



SISTEMA DIF JALISCO
DIRECCIÓN DE CENTROS DE ATENCIÓN INFANTIL
COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN

RACIONES A SERVIR PARA BECARIOS DE MATERNAL Y PREESCOLAR DE CADÍ'S

ALIMENTOS	CANTIDAD/NIÑO	
	MATERNAL	PREESCOLAR
Fruta de temporada	120 gr.	150 gr.
Jugo de fruta	140 ml.	160 ml.
Leche con sabor	180 ml.	200 ml.
Yogurt	130 ml.	150 ml.
Biberón con fórmula de seguimiento	0	0
Huevo revuelto y/ó preparado	80 gr.	90 gr.
Chilaquiles preparados	90gr.	100 gr.
Sopas Caldosas, Caldos preparados	150 ml.	160 ml.
Sopas de *leguminosas	90 gr.	100 gr.
Sopa de arroz y pasta seca	65 gr.	70 gr.
Cremas	90 ml.	100 ml.
Purés	65 gr.	75 gr.
Frijoles refritos	55 gr.	60 gr.
Salsa mexicana	40 gr.	40 gr.
Ensaladas crudas ó cocidas	70 gr.	75 gr.
Guisados de carnes	70 gr.	80 gr.
Guisados de verduras	85 gr.	90 gr.
Tiritas de pollo ó res	2 pza.	3 pza.
Tortitas preparadas	65 gr.	70 gr.
Gelatina ó Flan	70 gr.	80 gr.
Arroz con leche	70 gr.	80 gr.
Fruta con crema ó yogurt	90 grs.	90 gr.
Natillas	60 gr	70 gr.
Cereal	35 gr.	45 gr.
Galletas dulces ó saladas	25 gr.	35 gr.
Pan de caja (blanco ó integral)	25 gr.	35 gr.
Tortilla de harina ó maíz	1 Pza.	2 Pzas.

*Leguminosas: Frijol, Lentejas, Habas, Garbanzos, Alubias.

*Los menús de Maternal y Preescolar están basados en una dieta de 1,500 y 1,800 Kcal/día