



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

DIF

Programa Alimentos Escolares Modalidad Caliente

MENÚ ESPECIAL

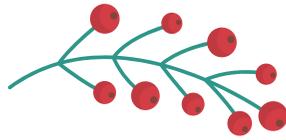


NAVIDEÑO



CIUDAD INNOVADORA
Y DE DERECHOS

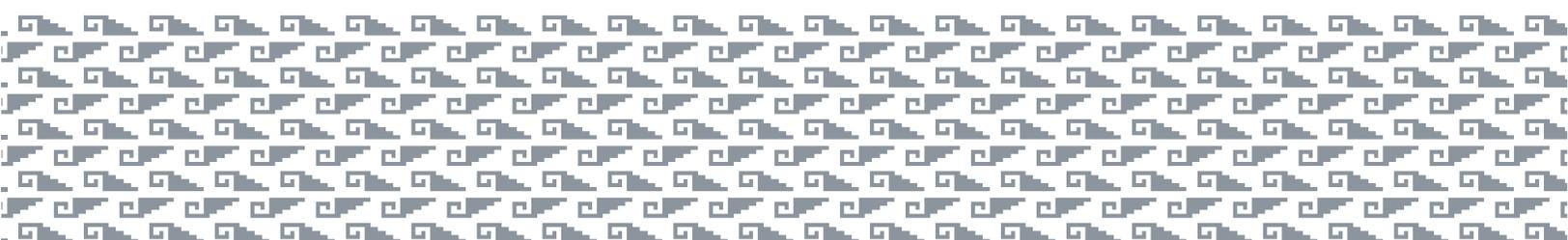
¡Felices Fiestas!



A continuación podrás elegir el menú que mejor se ajuste a la población escolar

Que los disfruten

	Menú 1	Menú 2	Menú 3
Plato fuerte	Atún a la vizcaína	Enchiladas verdes con pollo y queso	Pollo en adobo
Verduras	Pepino	Ensalada de betabel y zanahoria	Ejotes
Cereal o leguminosa	Bolillo integral	Frijoles	Arroz blanco con verduras
Bebida	Ponche de fruta o media taza de fruta de temporada picada, además agua natural		



Menú 1

- Atún a la vizcaína
- Pepino
- Bolillo integral

Atún a la vizcaína

Ingredientes	Preescolar		Primaria (baja y alta)	
	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
Atún en agua (g)	12	10	25	20
Papa (g)	23	20	40	37
Zanahoria (g)	20	15	30	25
Chile güero (g)	-	-	Al gusto (opcional)	Al gusto (opcional)
Cebolla (g)	3	3	5	5
Jitomate (salsa) (g)	10	8	25	20
Ajo (salsa) (g)	0.1	0.1	0.5	0.5
Aceite (ml)	1	1	2	2.5
Aceituna (g)	Al gusto (opcional)	Al gusto (opcional)	Al gusto (opcional)	Al gusto (opcional)

Preparación

- Lavar las latas de atún.
- Lavar y desinfectar las verduras. Picar en cuadritos la zanahoria y papa (sin cáscara).
- Hacer la salsa de jitomate (licuar jitomate, cebolla y ajo).
- En la cacerola agregar aceite vegetal u oliva, sofreír cebolla. Posteriormente, añadir la salsa de jitomate (colar).
- Añadir a la cacerola la papa, zanahoria, chiles y aceitunas. Al final añadir el atún
- Cocinar a fuego lento, evitar tapar la cacerola
- Sazonar con poca sal

Pepino

Ingredientes	Preescolar		Primaria (baja y alta)	
	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
Pepino (g)	20	15	45	40

Preparación

- Lavar el pepino con una solución jabonosa, estropajo especial verduras y desinfectar. Escurrir.
- Cortar los extremos, retirar las semillas (opcional) y cortar en bastones. Servir

Bolillo integral

Ingredientes	Preescolar		Primaria (baja y alta)	
	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
Bolillo integral (g)	24	20	35	30

Preparación

- Manipular el pan bajo medidas higiénicas
- Retirar el migajón

Menú 2

• Enchiladas verdes con pollo y queso

• Ensalada de betabel y zanahoria

• Frijoles

Enchiladas verdes con pollo y queso

Ingredientes	Preescolar		Primaria (baja y alta)	
	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
Pechuga de pollo (g)	25	10	35	20
Queso panela (g)	5	5	15	15
Tortilla	30 (1 pieza)	30 (1 pieza)	60 (2 piezas)	60 (2 piezas)
Cebolla (salsa) (g)	3	3	5	5
Tomate (salsa) (g)	12	10	18	16
Ajo (salsa) (g)	0.1	0.1	0.5	0.5
Aceite (ml)	1	1	1	1

Preparación

- Poner a cocer el pollo sin piel, una vez cocido deshebrar y conservar el caldo
- Licuar el tomate, cebolla y ajo.
- En una cacerola añadir poco aceite, sofreír cebolla y verter la salsa verde, sazonar con caldo de pollo desgrasado y poca sal
- Remojar la tortilla (sin freír) en la salsa y enrollar.
- Decorar con pollo y queso

Ensalada de betabel y zanahoria

Ingredientes	Preescolar		Primaria (baja y alta)	
	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
Betabel rallado (g)	15	10	30	25
Zanahoria rallada (g)	25	20	40	35

Preparación

- Lavar la verdura con una solución jabonosa y estropajo especial, posteriormente desinfectar y escurrir
- Cocer el betabel, dejar enfriar
- Pelar la zanahoria y rallar

Frijoles

Ingredientes	Preescolar		Primaria (baja y alta)	
	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
Frijoles (g)	17.5	17.6	20	20

Preparación

- Limpiar, lavar y remojar un día antes los frijoles
- Poner a cocer en una olla express con ajo, sal, cebolla y aceite vegetal. Una vez cocidos, servir

Menú 3

• Pollo en adobo con ejotes

• Arroz con verduras

Pollo en adobo con ejotes

Ingredientes	Preescolar		Primaria (baja y alta)	
	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
Pechuga de pollo (g)	20	10	25	15
Chile guajillo (g)	5	5	10	10
Ejotes (g)	30	25	70	65
Ajo (salsa) (g)	0.1	0.1	0.5	0.5
Aceite (ml)	1	1	2	2

Preparación

- Lavar y desvenar el chile (guajillo o chilaca), poner a cocer con cebolla, ajo, vinagre y bolillo, licúe todos los ingredientes
- Poner a cocer el pollo sin piel, una vez cocido deshebrar y conservar el caldo
- Lavar los ejotes, cortar extremos y cocer
- En una cacerola sofreír la cebolla, añadir el pollo y los ejotes, finalmente la salsa
- Sazonar con poca sal

Arroz con verduras

Ingredientes	Preescolar		Primaria (baja y alta)	
	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
Arroz (g)	10	10	20	20
Zanahoria (g)	20	15	25	20
Brócoli (g)	10	5	20	15
Calabacita (g)	10	8	20	15
Cebolla (g)	1	1	1	1
Ajo y cilantro (g)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite (ml)	1	1	2	2

Preparación

- Remojar el arroz
- Lavar y desinfectar la verdura. Posteriormente picar en cuadritos
- En una cacerola añadir el aceite vegetal u oliva y sofreír el ajo y cebolla finamente picados. Posteriormente añadir el arroz y procurar que esté ligeramente dorado
- Añadir el caldo de pollo previamente reservado y añadir las zanahorias
- Agregar poca sal y cilantro. Añadir agua en caso de ser necesario
- Finalmente añadir el brócoli y calabaza, procurando una textura crocante
- Una vez que hierva, cocinar a fuego lento y tapar

Ponche de Frutas

Ingredientes	Preescolar		Primaria (baja y alta)	
	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
Guayaba	20	18	30	28
Tejocote	10	9	10	9
Ciruela pasa	3	3	5	5
Manzana	14	10	20	15
Pera	10	8	15	13
Caña	15	10	25	15
Tamarindo o jamaica	Al gusto			
Canela	Al gusto			
Piloncillo o azúcar	Cantidad mínima			

Preparación

- Coloque agua en una olla grande
- Lave todas las frutas, pique en cuadros medianos
- Agregue el piloncillo o azúcar y canela. Añadir los tejocotes
- Posteriormente integre el resto de las frutas junto con el tamarindo o jamaica o ambos.
- Cocine a fuego lento
- Sirva a temperatura adecuada para consumo