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Lave y ponga a cocer el pollo con agua, un trozo de cebolla y un poco de sal. Cuando esté bien cocido, deje que se enfríe y desmenúcelo.

**Recetario para Manual de Menús
Maternales y Preescolares**

2. Lave, desinfecte y pele las zanahorias, papas, chícharos y ejotes, córtelos en trocitos y póngalos a cocer.
3. Lave y desinfecte el jitomate y licúelo con ajo y cebolla, enseguida sazone en una cacerola.
4. Agregue las verduras y el pollo, una pizca de 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**ESPAGUETI A LA BOLOÑESA****INGREDIENTES:**

- 3 ml. Aceite
- 90 gr. Carne de res molida
- 15 gr. Pimiento morrón
- 45 gr. Jitomate
- 15 gr. Cebolla
- 0.1 gr. Ajo
- 20 gr. Pasta de Espagueti
- 40 gr. Puré de tomate
- Orégano seco
- 1.5 gr. Mantequilla
- 25 gr. Queso tipo manchego rallado
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Ponga a cocer el espagueti con agua, cebolla, sal y un poco de aceite. Enseguida retírelo del agua de cocción y colóquelo por separado Déjelo enfriar un poco.
2. Lave y licúe los jitomates con la cebolla, ajo, puré de tomate y orégano.
3. Fría la carne molida en el aceite y cuando esté cocida, añada el pimiento morrón e incorpore, por último agregue el caldillo de jitomate y deje hervir.
4. Puede incorporar la pasta con el puré de tomate y la carne ya sazonados. También se pueden servir por separado, una porción de pasta y encima la salsa.
5. Al final cubra con una capa del queso manchego para que derrita el queso.

JICAMA CON SAL Y LIMÓN**INGREDIENTES:**

- 10 ml. Jugo de limón
- 60 gr. Jícama
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Lave perfectamente la jícama y desinfecte, enseguida pélela y corte la fruta en cuadros pequeños ó rayada.
2. Lave y desinfecte los limones y agregue el jugo a la fruta.
3. Agregue una pizca de sal, mezcle y sirva.

GELATINA DE UVA**INGREDIENTES:**

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

PREPARACIÓN:

1. Ponga a hervir el agua, enseguida retire del fuego y agregue la gelatina moviendo hasta disolver completamente.

2. Vacíe en moldes y refrigere. Sirva.

AGUA DE LIMÓN**INGREDIENTES:**

- 15 gr. Limones
- 10 gr. Azúcar
- 200 ml. Agua

PREPARACIÓN:

1. Lave y desinfecte muy bien los limones, pártalos por mitad y exprima el jugo
2. Agregue agua, azúcar y disuelva. Corrobre que tenga buen sabor y sirva.

REFRIGERIO VESPERTINO**PAPAS COCIDAS CON SAL Y LIMÓN****INGREDIENTES:**

- 70 gr. Papas
- Sal
- 5 ml. Jugo de limón

PREPARACIÓN:

1. Lave, pele y corte en trozos las papas, póngalas a cocer en agua hirviendo.
2. Sirva en envases individuales y agregue pizca de sal y limón.

MENÚ 13
DESAYUNO**LECHE DESCREMADA****INGREDIENTES:**

- 200 ml. Leche entera pasteurizada

MOLLETES O TRIANGULITOS DE FRIJOL CON QUESO**INGREDIENTES:**

- 1/2 Pza. ó 25gr. Bolillo suave ó
- 20gr. Frijoles machacados
- Pan blanco (2 rebanadas, 50gr.)
- 15gr. Queso fresco

PREPARACIÓN:

1. Corte el bolillo por mitad y úntelo con frijoles, ponga encima una rebanada de queso y caliente. En caso de que sea pan blanco realice el mismo procedimiento y córtelos por mitad en forma de triangulitos. Sirva.

FRUTA DE TEMPORADA

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

COMIDA**FRIJOLES DE LA OLLA****INGREDIENTES:**

- 20 gr. Frijol
- Agua
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Lave el frijol y póngalo a cocer en agua hirviendo. Agregue un poco de sal.

CARNE EN SU JUGO

INGREDIENTES:

- 90 gr. Carne de res picada
- 3 ml. Aceite
- 20 gr. Tomate verde
- 5 gr. Cebolla blanca
- 10 gr. Tocino
- Ajo
- Cilantro

PREPARACIÓN:

2. Ponga a cocer la carne en una olla y deje que suelte su jugo.
3. Ponga a dorar el tocino.
4. Lave, desinfecte y ponga a asar los tomates verdes, enseguida muélalos con el cilantro, cebolla, ajo y un poco de tocino.
5. Agréguelo a la carne y agregue un poco de agua. Al final agregue sal y deje hervir. Sirva.

FRUTA DE TEMPORADA

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

AGUA DE PIÑA

INGREDIENTES:

- 60 gr. Piña
- 5 gr. Azúcar
- 200 ml. Agua

PREPARACIÓN:

1. Lave y pele la piña. Enseguida parta en trozos y licúela con agua.
2. Luego cuele el jugo y vacíelo en un recipiente, agregue agua, azúcar y disuelva muy bien, Pruebe el sabor y sirva.

REFRIGERIO VESPERTINO

GELATINA DE LECHE

INGREDIENTES:

- 120 ml. Leche entera
- 8 gr. Gelatina de leche en polvo

PREPARACIÓN:

1. Caliente la leche y agregue la gelatina en polvo sin dejar de mover hasta que se disuelva bien.
2. Vacíe en moldes y cuando se enfríe, refrigérela. Sirva.

MENÚ 14
DESAYUNO

LECHE

INGREDIENTES:

- 200 ml. Leche Descremada pasteurizada

HUEVO REVUELTO CON JAMÓN

INGREDIENTES:

- 50 gr. Huevo
- 20 gr. Jamón
- 2 ml. Aceite
- Sal

**Recetario para Manual de Menús
Maternales y Preescolares**

PREPARACIÓN:

1. Parta el jamón en cuadritos pequeños y fríalo en el aceite.
2. Enseguida bata el huevo con un poco de sal y mezcle con el jamón hasta que esté bien cocido. Sirva.

TORTILLA DE MAIZ

FRUTA DE TEMPORADA

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

COMIDA

ARROZ A LA MEXICANA

INGREDIENTES:

- 20 gr. Arroz
- 2 ml. Aceite
- 15 gr. Jitomate
- 3 gr. Cebolla
- 1 gr. Consomé de pollo en polvo
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Ponga a dorar el arroz en el aceite
2. Lave y desinfecte el jitomate y la cebolla y licúelos con agua
3. Incorpore el caldillo de jitomate al arroz, agregue agua suficiente, sal, y el consomé de pollo, tape y deje resecar. Sirva.

CALDO DE POLLO CON VERDURAS

INGREDIENTES:

- Pollo: 1 pza. (Pierna ó muslo) ó 120 gr. (pechuga desmenuzada)
- 30 gr. Chayote
- 30 gr. Zanahoria
- 25 gr. Papa
- 25 gr. Calabacita
- 20 gr. Elote
- 5 gr. Cebolla
- 1 gr. 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, el elote y el cilantro. Enseguida pele y corte en trozos pequeños toda la verdura incluso el elote 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.

TORTILLA DE MAIZ

GELATINA DE LIMÓN CON LECHERA

INGREDIENTES:

- 15 gr. Gelatina en polvo sabor limón
- 100 gr. Agua
- 10 gr. Leche condensada

PREPARACIÓN:

1. Ponga a hervir el agua y apague el fuego.
2. Enseguida mezcle la gelatina en polvo con el agua, vierta en moldes y déjela enfriar por un momento.
3. Por último póngalas a refrigerar hasta que cuajen. Sirva con un poco de leche condensada encima.

AGUA DE NARANJA

INGREDIENTES:

- 60 gr. Naranjas
- 5 gr. Azúcar
- 200 ml. Agua

PREPARACIÓN:

1. Lave y desinfecte muy bien las naranjas
2. Parta por mitad y exprima el jugo.
3. Disuelva el jugo con agua natural y azúcar. Sirva

REFRIGERIO VESPERTINO

GALLETAS CON CAJETA

INGREDIENTES:

- 2 Pz. Galletas marías
- 5 gr. Cajeta de leche

PREPARACIÓN:

1. Unte con la cajeta cada pieza de galletas marías y junte de dos en dos formando pequeños sándwich.

MENÚ 15
DESAYUNO

LECHE

INGREDIENTES:

- 200 ml. Leche Descremada pasteurizada

TAQUITOS DE ESTOFADO

INGREDIENTES:

- 80 gr. Falda de res
- Sal
- 40 gr. Jitomate
- 3 ml. Aceite
- 2 gr. Cebolla

PREPARACIÓN:

1. Ponga a cocer la carne con cebolla y sal, deje enfriar y corte en trocitos.
2. Lave, desinfecte y pique el jitomate, cebolla y ajo, caliente el aceite y agregue la verdura picada.
3. Enseguida agregue la carne ya picada y agregue una pizca de sal.
4. Sirva en taquitos.

TORTILLA DE MAIZ

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

INGREDIENTES:

- | | |
|------------------------|-----------------------------------|
| - 15 gr. Sopa de pasta | - 1 gr. Consomé de pollo en polvo |
| - 2 ml. Aceite | - Sal |
| - 15 gr. Jitomate | - Agua |
| - 3 gr. Cebolla | |

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. Deje hervir. Sirva

ENSALADA DE ATÚN

INGREDIENTES:

- | | |
|---------------------|--------------------|
| - 60 gr. Atún | - 20 gr. Ejotes |
| - 40 gr. Lechuga | - 10 gr. Chícharos |
| - 40 gr. Zanahorias | - 10 gr. Mayonesa |
| - 30 gr. Papas | - 20 gr. Crema |

PREPARACIÓN:

1. Lave y desinfecte todas las verduras (zanahoria, papa, ejote, chícharo), enseguida pélelas y córtelas en trozos muy pequeños, póngalas a cocer a partir de agua hirviendo.
2. Lave, desinfecte y rebane finamente la lechuga.
3. Mezcle la verdura con el atún y agregue crema y mayonesa, incorpore bien todos los ingredientes y sirva.

GALLETAS SALADAS

FLAN

INGREDIENTES:

- | | |
|-----------------|--------------------------|
| - 100 gr. Leche | - 15 gr. 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.

AGUA DE JAMAICA

INGREDIENTES:

- | | |
|-----------------|-----------------|
| - 200 ml. Agua | - 10 gr. Azúcar |
| - 5 gr. Jamaica | |

PREPARACIÓN:

1. Hierva la flor de Jamaica, deje enfriar y cuélela.
2. Disuelva en el agua el azúcar.
3. Mezcle el concentrado de jamaica con el agua azucarada.
4. Verifique que el sabor sea agradable y Sirva.

REFRIGERIO VESPERTINO

ELOTES CON SAL Y LIMÓN (Elote cocido)

INGREDIENTES:

- 60 gr. Elote rebanado
- Sal
- 5 gr. Limón

PREPARACIÓN:

1. Ponga a cocer los elotes con agua y un poco de sal.
2. Sirva en un recipiente y mezcle con limón.

MENÚ 16
DESAYUNO

LECHE

INGREDIENTES:

- 200 ml. Leche entera pasteurizada

HUEVO CON PAPAS

INGREDIENTES:

- 50 gr. Huevo
- 25 gr. Jitomate
- 3 ml. Aceite
- 3 gr. Cebolla
- Sal
- 60 gr. Papa blanca

PREPARACIÓN:

1. Pelar, picar y cocer las papas.
2. Picar el jitomate y la cebolla y sazonar en el aceite. Enseguida incorporar las papas ya cocidas.
3. Batir el huevo, agregar un poco de sal e incorporarlo a las verduras. Dejar cocer y servir.

TORTILLA DE MAIZ

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

INGREDIENTES:

- 15 gr. Sopa de pasta
- 1 gr. Consomé de pollo en polvo
- 2 ml. Aceite
- Sal
- 15 gr. Jitomate
- Agua
- 2 gr. Cebolla

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. Deje hervir. Sirva

TAQUITOS DE CARNAZA

INGREDIENTES:

- 60 gr. Tortilla
- 50 gr. Carne bandera de res
- 5 gr. Cebolla
- Hojas de laurel
- 0.01 gr. Ajo
- Sal
- 5 gr. Cilantro picado
- 2 gr. Cebolla picada

SALSA:

- 50 gr. Tomate verde
- 4 gr. Cebolla
- 3 gr. Cilantro
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Ponga a cocer la carne de bandera con agua, cebolla, ajo, las hojitas de laurel y sal. Cuando esté bien cocida, deje enfriar y pique en trozos pequeños.
2. Enseguida ponga la carne picada en una olla al vapor para mantenerla caliente, incluso puede poner las tortillas a calentar allí mismo.
3. Cueza los tomates verdes en agua y licúelos con la cebolla, cilantro y un poco de sal.
4. Haga los taquitos de carne y sirva aparte verdura y salsa.

REFRIGERIO

COCTEL DE FRUTAS

INGREDIENTES:

- 80 gr. Manzana
- 100 gr. Jícama
- 70 gr. Betabel
- 100 ml. Jugo de naranja
- 5 gr. Nuez picada

PREPARACIÓN:

1. Pelar y cocer el betabel, dejar enfriar y picar en cuadritos.
2. Pelar y picar la manzana y la jícama en cuadritos pequeños.
3. Agregar el jugo de naranja y la nuez picada, meter al refrigerador y servir frío.

AGUA DE LIMÓN

INGREDIENTES:

- 200 ml. Agua
- 15 gr. Limón
- 10 gr. Azúcar

PREPARACIÓN:

1. Lave los limones.
2. Pártalos por mitad.
3. Exprima lo limones.
4. Disuelva el azúcar en el agua.
5. Mezcle el agua con el jugo de limón.
6. Compruebe el sabor.
7. Sirva.

REFRIGERIO VESPERTINO

MINI SANDWICH DE MERMELADA

INGREDIENTES:

- 26 gr. ó ½ reb. Pan blanco
- 5 gr. Mermelada de fresa

PREPARACIÓN:

1. Rebane el pan blanco por mitad en forma diagonal, enseguida unte la mermelada y sirva.

MENÚ 17 **DESAYUNO**

LECHE

INGREDIENTES:

- 200 ml. Leche entera pasteurizada

TAQUITOS ENFRIJOLADOS

INGREDIENTES:

- 60 gr. Tortilla de maíz
- 30 gr. Jamón de pavo
- 15 gr. Frijoles cocidos
- 10 gr. Queso manchego
- 10 gr. Crema
- 1 gr. Cebolla
- 3 ml. Aceite
- Sal

PREPARACIÓN:

2. Licuar los frijoles y freírlos en el aceite.
3. Sumergir las tortillas en el frijol y extenderlas sobre una charola, enseguida colocarles una rebanada de jamón y enrollar formando un taco.
4. Servir, bañándolos con crema y queso.

FRUTA DE TEMPORADA

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

GALLETAS MARIAS

INGREDIENTES:

- 2 Pz. Galletas marías

COMIDA

PICADILLO

INGREDIENTES:

- 95 gr. Molida de res
- 20 gr. Cebolla picada
- 40 gr. Zanahoria picada
- 30 gr. Papa picada
- 20 gr. Calabacita picada
- 40 ml. Jitomate
- 3 ml. Aceite
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Ponga a cocer la carne en una cazuela con una pisca de sal, enseguida agregue las verduras y sazone.
2. Lave, desinfecte y muele el jitomate con cebolla y ajo. Agréguelo a la carne, agregue sal si es necesario y más agua, deje hervir y sirva.

ARROZ BLANCO

**Recetario para Manual de Menús
Maternales y Preescolares**

INGREDIENTES:

- 15 gr. Arroz
- 2 gr. Cebolla
- 2 ml. Aceite
- Sal
- 0.01 gr. Ajo
- 1 gr. Consomé de pollo en polvo
- 5 gr. Chícharo

PREPARACIÓN:

1. Lave y fría el arroz.
2. Lave y ponga a cocer los chícharos.
3. Lave y licue la cebolla con agua y sal, incorpore al arroz; agregue los chícharos y el consomé y deje resecar.
4. Verifique el sabor.
5. Sirva.

FRUTA DE TEMPORADA

AGUA DE JAMAICA

INGREDIENTES:

- 200 ml. Agua
- 5 gr. Jamaica
- 10 gr. Azúcar

PREPARACIÓN:

1. Ponga a hervir agua, luego agregue la Jamaica y deje hervir hasta que suelte el concentrado. Deje enfriar.
2. Ponga el concentrado en una jarra con agua y agregue azúcar, revuelva y sirva.

REFRIGERIO VESPERTINO

GALLETAS DE NIEVE

MENÚ 18
DESAYUNO

• **TE DE CANELA**

INGREDIENTES:

- 5 gr. Canela en rama
- 150 ml. Agua natural
- 7 gr. Azúcar morena

PREPARACIÓN:

1. Ponga la canela con agua a hervir. Cuando esté concentrada de canela, agregue el azúcar y disuelva. Deje enfriar y sirva.

ARROZ CON LECHE

INGREDIENTES:

- 40 gr. Arroz pulido
- 120 ml. Leche descremada
- 5 gr. Azúcar
- Canela en rama
- Galletas Marías

PREPARACIÓN:

1. Ponga a hervir agua natural con canela.
2. Lave el arroz y agréguelo al agua hirviendo.
3. Agregue leche descremada y azúcar al gusto. Deje hervir y sirva con galletas marías.

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

INGREDIENTES:

- 15 gr. Pasta
- 30 gr. Jitomate
- 5 gr. Cebolla
- 3 ml. Aceite
- 2 gr. Sal / Orégano
- 1 gr. Consomé de pollo en polvo

PREPARACIÓN:

1. Lave, desinfecte, pique y licue el jitomate, orégano y la cebolla con agua natural.
2. Dore la pasta en el aceite, vierta el jitomate licuado. Agregue el consomé.
3. Sazone y deje hervir. Agregue un poco de sal.
4. Rectifique su sabor
5. Sirva

ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ZANAHORIA RAYADA

INGREDIENTES:

- 20 gr. Pepino
- 25 gr. Lechuga
- 20gr. Zanahoria rayada

PREPARACIÓN:

1. Lave y desinfecte toda la verdura, enseguida raye o pique y sirva.

PESCADO EMPANIZADO

INGREDIENTES:

- 120 gr. Pescado
- 10 gr. Huevo
- 30 gr. Pan molido
-
- 4 ml. Aceite
- Sal/pimienta

PREPARACIÓN:

1. Lave el pescado. Enseguida agregue sal y pimienta.
2. Coloque 2 platos: en uno el huevo batido, y en el otro el pan molido.
3. Cubra el pescado con el huevo batido y luego páselo por el pan molido.
4. En un sartén caliente el aceite y dore el pescado.
5. Retire el exceso de grasa con papel o servilletas.
6. Corte el pescado en tiritas.
7. verifique el sabor y sirva.

AGUA DE ARROZ

INGREDIENTES:

- 200 ml. Agua
- 15 gr. Arroz
- 0.01 gr. Canela
- 5 gr. Azúcar

**Recetario para Manual de Menús
Maternales y Preescolares**

PREPARACIÓN:

1. Ponga a remojar el arroz con agua aproximadamente una hora antes de prepararla.
2. Licúe el arroz con agua y canela y cuélelo en una jarra.
3. Agregue agua, azúcar y disuelva muy bien, Pruebe el sabor y sirva.

REFRIGERIO VESPERTINO

YOGURT

MENÚ 19
DESAYUNO

LECHE

INGREDIENTES:

- 200 ml. Leche entera pasteurizada

QUEZADILLAS DE HARINA

INGREDIENTES:

- 60 gr. ó 2pz. Tortilla de harina
- 80 gr. Queso p/fundir adobera

PREPARACIÓN:

1. Ponga unas tiras de queso en medio de la tortilla y doble por mitad.
2. Métalas al horno por unos minutos ó póngalas con un poco de mantequilla a la plancha para que se derrita el queso.
3. Si es necesario córtelas por mitad y sirva acompañadas de salsa.

SALSA MEXICANA

INGREDIENTES:

- 50 gr. Jitomate
- 20 gr. Cebolla
- 10 gr. Cilantro
- Sal
- 5 gr. Limón

PREPARACIÓN:

1. Lave y desinfecte las verduras, enseguida córtelas en trozos muy pequeños y pique el cilantro.
2. Mezcle todos los ingredientes y agregue una pizca de sal y limón, incorpore y sirva.

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:

- 15 gr. Arroz
- 35 gr. Jitomate
- 3 gr. Cebolla
- 2 ml. Aceite
- 1 gr. Consomé de pollo en polvo
- Sal
- Ajo

PREPARACIÓN:

1. Lave y fría el arroz.
2. Lave y licue la cebolla con el jitomate y ajo, incorpore al arroz.
3. Agregue consomé de pollo y deje resecar
4. Verifique el sabor.
5. Sirva.

CALDO DE RES CON VERDURAS

INGREDIENTES:

- | | |
|------------------------|----------------------|
| - 120 gr. Carne de res | - 30 gr. Calabacitas |
| - 30 gr. Zanahoria | - 10 Garbanzos |
| - 30 gr. Papa | - 5 gr. Limón |
| - 30 gr. Chayote | - 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 DE MANDARINA

INGREDIENTES:

- | | |
|---------------------|----------------|
| - 200 gr. Mandarina | - 5 gr. Azúcar |
| - 200 ml. Agua | |

PREPARACIÓN:

1. Lave y exprima las mandarinas, cuele el jugo y póngalo en una jarra
2. Agregue agua y azúcar, disuelva y sirva.

REFRIGERIO VESPERTINO

FRUTA DE TEMPORADA

MENÚ 20
DESAYUNO

LECHE

INGREDIENTES:

- 200 ml. Leche entera pasteurizada

MOLLETES DULCES

INGREDIENTES:

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| - 80 gr. ó 1 pza. Bolillo | - 15 gr. Azúcar |
| - 10 gr. Mantequilla | - Canela |

PREPARACIÓN:

1. Parta los bolillos por mitad y unte con mantequilla
2. Métalos al horno hasta que derrita la mantequilla
3. Sáquelos y agregue azúcar y canela. Sirva

FRUTA DE TEMPORADA

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

COMIDA

POZOLE ROJO

INGREDIENTES:

- 80 gr. Pollo
- 40r. Maíz blanco
- 80 gr. Jitomate
- 20 gr. Cebolla en trozo
- 2 gr. Chile Mirasol
- 5 ml. Aceite
- 5 gr. Lechuga
- Sal
- Ajo

PREPARACIÓN:

1. Ponga a cocer el maíz con agua y una cebolla entera lavada previamente y sin las capas superficiales.
2. Lave perfectamente bien el pollo y póngalo a cocer junto con el maíz.
3. Enseguida ponga a cocer los tomates verdes en agua. Ya cocidos, licúelos con la cebolla, el cebollín bien lavado, cilantro, perejil y ajo.
4. En un poco de aceite caliente, guise la salsa y deje hervir.
5. Cuando el maíz esté cocido o empiece a reventar, agregue la salsa de tomate guisada.
6. Agregue sal y deje hervir. Sirva con lechuga, cebolla picada y limón.

JERICALLA

INGREDIENTES:

- 165 ml. Leche
- 20 gr. Azúcar
- Canela en raja
- 20 gr. Yema de huevo
- Papel aluminio/ trozos de 10x7cm

PREPARACIÓN:

1. Hierva la leche con la canela y el azúcar, moviendo constantemente.
2. Enseguida retire del fuego, deseche la canela y deje enfriar.
3. Agregue las yemas una por una y vaya batiendo junto con la leche.
4. Coloque en moldes individuales y tape con el papel aluminio, déjelos cocer sobre una olla con agua a baño maría durante dos horas ó hasta que cuajen.
5. Luego retire el papel aluminio y métalas al horno durante 15 minutos para que doren.
6. Deje enfriar y sirva.

AGUA DE JAMAICA

INGREDIENTES:

- 200 ml. Agua
- 5 gr. Jamaica
- 10 gr. Azúcar



Dirección de Atención a la Primera Infancia
Coordinación de Nutrición

**Recetario para Manual de Menús
Maternales y Preescolares**



PREPARACIÓN:

1. Hierva la flor de Jamaica, deje enfriar y cuélela.
2. Disuelva en el agua el azúcar.
3. Mezcle el concentrado de jamaica con el agua azucarada.
4. Verifique que el sabor sea agradable y Sirva.

REFRIGERIO VESPERTINO

PEPINO RAYADO CON LIMÓN

INGREDIENTES:

- 120 gr. Pepino rayado
- 10 gr. Limón
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Lave muy bien, pele y raye los pepinos, agregue una pizca de sal, unas gotas de limón y sirva.