

El programa de refrigerios que a continuación se presenta ha sido recomendado por un especialista en Nutrición y en apego al **DECRETO mediante el cual se emiten los Lineamientos para el Expendio y Distribución de Alimentos y Bebidas en las Escuelas de Educación Básica del Estado de Coahuila de Zaragoza, publicado en el DOF del 13 de Febrero del 2015.**

Por favor revisar el **menú para el ambiente de CUARTO DE BEBÉS** de acuerdo a las siguientes indicaciones:

1. Entregar **a las 9:30 a.m.** en las oficinas de la Institución o a la hora de entrada de los niños.
2. Las porciones son individuales, preparar el número de **porciones** de acuerdo a las indicaciones de menú.
3. Los alimentos deberán ser frescos y naturales, no emplear alimentos enlatados, ni congelados.
4. Frutas de temporada preferentemente: manzana, pera, plátano y mango.
5. **Bebida: Agua de fruta natural de jamaica, limón o naranja (con poca azúcar)**
6. Servicio de preparación de refrigerio con Coquis Sotelo tel. 8711241025 (llamar 2 días antes y entregar anticipo)

MENÚ DE VERANO

Día	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Menú	TACOS DE FRIJOLES	QUESADILLAS Integrales	CEREAL CON LECHE	PAPAS CON HUEVO	GORDITAS DE MAIZ DE FRIJOLES
Porción individual	1 taquito de frijoles 40 gr de frijoles cocidos Se sugiere comprar: 2 bolsas pequeñas de frijoles cocidos y molidos. 30 gr de queso panela rallado 30 gr de lechuga picada ½ tomate picado (por separado) 150 ml de agua de jamaica ½ kg tortillas NOTA: Favor traer los frijolitos y tortillas por separado.	1 quesadilla en tortilla de harina integral pequeña (bien rellena) Se sugiere comprar: ¾ kg de queso Pomas rallado ½ naranja 150 ml de agua de limón	1 caja de 750 gr de cereal Corn Pops (para todo el grupo) 2 lts de leche (para todo el grupo) ½ plátano sin partir (para cada alumno)	50 gr de papa picada en cuadros pequeños 1 huevo NOTA: Guisar las papas y revolver el huevo ½ kg de tortillas 150 ml de agua naranja natural	1 gordita de maíz de frijoles con queso ¼ de manzana 150 ml e agua de jamaica

Día	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Menú	PICADILLO	YOGURTH CON FRUTAS	SOPA DE LENTEJAS CON JAMÓN	ENSALADA DE POLLO	MOLLETES (Pan integral)
Porción individual	80 gr de carne molida (guisada en salsa de tomate) 25 gr de papas picadas en cuadritos guisadas, 25 gr de zanahoria picadas en cuadritos ½ kg de tortillas 150 ml de agua limón	100 gr de yogurth natural CON AZÚCAR (Se recomienda marca LALA) ½ pera 1 galleta de avena	80 gr de lentejas ya guisadas en salsa de tomate Se sugiere comprar: ½ kg de lentejas 1 rebanada de jamón picado por niño ½ kg de tortillas de maíz (para todo el grupo) 150 ml de agua de naranja natural	80 g de pechuga de pollo 25 g de zanahoria 25 g de papa 25 gr de chícharos (Se sugiere congelados, NO de lata) 2 galletas saladas 1 fco de mayonesa pequeño ¼ de crema Nota: Traer mezclados los ingredientes 150 ml de agua de de jamaica	½ pza de pan integral (bolillo infantil) 50 g de frijoles molidos Se sugiere comprar: 2 bolsitas de frijoles cocidos 25 gr de queso panela rallado ½ tomate picado (traer por separado) 150 ml agua de limón

El programa de refrigerios que a continuación se presenta ha sido recomendado por un especialista en Nutrición y en apego al **DECRETO mediante el cual se emiten los Lineamientos para el Expendio y Distribución de Alimentos y Bebidas en las Escuelas de Educación Básica del Estado de Coahuila de Zaragoza, publicado en el DOF del 13 de Febrero del 2015.**

Por favor revisar el **menú para el ambiente de CUARTO DE BEBÉS** de acuerdo a las siguientes indicaciones:

1. Entregar **a las 9:30 a.m.** en las oficinas de la Institución o a la hora de entrada de los niños.
2. Las porciones son individuales, preparar el número de **porciones** de acuerdo a las indicaciones de menú.
3. Los alimentos deberán ser frescos y naturales, no emplear alimentos enlatados, ni congelados.
4. Frutas de temporada preferentemente: manzana, pera, plátano y mango.
5. **Bebida: Agua de fruta natural de jamaica, limón o naranja (con poca azúcar)**
6. Servicio de preparación de refrigerio con Coquis Sotelo tel. 8711241025 (llamar 2 días antes y entregar anticipo)

MENÚ INVIERNO (de nov. a marzo)

Día	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Menú	TACOS DE FRIJOLES	QUESADILLAS Integrales	SOPA DE FIDEO CON POLLO	ARROZ CON LECHE	GORDITAS DE MAIZ DE FRIJOLES
Porción individual	1 taquito de frijoles 40 gr de frijoles cocidos Se sugiere comprar: 2 bolsas pequeñas de frijoles cocidos y molidos. 30 gr de queso panela rallado 30 gr de lechuga picada ½ tomate picado (por separado) 1 tortilla de maíz NOTA: Favor traer los frijolitos y tortillas por separado. 150 ml de agua de naranja natural	1 quesadilla en tortilla de harina integral pequeña (bien rellena) Se sugiere comprar: ¾ kg de queso Pomas rallado ½ naranja 150 ml de agua de jamaica	30 gr de fideo delgadito 30 gr de pechuga de pollo desmenuada 30 gr de zanahoria 30 gr de calabaza 30 gr de papa (la verdura en trozos pequeños) ½ kg de tortillas (para todo el grupo) 150 ml de agua de limón	1 taza de arroz con leche Se sugiere comprar: ½ de arroz 1 lt de leche ½ lata de leche condensada ¼ kg de azúcar (al gusto) ½ manzana (por separado sin partir)	1 gordita de maíz de frijoles con queso ¼ de manzana (sin partir) 150 ml de agua de naranja natural

Día	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Menú	PICADILLO	PAN DULCE INTEGRAL CON LECHE	SOPA DE LENTEJAS CON JAMÓN	GUISADO DE PAPAS	MOLLETES (Pan integral)
Porción individual	80 gr de carne molida (guisada en salsa de tomate) 25 gr de papas picadas en cuadrillos guisadas, 25 gr de zanahoria picadas en cuadrillos ½ kg de tortillas (para todo el grupo) 150 ml de agua de jamaica	1 pza de pan dulce integral (de preferencia conchitas) 1 vaso de leche NOTA: Se sugiere comprar 1 lt de leche deslactosada y 1 lt de leche entera (para todo el grupo) ½ plátano sin partir (para cada alumno)	80 gr de lentejas guisadas en salsa de tomate Se sugiere comprar: ½ kg de lentejas 1 rebanada de jamón de pavo picado por niño ½ kg de tortillas (para todo el grupo) 150 ml de agua de limón	100 gr de papas en cuadros pequeños, guisadas en salsa de tomate licuada. 1 tortilla 150 ml de agua de naranja natural	½ pza de pan integral (bolillo infantil) 50 g de frijoles molidos Se sugiere comprar: 2 bolsitas de frijoles cocidos 25 gr de queso panela rallado ½ tomate picado (traer por separado) 150 ml de agua de jamaica