

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 CASA DE NIÑOS** 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 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, uva, mango, mandarina, naranja y papaya.
5. **Bebida: Agua de fruta natural de jamaica, limón y naranja (con poca azúcar).**
6. Servicio de preparación de refrigerio con Coquis Sotelo tel. 87 11 24 10 25 (llamar dos días antes y entregar anticipo)

MENÚ DE VERANO

Día	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Menú	PAPAS CON HUEVO	YOGURTH CON GRANOLA	MOLLETES (Pan integral)	CEREAL CON PLÁTANO	SANDWICH CON JAMÓN DE PAVO Y FRUTAS
Porción	50 gr de papas picadas en cuadritos 1 huevo Guisar las papas y revolver el huevo 1 kg de tortillas (para todo el grupo) 150 ml de agua de jamaica	120 gr de yogurth natural CON AZÚCAR Se recomienda marca LALA 25 gr granola (½ kg para todos los niños) ½ manzana en trocitos	½ pza de pan integral (bolillo) 50 gr de frijoles molidos Se sugiere comprar: 3 bolsas grandes de frijoles cocidos (para todos los molletes) 30 gr de queso panela rallado ½ tomate picado (por separado) 150 ml de agua de limón	2 paquetes de cereal de maíz Corn Pops o Corn Flakes de 750 gr c/u (para todo el grupo) ½ plátano sin partir (para cada niño) 150 gr de leche NOTA: Se sugiere traer 2 lts deslactosada y 2 lts entera. (para todo el grupo)	½ sandwich de PAN INTEGRAL por niño. Favor prepararlo con: 1 rebanada gruesa de jamón de pavo y 1 fco grande de mayonesa 1 jícama grande y 4 pepinos (en julianas para todo el grupo) 150 ml de agua de naranja natural

Día	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Menú	SOPA DE VERDURAS	TACOS DE FRIJOLES SUDADOS	COCTEL DE FRUTAS	ENSALADA DE POLLO	QUESADILLAS INTEGRALES
Porción Individual	160 gr de verduras en cuadros pequeños guisadas en salsa de tomate: (40 gr de zanahoria, 40 gr de calabaza, 40 gr de brócoli y 40 gr de papa) 30 gr de queso panela en cuadritos (traer por separado) 1 tortilla 150 ml de agua de jamaica	2 taquitos de frijoles en tortilla de maíz Se sugiere comprar: 3 bolsas grandes de frijoles cocidos NOTA: La tortilla debe pasarse ligeramente en aceite. 30 g de queso panela rallado 30 g de lechuga picada ½ tomate picado (por separado) 150 ml de agua limón	3 porciones de fruta de temporada (sandía, mango y manzana) Se sugiere: 1 kg de sandía, 1 kg de mango y 1 kg de manzana, (para todos los niños) 2 galletas de avena	80 gr de pechuga de pollo 25 gr de zanahoria 25 gr de papa 25 gr de chícharo (se sugiere congelado y NO de lata) 1 fco de mayonesa mediano ½ lt de crema 1 paquetito de galletas saladas. 150 ml de agua de naranja natural	1 quesadilla en tortilla mediana de harina integral (bien rellena) NOTA: Se recomienda comprar 1 ¼ kg de queso Pomas aprox. ½ naranja 150 ml de agua de jamaica

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 CASA DE NIÑOS** 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 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, uva, mango, mandarina, naranja y papaya.
5. **Bebida: Agua de fruta natural de jamaica, limón y naranja (con poca azúcar).**
6. Servicio de preparación de refrigerio con Coquis Sotelo tel. 87 11 24 10 25 (llamar dos días antes y entregar anticipo)

MENÚ INVIERNO (de nov. a marzo)

Día	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Menú	GUISADO DE PAPAS	SOPA DE FIDEO CON POLLO	MOLLETES (Pan integral)	ARROZ CON LECHE	SANDWICH CON JAMÓN DE PAVO Y FRUTAS
Porción Individual	150 gr de papas picadas en cuadritos, guisadas en salsa de tomate licuada 1 kg de tortillas (para todo el grupo) 200 ml de agua de limón	30 gr de fideo delgado guisado en salsa de tomate 30 gr de pechuga de pollo desmenuzada 30 gr de zanahoria, 30 gr de calabaza, 30 gr de papa (la verdura en trozos pequeños) 30 gr de queso panela en cuadritos (traer aparte) 1 kg de tortillas para todo el grupo 150 ml de agua de naranja natural	½ pza de pan integral (bolillo) 50 gr de frijoles molidos Se sugiere comprar: 3 bolsas grandes de frijoles cocidos (para todos los molletes) 30 gr de queso panela rallado ½ tomate picado (por separado) 150 ml de agua de jamaica	1 taza de arroz con leche NOTA: Se sugiere comprar: ¾ de arroz 2 lts de leche 1 lata de leche condensada ½ kg de azúcar (al gusto) ½ manzana (por separado sin partir)	½ sandwich de PAN INTEGRAL por niño. Favor prepararlo con: 1 rebanada gruesa de jamón de pavo y 1 fco grande de mayonesa 1 jícama grande y 4 pepinos (en julianas para todo el grupo) 150 ml de agua de limón

Día	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Menú	TACOS DE FRIJOLES SUDADOS	PAN TOSTADO	SOPA DE LENTEJAS	PAPAS CON HUEVO	GORDITAS DE FRIJOLES Y PICADILLO
Porción Individual	2 taquitos de frijoles en tortilla de maíz Se sugiere comprar: 3 bolsas grandes de frijoles NOTA: La tortilla debe pasarse ligeramente en aceite. 30 g de queso panela rallado 30 g de lechuga picada ½ tomate picado 150 ml de agua de jamaica	1 pza de pan tostado en casa 1 fco mediano de mermelada 1/3 de plátano 150 ml de leche NOTA: Sugerimos traer 2 lts de leche deslactosada y 2 lts de leche entera	100 gr de lentejas guisadas en salsa de tomate Se sugiere comprar: ¾ kg de lentejas 1 rebanada de jamón de pavo picado por niño 1 kg de tortillas (para todo el grupo) 150 ml de agua de limón	50 gr de papas picadas en cuadritos 1 huevo Guisar las papas y revolver el huevo 1 kg de tortillas (para todo el grupo) 150 ml de agua de naranja natural	2 gorditas de MAÍZ por alumno ½ manzana 200 ml de agua de jamaica