

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 TALLER 1** 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, uva, mango, melón, sandía, mandarina y naranja.
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	<b>SPAGUETTI CON VERDURA</b>	<b>PAPAS CON HUEVO</b>	<b>FRIJOLES CON TOTOPOS</b>	<b>ENSALADA DE POLLO</b>	<b>SANDWICH CON JAMÓN DE PAVO (Pan integral)</b>
Porción Individual	150 gr de spaguetti guisado en salsa de tomate licuada Se sugiere comprar: 4 paquetes de pasta de 200 gr 40 gr de brócoli y 40 gr zanahoria (CODIDAS NATURALES, NO CONGELADAS) NOTA: Traer el spaguetti y las verduras por separado. 200 ml. de agua de jamaica	100 gr de papa picada en cuadritos 1 huevo NOTA: Guisar las papas y revolver el huevo 1½ de tortillas (para todo el grupo) 200 ml de agua de limón	150 gr de frijoles molidos guisados Se sugiere comprar: 3 bolsas grandes de frijoles cocidos 30 gr queso panela rallado 50 gr de totopos (6 pzas. aprox) ½ tomate picado en cuadritos 200 ml agua de naranja natural	120 gr de pechuga de pollo 40 gr de zanahorias 40 gr de papas (CODIDAS NATURALES, NO CONGELADAS) 40 gr de chícharos (se sugiere congelado, NO de lata) 30 gr de lechuga 1 fco. de mayonesa mediano ½ lt de crema 3 galletas habaneras ó saladas 200 ml de agua de jamaica	1 sándwich de pan INTEGRAL Favor de preparar con: 1 rebanada gruesa de jamón de pavo y 1 fco grande de mayonesa 200 ml de agua de limón  Para todo el grupo: 1 ½ jícamas grandes 5 pepinos (en julianas) 10 limones

Día	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Menú	<b>YOGURTH NATURAL CON FRUTA</b>	<b>TACOS DE FRIJOLES SUDADOS</b>	<b>GUISADO DE PAPAS</b>	<b>QUESADILLAS Integrales</b>	<b>GORDITAS DE FRIJOLES Y PICADILLO</b>
Porción Individual	150 gr de yogurth natural CON AZÚCAR NOTA: Se recomienda marca LALA, 3 lts aprox para todo el grupo. ½ fruta de temporada (ejem. pera o manzana) 2 galletas de avena ó 1 bolsa de granola	2 taquitos de frijoles (tortilla 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) 200 ml de agua de naranja natural	200 gr de papas picadas en cuadritos guisadas con salsa de tomate licuada 1½ kg de tortillas (para todo el grupo) 200 ml de agua de jamaica	1 quesadilla GRANDE en tortilla de harina integral (bien rellena) Se sugiere comprar: 1¼ kg aprox de queso Pomas rallado ½ fruta de temporada 200 ml de agua de limón	2 gorditas de MAÍZ por alumno ½ manzana 200 ml de agua de naranja natural

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 TALLER 1** 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, uva, mango, melón, sandía, mandarina y naranja.
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	<b>SPAGUETTI CON VERDURA</b>	<b>PAN TOSTADO INTEGRAL</b>	<b>FRIJOLES CON TOTOPOS</b>	<b>PAPAS CON HUEVO</b>	<b>SANDWICH CON JAMÓN DE PAVO (Pan integral)</b>
Porción Individual	150 gr de spaguetti guisado en salsa de tomate licuada Se sugiere comprar: 4 paquetes aprox de 200 gr c/u 40 gr de brócoli y 40 gr zanahoria (CODIDAS NATURALES, NO CONGELADAS) NOTA: Traer el spaguetti y las verduras por separado. 200 ml. de agua de jamaica	2 panes INTEGRALES tostados en casa ½ pera o fruta de temporada 1 vaso de leche Para todo el grupo: Mantequilla untable 1 fco de mermelada NOTA: Se sugiere traer 2 lts de leche deslactosada y 3 lts de leche entera	200 gr de frijoles guisados y molidos Se sugiere comprar: 3 bolsas grandes aprox. de frijoles cocidos) 30 gr queso panela rallado 50 gr de totopos (6 pzas. aprox) ½ tomate picado en cuadritos 200 ml agua de limón	120 gr de papa picada en cuadritos 1 huevo NOTA: Guisar las papas y revolver el huevo 2 kg de tortillas 200 ml de agua de naranja natural	1 sándwich de pan INTEGRAL Favor de preparar con: 1 rebanada gruesa de jamón de pavo y 1 fco grande de mayonesa 200 ml de agua de jamaica  Para todo el grupo: 1 ½ jícamas grandes 5 pepinos (en julianas) 10 limones

Día	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Menú	<b>QUESADILLAS Integrales</b>	<b>TACOS DE FRIJOLES SUDADOS</b>	<b>GUISADO DE PAPAS</b>	<b>ARROZ CON LECHE</b>	<b>GORDITAS DE FRIJOLES Y PICADILLO</b>
Porción Individual	1 quesadilla GRANDE en tortilla de harina integral (bien rellena) Se sugiere comprar: 1¼ kg aprox de queso Pomas rallado ½ fruta de temporada 200 ml de agua de limón	2 taquitos de frijoles (tortilla 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) 200 ml de agua de naranja natural	200 gr de papas picadas en cuadritos guisadas con salsa de tomate licuada 1½ kg de tortillas (para todo el grupo) 200 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)	2 gorditas de MAÍZ por alumno ½ manzana 200 ml de agua de limón