

MANUAL DE MENÚS MATERNAL Y PREESCOLAR



MENÚ 1

DESAYUNO	REFRIGERIO MATUTINO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Leche Descremada	-Agua fresca	-Sopa de pasta	-Fruta de temporada
-Huevo en salsa roja		-Tiritas de pollo empanizado	
-Frijoles refritos		-Ensalada de pepino y jícama	
-Pan integral		-Agua de piña	
-Fruta de temporada		-Galletas marías con mermelada	

MENÚ 2

DESAYUNO	REFRIGERIO MATUTINO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Leche Descremada	-Agua fresca	-Tortitas de atún con avena en caldillo de jitomate	-Fruta de temporada
-Chilaquiles Rojos		-Arroz blanco	
-Frijoles machacados		-Ensalada de zanahoria y betabel	
-Fruta de temporada		-Flan	
		-Agua de limón	

MENÚ 3

DESAYUNO	REFRIGERIO MATUTINO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Leche Descremada	-Agua fresca	-Sopa de pasta con verduras	-Gelatina con fruta
-Quesadillas de papa y queso		-Pastel de carne	
-Salsa mexicana		-Fruta de temporada	
-Fruta de temporada		-Agua de naranja	

MENÚ 4

DESAYUNO	REFRIGERIO MATUTINO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Leche Descremada	-Agua fresca	-Crema de calabacita	-Palomitas de maíz
-Hot cakes con mermelada o miel		-Ceviche de atún con soya	
-Plátano en rebanadas		-Fruta de temporada	
		-Agua de naranja	

MENÚ 5

DESAYUNO	REFRIGERIO MATUTINO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Leche Descremada	-Agua fresca	-Albóndigas de pollo con verduras	-Gelatina de agua
-Triangulitos de jamón con frijoles		-Tortilla de maíz	
-Fruta de temporada		-Plátanos con crema	
		-Agua de avena	

MENÚ 6

DESAYUNO	REFRIGERIO MATUTINO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Leche Descremada	-Agua fresca	-Arroz rojo	-Galleta de nieve
-Chilaquiles rojos		-Bistec de res en salsa verde	
-Frijoles machacados		-Tortilla de maíz	
-Fruta de temporada		-Fruta picada con sal y limón	
		-Agua de limón	

MENÚ 7

DESAYUNO	REFRIGERIO MATUTINO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Té de canela	-Agua fresca	-Sopa de verduras	-Garbanzos cocidos
-Taquitos de frijol con panela		-Chimichangas caseras	
-Yogurt con fruta		-Fruta de temporada	
		-Agua de fresa	

MENÚ 8

DESAYUNO	REFRIGERIO MATUTINO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Leche Descremada	-Agua fresca	-Crema de zanahoria	-Jícama con sal y limón
-Pan francés con miel maple		-Atún estilo marlin	
-Pan integral		-Galleta saladas	
-Fruta de temporada		-Fruta de temporada	
		-Agua de guayaba	

MENÚ 9

DESAYUNO	REFRIGERIO MATUTINO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Leche Descremada	-Agua fresca	-Crema de verduras	-Gelatina de leche
-Huevos tirados		-Enjitomatadas de queso	
-Tortilla de maíz		-Fruta de temporada	
-Fruta de temporada		-Agua de tamarindo	

MENÚ 10

DESAYUNO	REFRIGERIO MATUTINO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Leche Descremada	-Agua fresca	-Sopa de pasta	-Galleta de avena
-Queso guisado		-Tacos de pescado	
-Tortilla de maíz		-Ensalada fresca	
-Fruta de temporada		-Fruta de temporada	
		-Agua de avena	

MENÚ 11

DESAYUNO	REFRIGERIO MATUTINO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Leche Descremada	-Agua fresca	-Sopa de codito	-Gorditas dulces
-Huevo con ejotes		-Croquetas de pollo	
-Pan integral		-Ensalada de pepino	
-Fruta de temporada		-Gelatina con trozos de piña	
		-Agua de arroz	

MENÚ 12

DESAYUNO	REFRIGERIO MATUTINO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Leche Descremada	-Agua fresca	-Espagueti a la boloñesa	-Papas cocidas con sal y limón
-Pollo a la jardinera		-Jícama con sal y limón	
-Pan blanco		-Gelatina de uva	
-Fruta de temporada		-Agua de limón	

MENÚ 13

DESAYUNO	REFRIGERIO MATUTINO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Leche Descremada	-Agua fresca	-Frijoles de la olla	-Gelatina de sabor
-Molletes ò sándwich en triangulitos de frijol con queso		-Carne en su jugo -Tortilla de maíz	
-Fruta de temporada		-Fruta de temporada	
		-Agua de horchata	

MENÚ 14

DESAYUNO	REFRIGERIO MATUTINO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Leche Descremada	-Agua fresca	-Arroz a la mexicana	-Galletas con cajeta
-Huevo revuelto con jamón		-Caldo de pollo con verduras	
-Pan de caja		-Tortilla de maíz	
-Fruta de temporada		-Gelatina de limón con lechera	
		-Agua de naranja	

MENÚ 15

DESAYUNO	REFRIGERIO MATUTINO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Leche Descremada	-Agua fresca	-Sopa de pasta	-Elote cocido con sal y limón
-Taquitos de estofado (tortilla de maíz)		-Ensalada de atún	
-Tortilla		-Galletas saladas	
-Fruta de temporada		-Flan	
		-Agua de Jamaica	

MENÚ 16

DESAYUNO	REFRIGERIO MATUTINO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Leche Descremada	-Agua fresca	-Sopa de pasta	-Mini sándwich de mermelada
-Huevo con papas y salsa de jitomate		-Taquitos de carnaza	
-Tortilla de maíz		-Coctel de fruta	
-Fruta de temporada		-Agua de limón	

Menús para Maternales y Preescolares

MENÚ 17

DESAYUNO	REFRIGERIO MATUTINO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Leche Descremada	-Agua fresca	-Picadillo	-Galletas de nieve
-Taquitos enfrijolados		-Arroz blanco	
-Fruta de temporada		-Fruta de temporada	
-Galletas marías		-Agua de Jamaica	

MENÚ 18

DESAYUNO	REFRIGERIO MATUTINO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Té de canela	-Agua fresca	-Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria rayada	-Yogurt
-Arroz con leche		-Pescado empanizado	
-Galletas Marías		-Sopa de pasta	
-Fruta de temporada		-Agua de arroz	

MENÚ 19

DESAYUNO	REFRIGERIO MATUTINO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Leche Descremada	-Agua fresca	-Arroz rojo	-Fruta de temporada
-Quesadillas de harina		-Caldo de res con verduras	
-Salsa mexicana		-Fruta de temporada	
-Fruta de temporada		-Agua de mandarina	

MENÚ 20

DESAYUNO	REFRIGERIO MATUTINO	COMIDA	REFRIGERIO VESPERTINO
-Leche Descremada	-Agua fresca	-Pozole rojo	-Pepino rallado con limón
-Molletes dulces (azúcar y canela)		-Flan	
-Fruta de temporada		-Agua de Jamaica	

Elaborados por L.N. Elizabeth Bustos Cortés/Coordinación de Nutrición CAI/ DIF Jalisco.

NOTAS: Los menús aquí presentados se administrarán a los becarios de Maternal y Preescolar

*Los menús de Maternal y Preescolar están basados en una dieta de 1,500 Kcal/niño/día

*La consistencia y tamaño de los alimentos deberá ser adecuada a la edad de los becarios, será más pequeña para Maternales y más grande para Preescolares.

*La ración a servir deberá ser supervisada por el área de Nutrición así como las repeticiones de alimento.