

ADMINISTRACIÓN PÚBLICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE SALUD

DR. JOSÉ ARMANDO AHUED ORTEGA, Secretario de Salud, con fundamento en los artículos 16 fracción IV, 29 fracción XIX de la Ley Orgánica de la Administración Pública del Distrito Federal, 24 fracción XX de la Ley de Salud del Distrito Federal, 11 de la Ley de Procedimiento Administrativo del Distrito Federal, 26 fracciones V y VIII y 67 fracciones VI, XIV y XXI del Reglamento Interior de la Administración Pública del Distrito Federal, tengo a bien emitir el siguiente:

AVISO POR EL CUAL SE DA A CONOCER EL CATÁLOGO DE MENÚS

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN

2. MARCO JURÍDICO DE ACTUACIÓN

3. OBJETIVO DEL DOCUMENTO

4. MINUTA SINTÉTICA (DESAYUNO, COMIDA, CENA Y COLACIÓN)

5. DISTRIBUCIÓN ENERGÉTICA DESEADA. ENERGÍA SUGERIDA, COLACIONES

6. ANEXOS. CONCENTRADO DE PESO NETO Y PESO BRUTO

1. INTRODUCCIÓN

El presente Catálogo de Menús del Servicio de Dietología se elaboró con la participación del grupo de Dietistas de las unidades hospitalarias de esta Secretaría de Salud.

Este catálogo se diseñó para un aporte máximo de 2,000 Kilocalorías en desayuno, comida y cena, cuenta con una minuta sintética y minuta desarrollada, en donde se describe el alimento, peso neto, peso bruto, factor de corrección, composición nutricional y valor calórico que será de gran utilidad para facilitar el manejo de alimentos que se ofrecen a los trabajadores con derecho a la alimentación de las unidades hospitalarias, permitiendo ofrecer variedad, en los diferentes menús ofrecidos.

El análisis nutricional de cada preparación se realizó de acuerdo a dos paquetes computacionales Nutripac y Ntrikal.

En este sentido, está ampliamente demostrado que es más barato prevenir la desnutrición y sus consecuencias, que recuperar un adecuado estado nutricional.

Por tal motivo, el Área de Dietología del Nivel Central de la Secretaría de Salud, presenta este documento, que nos orienta sobre la forma y características de los menús, a fin de que sea aplicado en todos los hospitales de la Secretaría.

Se indican las cantidades de los alimentos en peso bruto para una ración individual, para facilitar el cálculo, cuando hay que aumentar o disminuir el número de porciones en relación al censo diario, del número de raciones normales y de dietas terapéuticas.

El presente documento se elabora con fundamento en las atribuciones de la Dirección General de Servicios Médicos y Urgencias establecidas en el artículo 65 Fracciones I, V y VIII del Reglamento Interior de la Administración Pública del Distrito Federal.

2.- MARCO JURÍDICO DE ACTUACIÓN

CONSTITUCIÓN

- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 05 de febrero de 1917, Última reforma el 27 de enero de 2016.

ESTATUTO

- Estatuto de Gobierno del Distrito Federal, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 26 de julio de 1994, Última reforma 27 de junio de 2014.

LEYES

- Ley Federal de Responsabilidades de los Servidores Públicos, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 31 de diciembre de 1982, Última reforma 24 de diciembre de 2013.
- Ley General de Salud, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 07 de febrero de 1984, Última reforma el 14 de enero de 2016.
- Ley Orgánica de la Administración Pública del Distrito Federal, publicada en la Gaceta Oficial del Distrito Federal el 29 de diciembre de 1998, Última reforma el 13 de noviembre
- Ley que Establece el Derecho al Acceso Gratuito a los Servicios Médicos y Medicamentos a las Personas Residentes en el Distrito Federal que Carecen de Seguridad Social Laboral, publicada en la Gaceta Oficial del Distrito Federal el 22 de mayo de 2006.
- Ley de Salud del Distrito Federal, publicada en la Gaceta Oficial del Distrito Federal el 17 de septiembre de 2009, Última reforma el 19 de enero de 2016.

REGLAMENTOS

- Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Prestación de Servicios de Atención Médica, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 14 de mayo de 1986, Última reforma 24 de marzo de 2014.
- Reglamento Interior de la Administración Pública del Distrito Federal, publicado en la Gaceta Oficial del Distrito Federal el 28 de diciembre de 2000, Última reforma el 15 de marzo de 2016.
- Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Protección Social en Salud, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 05 de abril de 2004, Última reforma 17 de diciembre de 2014.
- Reglamento de la Ley que Establece el Derecho al Acceso Gratuito a los Servicios Médicos y Medicamentos a las Personas Residentes en el Distrito Federal que Carecen de Seguridad Social Laboral, publicado en la Gaceta Oficial del Distrito Federal el 04 de diciembre de 2006.
- Reglamento de la Ley de Salud del Distrito Federal, publicado en la Gaceta Oficial del Distrito Federal el 07 de julio de 2011. Última reforma el 13 de marzo de 2015.

DOCUMENTOS NORMATIVO-ADMINISTRATIVOS

- Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009. Prácticas de Higiene para el Proceso de Alimentos, Bebidas o Suplementos Alimenticios, Publicada en el Diario Oficial de la Federación el 01 de marzo de 2010.
- Guía Técnica y Metodológica para la Elaboración e Integración de los Manuales Administrativos y Específicos de Operación de la Administración Pública del Distrito Federal, publicada en la Gaceta Oficial del Distrito Federal el 14 de agosto de 2015

3. OBJETIVO DEL DOCUMENTO

Ofrecer al personal de Dietología en las unidades hospitalarias un documento guía, para la preparación de una amplia y variada carta de alimentos, a fin de ofrecer al personal de los hospitales con derecho a alimentación, así como a los derechohabientes o usuarios, una alimentación sana, variada y calculada de acuerdo a sus necesidades, y de esta forma coadyuvar en la recuperación de los pacientes hospitalizados, así como en la prevención de enfermedades de los trabajadores.

4. MINUTA SINTÉTICA

(Desayuno, comida, cena y colación).

Menú No. 1

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
150	0.0	0.0	37.5
139	4.9	3.0	23.3
140	10.0	5.0	25.0
48	2.0	2.5	4.0
13	1.0	0.0	2.0
60	4.0	0.5	10.0
230	4.0	10.0	30.0

No. Porciones
1 ½
¾
1
1
1
½
1

		Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
DESAYUNO	Completo	Fruta con miel	200 g	35%
		Atole de avena	150 ml	
		Sincronizada Mex.	100 g	
		Ensalada otoño	100 g	
		Salsa verde	35 g	
		Frijoles de la olla	30 g	
		Pan dulce	1 pieza	

779	15.9	16.0	106.8
-----	------	------	-------

208	4.0	7.5	30.0
120	8.0	1.0	20.0
208	17.6	14.0	1.6
47	2.0	2.5	4.0
68	0.0	7.5	0.0
210	6.0	0.0	45.0
30	0.0	0.0	15.0
90	0.0	0.0	22.5

1
1
4/5
1
3
1
1
1 ½

COMIDA	Completo	Codito a la Poblana	85 g	45%
		Sopa de lentejas	120 g	
		Bistec fingido	100 g	
		Ensalada de lechuga con rábanos	100 g	
		Guacamole	80 g	
		Bolillo	1 pieza	
		Agua de tamarindo	400 ml	
		Fruta de estación	200 g	

1010	37.6	32.5	1388.1
------	------	------	--------

90	0.0	0.0	22.5
130	2.0	0.0	30.0
60	0.0	0.0	15.0
110	14.0	6.0	0.0
60	4.0	0.5	10.0
30	0.0	0.0	0.0

1 ½
1
1
2
½
½

CENA	Completo	Fruta de la estación	200 g	20%
		Cereal con leche	170 g	
		Plátano	100 g	
		Queso en salsa roja	100 g	
		Frijoles de la olla	30 g	
		Café	200 ml	

480	20	7	85
2239	83	60	3347

Análisis del Aporte Nutricional Total

	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	2239	83	60	347
Suficiencia				

Distribución Energética

Rango Real		14.9%	24.1 %	62.0 %
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Menú No. 2

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	10.0	22.5
140	4.0	0.0	30.0
13	1.0	0.0	2.0
83	4.0	3.0	10.0
140	4.0	0.0	30.0
115	2.0	5.0	15.0

No. Porciones
1 ½
¾
1
1
½
2
1

		Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
DESAYUNO	Completo	Fruta de la estación	200 g	33%
		Leche con café	150 ml	
		Tortilla española	100 g	
		Salsa de chile morita	35 g	
		Frijoles refritos	30 g	
		tortilla	2 piezas	
		Pan dulce	1 pieza	

660	19	11.8	117
------------	-----------	-------------	------------

48	2.0	2.5	4.0
60	3.0	2.5	6.0
248	20.5	15.0	6.0
48	2.0	2.5	4.0
83	4.0	3.0	10.0
140	4.0	0.0	30.0
60	0.0	0.0	15.0
60	0.0	0.0	15.0
13	1	0.0	2

1
1
1
1
½
2
1
1
½

COMIDA	Completo	Ensalada de chayote	100	g	38%
		Sopa de cilantro	120	g	
		Pollo a la kentucky	130	g	
		Ensalada de verduras	135	g	
		Frijoles fritos	30	g	
		tortilla	2	piezas	
		Agua de limón	400	ml	
		Fruta de la estación	200	g	
		Chiles en vinagre	5	g	

758	36.5	25.5	92
------------	-------------	-------------	-----------

90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	3.8	22.5
175	11.0	12.5	3.8
48	2	2.5	4
60	4.0	0.5	10.0
210	6.0	0.0	45.0
13	1	0.0	2

1 ½
¾
½
1
½
1
1

CENA	Completo	Fruta de la estación	200	g	29%
		Leche	150	ml	
		Croquetas de res	100	g	
		Ensalada de lechuga	100	g	
		Frijoles de la olla	30	g	
		tortilla	1	pieza	
		Salsa roja	35	g	

568	27	22	66
1985	82	59	275

Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	1985	82	59	275
Suficiencia				

Distribución Energética				
Rango Real		16.6%	26.6%	55.5%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Menú No. 3

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	3.8	22.5
70	3.0	5.0	3.0
83	4.0	3.0	10.0
140	4.0	0.0	30.0
230	4.0	10.0	30.0
113.0	1	0.00	2.0

No. Porciones
1 ½
¾
1
½
2
½
1

		Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
DESAYUNO	Completo	Papaya	200 g	31%
		Leche con café	150 g	
		Alambre	180 g	
		Frijoles refritos	30 g	
		Tortilla de harina	2 piezas	
		Pan dulce	½ pieza	
		Salsa verde	35 g	

838	37.5	26.8	108.0
------------	-------------	-------------	--------------

88	2.5	2.5	13.3
175	5.0	2.5	32.0
299	21.5	22.5	1.0
120	8.0	1.0	20.0
140	4.0	0.0	30.0
60	0.0	0.0	15.0
150	0.0	0.0	37.5

1
1
1
1
2
1
1 ½

COMIDA	Completo	Sopa de poro y papa	120	g	37%
		Arroz a la mexicana	60	g	
		Cerdo en pipián verde	50	g	
		Frijoles de la olla	30	g	
		Tortilla	2	piezas	
		Agua de jamaica	400	ml	
		Melón sorpresa	200	g	

1031	41.0	28.5	148.8
------	------	------	-------

120	0.0	0.0	30.0
150	6.0	3.8	22.5
205	12.5	15.0	4.0
60	4.0	0.5	10.0
210	6.0	0.0	45.0
115	2	5.0	15.0

1
¾
1
½
1
½

CENA	Completo	Jugo de naranja	200	ml	32%
		Leche con café	150	ml	
		Ensalada florentina	100	g	
		Frijoles de la olla	30	g	
		Bolillo	1	pieza	
		Pan dulce	½	pieza	

860	31	24	127
2699	109	80	376

Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	2699	109	80	0.00 376
Suficiencia				

Distribución Energética				
Rango Real		16.2%	26.3%	55.7%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Menú No. 4

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
90	0.0	0.0	22.5
139	4.9	3.0	23.3
288	13.0	8.0	39.5
60	4.0	0.5	10.0
105	3.0	0.0	22.5
230	4.0	10.0	30.0

No. Porciones
1 ½
¾
1
½
½
1

		Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
DESAYUNO	Completo	Fruta de la estación	200 g	31%
		Atole de granola	150 ml	
		Enjitomatadas	210 g	
		Frijoles refritos	30 g	
		Bolillo	½ pieza	
		Pan dulce	1 pieza	

911	28.9	21.5	147.8
-----	------	------	-------

288	13.0	8.0	39.5
230	15.0	10.5	18.0
210	17.3	14.3	3.0
48	2.0	2.5	4.0
13	1.0	0.0	2.0
140	4.0	0.0	30.0
60	0.0	0.0	15.0
90	0.0	0.0	22.5

1
1
¾
1
1
2
½
1 ½

COMIDA	Completo	Spaguetty con salsa de cacahuete	85	g	36%
		Sopa española	120	g	
		Medallones de pollo	290	g	
		Ensalada mixta	100	g	
		Salsa roja	35	g	
		Tortilla	2	piezas	
		Agua de tamarindo	400	ml	
		Fruta de la estación	200	g	

1078	52.3	35.3	134.0
------	------	------	-------

60	0.0	0.0	15.0
150	6.0	3.8	22.5
248	20.5	15.0	6.0
83	4.0	3.0	10.0
230	4.0	10.0	30.0
140	4.0	0.0	30.0

1
¾
1
½
1
2

CENA	Completo	Fruta de la estación	200	g	33%
		Leche con café	150	ml	
		Daditos de carne	160	g	
		Frijoles refritos	30	g	
		Pan dulce	1	pieza	
		Tortilla	2	piezas	

990	39	32	134
2979	120	89	415

Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	2979	120	89	415
Suficiencia				

Distribución Energética				
Rango Real		16.1%	26.7%	55.8%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Menú No. 5

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
90	0.0	0.0	22.5
150	6.8	6.0	18.4
324	4.8	12.0	45.0
30	0.0	0.0	7.5
230	4.0	10.0	30.0

No. Porciones
1 ½
¾
1 ½
½
1

DESAYUNO	Completo	Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
		Cóctel de melón	200 g	31%
		Licudo de frutas	150 ml	
		Hot cakes con jamón	180 g	
		Café	200 ml	
		Pan dulce	1 pieza	

824	15.6	28.0	123.4
-----	------	------	-------

71	3.3	2.9	8.0
175	5.0	2.5	32.0
260	22.0	17.5	2.0
48	2.0	2.5	4.0
13	1.0	0.0	2.0
210	6.0	0.0	45.0
60	0.0	0.0	14
90	0.0	0.0	22.5

½
1
1
1
1
1
1
1 ½

COMIDA	Completo	Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
		Sopa de haba	120 g	35%
		Arroz con almeja y Pimiento	200 g	
		Pescado estrella	140 g	
		Ensalada de pepino, jitomate y aguacate	180 g	
		Salsa verde	35 g	
		Bolillo	1 pieza	
		Agua de limón	400 ml	
		Fruta de la estación	200 g	

926	39.3	25.4	130.5
-----	------	------	-------

90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	3.8	22.5
248	20.5	15.0	6.0
83	4.0	3.0	10.0
70	2.0	0.0	15.0
230	4.0	10.0	30.0

1 ½
¾
1
½
1
1

CENA	Completo	Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
		Fruta de la estación	200 g	33%
		Leche con café	150 ml	
		Bistec a la mexicana	160 g	
		Frijoles refritos	30 g	
		Tortilla	1 pieza	
		Pan dulce	1 pieza	

870	37	32	106
2620	91	85	360

Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	2620	91	85	360
Suficiencia				

Distribución Energética			
Rango Real		13.9%	29.2%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado	
	Lípidos	Adecuado	
	H. Carbono	Adecuado	

Menú No. 6

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
90	0.0	0.0	22.5
139	4.9	3.0	23.3
315	22.0	16.0	20.0
60	4.0	0.5	10.0
210	6.0	0.0	45.0
115	2.0	5.0	15.0

No. Porciones
1 ½
¾
2
½
1
½

		Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
DESAYUNO	Completo	Fruta de la estación	200 g	32%
		Atole de canela	150 ml	
		Desayuno mexicano	150 g	
		Frijoles de la olla	30 g	
		Bolillo	1 pieza	
		Pan dulce	1 pieza	

929	38.9	24.5	135.8
-----	------	------	-------

185	4.3	11.3	16.0
120	6.0	5.0	12.0
260	22.0	17.5	2.0
90	4.5	3.8	9.0
83	4.0	3.0	10.0
210	6.0	0.0	45.0
30	0.0	0.0	7.5
90	0.0	0.0	22.5

1
2
1
1 ½
½
1
1
1 ½

COMIDA	Completo	Ens. de apio y papa	60 g	37%
		Sopa malintzin	120 g	
		Albondigón relleno de queso	130 g	
		Rajas con crema	100 g	
		Frijoles refritos	30 g	
		Bolillo	1 pieza	
		Agua de jamaica	400 ml	
		Frutas de la estación	200 g	

1098	46.8	40.5	131.5
------	------	------	-------

90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	3.8	22.5
186	15.4	11.3	4.5
60	4.0	0.5	10.0
210	6.0	0.0	45.0
230	4.0	10.0	30.0

1 ½
¾
¾
½
1
1

CENA	Completo	Fruta de la estación	200 g	31%
		Leche con café	150 ml	
		Fajitas mixtas chipotle	150 g	
		Frijoles de la olla	30 g	
		Bolillo	1 pieza	
		Pan dulce	1 pieza	

926	35	26	135
2952	121	91	402

Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	2952	121	91	402
Suficiencia				

Distribución Energética			
Rango Real		16.6%	27.9%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado	
	Lípidos	Adecuado	
	H. Carbono	Adecuado	

Menú No. 7

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	3.8	22.5
285	13.0	10.0	34.0
13	1.0	0.0	2.0
60	4.0	0.5	10.0
230	4.0	10.0	30.0

No. Porciones
1 ½
¾
1
½
½
1

	Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
DESAYUNO	Completo	Fruta de la estación	200 g
		Leche con café	150 ml
		Pastel de atún	150 g
		Chiles jalapeños	5 g
		Frijoles de la olla	30 g
		Pan dulce	1 pieza
			31%

828	28.0	24.3	121.0
-----	------	------	-------

97	5.0	5.1	8.0
99	2.5	2.5	16.0
236	21.0	16.3	0.0
13	1.0	0.0	2.0
83	4.0	3.0	10.0
210	6.0	0.0	45.0
30	0.0	0.0	7.5
90	0.0	0.0	22.5

1
1
1
½
½
1
½
1 ½

COMIDA	Completo	Crema de Brócoli	120 g
		Codo a la diablo	85 g
		Pollo a la hawaiana	160 g
		Chiles jalapeños	5 g
		Frijoles refritos	30 g
		Bolillo	1 pieza
		Agua de tamarindo	400 ml
		Flan casero	100 g
			36%

945	44.0	33.4	114.5
-----	------	------	-------

90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	3.8	22.5
250	21.0	18.0	0.0
13	1.0	0.0	2.0
60	4.0	0.5	10.0
210	6.0	0.0	45.0
115	2.0	5.0	15.0

1 ½
¾
2
1
½
1
½

CENA	Completo	Fruta de la estación	200 g
		Leche con café	150 ml
		Omelet de champiñones	195 g
		Salsa verde	35 g
		Frijoles de la olla	30 g
		Bolillo	1 pieza
		Pan dulce	½ pieza
			33%

763	30	18	117
2660	112	85	352

Análisis del Aporte Nutricional Total

	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	2660	112	85	352
Suficiencia				

Distribución Energética

Rango Real		16.8%	28.7%	53.0%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Menú No. 8

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
1173	3.0	7.5	22.5
113	6.8	6.0	9.0
124	10.3	7.5	3.0
83	4.0	3.0	10.0
210	6.0	0.0	45.0
115	2.0	5.0	15.0

No. Porciones
1 ½
¾
½
1
1
½

	Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
DESAYUNO	Completo	Fruta con granola	200 g
		Leche	150 ml
		Rollo de bistec en salsa chipotle	210 g
		Frijoles refritos	30 g
		bolillo	1 pieza
		Pan dulce	½ pieza
			33%

816	32.0	29.0	104.5
------------	-------------	-------------	--------------

88	2.5	2.5	13.3
175	5.0	2.5	32.0
205	12.5	15.0	4.0
140	4.0	0.0	30.0
83	4.0	3.0	10.0
30	0.0	0.0	7.5
60	0.0	0.0	15.0

1
1
1
2
½
½
1

COMIDA	Completo	Sopa de col	120	g	37%
		Arroz blanco con	60	g	
		pimiento morón			
		Ceviche de pulpo	175	g	
		Galletas saladas	20	g	
		Frijoles refritos	30	g	
		Agua de limón	400	ml	
		Fruta con miel	200	g	

920	30.0	23.0	144.3
------------	-------------	-------------	--------------

120	0.0	0.0	30.0
113	6.8	6.0	9.0
145	9.0	10.0	4.0
13	1.0	0.0	2.0
60	4.0	0.5	10.0
210	6.0	0.0	45.0
115	2.0	5.0	15.0

1
¾
1
1
½
1
½

CENA	Completo	Jugo de toronja	200	ml	31%
		Leche	150	ml	
		Ruedas de calabaza	160	g	
		Salsa roja	35	g	
		Frijoles de la olla	30	g	
		Bolillo	1	pieza	
		Pan dulce	½	pieza	

775	29	22	115
2511	91	74	364

Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	2511	91	74	364
Suficiencia				

Distribución Energética			
Rango Real	14.5%	26.3 %	57.9 %
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado	
	Lípidos	Adecuado	
	H. Carbono	Adecuado	

Menú No. 9

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
90	0.0	0.0	22.5
113	6.8	6.0	9.0
260	22.0	17.5	2.0
48	2.0	2.5	4.0
13	1.0	0.0	2.0
60	4.0	0.5	10.0
140	4.0	0.0	30.0
115	2.0	5.0	15.0
838	41.8	31.5	94.5
11	0.0	1.3	0.0
175	5.0	2.5	32.0
248	20.5	15.0	6.0
83	4.0	3.0	10.0
210	6.0	0.0	45.0
60	0.0	0.0	15.0
90	0.0	0.0	22.5

No. Porciones
1 ½
¾
1
1
1
½
2
½
1
1
1
½
1
1 ½

DESAYUNO	Completo	Fruta de la estación	200	g	34%
		Leche	150	ml	
		Bistec marinado	120	g	
		Ensalada sorpresa	100	g	
		Salsa roja	30	g	
		Frijoles de la olla	35	g	
		Tortilla	2	piezas	
		Pan dulce	½	pieza	
COMIDA	Completo	Consomé de pollo	120	ml	35%
		Arroz a la mexicana	60	g	
		Mixiote de pollo	190	g	
		Frijoles refritos	30	g	
		bolillo	1	g	
		Agua de jamaica	400	ml	
		Fruta en almíbar	100	g	

846	35.5	21.8	123.0
------------	-------------	-------------	--------------

90	0.0	0.0	22.5
90	0.0	0.0	22.5
150	14.0	10.0	0.0
13	1.0	0.0	2.0
60	4.0	0.5	10.0
140	4.0	0.0	30.0
230	4.0	10.0	30.0

1 ½
¾
2
1
½
2
1

CENA	Completo	Fruta de la estación	200 g	31%
		Jugo	150 ml	
		Jamón a la plancha	60 g	
		Salsa mexicana	80 g	
		Frijoles de la olla	30 g	
		Tortillas de harina	2 piezas	
		Pan dulce	1 pieza	

773	27	21	117
2486	104	74	342

Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	2486	104	74	342
Suficiencia				

Distribución Energética				
Rango Real		16.8%	26.7 %	55.0%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Menú No. 10

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	3.8	22.5
446	21.8	18.8	45.0
13	1.0	0.0	2.0
83	4.0	3.0	10.0
230	4.0	10.0	30.0

No. Porciones
1 ½
¾
1 ½
1
½
1

DESAYUNO	Completo	Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
		Fruta de la estación	200 g	32%
		Leche con café	150 ml	
		Tacos de pollo	245 g	
		Salsa de chile morita	35 g	
		Frijoles refritos	30 g	
		Pan dulce	1 pieza	

1011	36.8	35.5	132.0
-------------	-------------	-------------	--------------

208	4.0	7.5	30.0
97	5.0	5.1	8.0
371	30.8	22.5	9.0
71	3.0	3.8	6.0
13	1.0	0.0	2.0
210	6.0	0.0	45.0
60	0.0	0.0	15.0
90	0.0	0.0	22.5

1
1
1 ½
1 ½
½
1
1
1 ½

COMIDA	Completo	Espaquetti al horno	85 g	36%
		Crema de zanahoria	120 g	
		Pierna mechada en jugo de piña	230 g	
		Ensalada de verduras	150 g	
		Chiles jalapeños	5 g	
		Bolillo	1 pieza	
		Agua de tamarindo	400 ml	
		Fruta de la estación	200 g	

1142	49.7	41.4	137.5
-------------	-------------	-------------	--------------

60	0.0	0.0	15.0
150	6.0	3.8	22.5
250	21.0	18.0	0.0
83	4.0	3.0	10.0
210	6.0	0.0	45.0
230	4.0	10.0	30.0

1
¾
2
½
1
1

CENA	Completo	Fruta de la estación	200 g	31%
		Leche con café	150 ml	
		Tortilla de huevo en salsa pasilla	170 g	
		Frijoles refritos	30 g	
		Bolillo	1 pieza	
		Pan dulce	1 pieza	

983	41	35	123
3136	127	112	392

Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	3136	127	112	392
Suficiencia				

Distribución Energética				
Rango Real		16.3%	32.0%	50.0 %
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Evaluación No. 11

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
90	0.0	0.0	22.5
113	6.8	6.0	9.0
325	27.5	21.9	2.5
24	1.0	1.3	2.0
60	4.0	0.5	10.0
140	4.0	0.0	30.0
115	2.0	5.0	15.0

No. Porciones
1 ½
¾
1 ¼
½
½
2
½

		Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
DESAYUNO	Completo	Fruta de la estación	200 g	32%
		Leche	150 ml	
		Chuleta adobada	160 g	
		Ensalada de nopales	150 g	
		Frijoles de la olla	30 g	
		Tortilla	2 piezas	
		Pan dulce	½ pieza	

866	45.3	34.6	91.0
-----	------	------	------

48	2.0	2.5	4.0
60	3.0	2.5	6.0
350	22.0	25.0	7.5
93	2.0	2.5	15.0
60	4.0	0.5	10.0
13	11	0.0	2
140	4	0.0	30.0
30	0.0	0.0	7.5
150	0.0	0.0	37.5

1
1
1
1
½
1
2
1
1 ½

COMIDA	Completo	Ensalada fácil	100 g	36%
		Sopa de hongos	120 g	
		Pechuga empanizada	210 g	
		Papas a la vinagreta	100 g	
		Frijoles de la olla	30 g	
		Salsa roja	35 g	
		tortilla	2 piezas	
		Agua de tamarindo	400 ml	
		Fruta en almíbar	100 g	

973	38.0	33.0	127
-----	------	------	-----

90	0.0	0.0	22.5
298	14.5	12.5	30.0
150	6.0	3.8	22.5
83	4.0	3.0	10.0
230	4.0	10.0	30.0

1 ½
1
¾
½
1

CENA	Completo	Fruta de la estación	200 g	32%
		Cuernito de jamón	110 g	
		y queso		
		Leche con café	150 ml	
		Frijoles refritos	30 g	
		Pan dulce	1 pieza	

828	29	27	115
2689	112	97	333

Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	2689	112	97	333
Suficiencia				

Distribución Energética				
Rango Real		16.6%	32.4%	49.5%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Menú No. 12

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	3.8	22.5
124	10.3	7.5	3.0
83	4.0	3.0	10.0
140	4.0	0.0	30.0
230	4.0	10.0	30.0

No. Porciones
1 ½
¾
½
½
2
1

DESAYUNO	Completo	Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
		Fruta de la estación	200 g	33%
		Leche con café	150 ml	
		Pollo en caldo	160 g	
		Tlalpeño		
		Frijoles refritos	30 g	
		Tortilla	2 piezas	
		Pan dulce	1 pieza	

816	28.3	24.3	118.0
------------	-------------	-------------	--------------

88	2.5	2.5	13.3
158	4.5	1.3	31.0
260	22.0	17.5	2.0
93	2.1	5.6	8.0
25	2.0	0.0	4.0
140	4.0	0.0	30.0
60	0.0	0.0	15.0
90	0.0	0.0	22.5

1
1
1
½
1
2
1
1 ½

COMIDA	Completo	Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
		Sopa de codo con espinacas	120 g	36%
		Arroz al curry	60 g	
		Cuete a la francesa	150 g	
		Ensalada rusa	100 g	
		Chiles jalapeños	5 g	
		Tortilla	2 Piezas	
		Agua de jamaica	400 ml	
		Canasta de naranja	200 g	

913	37.1	26.9	125.8
------------	-------------	-------------	--------------

90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	3.8	22.5
236	21.0	16.3	0.0
24	1.0	1.3	2.0
13	1.0	0.0	2.0
60	4.0	0.5	10.0
210	6.0	0.0	45.0

1 ½
¾
1
½
1
½
1

CENA	Completo	Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
		Fruta de la estación	200 g	31%
		Leche con café	150 ml	
		Florentina de jamón	100 g	
		Ensalada de ejotes con jitomate	100 g	
		Salsa verde	35 g	
		Frijoles de la olla	30 g	
		Bolillo	1 pieza	

783	39	22	104
2511	104	73	348

Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	2511	104	73	348
Suficiencia				

Distribución Energética				
Rango Real		16.6%	26.1%	54.4%
ADECUADO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Menú No. 13

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	3.8	22.5
220	16	15	
60	4.0	0.5	10.0
140	4.0	0.0	30.0
230	4.0	10.0	30.0

No. Porciones
1 ½
¾
2
½
2
1

		Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
DESAYUNO	Completo	Fruta de la estación	200 g	33%
		Leche con café	150 taza	
		Huevos exquisitos	200 g	
		Frijoles de la olla	30 taza	
		Tortilla	2 piezas	
		Pan dulce	1 pieza	

90	34	29.3	119.0
----	----	------	-------

158	4.5	1.3	31.0
90	4.5	3.8	9.0
236	21.0	16.3	0.0
48	2.0	2.5	4.0
83	4.0	3.0	10.0
13	1	0.0	2
140	4.0	0.0	30.0
30	0.0	0.0	7.5
188	0.0	7.5	30.0

1
1 ½
1
1
½
1
2
½
1 ½

COMIDA	Completo	Codito rojo	1 taza	38%
		Sopa de rajas y elote	1 taza	
		Pechuga asada	170 g	
		Ensalada Florencia	100 g	
		Frijoles refritos	¼ taza	
		Salsa de chile morita	35 g	
		tortilla	2 piezas	
		Agua de tamarindo	2 tazas	
		Plátanos con crema	200 g	

971	40.0	34.3	121.5
-----	------	------	-------

90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	3.8	22.5
504	8.0	20.0	80.0

½
¾
2

		Fruta de la estación	200 g	29%
		Leche con café	150 ml	
		Hot cakes con cajeta	180 g	

780	14	24	125
2684	89	87	375

Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	2684	89	87	375
Suficiencia				

Distribución Energética			
Rango Real	13.3%	29.3%	56.9%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado	
	Lípidos	Adecuado	
	H. Carbono	Adecuado	

Menú No. 14

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	3.8	22.5
310	15.5	12.5	32.0
83	4.0	3.0	10.0
105	3.0	0.0	22.5
115	2.0	5.0	15.0

No. Porciones
1 ½
¾
1
½
½
½

		Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
DESAYUNO	Completo	Fruta de la estación	200 g	31%
		Leche con café	150 taza	
		Enchiladas guajillas	160 piezas	
		Frijoles refritos	30 taza	
		Bolillo	½ pieza	
		Pan dulce	½ pieza	

853	30.5	24.3	124.5
-----	------	------	-------

60	3.0	2.5	6.0
158	4.5	1.3	31.0
299	21.5	22.5	1.0
48	2.0	2.5	4.0
23	0.0	2.5	0.0
60	4.0	0.5	10.0
140	4.0	0.0	30.0
30	0.0	0.0	7.5
90	0.0	0.0	22.5

1
1
1
1
1
½
2
½
1 ½

COMIDA	Completo	Sopa juliana	120	g	37%
		Arroz a la mexicana	60	g	
		Carnitas	235	g	
		Ensalada de nopales	150	g	
		guacamole	80	g	
		Frijoles refritos	30	g	
		Tortilla	2	piezas	
		Agua de limón	400	ml	
		Flan casero	200	g	

906	39.0	31.8	112.0
------------	-------------	-------------	--------------

80	0.0	0.0	20.0
113	6.8	6.0	9.0
220	16	15	4
60	4.0	0.5	10.0
210	6.0	0.0	45.0
230	4.0	10.0	30.0

1
¾
2
½
1
1

CENA	Completo	Gelatina	30	g	32%
		Leche	150	ml	
		Huevo con salsa	100	g	
		Frijoles de la olla	30	g	
		Bolillo	1	pieza	
		Pan dulce	1	pieza	

913	37	32	118
2811	111	97	366

Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	2811	111	97	36
Suficiencia				

Distribución Energética			
Rango Real		15.8%	52.0%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado	
	Lípidos	Adecuado	
	H. Carbono	Adecuado	

Menú No. 15

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
150	0.0	0.0	37.5
113	6.8	6.00	9.0
236	21.0	0.0	15.0
60	4.0	0.5	10.0
210	6.0	0.0	45.0
115	2.0	5.0	15.0

No. Porciones
1 ½
¾
1
½
1
1

		Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
DESAYUNO	Completo	Fruta con miel	200 g	34%
		Leche	150 ml	
		Rollos de jamón al chipotle	100 g	
		Frijoles de la olla	30 g	
		Bolillo	1 pieza	
		Pan dulce	½ pieza	

884	39.8	11.5	131.5
------------	-------------	-------------	--------------

60	3.0	2.5	6.0
158	4.5	1.3	31.0
248	20.5	15.0	6.0
48	2.0	2.5	4.0
83	4.0	3.0	10.0
210	6.0	0.0	45.0

1
1
1
1
½
1

COMIDA	Completo	Consomé con vegetales	120	g	38%
		Espaguetti a la italiana	85	g	
		Pollo en manzana	200	g	
		Ensalada de zanahoria			
		y pepino	100	g	
		Frijoles refritos	30	g	
		Bolillo	1	pieza	

60	0.0	0.0	15.0
125	0.0	5.0	20.0

1
1

		Agua de jamaica	400	ml	
		Plátanos con crema	200	g	

990	40.0	29.3	137.0
------------	-------------	-------------	--------------

173	3	7.5	22.5
90	0.0	0.0	22.5
150	16.0	2.0	15.0
13	1.0	0.0	2.0
83	4.0	3.0	10.0
230	4.0	10.0	30.0

1 ½
¾
1
1
½
1

CENA	Completo	Fruta con granola	200	g	28%
		Jugo	150	ml	
		Crepas de espinaca	210	g	
		Salsa mexicana	80	g	
		Frijoles refritos	30	g	
		Pan dulce	1	pieza	

738	28	23	102
2611	108	63	371

Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	2611	108	63	371
Suficiencia				

Distribución Energética				
Rango Real		16.5%	21.8%	56.8%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Menú No. 16

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
90	0.0	0.0	22.5
139	4.9	3.0	23.3
200	14.0	16.0	0.0
48	2.0	2.5	4.0
83	4.0	3.0	10.0
13	1.0	0.0	2.0
115	2.0	5.0	15.0
210	6.0	0.0	45.0

No. Porciones
1 ½
¾
2
1
½
1
½
1

		Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
DESAYUNO	Completo	Fruta de la estación	200 g	34%
		Atole de fresa	150 ml	
		Salchicha asada	100 g	
		Ensalada vegetales	100 g	
		Frijoles refritos	30 g	
		Salsa de chipotle	35 g	
		Pan dulce	½ pieza	
		Bolillo	1 pieza	

896	33.9	29.5	121.8
------------	-------------	-------------	--------------

141	11.0	10.0	1.0
175	5.0	2.5	32.0
260	22.0	17.5	2.0
48	2.0	2.5	4.0
210	6.0	0.0	45.0
60	0.0	0.0	15.0
150	0.0	0.0	37.5

1
1
1
1
1
1
1 ½

COMIDA	Completo	Sopa de almeja	150 g	40%
		Arroz con chícharo	60 g	
		Pescado empapelado	100 g	
		Lechuga con dip de aguacate	140 g	
		Bolillo	1 pieza	
		Agua de tamarindo	400 ml	
		Fruta en almíbar	100 g	

1044	46.0	32.5	136.5
-------------	-------------	-------------	--------------

90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	3.8	22.5
88	2.5	1.3	16.0
75	7.0	5.0	0.0
60	4.0	0.5	10.0

1 ½
¾
½
1
½

Cena	Fruta de la estación	200 g	26%
	Leche con café	150 g	
	Chilaquiles verdes	195 g	
	Huevo frito	50 g	
	Frijoles de la olla	30 g	

210	6.0	0.0	45.0	1		bolillo	1	pieza	
-----	-----	-----	------	---	--	---------	---	-------	--

673	26	11	116
2613	105	73	374

Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	2613	105	73	374
Suficiencia				

Distribución Energética				
Rango Real		16.1%	25.0%	57.3%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Menú No. 17

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
90	0.0	0.0	22.5
90	0.0	0.0	22.5
185	4.3	11.3	16.0
25	2.0	0.0	4.0
60	4.0	0.5	10.0
210	6.0	0.0	45.0
115	4.0	10.0	15.0

No. Porciones
1 ½
¾
1
1
½
1
½

		Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
DESAYUNO	Completo	Fruta de la estación	200 g	31%
		Jugo	150 taza	
		Papas a la Alemana	150 piezas	
		Chiles en vinagre	5 taza	
		Frijoles de la olla	30 taza	
		bolillo	1 pieza	
		Pan dulce	½ pieza	

775	18.3	16.8	135.0
------------	-------------	-------------	--------------

25	2.0	0.0	4.0
99	2.5	2.5	16.0
350	22.0	25.0	7.5
123	2.0	7.5	11.5
60	4.0	0.5	10.0
140	4.0	0.0	30.0
13	1.0	0.0	2.0
60	0.0	0.0	15.0
178	4.5	6.5	26.0

1
1
1
1
½
2
1
1
1

COMIDA	Completo	Ensalada Aristeo	100 g	41%
		Sopa de pasta	120 g	
		Milanesa de res	100 g	
		Ensalada de lechuga y naranja	100 g	
		Frijoles de la olla	30 g	
		Tortilla de maíz	2 piezas	
		Salsa roja	35 g	
		Agua de limón	400 ml	
		Flan casero	100 g	

1047	42.0	42.0	122.0
-------------	-------------	-------------	--------------

90	0.0	0.0	22.5
139	4.9	3.0	23.3
298	14.5	12.5	30.0
13	1.0	0.0	2.0
60	4.0	0.5	10.0
115	2.0	0.0	0.0

1 ½
¾
1
1
½
½

CENA	Completo	Fruta de la estación	200 g	28%
		Atole de nuez	150 ml	
		Taquitos de Silao	220 g	
		Salsa verde	35 g	
		Frijoles de la olla	30 g	
		Pan dulce	½ Pieza	

714	26	21	103
2536	87	80	360

Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	2536	87	80	360

Suficiencia

Distribución Energética				
Rango Real		13.7%	28.3%	56.7%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Menú No. 18

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	3.8	22.5
250	21.0	18.0	0.0
13	1.0	0.0	2.0
60	4.0	0.5	10.0
140	4.0	0.0	30.0
230	4.0	10.0	30.0

No. Porciones
1 ½
¾
2
1
½
2
1

		Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
DESAYUNO	Completo	Fruta de la estación	200 g	32%
		Leche con café	150 ml	
		Omelet de queso y brócoli	170 g	
		Salsa verde	35 g	
		Frijoles de la olla	30 g	
		Tortilla de maíz	2 piezas	
		Pan dulce	1 pieza	

933	40.0	32.3	117.0
------------	-------------	-------------	--------------

48	2.0	2.5	4.0
158	4.5	1.3	31.0
236	21.0	16.3	0.0
25	2.0	0.0	4.0
60	4.0	0.5	10.0
140	4.0	0.0	30.0
120	0.0	0.0	30.0
100	0.0	0.0	25.0

1
1
1
1
½
2
1
1 ½

COMIDA	Completo	Ensalada de ejotes a la campesina	100 g	39%
		Arroz poblano	60 g	
		Pollo a la crema	100 g	
		Ensalada de jitomate y calabacitas	100 g	
		Frijoles de la olla	30 g	
		Tortilla de maíz	2 piezas	
		Agua de jamaica	400 ml	
		Fruta en almíbar	100 g	

1086	37.5	20.5	184.0
-------------	-------------	-------------	--------------

90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	3.8	22.5
185	4.3	11.3	16.0
60	4.0	0.5	10.0
25.0	2.0	0.0	4.0
210	6.0	0.0	45.0
230	4.0	10.0	30.0

1 ½
¾
1
½
1
1
1

CENA	Completo	Fruta de la estación	200 g	29%
		Leche con café	150 g	
		Ensalada rusa con Jamón y queso	160 g	
		Frijoles de la olla	30 g	
		Chiles en vinagre	5 g	
		Bolillo	1 pieza	
		Pan dulce	1 pieza	

950	26	25	145
2879	104	73	440

Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	2879	104	73	440
Suficiencia				

Distribución Energética			
Rango Real		13.4%	22.9%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado	
	Lípidos	Adecuado	
	H. Carbono	Adecuado	

Menú No. 19

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono	No. Porciones		Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
90	0.0	0.0	22.5	1 ½	DESAYUNO	Fruta de la estación	200 g	31%
90	0.0	0.0	22.5	¾		Jugo	150 ml	
236	21.0	16.3	0.0	1		Carne asada	100 g	
47	2.0	2.5	4.0	1		Champiñones al ajillo	100 g	
60	4.0	0.5	10.0	½		Frijoles de la olla	30 g	
70	2.0	0.0	115.0	1		Tortillas de maíz	1 pieza	
23	0.0	2.5	0.0	1		guacamole	80 g	
115	2.0	5.0	115.0	1/2		Pan dulce	1 pieza	

801	33	26.8	104
-----	----	------	-----

60	0.0	0.0	15.0	1	COMIDA	Arroz blanco	60 g	37%
141	6.5	5.8	16.0	1		Sopa de lenteja	120 ml	
100	0.0	0.0	25.0	1		Guisado mixteco	170 g	
60	4.0	0.5	10.0	½		Frijoles de la olla	30 g	
140	4.0	0.0	30.0	2		Tortilla de maíz	2 piezas	
30	0.0	0.0	7.5	½		Agua de tamarindo	400 ml	
125	0.0	5.0	20.0	1		Manzana al horno	100 g	

944	41.0	30.0	124.0
-----	------	------	-------

90	0.0	0.0	22.5	1 ½	CENA	Fruta de la estación	200 g	32%
113	6.8	6.0	9.0	¾		Leche	150 ml	
298	14.5	12.5	30.0	1		Hot dog	100 g	
83	4.0	3.0	10.0	½		Frijoles refritos	30 g	
230	4.0	10.0	30.0	1		Pan dulce	½ pieza	

813	29	32	102
2557	103	88	330

Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	2557	103	88	330
Suficiencia				

Distribución Energética			
Rango Real		16.2%	31.1%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado	
	Lípidos	Adecuado	
	H. Carbono	Adecuado	

Menú No. 20

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	3.8	22.5
248	20.5	15.0	6.0
60	4.0	0.5	10.0
210	6.0	0.0	45.0
230	4.0	10.0	30.0

No. Porciones
1 ½
¾
1
½
1
1

	Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
DESAYUNO	Completo	Fruta de la estación	200 g
		Leche con café	150 ml
		Pollo a la huerta	200 g
		Frijoles de la olla	30 g
		Bolillo	1 pieza
		Pan dulce	1 pieza
			34%

988	40.5	29.3	136.0
------------	-------------	-------------	--------------

158	4.5	1.3	31.0
97	5.0	5.1	8.0
350	22.0	25.0	7.5
48	2.0	2.5	4.0
83	4.0	3.0	10.0
25	2	0	4
210	6.0	0.0	45.0
60	0.0	0.0	15.0
90	0.0	0.0	22.5

1
1
1
1
½
1
1
1
1 ½

COMIDA	Completo	Arroz blanco	60 taza
		Crema de atún	120 taza
		Filete de pescado	100 g
		a la mantequilla	
		Calabaza a la vinagreta	100 g
		Frijoles refritos	30 g
		Chiles jalapeños	5 g
		Bolillo	1 Pieza
		Agua de limón	400 ml
		Fruta de la estación	200 g
			38%

1120	45.5	36.9	147.0
-------------	-------------	-------------	--------------

90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	3.8	22.5
140	6	10	6
13	1.0	0.0	2.0
60	4.0	0.5	10.0
140	4.0	0.0	30.0
230	4.0	10.0	30.0

1 ½
¾
2
1
½
2
1

CENA	Completo	Fruta de la estación	200 g
		Leche con café	150 ml
		Alambre vegetariano	200 g
		Salsa verde	35 g
		Frijoles de la olla	30 g
		Tortillas de maíz	2 piezas
		Pan dulce	1 pieza
			28%

823	25	2224	123
2930	111	90	406

Análisis del Aporte Nutricional Total

	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	2930	111	90	406
Suficiencia				

Distribución Energética

Rango Real		15.1%	27.4%	55.8%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Menú No. 21

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	3.8	22.5
186	15.4	11.3	4.5
60	4.0	0.5	10.0

No. Porciones
1 ½
¾
2
½

	Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
DESAYUNO	Completo	Fruta de la estación	200 g
		Leche con café	150 ml
		Chicharrón en salsa	150 g
		Verde con nopales	
		Frijoles de la olla	30 g
			31%

140	4.0	0.0	30.0
230	4.0	10.0	30.0

2
1

		Tortilla de maíz	2	piezas	
		Pan dulce	1	pieza	

856	33.4	25.5	119.5
------------	-------------	-------------	--------------

60	3.0	5.2	6.0
175	5.0	2.5	32.0
299	21.5	21.5	1.0
83	4.0	3.0	10.0
140	4.0	0.0	30.0
60	0.0	0.0	15.0
345	0.0	0.0	45.0

1
1
1
½
2
1
1 ½

COMIDA	Completo	Sopa de vegetales	120	ml	42%
		Arroz con chícharo	60	g	
		Bistec en pasilla	130	g	
		Frijoles refritos	30	g	
		Tortilla de maíz	2	piezas	
		Agua de jamaica	400	ml	
		Pastel de elote	100	g	

1162	43.5	44.5	139.0
-------------	-------------	-------------	--------------

90	0.0	0.0	22.5
139	4.9	3.0	23.3
298	14.5	12.5	30.0
13	1.0	0.0	2.0
83	4.0	3.0	10.0
115	2.0	5.0	15.0

1 ½
¾
1
1
½
½

CENA	Completo	Fruta de la estación	200	g	27%
		Atole de guayaba	150	ml	
		Sincronizadas	120	g	
		Salsa mexicana	80	g	
		Frijoles de la olla	30	g	
		Pan dulce	½	pieza	

736	26	24	103
2753	103	94	361

Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	2753	103	94	361
Suficiencia				

Distribución Energética			
Rango Real	15.2%	27.8%	55.4%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado	
	Lípidos	Adecuado	
	H. Carbono	Adecuado	

Menú No. 22

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	3.8	22.5
110	8.0	7.5	2.0
83	4.0	3.0	10.0
140	4.0	0.0	30.0
230	4.0	10.0	30.0

No. Porciones
1 ½
¾
1
½
2
1

DESAYUNO	Completo	Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
		Fruta de la estación	200 g	32%
		Leche con café	150 ml	
		Huevos supremos	130 g	
		Frijoles refritos	30 g	
		Tortilla de maíz	2 piezas	
		Pan dulce	1 pieza	

803	26.0	24.3	117.0
------------	-------------	-------------	--------------

158	4.5	1.3	31.0
51	4.5	2.8	2.0
236	21.0	16.3	0.0
60	4.0	0.5	10.0
140	4.0	0.0	30.0
60	0.0	0.0	15.0
233	6.8	6.0	39.0

1
1
1
½
2
1
1 ½

COMIDA	Completo	Arroz amarillo	60	g	37%
		Sopa de chayote y jamón	120	ml	
		Pollo a la española	170	g	
		Frijoles de la olla	35	g	
		Tortillas de maíz	2	piezas	
		Agua de tamarindo	400	ml	
		Fruta con yogurt	150	g	

938	44.8	26.8	127
-----	------	------	-----

90	0.0	0.0	22.5
90	0.0	0.0	22.5
248	20.5	15.0	6.0
83	4.0	3.0	10.0
70	2.0	0.0	15.0
230	4.0	10.0	30.0

1 ½
¾
1
½
1
1

CENA	Completo	Fruta de la estación	200	g	31%
		jugo	150	ml	
		Atún catalán	60	g	
		Frijoles refritos	30	g	
		Galletas saladas	20	g	
		Pan dulce	½	pieza	

810	31	28	106
2550	101	79	350

Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	2550	101	79	350
Suficiencia				

Distribución Energética				
Rango Real		15.9%	27.9%	54.9%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Evaluación Menú No. 23

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
90	0.0	0.0	22.5
90	0.0	0.0	22.5
260	22.0	17.5	2.0
60	4.0	0.5	10.0
210	6.0	0.0	45.0
115	2.0	5.0	15.0

No. Porciones
1 ½
¾
1
½
3
½

		Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
DESAYUNO	Completo	Fruta de la estación	200 g	33%
		Jugo	150 ml	
		Pancita	200 g	
		Frijoles de la olla	30 g	
		Tortilla de maíz	3 piezas	
		Pan dulce	1/2 pieza	

825	34	23	117
-----	----	----	-----

60	3.0	2.5	6.0
144	6.5	4.0	19.8
236	21.0	16.3	0.0
48	2.0	2.5	4.0
60	4.0	0.5	10.0
210	6.0	0.0	45.0
60	0.0	0.0	15.0
90	0.0	0.0	22.5

1
½
1
1
½
1
1
1 1/2

COMIDA	Completo	Sopa poblana	120	ml	36%
		Codo al gratin	85	g	
		Cerdo almendrado	120	g	
		Ensalada de manzana	130	g	
		Frijoles de la olla	30	g	
		bolillo	1	pieza	
		Agua de limón	400	ml	
		Fruta de la estación	200	g	

904	42.5	25.8	122.3
-----	------	------	-------

90	0.0	0.0	22.5
139	4.9	3.0	23.3
145	9.0	10.0	4.0
83	4.0	3.0	10.0
210	6.0	0.0	45.0
115	2.0	5.0	15.0

1 ½
¾
1
½
1
½

CENA	Completo	Fruta de la estación	200	g	31%
		Atole de avena	150	ml	
		Chayotes rellenos	160	g	
		Frijoles refritos	30	g	
		Bolillo	1	pieza	
		Pan dulce	½	pieza	

794	27	21	122
2526	103	70	361

Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	2526	103	70	361
Suficiencia				

Distribución Energética				
Rango Real		16.4%	26.0%	57.2%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Menú No. 24

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
90	0.0	0.0	22.5
90	0.0	0.0	22.5
185	4.2	11.2	16.0
60	4.0	0.5	10.0
210	6.0	0.0	45.0
230	4.0	10.0	30.0

No. Porciones
1 ½
¾
1
½
1
1

		Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
DESAYUNO	Completo	Fruta de la estación	200 g	32%
		Jugo de toronja	200 ml	
		Delicia de papa	200 g	
		Frijoles de la olla	30 g	
		Bolillo	1 pieza	
		Pan dulce	1 pieza	

865	18.2	21.7	146.0
-----	------	------	-------

25	2.0	0.0	4.0
141	6.5	5.8	16.0
236	21.0	16.3	0.0
48	2.0	2.5	4.0
83	4.0	3.0	10.0
210	6.0	0.0	45.0
60	0.0	0.0	10.0
178	4.5	6.5	26.0

1
1
1
1
½
1
1
1

COMIDA	Completo	Ensalada de vegetales	100	g	35%
		Sopa de garbanzo	120	ml	
		Rollo de pescado	140	g	
		Ensalada de zanahoria	120	g	
		y lechuga			
		Frijoles refritos	30	taza	
		Bolillo	1	pieza	
		Agua de jamaica	400	tazas	
		Flan casero	100	g	

980	39.5	27.5	132.5
-----	------	------	-------

90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	3.8	22.5
120	0.0	0.0	30.0
60	4.0	0.5	10.0
13	1	0.0	2.0
210	6.0	0.0	45.0
230	4.0	10.0	30.0

1 ½
¾
2
½
1
1
1

CENA	Completo	Fruta de la estación	200 g	33%
		Atole de granola	1 taza	
		Rollitos de jamón	100 g	
		Frijoles refritos	¼ taza	
		Salsa roja	35 g	
		Bolillo	1 pieza	
		Pan dulce	1 pieza	

896	38	26	124
2711	103	82	382

Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	2711	103	82	382
Suficiencia				

Distribución Energética			
Rango Real		15.0%	27.1%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado	
	Lípidos	Adecuado	
	H. Carbono	Adecuado	

Menú No. 25

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	3.8	22.5
236	21.0	16.0	2.0
48	2.0	2.5	4.0
13	1.0	0.0	2.0
83	4.0	3.0	10.0
210	6.0	0.0	45.0
115	2.0	5.0	15.0

No. Porciones
1 ½
¾
1
1
1
½
1
½

	Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
DESAYUNO	Completo	Fruta de la estación	200 g
		Leche con café	150 ml
		Pollo asado	100 g
		Calabacita a la vinagreta	100 g
		Salsa de chile de árbol	35 g
		Frijoles refritos	30 g
		Bolillo	1 pieza
		Pan dulce	½ pieza
			34%

921	42.0	27.8	123
-----	------	------	-----

60	3.0	2.5	6.0
158	4.5	1.3	31.0
299	21.5	22.5	1.0
185	4.3	11.3	16.0
60	4.0	0.5	10.0
140	4.0	0.0	30.0
60	0.0	0.0	15.0
100	0.0	0.0	25.0

1
1
1
1
1/2
2
1
1

COMIDA	Completo	Sopa de espinaca	120 g
		Arroz con elote	60 g
		Bistec en salsa rosada	150 g
		Papa al horno	100 g
		Frijoles de la olla	30 g
		Tortilla de maíz	2 piezas
		Agua de tamarindo	400 ml
		Fruta con miel	200 g
			39%

1062	41.3	38.0	134.0
------	------	------	-------

90	0.0	0.0	22.5
139	4.9	3.0	23.3
110	8.0	7.5	2.0
60	4.0	0.5	10.0
210	6.0	0.0	45.0
115	2.0	5.0	15.0

1 ½
¾
1
½
1
½

CENA	Completo	Fruta de la estación	200 g
		Atole de canela	150 ml
		Huevos al tomate	180 g
		Frijoles de la olla	30 g
		Bolillo	1 pieza
		Pan dulce	½ pieza
			27%

724	25	16	118
2676	108	82	367

Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	2676	108	82	367
Suficiencia				

Distribución Energética			
Rango Real		16.2%	27.5%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado	
	Lípidos	Adecuado	
	H. Carbono	Adecuado	

Menú No. 26

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
150	0.0	0.0	37.5
139	4.9	3.0	23.3
236	21.0	16.3	0.0
6	0.5	0.0	1.0
210	6.0	0.0	45.0
115	2.0	5.0	15.0
115	2.0	5.0	15.0

No. Porciones
1 ½
¾
1
½
½
1
½

	Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
DESAYUNO	Completo	Cocktail de fruta	150 g
		Atole de chocolate	150 g
		Jamón a la plancha	60 g
		Salsa mexicana	80 g
		frijoles de la olla	30 g
		Bolillo	1 pieza
		Pan dulce	½ pieza
			35%

916	38.4	24.8	131.8
------------	-------------	-------------	--------------

70	2.0	5.0	4.0
60	3.0	2.5	6.0
310	15.5	12.5	32.0
25	2.0	0.0	4.0
6	0.5	0.0	1.0
60	4.0	0.5	10.0
210	6.0	0.0	45.0
60	0.0	0.0	0.0
178	4.5	6.5	26.0

1
1
1
1
¼
½
1
1
1

COMIDA	Completo	Ensalada primavera	100 g	36%
		Sopa de cebolla	120 g	
		Pech.a la cordon blue	200 g	
		Ensalada de jitomate	100 g	
		Chiles en vinagre	5 g	
		Frijoles de la olla	30 g	
		Bolillo	1 pieza	
		Agua de limón	400 ml	
		Flan casero	100 g	

979	37.5	27.0	143.0
------------	-------------	-------------	--------------

200	0.0	0.0	50.0
150	6.0	3.8	22.5
285	14.3	8.3	37.5
230	4.0	10.0	30.0

1 ½
¾
¾
1

CENA	Completo	Fruta de la estación	200 g	29%
		Leche	150 ml	
		Enfrijoladas	200 g	
		Pan dulce	1 pieza	

755	24	22	113
2620	100	74	380

Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	2620	100	74	380
Suficiencia				

Distribución Energética				
Rango Real		15.3%	25.3%	58.0%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Menú No. 27

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	3.8	22.5
125	10.5	9.0	0.0
60	4.0	0.5	10.0
210	6.0	0.0	45.0
25	2.0	0.0	4.0
230	4.0	10.0	30.0

No. Porciones
1 ½
¾
1
½
1
1
1

	Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
DESAYUNO	Completo	Fruta de la estación	200 1
		Leche con café	150 taza
		Huevo con salchicha	100 piezas
		Frijoles de la olla	30 taza
		Bolillo	1
		Salsa pico de gallo	80 x
		Pan dulce	1 pieza
			33%

870	32.5	23.3	134
------------	-------------	-------------	------------

133	5.5	6.5	13.5
288	13.0	8.0	39.5
248	20.5	15.0	6.0
60	4.0	0.5	10.0
140	4.0	0.0	30.0
30	0.0	0.0	7.5
100	0.0	0.0	25.0

1
1
1
½
2
1
1 1/2

COMIDA	Completo	Crema de elote	120 g	41%
		Tallarines al horno	85 g	
		Filete de res con champiñones a la Mex.	180 g	
		Frijoles refritos	30 g	
		Tortilla de maíz	2 piezas	
		Agua de jamaica	400 ml	
		Fruta en almíbar	100 g	

1100	47.0	32.5	151.5
-------------	-------------	-------------	--------------

90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	3.8	22.5
310	15.5	12.5	32.0
60	4.0	0.5	10.0
230	4.0	10.0	30.0

1 ½
¾
1
½
½

CENA	Completo	Fruta de la estación	200 g	26%
		jugo	150 g	
		Crepas de mole c/pollo	150 g	
		Frijoles refritos	30 g	
		Pan dulce	½ pieza	

688	22	21	102
2678	101	76	385

Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	2678	101	76	385
Suficiencia				

Distribución Energética				
Rango Real		15.1%	28.6%	57.9%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Evaluación Menú No. 28

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	3.8	22.5
260	22.0	17.5	2.0
48	2.0	2.5	4.0
13	1.0	0.0	2.0
83	4.0	3.0	10.0
140	4.0	0.0	30.0
115	2.0	5.0	15.0

No. Porciones
1 ½
¾
1
1
1
½
2
½

DESAYUNO	Completo	Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
		Fruta de la estación	200 ml	35%
		Leche con café	150 g	
		Bistec encebollado	100 g	
		Ens. de pepino con apio	100 g	
		Salsa de chipotle	35 g	
		Frijoles refritos	30 g	
		Tortilla de maíz	2 piezas	
		Pan dulce	½ pieza	

898	41	31.8	108
------------	-----------	-------------	------------

60	3.0	2.5	6.0
175	5.0	2.5	32.0
299	21.5	22.5	1.0
83	4.0	3.0	10.0
210	6.0	0.0	45.0
60.0	0.0	0.0	15.0
90.0	0.0	0.0	22.5

1
1
1
½
1
1
1 ½

COMIDA	Completo	Sopa de minestrone	120 g	38%
		Arroz con zanahoria	60 g	
		Lomo tlaxcalteca	200 g	
		Frijoles refritos	30 g	
		bolillo	1 piezas	
		Agua de tamarindo	400 ml	
		Fruta de la estación	200 g	

976	39.5	30.5	131.5
------------	-------------	-------------	--------------

90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	3.8	22.5
298	14.5	12.5	30.0
13	1.0	0.0	2.0
60	4.0	0.5	10.0
115	2.0	5.0	15.0

1 ½
¾
1 ½
1
½
1

CENA	Completo	Fruta de la estación	200 g	28%
		Leche con café	150 ml	
		Flautas de pollo	250 g	
		Salsa de chile de árbol	35 g	
		Frijoles de la olla	30 g	
		Pan dulce	½ pieza	

725	28	22	102
2599	108	84	342

Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	2599	108	84	342
Suficiencia				

Distribución Energética			
Rango Real	16.6%	29.1%	52.6%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado	
	Lípidos	Adecuado	
	H. Carbono	Adecuado	

Menú No. 29

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	3.8	22.5
188	15.8	13.5	0.0
83	4.0	30.0	10.0
140	4.0	0.0	30.0
230	4.0	10.0	30.0

No. Porciones
1 ½
¾
1 ½
½
2
1

DESAYUNO	Completo	Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
		Fruta de la estación	200 g	35%
		Leche con café	150 ml	
		Huevo con rajas	125 g	
		Frijoles refritos	30 g	
		Tortilla de maíz	2 piezas	
		Pan dulce	½ pieza	

880	43.8	25.3	139.0
-----	------	------	-------

60	3.0	2.5	6.0
158	4.5	1.3	31.0
248	20.5	15.0	6.0
13	1.0	0.0	2.0
140	4.0	0.0	30.0
60	4.0	0.5	10.0
60	0.0	0.0	15.0
233	6.8	6.0	39.0

1
1
1
1
2
½
1
1 ½

COMIDA	Completo	Sopa de vegetales	120 ml	39%
		Espagueti rojo	85 g	
		Pollo con champiñones	200 g	
		Salsa roja	35 g	
		Tortilla de maíz	2 piezas	
		Frijoles de la olla	30 g	
		Agua de limón	400 ml	
		Fruta con yogur	200 g	

970	43.8	25.3	139.0
-----	------	------	-------

90	0.0	0.0	22.5
113	6.8	6.0	9.0
140	21.5	22.5	1.0
60	4.0	0.5	10.0
140	4.0	0.0	30.0
115	2.0	5.0	15.0

1 ½
¾
1
½
2
½

CENA	Completo	Fruta de la estación	200 g	26 %
		Leche	150 ml	
		Puntas de bistec a la mexicana	160 g	
		Frijoles de la olla	30 g	
		Tortilla de maíz	2 piezas	
		Pan dulce	1/2 pieza	

658	27	23	88
2508	104	78	342

Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	2508	104	78	342
Suficiencia				

Distribución Energética				
Rango Real		16.0%	28.0%	54.5%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Menú No. 30

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	3.8	22.5
380	19.0	11.0	50.0
13	1.0	0.0	2.0
230	4.0	10.0	30.0

No. Porciones
1 ½
¾
1
1
1

		Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
DESAYUNO	Completo	Fruta de la estación	200 g	32%
		Leche con café	150 ml	
		Molletes	140 g	
		Salsa mexicana	35 g	
		Pan dulce	1 pieza	

863	30.0	24.8	127.0
-----	------	------	-------

71	3.0	3.8	6.0
60	3.0	2.5	6.0
260	22.0	17.5	2.0
70	2.0	5.0	4.0
83	4.0	3.0	10.0
210	6.0	0.0	45.0
60	0.0	0.0	15.0
230	4.0	10.0	30.0

1 ½
1
1
1
½
1
1
1

COMIDA	Completo	Ensalada verde	100 g	39%
		Sopa de chayote	1 g	
		Pacholas	145 g	
		Rajas con crema	100 g	
		Frijoles refritos	30 g	
		bolillo	1 pieza	
		Agua de jamaica	400 ml	
		Pastel de zanahoria	200 g	

1043	43	1.8	118.0
------	----	-----	-------

90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	3.8	22.5
260	22.0	17.5	2.0
140	4.0	0.0	30.0
115	2.0	5.0	15.0

1 ½
¾
1
2
½

CENA	Completo	Fruta de la estación	200 g	28%
		Leche con café	150 ml	
		Tinga de pollo	200 g	
		tortilla	2 piezas	
		Pan dulce	1/2 pieza	

755	39	26	92
2261	108	93	337

Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	2661	108	93	337
Suficiencia				

Distribución Energética				
Rango Real		16.2%	31.4%	55.0%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Menú No. 31

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
90	0.0	0.0	22.5
150	6.0	3.8	22.5
186	15.4	11.3	4.5
83	4.0	3.0	10.0
70	2.0	0.0	15.0
230	4.0	10.0	30.0

No. Porciones
1 ½
¾
¾
½
1
1

		Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
DESAYUNO	Completo	Fruta de la estación	200 g	31%
		Leche con café	150 ml	
		Atún a la mexicana	140 g	
		Frijoles refritos	30 g	
		Galletas saladas	20 g	
		Pan dulce	1 pieza	

808	31.4	28.0	104.5
-----	------	------	-------

208	4.0	7.5	30.0
60	3.0	2.5	6.0
299	21.5	22.5	1.0
60	4.0	0.5	10.0
210	6.0	0.0	45.0
60	0.0	0.0	15.0
120	0.0	0.0	30.0

1
1
1
½
1
½
1

COMIDA	Completo	Espaguetti al horno	85 g	39%
		Sopa juliana	120 g	
		Cuete en salsa poblana	200 g	
		Frijoles de la olla	30 g	
		Bolillo	1 pieza	
		Agua de tamarindo	400 ml	
		Ate	45 g	

1016	38.5	33.0	137.0
------	------	------	-------

90	0.0	0.0	22.5
200	8.0	5.0	30.0
310	15.5	12.5	32.0
60	4.0	0.5	10.0
115	2.0	5.0	15.0

1 ½
1
1
½
½

CENA	Completo	Fruta de la estación	200	g	30%
		Leche con café	150	ml	
		Ench. Verdes c/pollo	250	g	
		Frijoles refritos	30	g	
		Pan dulce	½	pieza	

798	30	26	110
2622	99	87	351

Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	2622	99	87	351
Suficiencia				

Distribución Energética				
Rango Real		15.2%	29.7%	53.5%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

5. DISTRIBUCIÓN ENERGÉTICA DESEADA ENERGÍA SUGERIDA. COLACIONES

Colación No. 1

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
120	0.0	0.0	30.0
298	14.5	12.5	30.0
60	0.0	0.0	15.0
150	9.0	8.0	12.0
30	0.0	0.0	7.5

No. Porciones
1
1
1
1
½

		Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
COLACION	Completo	Naranjada	500 ml	100%
		Club sándwich	1 pieza	
		manzana	1 pieza	
		Yogur	150 g	
		Café	1 taza	

658	23.5	20.5	94.5
-----	------	------	------

Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	658	24	21	95
Suficiencia				
Distribución Energética				
Rango Real		14.3%	28.1%	57.5%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Colación No. 2

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono	No. Porciones			Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
180	0.0	0.0	45.0	1 ½	COLACION	Completo	Jugo de fruta	1 ½ vaso	100%
595	29.0	25.0	60.0	2			Hojaldre de pollo con		
							Mole	1 pieza	
90	0.0	0.0	22.5	1 ½			Fruta de la estación	200 g	
30	0.0	0.0	7.5	½			Café	1 taza	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	x	

895	29.0	25.0	135.0
-----	------	------	-------

		15	30	55
Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	895	29	25	135
Suficiencia				
Distribución Energética				
Rango Real		15% 13.0%	30% 25.1%	55% 60.3%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Deficiencia ligera		
	H. Carbono	Adecuado		

Colación No. 3

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono	No. Porciones			Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
180	0.0	0.0	45.0	1 ½	COLACION	Completo	Jugo de fruta	1 ½ vaso	100%
595	29.0	25.0	60.0	2			Hot dog	2 piezas	
90	0.0	0.0	22.5	1 ½			Fruta de la estación	20 g	
30	0.0	0.0	7.5	½			Café	1 taza	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	

895	29.0	25.0	135.0
-----	------	------	-------

		15	30	55
Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	895	29	25	1135
Suficiencia				
Distribución Energética				
	Rango Real	%	%	%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Deficiencia ligera		
	H. Carbono	Adecuado		

Colación No. 4

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono	No. Porciones			Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
180	0.0	0.0	45.0	1 ½	COLACION	Completo	Jugo de fruta	1 ½ taza	100%
595	29.0	25.0	60.0	2			Sándwich de jamón y queso	1 pieza	
							Fruta de la estación	200 g	
90	0.0	0.0	22.5	1 ½			Café	1 taza	
60	0.0	0.0	15.0	1			x	0 x	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	

925	29.0	25.0	142.5
-----	------	------	-------

		15	30	55
Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	925	29	25	143
Suficiencia				
Distribución Energética				
	Rango Real	15% 12.5%	30% 24.3%	55% 61.6%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Colación No. 5

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono	No. Porciones			Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
180	0.0	0.0	45.0	1 ½	COLACION	Completo	Jugo de fruta	1 vaso	100%
298	14.5	12.5	30.0	1			Torta de pierna	1 pieza	
90	0.0	0.0	22.5	1 ½			Fruta de la estación	200 g	
150	9.0	8.0	12.0	1			Yogurt	¾ taza	
60	0.0	0.0	15.0	1			Café	1 taza	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	

778	23.5	20.5	124.5
-----	------	------	-------

		15	30	55
Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	778	24	21	125
Suficiencia				
Distribución Energética				
Rango Real		15% 12.1%	30% 23.7%	55% 64.1%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Colación No. 6

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono	No. Porciones			Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
180	0.0	0.0	45.0	1 ½	COLACION	Completo	Jugo de fruta	1 vaso	100%
380	19.0	15.0	50.0	1			Torta cubana	1 pieza	
90	0.0	0.0	22.5	1 ½			Fruta de la estación	200 g	
150	9.0	8.0	12.0	1			Yogurt	¾ taza	
60	0.0	0.0	15.0	1			Café	1 taza	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	

860	28.0	23.0	144.5
-----	------	------	-------

		15	30	55
Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	860	28	23	145
Suficiencia				
Distribución Energética				
Rango Real		15% 13.0%	25% 24.1%	60% 67.2%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Colación No. 7

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono	No. Porciones			Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
180	0.0	0.0	45.0	1 ½	COLACION	Completo	Jugo de fruta	1 vaso	100%
248	20.5	20.0	6.0	1			Pollo a la kentucky	1 pieza	
210	6.0	0.0	45.0	1			Bollo	1 pieza	
48	2.0	2.5	4.0	1			Ensalada de col y pina	1 taza	
90	0.0	0.0	22.5	1 ½			Fruta de la estación	200 g	
60	0.0	0.0	15.0	1			Café	1 taza	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	

835	28.5	22.5	137.5
-----	------	------	-------

		15	30	55
Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	835	29	23	138
Suficiencia				
Distribución Energética				
Rango Real		15% 13.7%	30% 24.3%	55% 65.9%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Colación No. 8

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono	No. Porciones			Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
180	0.0	0.0	45.0	1 ½	COLACION	Completo	Jugo de fruta	1 vaso	100%
595	29.0	20.0	60.0	2			Hamburguesa con pan	1 pieza	
90	0.0	0.0	22.5	1 ½			Fruta de la estación	200 g	
150	9.0	8.0	12.0	1			Yogurt	¾ taza	
60	0.0	0.0	15.0	1			Café	1 taza	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	

1075	38.0	28.0	154.5
------	------	------	-------

		15	30	55
Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	1075	38	28	155
Suficiencia				
Distribución Energética				
Rango Real		15% 14.1%	30% 23.4%	55% 57.5%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Colación No. 9

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono	No. Porciones			Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
180	0.0	0.0	45.0	1 ½	COLACION	Completo	Jugo de fruta	1 vaso	100%
298	14.5	18.0	30.0	1			Torta de milanesa	1 pieza	
90	0.0	0.0	22.5	1 ½			Fruta de la estación	200 g	
25	2.0	0.0	4.0	1			Ensalada de jitomate	1 taza	
150	9.0	8.0	12.0	1			Yogurt	¾ taza	
60	0.0	0.0	15.0	1			Café	1 taza	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	

803	25.5	26.0	128.5
-----	------	------	-------

		15	30	55
Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	803	26	26	129
Suficiencia				
Distribución Energética				
Rango Real		15% 12.7%	30% 29.2%	55% 64.0%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Colación No. 10

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono	No. Porciones			Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
180	0.0	0.0	45.0	1 ½	COLACION	Completo	Jugo de fruta	1 vaso	100%
446	21.8	18.0	45.0	1 ½			Hojaldras de jamón		
							Queso y frijoles	1 pieza	
100	0.0	0.0	25.0	1			Cóctel de fruta	100 g	
150	9.0	8.0	12.0	1			Yogurt	¾ taza	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	

876	30.8	26.0	127.0
-----	------	------	-------

		15	30	55
Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	876	31	26	127
Suficiencia				
Distribución Energética				
Rango Real		15% 14.0%	30% 26.7%	55% 58.0%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Colación No. 11

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono	No. Porciones			Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
180	0.0	0.0	45.0	1 ½	COLACION	Completo	Jugo de fruta	1 vaso	100%
243	20.5	18.0	6.0	1			Rollo de jamón		
							rellenos de verdura	2 piezas	
230	4.0	8.0	30.0	1			Hojaldras	1 pieza	
90	0.0	0.0	22.5	1 ½			Fruta de la estación	200 g	
0	0.0	0.0	0.0	2			x	0 x	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	

748	24.5	26.0	103.5
-----	------	------	-------

		15	30	55
Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	748	25	26	104
Suficiencia				
Distribución Energética				
Rango Real		15% 13.1%	30% 31.3%	55% 55.4%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Colación No. 12

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono	No. Porciones			Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
180	0.0	0.0	45	1 ½	COLACION	Completo	Jugo de fruta	1 vaso	100%
380	19.0	11.0	50	1			Torta de huevo	1 pieza	
90	0.0	0.0	22.5	1 ½			Fruta de la estación	20 g	
150	9.0	8.0	12.5	1			Yogurt	¾ taza	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	

800	28.0	19.0	129.5
------------	-------------	-------------	--------------

		15	30	55
Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	800	28	19	
Suficiencia				
Distribución Energética				
Rango Real		15% 14.0%	25% 21.4%	% %
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Colación No. 13

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono	No. Porciones			Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
180	0.0	0.0	45.0	1 ½	COLACION	Completo	Jugo de fruta	1 vaso	100%
595	29.0	25.0	60.0	2			Sándwich de pollo	1 pieza	
90	0.0	0.0	22.5	1 ½			Fruta de la estación	200 g	
30	0.0	0.0	7.5	½			Café	1 taza	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	

895	29.0	25.0	135.0
------------	-------------	-------------	--------------

		15	30	55
Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	895	29	25	135
Suficiencia				
Distribución Energética				
Rango Real		15%	25%	60%
		13.0%	25.1%	60.3%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Colación No. 14

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono	No. Porciones			Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
180	0.0	0.0	45.0	1 ½	COLACION	Completo	Jugo de fruta	1 vaso	100%
205	12.5	15.0	4.0	1			Ensalada de pollo	1 taza	
90	0.0	0.0	22.5	1 ½			Fruta de la estación	200 g	
210	6.0	0.0	45.5	1			Bollo	1 pieza	
150	9.0	8.0	12.0	1			Yogurt	¾ taza	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	
0	0.0	0.0	0.0	1					

835	27.5	23.0	128.5
-----	------	------	-------

		15	30	55
Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	835	28	23	129
Suficiencia				
Distribución Energética				
Rango Real		15%	25%	60%
		13.2%	24.8%	61.6%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

Colación No. 15

kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono	No. Porciones			Descripción	Tamaño de la Porción	% Energía
180	0.0	0.0	45.0	1 ½	COLACION	Completo	Jugo de fruta	1 vaso	100%
298	14.5	12.5	30.0	1			Torta de salchicha	1 pieza	
90	0.0	0.0	22.5	1 ½			Fruta de la estación	200 g	
150	9.0	8.0	12.0	1			Yogurt	¾ taza	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	
0	0.0	0.0	0.0	1			x	0 x	
0	0.0	0.0	0.0	1					

718	23.5	20.5	109.5
-----	------	------	-------

		15	30	55
Análisis del Aporte Nutricional Total				
	Energía Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H de C (g)
Valores reales	718	24	21	110
Suficiencia				
Distribución Energética				
Rango Real		15%	30%	55%
		13.1%	25.7%	61.0%
EQUILIBRIO	Proteína	Adecuado		
	Lípidos	Adecuado		
	H. Carbono	Adecuado		

6.-ANEXOS

Concentrado de peso neto y peso bruto.

Menú No.1	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Fruta con miel						
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Miel	mi	5	5	0.125	0.250	0.375
	Granola	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Atole de Avena						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Avena	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Canela	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sincronizada Mexicana						
	Tortilla de maíz (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Frijoles	g	10	10.4	0.260	0.520	0.780
	Jamón	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Queso amarillo	g	15	15	0.375	0.750	1.125
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Ensalada Otoño						
	Col	g	40	48	1.200	2.400	3.600
	Zanahoria	g	30	36	0.900	1.800	2.700
	Cebolla	g	30	36	0.900	1.800	2.700

	Mantequilla	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Salsa Verde						
	Tomate verde	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Chile serrano	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Pan Dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500
Comida							
	Coditos a la Poblana						
	Sopa de coditos	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Chile poblano	g	50	50	1.250	2.500	3.750
	Mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Crema	ml	10	10	0.250	0.500	0.750
	sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Lentejas Guisadas						
	Lenteja	g	20	36.6	0.915	1.830	2.745
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Tocino	g	5	5	0.125	0.250	0.375

	Bistec Fingido						
	Molida de res	g	36	50	1.250	2.500	3.750
	Molida de cerdo	g	36	50	1.250	2.500	3.750
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Pimienta molida	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Huevo	g	10	11	0.275	0.550	0.825
	Aceite	g	15	15	0.375	0.750	1.125
	Pan molido	g	40	40	1.000	2.000	3.000
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Ens. de lechuga con rábanos						
	Lechuga	g	60	87	2.175	4.350	6.525
	Rábanos	g	40	51	1.275	2.550	3.825
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Limón	g	35	40	1.000	2.000	3.000
	Guacamole						
	Aguacate	g	50	94	2.350	4.700	7.050
	Chile serrano	g	5	5.8	0.145	0.290	0.435
	Tomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.50	0.75
	Cilantro	g	5	7.5	0.188	0.375	0.563
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Agua de Tamarindo						
	Azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Tamarindo	g	20	40	1.000	2.000	3.000
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
Cena							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Cereal con Leche						

	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Cereal	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Plátano Tabasco	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Queso en Salsa Roja						
	Queso panela	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Jitomate	g	30	33	0.825	1.650	2.475
	Chile serrano	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Epazote	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750

Menú No.2	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Tortilla Española						
	Huevo	g	100	112	2.800	5.600	8.400
	Papa	g	50	61	1.525	3.050	4.575
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.045

	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Salsa de Chile Morita						
	Tomate verde	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Chile morita	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	15.6	0.390	0.780	1.170
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Pan dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500
Comida							
	Ensalada de Chayote						
	Chayote	g	100	120	3.000	6.000	9.000
	Aceite de oliva	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Vinagre	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta molida	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Orégano	g	0.5	0.5	0.013	0.025	0.038
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Sopa de Cilantro						
	Calabacita	g	100	111	2.775	5.550	8.325
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Cilantro	g	5	7.5	0.188	0.375	0.563
	Chile serrano	g	3	6	0.150	0.300	0.450

	Mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Crema	ml	10	10	0.250	0.500	0.750
	Queso fresco	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pollo a la Kentucky						
	Pierna	g	100	120	3.000	6.000	9.000
	Aceite	ml	15	15	0.375	0.750	1.125
	Pimienta molida	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Harina de trigo	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Hojuelas de maíz	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Huevo	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Ensalada de Verduras						
	Lechuga	g	30	45	1.125	2.25	3.375
	Brocolí	g	15	30	0.750	1.500	2.250
	Coliflor	g	15	28	0.700	1.400	2.100
	Ejote	g	15	16.6	0.415	.0830	1.245
	Zanahoria	g	20	31	0.775	1.550	2.325
	Pimiento rojo	g	40	48	1.200	2.400	3.600
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Ajo	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta molida	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075

	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Bolillo	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Agua de Limón						
	Azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Limón	g	30	40	1.000	2.000	3.000
	Fresas Escarchadas						
	Fresas	g	200	250	6.250	12.500	18.750
	Azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
Cena							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	.0750
	Croquetas de Res						
	Molida de res	g	45	60	1.500	3.000	4.500
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Perejil	g	3	5	0.125	0.250	0.375
	Huevo	g	10	11	0.275	0.550	0.825
	Pan molido	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aceite	ml	6	6	0.150	0.300	0.450
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Ensalada de Lechuga						
	Lechuga orejona	g	100	145	3.625	7.250	10.875
	Limón	g	20	40	1.000	2.000	3.000
	Frijoles de la olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075

	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Bolillo	g	60	60	1.500	3.000	4.500

Menú No.3	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Alambre						
	Bistec de res	g	100	120	3.000	6.000	9.000
	Tocino	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Pimiento morrón	g	50	60	1.500	3.000	4.500
	Cebolla	g	10	12	0.300	0.600	0.900
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Queso chihuahua	g	15	15	0.375	0.750	1.125
	Jamón	g	15	15	0.375	0.750	1.125
	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	3.48	0.087	0.174	0.261
	Tortilla de Harina (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Pan dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500
Comida							
	Sopa de Poro y Papa						
	Papa	g	100	122	3.050	6.100	9.150
	Poro	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550

	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Arroz a la Mexicana						
	Arroz	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Chícharo	g	15	34	0.850	1.700	2.550
	Papa	g	15	24	0.600	1.200	1.800
	Zanahoria	g	15	30	0.750	1.500	2.250
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Perejil	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cerdo en Pipián Verde						
	Maciza de cerdo	g	120	150	3.750	7.500	11.250
	Pepita verde	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Chile serrano	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cilantro	g	5	7	0.175	0.350	0.525
	Tomate verde	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Comino	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aceite	ml	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Frijoles de la Olla						

	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Epazote	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Tortilla de maíz (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Agua de jamaica						
	Jamaica	g	10	16	0.400	0.800	1.200
	Azúcar	g	10	20	0.500	1.000	1.500
	Melón Sorpresa						
	Melón	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Gelatina	g	20	20	0.500	1.000	1.500
Cena							
	Jugo de Naranja						
	Naranja	g	300	471	11.775	23.550	35.325
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Ensalada Florentina						
	Huevo	g	100	112	2.800	5.600	8.400
	Lechuga	g	50	72	1.800	3.600	5.400
	Espinaca	g	50	67	1.675	3.350	5.025
	Tocino	g	15	15	0.375	0.750	1.125
	Mayonesa	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Salsa de soya	ml	1	1	0.025	0.050	0.075
	Crema	ml	5	5	0.125	0.250	0.375
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200

	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Epazote	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Pan dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500

Menú No.4	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Atole de Granola						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Granola	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Canela	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Enjitomatadas						
	Tortilla de maíz (3)	g	90	90	2.250	4.500	6.750
	Jitomate	g	60	78	1.950	3.900	5.850
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Chile serrano	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Aceite	ml	15	15	0.375	0.750	1.125
	Queso fresco	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Crema	ml	10	10	0.250	0.500	0.750
	Cilantro	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300

	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Pan dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500
Comida							
	Espaguetti en Salsa de Cacahuete						
	Espaguetti	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Cacahuete	g	15	28	0.700	1.400	2.100
	Crema	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Brocolí	g	30	60	1.500	3.000	4.500
	Cebolla	g	5	7	0.175	0.350	0.525
	Mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sopa Española						
	Tocino	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Garbanzo	g	15	18	0.450	0.900	1.350
	Col	g	15	28	0.700	1.400	2.100
	Zanahoria	g	20	31	0.775	1.550	2.325
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Orégano	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta molida	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Medallones de Pollo						
	Pechuga	g	170	300	7.500	15.000	22.500
	Pimiento rojo	g	40	47	1.175	2.350	3.525
	Pimienta verde	g	40	47	1.175	2.350	3.525
	Jamón	g	20	20	.0500	1.000	1.500
	Zanahoria	g	20	31	0.775	1.550	2.325
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta molida	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Ensalada Mixta						

	Lechuga	g	30	43	1.075	2.150	3.225
	Aguacate	g	30	57	1.425	2.850	4.275
	Apio	g	15	30	0.750	1.500	2.250
	Chícharo	g	20	55	1.375	2.750	4.125
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Aceite de oliva	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Mostaza	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Vinagre	ml	1	1	0.025	0.50	0.075
	Limón	g	40	60	1.500	3.000	4.500
	Salsa Roja						
	Jitomate	g	30	33	0.825	1.650	2.475
	Chile de árbol	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Tortilla de Maíz (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Agua de Tamarindo						
	Tamarindo	g	20	30	1.000	2.000	3.000
	Azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
Cena							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Daditos de Carne						
	Bistec	g	60	75	1.875	3.750	5.625
	Pimiento rojo	g	30	36	0.900	1.800	2.700
	Chícharo	g	20	44	1.100	2.200	3.300

	Champiñones	g	30	37	0.925	1.850	2.775
	Papa	g	20	24	0.600	1.200	1.800
	Cebolla	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Queso panela	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Tortilla (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Bolillo	g	60	60	1.500	3.000	4.500

Menú No.5	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Cóctel de Melón						
	Melón	g	100	170	4.250	8.500	12.750
	Naranja	g	25	42	1.050	2.100	3.150
	Toronja	g	25	42	1.050	2.100	3.150
	Plátano	g	30	51	1.275	2.550	3.825
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Limón	g	10	16	0.400	0.800	1.200
	Licuada de Fruta						
	Leche	ml	100	100	3.750	7.500	11.250
	Fruta	g	50	85	2.125	4.250	6.375
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Hot Cakes con Jamón						
	Harina preparada	g	40	40	1.000	2.000	3.000
	Mantequilla	g	5	10	0.250	0.500	0.750
	Jamón (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500

	Huevo	g	25	28	0.700	1.400	2.100
	Leche	ml	50	50	1.250	2.500	3.750
	Café						
	Café	g	3	3	0.250	0.500	0.750
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Pan Dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500
Comida							
	Sopa de Haba						
	Haba	g	20	25	0.625	1.250	1.875
	Cilantro	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Jitomate	g	30	33	0.825	1.650	2.475
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Chile de árbol	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Nopal	g	20	26	0.650	1.300	1.950
	Carbonato	g	1	1	0.250	0.500	0.750
	Arroz con Almeja y Pimiento						
	Arroz	g	30	30	0.075	1.500	2.250
	Almeja	g	150	150	3.750	7.500	11.250
	Pimiento morrón	g	40	47	1.175	2.350	3.525
	Ajo	g	1	1	0.250	0.500	0.750
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Perejil	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Ensalada de pepino, jitomate y aguacate						
	Jitomate	g	100	103	2.575	5.150	7.725
	Pepino	g	50	60	1.500	3.000	4.500
	Aguacate	g	30	57	1.425	2.850	4.275

	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Limón	g	10	16	0.400	0.800	1.200
	Pescado Estrella						
	Filete cazón	g	100	120	3.000	6.000	9.000
	Pan molido	g	40	40	1.000	2.000	3.000
	Huevo	g	10	11	0.275	0.550	0.825
	Limón	g	10	16	0.400	0.800	1.200
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta blanca	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aceite	ml	15	15	0.375	0.750	1.125
	Salsa Verde						
	Tomate verde	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Chile serrano	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cilantro	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Agua de Limón						
	Limón	g	30	50	1.250	2.500	3.750
	Azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
Cena							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Bistec a la Mexicana						

	Bistec	g	100	120	3.000	6.000	9.000
	Jitomate	g	60	68	1.700	3.400	5.100
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Chile serrano	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta molida	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	ml	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.087	0.174	0.261
	Tortilla de maíz (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Pan Dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500

Menú No.6	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Atole de canela						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Fécula de maíz	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Piloncillo	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Canela	g	2	2	0.050	0.100	0.150
	Desayuno Mexicano						
	Huevo	g	100	112	1.400	2.800	4.200
	Tocino	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Aceite	ml	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525

	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Cilantro	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Chile serrano	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Aguacate	g	20	38	0.950	1.900	2.850
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Cebolla	g	3	4	0.100	.0200	0.300
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Pan dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500
Comida							
	Ensalada de Apio y Papa						
	Apio	g	5	7	0.175	0.350	0.525
	Papa	g	30	36	0.900	1.800	2.700
	Lechuga	g	20	30	0.750	1.500	2.250
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Aceite de olivo	ml	2	2	0.050	0.100	0.150
	Pimienta molida	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sopa Malintzin						
	Habas	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Cebolla	g	3	4	0.100	.0200	0.300
	Nopales	g	25	50	1.250	2.500	3.750
	Queso panela	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Chipotle adobado	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075

	Cilantro	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Albondigón Relleno de Queso						
	Molida de res	g	36	50	1.250	2.500	3.750
	Molida de cerdo	g	36	50	1.250	2.500	3.750
	Pan molido	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Huevo	g	10	11	0.275	0.550	0.825
	Ajo	g	1	1	0.025	0.075	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Orégano	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta molida	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Queso chihuahua	g	15	15	0.375	0.750	1.125
	Mantequilla	g	2	2	0.050	0.100	0.150
	Rajas con Crema						
	Chile poblano	g	100	119	2.975	5.950	8.925
	Cebolla	g	12	14	0.350	0.700	1.050
	Mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Crema	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	ml	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Agua de Jamaica						
	Jamaica	g	10	16	0.400	0.800	1.200
	Azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
Cena							

	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Fajitas Mixtas en Chile Chipotle						
	Pechuga de pollo	g	40	70	1.750	3.500	5.250
	Bistec de res	g	40	50	1.250	2.500	3.750
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Chícharos	g	20	44	1.100	2.200	3.300
	Papa	g	20	24	0.600	1.200	1.800
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Chipotle adobado	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Pan Dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500

Menú No.7	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250

	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Pastel de atún						
	Pan de caja (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Crema	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Atún	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Pimiento morrón	g	20	25	0.625	1.250	1.875
	Queso Amarillo	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta molida	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Chiles Jalapeños	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Pan Dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500
Comida							
	Crema de Brócoli						
	Brócoli	g	100	200	5.00	10.000	15.000
	Leche	ml	50	50	1.250	2.500	3.750
	Mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Codo a la Diabla						
	Sopa de pasta	g	30	30	0.700	1.500	2.250
	Aceite de oliva	ml	2	2	0.050	0.100	0.150
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075

	Chile de árbol	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Laurel	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Tocino	g	5	5	0.152	0.250	0.375
	Orégano	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pollo a la Hawaiana						
	Pierna	g	100	120	3.000	6.000	9.000
	Jitomate	g	50	57	1.425	2.850	4.275
	Pasitas	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Piña en Almíbar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Almendras	g	5	11	0.275	0.550	0.825
	Chiles Jalapeños	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.780	1.170
	Aceite	ml	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Agua de Tamarindo						
	Tamarindo	g	20	40	1.000	2.000	3.000
	Azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Flan casero						
	Huevo	g	15	15	0.375	0.750	1.125
	Leche	ml	100	100	2.500	5.000	7.500
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Vainilla	ml	2	2	0.050	0.100	0.150
	Queso fresco	g	20	20	0.500	1.000	1.500

Cena							
	Fruta						
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Omelet de Champiñones						
	Huevo	g	100	112	2.800	5.600	8.400
	Champiñones	g	50	61	1.525	3.050	4.575
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Queso chihuahua	g	15	15	0.375	0.750	1.125
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Salsa Verde						
	Tomate verde	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cilantro	g	5	7	0.175	0.350	0.525
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Chile serrano	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Pan Dulce	g	30	30	0.750	1.500	2.250

Menú No.8	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Fruta con granola						
	Granola	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Rollo de bistec en salsa chipotle						
	Bistec de res	g	100	120	3.000	6.000	9.000
	Chícharo	g	20	44	1.100	2.200	3.300
	Zanahoria	g	20	32	0.800	1.600	2.400
	Papa	g	20	24	0.600	1.200	1.800
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Jitomate	g	50	57	1.425	2.850	4.275
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Chile adobado	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta molida	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	ml	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Pan Dulce	g	30	30	0.750	1.500	2.250
Comida							
	Sopa de Col						
	Col	g	73	100	2.500	5.000	7.500
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550

	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Arroz blanco con pimiento morrón						
	Arroz	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Morrón	g	20	23	0.575	1.150	1.725
	Perejil	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta molida	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Ceviche de Pulpo						
	Pulpo	g	85	120	3.000	6.000	9.000
	Jitomate	g	60	68	1.700	3.400	5.100
	Cebolla	g	10	12	0.300	0.600	0.900
	Cilantro	g	5	7	0.175	0.350	0.525
	Aguacate	g	30	57	1.425	2.850	4.275
	Salsa catsup	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Aceite de oliva	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Chile serrano	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	ml	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Galletas saladas	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Agua de Limón						
	Azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Limón	g	30	50	1.250	2.500	3.750

	Fruta con miel						
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Miel	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Granola	g	10	10	0.250	0.500	0.750
Cena							
	Jugo de Toronja						
	Toronja	g	213	320	8.000	16.000	24.000
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Rueda de Calabacita						
	Calabacita	g	100	141	3.525	7.050	10.575
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Perejil	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Apio	g	10	15	0.375	0.750	1.125
	Tomillo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Puré de tomate	ml	50	50	1.250	2.500	3.750
	Huevo	g	15	17	0.425	0.850	1.275
	Pan molido	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Queso panela	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Atún	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Pimienta molida	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Salsa roja						
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Chile serrano	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Cilantro	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075

	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Pan Dulce	g	30	30	0.750	1.500	2.250

Menú No.9	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Bistec Marinado						
	Bistec de res	g	100	120	3.000	6.000	9.000
	Naranja	g	20	32	0.800	1.600	2.400
	Salsa de soya	ml	1	1	0.025	0.050	0.075
	Salsa inglesa	ml	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Ensalada Sorpresa						
	Espinaca	g	40	60	1.500	3.000	4.500
	Lechuga	g	40	58	1.450	2.900	4.350
	Aguacate	g	20	27	0.675	1.350	2.025
	Limón	g	10	16	0.400	0.800	1.200
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075

	Salsa Roja						
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Chile serrano	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Cilantro	g	1	1.5	0.037	0.75	0.112
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Frijoles de la olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	ml	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Tortilla (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Pan Dulce	g	30	30	0.750	1.500	2.250
Comida							
	Consomé de Pollo						
	Garbanzo	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Cilantro	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Limón	g	10	16	0.400	0.800	1.200
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Hierbabuena	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aguacate	g	10	14	0.350	0.700	1.050
	Arroz a la Mexicana						
	Arroz	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Zanahoria	g	20	27	0.675	1.350	2.025
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Chícharo	g	15	34	0.850	1.700	2.550
	Papa	g	15	24	0.600	1.200	1.800

	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Perejil	g	1	2	0.050	0.100	0.150
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Mixiote de Pollo						
	Pierna	g	100	120	3.000	6.000	9.000
	Chile guajillo	g	20	23	0.575	1.150	1.725
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Comino molido	g	1	1	1.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Nopales	g	40	50	1.250	2.500	3.750
	Papel aluminio	C/s					
	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Aceite	ml	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Agua de Jamaica						
	Jamaica	g	10	16	0.400	0.800	1.200
	Azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Fruta en almíbar	g	100	100	2.500	5.000	7.500
Cena							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Jugo	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Jamón a la Plancha						
	Jamón	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Salsa Mexicana						
	Jitomate	g	60	64	1.600	3.200	4.800

	Aguacate	g	30	45	1.125	2.250	3.375
	Cilantro	g	5	7.5	0.188	0.375	0.563
	Cebolla	g	10	12	0.300	0.600	0.900
	Chile serrano	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Limón	g	4	5	0.125	0.250	0.375
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Tortilla de Harina	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Pan Dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500

Menú No.10	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Tacos de Pollo						
	Tortilla de maíz	g	90	90	2.250	4.500	6.750
	Pechuga de pollo	g	85	150	3.750	7.500	11.250
	Queso fresco	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Crema	ml	20	20	0.500	1.000	1.500
	Lechuga	g	30	43	1.075	2.150	3.225
	Aceite	ml	15	15	0.375	0.750	1.125
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525

	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Salsa Morita						
	Tomate verde	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Chile morita	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	ml	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Pan Dulce	G	60	60	1.500	3.000	4.500
Comida							
	Espagueti al Horno						
	Espagueti	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Crema	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Que so chihuahua	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Crema de Zanahoria						
	Zanahoria	g	100	156	3.900	7.800	11.700
	Queso amarillo	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Jitomate	g	20	23	0.575	1.150	1.725
	Laurel	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Perejil	g	1	1.5	0.037	0.075	112.7
	Crema	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075

	Leche	ml	50	50	1.250	2.500	3.750
	Pierna Mechada en jugo de piña						
	Pierna de cerdo	g	120	150	3.750	7.500	11.250
	Almendra	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Piña en almíbar	g	100	100	2.500	5.000	7.500
	Ciruela pasa	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Leche	ml	50	50	1.250	2.500	3.750
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta molida	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Ensalada de Verduras						
	Lechuga	g	30	45	1.125	2.250	3.375
	Brócoli	g	15	30	0.750	1.500	2.250
	Coliflor	g	15	28	0.700	1.400	2.100
	Ejote	g	15	17	0.425	0.850	1.275
	Zanahoria	g	20	31	0.775	1.550	2.325
	Pimiento rojo	g	40	48	1.200	2.400	3.600
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta molida	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Chiles Jalapeños	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Agua de Tamarindo						
	Tamarindo	g	20	40	1.000	2.000	3.000
	Azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Fruta de la estación	g	200	350	8.750	17.500	26.250
Cena							

	Manzana	g	100	140	3.500	7.000	10.500
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Tortilla de huevo en salsa pasilla						
	Huevo	g	100	112	2.800	5.600	8.400
	Queso fresco	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Elote	g	20	53	1.325	2.650	3.975
	Chile pasilla	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Crema	g	6	10	0.250	0.500	0.750
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	ml	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Pan dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500

Menú No.11	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750

	Chuleta Adobada						
	Chuleta	g	120	150	3.750	7.500	11.250
	Chile ancho	g	7	10	0.250	0.500	0.750
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Chile pasilla	g	3	5	0.125	0.250	0.375
	Pimienta	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Clavo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Comino	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Vinagre	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Ensalada de Nopales						
	Nopal	g	100	128	3.200	6.400	9.600
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Cilantro	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Queso fresco	g	15	15	0.375	0.750	1.125
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Bicarbonato	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aguacate	g	15	27	0.675	1.350	2.025
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Aceite de olivo	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Orégano	g	0.5	0.5	0.013	0.025	0.038
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Tortilla	g	60	60	1.500	3.000	4.500

	Pan Dulce	g	30	30	0.750	1.500	2.250
Comida							
	Ensalada Fácil						
	Espinaca	g	30	43	1.075	2.150	3.225
	Lechuga	g	30	43	1.075	2.150	3.225
	Coliflor	g	20	38	0.950	1.900	2.550
	Brócoli	g	20	38	0.950	1.900	2.550
	Vinagre	ml	5	5	0.125	0.250	0.375
	Aceite de oliva	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sopa de Hongos						
	Champiñones	g	80	100	2.500	5.000	7.500
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pechuga Empanizada						
	Pechuga	g	170	300	7.500	15.000	22.500
	Pan molido	g	40	40	1.000	2.000	3.000
	Huevo	g	10	11	0.275	0.550	0.825
	Pimienta	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal de cebolla	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aceite	ml	15	15	0.375	0.750	1.125
	Papas a la Vinagreta						
	Papas	g	100	122	3.050	6.010	9.015
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Vinagre	ml	2	2	0.050	0.100	0.150

	Orégano	g	0.5	0.5	0.013	0.025	0.038
	Aceite de olivo	ml	2	2	0.050	0.100	0.150
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Salsa roja						
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Chile serrano	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Cilantro	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Tortilla	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Agua de Tamarindo						
	Tamarindo	g	20	40	1.000	2.000	3.000
	Azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Fruta en Almíbar	g	100	100	2.500	5.000	7.500
Cena							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Cuernito de Jamón y Queso						
	Cuernito	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Jamón	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Queso amarillo	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Mayonesa	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Cat sup	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Chiles en vinagre	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Leche con Café						

	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Frijoles refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Aceite	ml	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pan Dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500

Menú No.12	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Pollo en Caldo Tlalpeño						
	Pierna	g	100	120	3.000	6.000	9.000
	Garbanza	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Chipotle adobado	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Chayote	g	20	23	0.575	1.150	1.725
	Calabacita	g	20	22	0.550	1.100	1.650
	Ejote	g	20	22	0.550	1.100	1.650
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Limón	g	10	16	0.400	0.800	1.200
	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200

	Aceite	ml	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Tortilla (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Pan Dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500
Comida							
	Sopa de Codigo con Espinaca						
	Codo	g	15	15	0.375	0.750	1.125
	Espinaca	g	40	48	1.200	2.400	3.600
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Jitomate	g	30	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Laurel	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Arroz al Curry						
	Arroz	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Curry en polvo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Mostaza	g	1	1	0.25	0.050	0.075
	Salsa inglesa	ml	1	1	0.025	0.050	0.075
	Tocino	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta molida	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Ensalada Rusa						
	Papa	g	30	37	0.925	1.850	2.775
	Zanahoria	g	30	47	1.175	2.350	3.525
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Chícharo	g	30	66	1.650	3.300	4.950

	Crema	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Mayonesa	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Cuete a la Francesa	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Cuete de res	g	150	150	3.750	7.500	11.250
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Mostaza	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Salsa inglesa	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Tocino	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta molida	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Chiles Jalapeños	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Tortillas (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Agua de Jamaica						
	Jamaica	g	10	16	0.400	0.800	1.200
	Azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Melón	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Canasta de Naranja						
	Naranja	g	150	237	5.925	11.850	17.775
	Uvas	g	50	74	1.850	3.700	5.550
Cena							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Florentina de Jamón						
	Jamón	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Huevo	g	10	16	0.400	0.800	1.200
	Pan molido	g	40	40	1.000	2.000	3.000
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal de cebolla	g	1	1	0.025	0.050	0.075

	Sal de ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Ensalada de Ejote con Jitomate						
	Ejote	g	80	89	2.225	4.450	6.675
	Jitomate	g	20	23	0.575	1.150	1.725
	Limón	g	10	16	0.400	0.800	1.200
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Salsa Verde						
	Tomate verde	g	20	34	0.850	1.700	2.550
	Chile serrano	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cilantro	g	5	7	0.175	0.350	0.525
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250

Menú No.13	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Huevos Exquisitos						
	Huevo	g	100	112	2.800	5.600	8.400
	Jitomate	g	45	50	1.250	2.500	3.750

	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Chile poblano	g	40	48	1.200	2.400	3.600
	Queso fresco	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Aceite	ml	8	8	0.200	0.400	0.600
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Tortilla	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Pan dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500
Comida							
	Codito Rojo						
	Codo	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	laurel	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Queso fresco	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Sopa de Rajas y Elote						
	Elote	g	80	202	5.060	10.120	15.180
	Chile poblano	g	50	60	1.500	3.000	4.500
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Epazote	g	2	3	0.075	0.150	0.225
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075

	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Pechuga Asada						
	Pechuga	g	170	300	7.500	15.000	22.500
	Sal de cebolla	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal de ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Ensalada Florencia						
	Lechuga romana	g	30	43	1.075	2.150	3.225
	Granos de elote en conserva	g	20	53	1.325	2.650	3.975
	Lechuga orejona	g	30	43	1.075	2.150	3.225
	Cebolla	g	10	11	0.275	0.550	0.825
	Aceite de olivo	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimiento morrón rojo	g	10	12	0.300	0.600	0.900
	Ajonjolí	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	ml	6	6	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Tortilla (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Agua de Tamarindo						
	Tamarindo	g	20	40	1.000	2.000	3.000
	Azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Plátanos con Crema						
	Plátanos	g	100	185	4.625	9.250	13.875
	Crema	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Azúcar	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Canela en polvo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
Cena							

	Fruta de la estación	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Hot Cakes con Cajeta						
	Harina para hot cakes (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Huevo	g	25	42	1.050	2.100	3.150
	Leche	ml	75	75	2.875	3.750	5.625
	Mantequilla	g	15	15	0.375	0.750	1.125
	Cajeta	g	30	30	0.750	1.500	2.250

Menú No.14	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Enchiladas Guajillas						
	Pechuga de pollo	g	85	150	3.750	7.500	11.250
	Chile guajillo	g	8	10	0.250	0.500	0.750
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Zanahoria	g	20	32	0.800	1.600	2.400
	Tortillas	g	90	90	2.250	4.500	6.750
	Aceite	ml	15	15	375	750	1.125
	Papa	g	20	24	0.600	1.200	1.800
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Frijoles Refritos						

	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	ml	6	6	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Bolillo	g	35	35	0.875	1.750	2.6625
	Pan Dulce	g	30	30	0.750	1.500	2.250
Comida							
	Sopa Juliana						
	Zanahoria	g	30	47	1.175	2.350	3.525
	Ejote	g	40	46	1.150	2.300	3.450
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Papa	g	20	24	0.600	1.200	1.800
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Perejil	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Arroz a la Mexicana						
	Arroz	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Chícharo	g	15	34	0.850	1.700	2.550
	Papa	g	18	24	0.600	1.200	1.800
	Zanahoria	g	22	27	0.675	1.350	2.025
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Perejil	g	1	2	0.050	0.100	0.150
	Carnitas						
	Maciza de cerdo	g	120	150	3.750	7.500	11.250
	Aceite	ml	15	15	0.375	0.750	1.125

	Hierbas de olor	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Leche evaporada	ml	50	50	1.250	2.500	3.750
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Naranja	g	50	80	2.000	4.000	6.000
	Ensalada de Nopales						
	Nopales	g	100	128	3.200	6.400	9.600
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Bicarbonato	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aguacate	g	15	27	0.675	1.350	2.025
	Cilantro	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Queso fresco	g	15	15	0.375	0.750	1.125
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Guacamole						
	Aguacate	g	50	76	1.900	3.800	5.700
	Chile serrano	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Tomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cilantro	g	5	7.5	0.150	0.300	0.450
	Frijoles refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	ml	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Tortillas (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Agua de Limón						
	Limón	g	30	50	1.250	2.500	3.750
	Azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500

	Flan casero						
	Huevo	g	15	15	0.375	0.750	1.125
	leche	ml	100	100	2.500	5.000	7.500
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Vainilla	ml	2	2	0.050	0.100	0.150
	Queso fresco	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
Cena							
	Gelatina	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Leche						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Huevo en salsa						
	Huevo (2)	g	100	112	2.800	5.600	8.400
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Chile serrano	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cilantro	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Frijoles de la olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Pan Dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500

Menú No.15	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Fruta con miel						
	fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Miel	ml	10	10	0.250	0.500	0.750
	Granola	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Leche						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Rollos de Jamón al Chipotle						
	Jamón (3)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Chipotle	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Queso chihuahua	g	15	15	0.375	0.750	1.125
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles de la olla	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Pan Dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500
Comida							
	Consomé con Vegetales						
	Calabacita	g	20	22	0.550	1.100	1.650
	Chayote	g	20	24	0.600	1.200	1.800
	Papa	g	20	24	0.600	1.200	1.800
	Zanahoria	g	20	31	0.775	1.550	2.325
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525

	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cilantro	g	2	3	0.075	0.150	0.225
	Limón	g	10	16	0.400	0.800	1.200
	Espaquetti a la Italiana						
	Espaquetti	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Queso chihuahua	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Crema	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Laurel	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pollo con Manzana						
	Pierna	g	100	120	3.000	6.000	9.000
	Manzana	g	100	140	3.500	7.000	10.500
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Canela raja	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Canela en polvo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Miel de maíz	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Limón	g	5	8	0.200	0.400	0.600
	Mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Ensalada de Zanahoria y Pepino						
	Zanahoria	g	50	80	2.000	4.000	6.000
	Pepino	g	50	60	1.500	3.000	4.500
	Limón	g	10	16	0.390	0.780	1.170
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200

	Aceite	g	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Agua de Jamaica						
	Jamaica	g	10	16	0.400	0.800	1.200
	Azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Plátanos con crema						
	azúcar	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	crema	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	plátano	g	125	185	4.625	9.250	13.875
Cena							
	Fruta con granola						
	Granola	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Jugo	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Crepas de Espinaca						
	Tortillas de harina (3)	g	90	90	2.250	4.500	6.750
	Espinaca	g	100	121	3.025	6.050	9.075
	Mantequilla	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	3.000
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Perejil	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Harina de trigo	g	4	4	0.100	0.200	0.300
	Leche	ml	40	40	1.000	2.000	3.000
	Queso chihuahua	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Salsa Mexicana						
	Jitomate	g	60	64	1.600	3.200	4.800
	Cebolla	g	10	12	0.300	0.600	0.900
	Chile serrano	g	5	6	0.150	0.300	0.450

	Aguacate	g	24	45	1.125	2.250	3.375
	Limón	g	4	5	0.125	0.250	0.375
	Cilantro	g	5	7.5	0.187	0.375	0.562
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Pan dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500

Menú No.16	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Atole de fresa						
	Fresa	g	47	50	1.250	2.500	3.750
	Azúcar	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Fécula de maíz	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Leche condensada	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Salchicha asada						
	Salchicha	g	100	100	2.500	5.000	7.500
	mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Ensalada de Vegetales						
	Zanahoria	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Papa	g	30	45	1.125	2.250	3.375
	Calabacita	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Mantequilla	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Pan Dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500
Comida							

	Sopa de Almeja						
	Almeja	g	150	150	3.750	7.500	11.250
	Papa	g	20	24	0.610	1.220	1.830
	Zanahoria	g	20	27	0.675	1.350	2.025
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Cebolla	g	6	7	0.174	0.348	0.522
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Arroz con Chicharo						
	Arroz	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Chicharo	g	30	60	1.500	3.000	4.500
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Pescado Empapelado						
	Filete de pescado	g	90	120	3.000	6.000	9.000
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Chiles jalapeños	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Limón	g	10	16	0.400	0.800	1.200
	Epazote	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aceite de oliva	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.75
	Pimienta molida	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Lechuga con Dip de Aguacate						
	Lechuga	g	60	87	2.175	4.350	6.525
	Aguacate	g	30	57	1.418	2.835	4.253

	Vinagre	ml	5	5	0.125	0.250	0.375
	Aceite de oliva	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Pimienta molida	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Mayonesa	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Agua de Tamarindo						
	Tamarindo	g	20	40	1.000	2.000	3.000
	Azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Fruta en almíbar	g	100	100	2.500	5.000	7.500
Cena							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Chilaquiles verdes con huevo						
	Tortillas de maíz (3)	g	90	90	2.250	4.500	6.750
	Cebolla	g	20	23	0.575	1.150	1.725
	Aceite	ml	10	15	0.375	0.750	1.125
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Epazote	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Tomate verde	g	30	36	0.900	1.800	2.700
	Chile verde	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Crema	ml	15	20	0.500	1.000	1.500
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Queso fresco	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Huevo	g	50	56	1.400	2.800	4.200

	Aceite	ml	6	6	0.150	0.300	0.450
	Frijoles de la olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Epazote	g	1	1.5	0.030	0.075	0.113
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250

Menú No.17	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Jugo	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Papas a la Alemana						
	Papas	g	100	120	3.000	6.000	9.000
	Jamón	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Crema	ml	10	10	0.250	0.500	0.750
	Queso Chihuahua	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Perejil	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Chiles Jalapeños	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Frijoles de la olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	3.5	0.088	0.175	0.263
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Pan Dulce	g	30	30	0.750	1.500	2.250
Comida							

	Ensalada Aristeo						
	Nopal	g	40	48	1.200	2.400	3.600
	Zanahoria	g	10	16	0.400	0.800	1.200
	Aguacate	g	10	19	0.473	0.945	1.418
	Aceite de olivo	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Jitomate	g	40	42	1.055	2.110	3.165
	Limón	g	10	16	0.400	0.800	1.200
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sopa de Pasta						
	Pasta	g	15	15	0.375	0.750	1.125
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Apio	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Milanesa de Res						
	Bistec de res	g	100	120	3.000	6.000	9.000
	Pan molido	g	40	40	1.000	2.000	3.000
	Sal de ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal de cebolla	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aceite	ml	15	15	0.375	0.750	0.125
	Pimienta	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Huevo	g	10	12	0.300	0.600	0.900
	Ensalada de lechuga con naranja						
	Lechuga	g	60	87	2.175	4.350	6.225
	Naranja	g	30	50	1.238	2.475	3.713
	Limón	g	10	16	0.400	0.800	1.200
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Frijoles de la Olla						

	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Tortilla de maíz (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Salsa roja						
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Chile serrano	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Cilantro	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Agua de Limón						
	Limón	g	30	50	1.250	2.500	3.750
	Azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Flan casero						
	Huevo	g	15	15	0.375	0.750	1.125
	Leche	ml	100	100	2.500	5.000	7.500
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Vainilla	ml	2	2	0.050	0.100	0.150
	Queso fresco	g	20	20	0.500	1.000	1.500
Cena	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Atole de nuez						
	Fécula de maíz	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Nuez	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	leche	g	150	150	3.750	7.500	11.250
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Taquitos de Silao						
	Tortilla de maíz	g	90	90	2.250	4.500	6.750
	Aceite	ml	15	15	0.375	0.750	1.125

	Chorizo	g	18	20	0.500	1.000	1.500
	Cebolla	g	10	12	0.290	0.580	0.870
	Chipotle adobado	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Queso Chihuahua	g	50	50	1.250	2.500	3.750
	Lechuga	g	30	43	1.075	2.150	3.225
	Cilantro	g	5	7	0.175	0.350	0.525
	Aguacate	g	20	38	0.950	1.900	2.850
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Salsa Verde						
	Tomate verde	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Chile serrano	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Cilantro	g	5	7	0.175	0.350	0.525
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Pan Dulce	g	30	30	0.750	1.500	2.250

Menú No.18	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Omelet de Queso y Brócoli						

	Huevo (2)	g	100	112	2.800	5.600	8.400
	Brócoli	g	40	80	2.000	4.000	6.000
	Queso Chihuahua	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Cebolla	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Aceite	ml	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Salsa Verde						
	Tomate verde	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Chile serrano	g	5	6	0.050	0.300	0.450
	Cilantro	g	5	7	0.175	0.300	0.525
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.035	0.113
	Tortilla de Maíz (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Pan Dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500
Comida							
	Ensalada de Ejotes a la campesina						
	Ejotes	g	100	100	2.500	5.000	7.500
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Perejil	g	1	1.5	0.038	0.035	0.113
	Laurel	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aceite de olivo	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Vinagre	ml	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Arroz Poblano						

	Arroz	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Chile poblano	g	40	48	1.190	2.380	3.750
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Cebolla	g	6	7	0.174	0.348	0.522
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pollo a la Crema						
	Pierna	g	100	120	3.000	6.000	9.000
	Crema	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Mayonesa	g	5	5	0.125	0.225	0.375
	Chipotle adobado	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Leche	ml	50	50	1.250	2.500	3.750
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pan de caja	g	15	15	0.375	0.750	1.125
	Ensalada de Jitomate y Calabacitas						
	Jitomate	g	50	57	1.425	2.850	4.275
	Calabacita	g	50	56	1.400	2.800	4.200
	Limón	g	10	16	0.400	0.800	1.200
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.035	0.113
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Tortilla de maíz (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Agua de Jamaica						
	Jamaica	g	10	16	0.400	0.800	1.200
	Azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Fruta en almíbar	g	100	100	2.500	5.000	7.500

Cena							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Ensalada Rusa con Jamón y Queso						
	Jamón	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Queso Chihuahua	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Mayonesa	g	5	5	0.125	0.225	0.375
	Crema	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Papa	g	30	37	0.915	1.830	2.745
	Zanahoria	g	30	60	1.500	3.000	4.500
	Chícharos	g	30	36	1.665	3.330	4.995
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.035	0.113
	Chiles Jalapeños	g	5	6	0.050	0.300	0.450
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Pan Dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500

Menú No.19	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Fruta	g	200	3.50	8.750	17.500	26.250
	Jugo	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Carne Asada						

	Bistec	g	100	120	3.000	6.000	9.000
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Ablandador	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Salsa de soya	ml	2	2	0.50	0.100	0.150
	Pimienta molida	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Champiñones al ajillo						
	Champiñones	g	100	122	3.050	6.100	9.150
	Ajo	g	4	4	0.100	0.200	0.300
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Chile guajillo	g	4	5	0.125	0.250	0.375
	Chile pasilla	g	3	5	0.125	0.250	0.375
	Aceite de oliva	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Frijoles de la olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Guacamole						
	Aguacate	g	50	76	1.900	3.800	5.700
	Chile serrano	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Tomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cilantro	g	5	7.5	0.150	0.300	0.450
	Tortilla de Maíz (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Pan Dulce	g	30	30	0.750	1.500	2.250

Comida							
	Arroz blanco						
	Arroz	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Chícharo	g	30	60	1.500	3.000	4.500
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sopa de Lentejas						
	Lenteja	g	30	40	1.000	2.000	3.000
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Jamón	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	tocino	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Cilantro	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Guisado Mixteco						
	Maciza de cerdo	g	120	150	3.750	7.500	11.250
	Tomate	g	47	55	1.375	2.750	4.125
	Almendra	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pasitas	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Nuez	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Chile morita	g	3	4	0.100	0.200	0.300

	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Frijoles de la olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Tortilla de Maíz (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Agua de Tamarindo						
	Tamarindo	g	20	40	1.000	2.000	3.000
	Azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Manzana al Horno						
	Manzana al horno	g	100	140	3.500	7.000	10.500
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Canela raja	g	2	2	0.050	0.100	1.150
	Mantequilla	g	10	10	0.250	0.500	0.750
Cena							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Hot Dog						
	Salchicha	g	50	50	1.250	2.500	3.750
	Medias noches	g	44	44	1.100	2.200	3.300
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Chile jalapeño	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Salsa catsup	ml	10	10	0.250	0.500	0.750
	Mostaza	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Mayonesa	g	10	10	0.250	0.500	0.750

	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Pan Dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500

Menú No.20	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Pollo a la Huerta						
	Pierna	g	100	120	3.000	6.000	9.000
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Jitomate	g	50	57	1.425	2.850	4.275
	Elote	g	20	53	1.325	2.650	3.975
	Champiñones	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Chícharo	g	20	40	1.000	2.000	3.000
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta molida	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Chiles jalapeños	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300

	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Pan Dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500
Comida							
	Arroz Blanco						
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Arroz	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Crema de Atún						
	Atún	g	50	50	1.250	0.500	3.750
	Mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Zanahoria	g	20	30	0.750	1.500	2.250
	Papa	g	20	30	0.750	1.500	2.250
	Pimienta	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Leche	ml	100	100	2.500	5.000	7.500
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pescado a la Mantequilla						
	Pescado	g	100	120	3.000	6.000	9.000
	Mantequilla	g	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta molida	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimiento morrón	g	20	24	0.591	1.182	1.772
	Limón	g	10	16	0.400	0.800	1.200
	Calabacitas a la Vinagreta						
	Calabacitas	g	50	57	1.425	2.850	4.275

	Coliflor	g	50	55	1.375	2.750	4.125
	Vinagre	ml	1	1	0.025	0.050	0.075
	Orégano	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Frijoles refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Agua de Limón						
	Limón	g	30	50	1.250	2.500	3.750
	Azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
Cena							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Alambre Vegetariano						
	Queso chihuahua	g	100	100	2.500	5.000	7.500
	Chile morrón	g	65	70	1.750	3.500	5.250
	Champiñones	g	30	40	1.000	2.000	3.000
	Cebolla	g	10	11	0.275	0.550	0.825
	Aceite	ml	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Salsa Verde						
	Tomate verde	g	30	34	0.855	1.710	2.565
	Chile serrano	g	5	6	0.150	0.300	0.450

	Cilantro	g	5	7	0.175	0.350	0.525
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Tortilla de Maíz (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Pan dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500

Menú No.21	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Chicharrón en salsa verde con Nopales						
	Tomate verde	g	50	58	1.450	2.900	4.350
	Chicharrón	g	50	50	1.250	2.500	3.750
	Chile serrano	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Cilantro	g	5	7	0.175	0.350	0.525
	Nopales	g	50	64	1.600	3.200	4.800
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.174	0.348	0.522
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225

	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Tortilla de Maíz (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Pan Dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500
Comida							
	Sopa de Vegetales						
	Zanahoria	g	30	60	1.500	3.000	4.500
	Espinaca	g	30	45	1.125	2.250	3.375
	Jitomate	g	30	34	0.855	1.710	2.565
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Calabacita	g	30	42	1.058	2.115	3.173
	Apio	g	5	7.5	0.186	0.373	0.559
	Chayote	g	30	36	0.900	1.800	2.700
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Arroz con chicharo						
	Arroz	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Chicharo	g	30	60	1.500	3.000	4.500
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Bistec en Pasilla						
	Bistec	g	100	120	3.000	6.000	9.000

	Chile pasilla	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Tomate verde	g	30	35	0.870	1.740	2.610
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Tortilla de Maíz	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Agua de Jamaica						
	Jamaica	g	10	16	0.400	0.800	1.200
	Azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Pastel de elote						
	Harina de trigo	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Mantequilla	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Huevo	g	14	15	0.650	1.300	1.950
	Leche condensada	ml	20	20	0.500	1.000	1.500
	Polvo para hornear	g	2	2	0.050	0.100	0.150
	canela	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	elote	g	68	80	1.250	2.500	3.750
Cena	Leche	ml	50	50	1.250	2.500	3.750
	Fruta		200	350	8.750	17.500	26.250
	Atole de guayaba						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	guayaba	g	46	50	1.250	2.500	3.750
	azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	canela	g	1	1	0.025	0.050	0.075

	Fécula de maíz	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Sincronizadas						
	Tortilla de harina (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Mantequilla	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Jamón	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Queso chihuahua	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Salsa Mexicana						
	Jitomate	g	60	64	1.600	3.200	4.800
	Cilantro	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	limón	g	3	5	0.125	0.250	0.375
	Aguacate	g	24	45	1.125	2.250	3.375
	Chile serrano	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Frijoles refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Pan Dulce	g	30	30	0.125	0.250	0.375

Menú No.22	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Huevos Supremos						
	Huevos	g	50	56	1.400	2.800	4.200
	Jamón	g	40	40	1.000	2.000	3.000
	Queso Chihuahua	g	15	15	0.375	0.750	1.125

	Mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Tomate verde	g	30	35	0.870	1.740	2.610
	Chile serrano	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cilantro	g	5	7	0.0175	0.350	0.525
	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Tortilla de Maíz	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Pan Dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500
Comida							
	Arroz Amarillo						
	Arroz	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Mostaza	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Aceite	g	6	6	0.150	0.300	0.450
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sopa de Chayote y Jamón						
	Chayote	g	100	120	3.000	6.000	9.000
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Jamón	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Jitomate	g	30	34	0.855	1.710	2.565
	Aceite	ml	6	7	0.175	0.350	0.525

	Pollo a la Española						
	Pollo	g	100	120	3.000	6.000	9.000
	Papa	g	50	61	1.525	3.050	4.575
	Pimiento morrón	g	20	24	0.595	1.190	1.785
	Jitomate	g	50	61	1.525	3.050	4.575
	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta molida	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Chiles jalapeños	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Epazote	g	1	1.5	0.375	0.075	0.113
	Tortilla de Maíz (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Agua de Tamarindo						
	Tamarindo	g	20	40	1.000	2.000	3.000
	Azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Fruta con yogurt						
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	yogurt	ml	50	50	1.250	2.500	3.750
Cena	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Jugo	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Atún Catalán						
	Atún	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Chile poblano	g	40	48	1.188	2.375	3.563
	Jitomate	g	50	57	1.425	2.850	4.275
	Almendra	g	5	5	0.125	0.250	0.375

	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aceitunas	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Galletas saladas	g	20	20	1.500	1.000	1.500
	Pan Dulce	g	30	30	0.750	1.500	2.250

Menú No.23	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Pancita						
	Pancita	g	200	200	5.000	10.000	15.000
	Chile guajillo	g	15	15	0.375	0.750	1.125
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	10	11	0.279	0.558	0.837
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Orégano	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Limón	g	30	50	1.250	2.500	3.750
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113

	Tortilla de Maíz (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Pan Dulce	g	30	30	0.750	1.500	2.250
Comida							
	Sopa Poblana						
	Calabacita	g	20	28	0.705	1.410	2.115
	Chile poblano	g	20	24	0.595	1.190	1.785
	Elote	g	20	53	1.325	2.650	3.975
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Champiñones	g	20	24	0.610	1.220	1.830
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Jitomate	g	30	34	0.855	1.710	2.565
	Codo al Gratin						
	Codo	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Queso chihuahua	g	15	15	0.375	0.750	1.125
	Crema	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	laurel	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Perejil	g	1.5	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cerdo Almendrado						
	Lomo de cerdo	g	120	150	3.750	7.500	11.250
	Chile ancho	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Almendra	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075

	Ensalada de Manzana						
	Manzanas	g	100	175	4.375	8.750	13.125
	Crema	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Fruta en almíbar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Agua de Limón						
	Limón	g	30	50	1.250	2.500	3.750
	Azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
Cena							
	Fruta	g	100	100	2.500	5.000	7.500
	Atole de avena						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Avena	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	canela	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Chayotes Rellenos						
	Chayotes	g	100	120	3.000	6.000	9.000
	Jamón	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Queso chihuahua	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Salsa de chile chipotle adobado						
	jitomate	g	30	34	0.855	1.710	2.565
	Chile chipotle adobado	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075

	sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.390	0.780	1.170
	Aceite	g	3	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Pan Dulce	g	30	30	0.750	1.500	2.250

Menú No.24	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Jugo de toronja						
	toronja	g	212	320	8.000	16.000	24.000
	azúcar	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Delicia de Papa						
	Papa	g	100	122	3.050	6.100	9.150
	Pechuga	g	60	92	2.300	4.600	6.900
	Tomate verde	g	30	35	0.870	1.740	2.610
	Chile serrano	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cilantro	g	3	5	0.125	0.250	0.375
	Crema	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.390	0.780	1.170
	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300

	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Pan Dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500
Comida							
	Ensalada de Vegetales						
	Zanahoria	g	25	30	0.750	1.500	2.250
	Papa	g	30	45	1.125	2.250	3.375
	Calabaza	g	22	30	0.750	1.500	2.250
	sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Mantequilla	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Sopa de Garbanzo						
	Garbanzo	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Zanahoria	g	27	32	0.800	1.600	2.400
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Arroz	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Rollo de Pescado						
	Filete de pescado	g	100	120	3.000	6.000	9.000
	Aceitunas	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Limón	g	10	16	1.400	3.800	1.200
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Crema	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Perejil	g	5	7	0.175	0.350	0.525
	Chile jalapeño	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075

	Pimienta	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Mantequilla	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Ensalada de Zanahoria						
	Zanahoria	g	80	126	3.150	6.300	9.450
	Manzana	g	10	13	0.325	0.650	0.975
	Pasitas	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Miel	ml	10	10	0.250	0.500	0.750
	Naranja (jugo)	g	32	50	1.250	2.500	3.750
	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Agua de Jamaica						
	Jamaica	g	10	16	0.400	0.800	1.200
	Azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Flan casero						
	Huevo	g	15	15	0.375	0.750	1.125
	leche	ml	100	100	2.500	5.000	7.500
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Vainilla	ml	2	2	0.050	0.100	0.150
	Queso fresco	g	20	20	0.500	1.000	1.500
Cena							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Atole de granola						
	leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	granola	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	canrla	g	1	1	0.025	0.050	0.075

	Rollitos de Jamón						
	Jamón	G	60	60	1.500	3.000	4.500
	Papa	G	25	30	0.750	1.500	2.250
	Zanahoria	G	30	47	1.175	2.350	3.525

Menú No.25	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
	Chícharo	G	30	60	1.500	3.000	4.500
	Mayonesa	G	10	10	0.250	0.500	0.750
	Mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Salsa roja						
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Chile serrano	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Cilantro	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Pan dulce	g	30	30	0.750	1.500	2.250
Desayuno							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Pollo Asado						

	Pierna	g	100	120	3.000	6.000	9.000
	Sal de cebolla	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal de ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Pimienta	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Vinagre	ml	1	1	0.025	0.050	0.075
	Calabacitas a la Vinagreta						
	Calabacitas	g	50	57	1.425	2.850	4.275
	Coliflor	g	50	55	1.375	2.750	4.125
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Vinagre	ml	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Orégano	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	3.5	0.088	0.175	0.263
	Pimiento morrón	g	30	40	1.000	2.000	3.000
	Salsa de chile de árbol						
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Chile de árbol	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Pan Dulce	g	30	30	0.750	1.500	2.250
Comida							
	Sopa de Espinaca						

	Espinacas	g	100	150	3.750	7.500	11.250
	Tocino	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Jitomate	g	30	34	0.848	1.695	2.543
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Arroz con Elote						
	Arroz	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Jitomate	g	30	34	0.848	1.695	2.543
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Elote	g	50	131	3.275	6.550	9.825
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Bistec en Salsa Rosada						
	Bistec	g	100	120	3.000	6.000	9.000
	Mostaza	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Harina de trigo	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Leche	g	50	50	1.250	2.500	3.750
	Puré de tomate	g	30	34	0.848	1.695	2.543
	Crema	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta molida	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Papa al horno						
	papa	g	65	80	2.000	4.000	6.000
	tocino	g	50	50	1.250	2.500	3.750

	cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Mantequilla	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	perejil	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	pimienta	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Frijoles de la olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Tortilla de Maíz (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Agua de Tamarindo						
	Tamarindo	g	20	40	1.000	2.000	3.000
	Azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
Cena							
	Fruta con miel						
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Miel	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Granola	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Atole de canela						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Fécula de maíz	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Piloncillo	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Canela	g	2	2	0.050	0.100	0.150
	Huevos al Tomate						
	Huevo	g	50	56	1.400	2.800	4.200
	Cebolla	g	10	12	0.290	0.580	0.870
	Jitomate	g	60	68	1.695	3.390	5.085

	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Chorizo	g	28	30	0.750	1.500	2.250
	Papa	g	50	78	1.950	3.900	5.850
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Chile serrano	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Perejil	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Frijoles de la olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Pan Dulce	g	30	30	0.750	1.500	2.250

Menú No.26	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Cocktail de frutas						
	Melón	g	30	43	1.065	2.130	3.195
	Sandía	g	20	44	1.090	2.180	3.270
	Piña	g	20	38	0.945	1.890	2.835
	Manzana	g	30	45	1.118	2.235	3.353
	Plátano	g	30	37	0.925	1.850	2.775
	Guayaba	g	20	29	0.735	1.470	2.205
	miel	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Atole de chocolate						
	leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Fécula de maíz	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Chocolate en tablilla	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Jamón a la Plancha						

	Jamón	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Mantequilla	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Salsa Mexicana						
	Jitomate	g	60	64	1.600	3.200	4.800
	Cebolla	g	10	12	0.300	0.600	0.900
	Chile serrano	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	aguacate	g	25	45	1.125	2.250	3.375
	limón	g	3	5	0.125	0.250	0.375
	Cilantro	g	5	7.5	0.187	0.375	0.562
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.390	0.780	1.170
	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Pan Dulce	h	30	30	0.750	1.500	2.250
Comida							
	Ensalada Primavera						
	Pimiento verde	g	30	35	0.875	1.750	2.625
	Espinaca	g	30	42	1.050	2.100	3.150
	Toronja	g	20	34	0.850	1.700	2.550
	Manzana	g	20	35	0.875	1.750	2.625
	Sopa de Cebolla						
	Cebolla	g	86	90	2.250	4.500	6.750
	Aceite	ml	5	5	0.125	0.250	0.375
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Pan blanco	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Queso chihuahua	g	20	20	0.500	1.000	1.500

	Harina de trigo	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Pechuga Cordon Blue						
	Pechuga	g	150	300	7.500	15.000	22.500
	Pan molido	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Pimienta molida	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Huevo	g	10	12	0.300	0.600	0.900
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Aceite	ml	15	15	0.375	0.750	1.125
	Queso chihuahua	g	15	15	0.375	0.750	1.125
	Jamón	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Ensalada de Jitomate						
	Jitomate	g	100	120	3.000	6.000	9.000
	Limón	g	10	16	0.390	0.780	1.170
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Chiles en vinagre	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.390	0.780	1.170
	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Agua de Limón						
	Limón	g	30	50	1.250	2.500	3.750
	Azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Flan casero						
	Huevo	g	15	15	0.375	0.750	1.125
	Leche	ml	100	100	2.500	5.000	7.500

	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Vainilla	ml	2	2	0.050	0.100	0.150
	Queso fresco	g	20	20	0.500	1.000	1.500
Cena							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Enfrijoladas						
	Frijol	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Crema	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Chile de árbol	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Queso fresco	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Aceite	g	90	90	2.250	4.500	6.750
	Tortilla de maíz	g	90	90	2.250	4.500	6.750
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pan dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500

Menú No.27	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Huevo con Salchicha						
	Huevo	g	50	56	1.400	2.800	4.200
	Queso chihuahua	g	15	15	0.375	0.750	1.125
	Salchicha	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075

	Chile jalapeño	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Salsa pico de gallo						
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	cebolla	g	10	12	0.300	0.600	0.900
	Chile serrano	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	cilantro	g	5	7	0.175	0.350	0.525
	sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	limón	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Pan Dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500
Comida							
	Crema de Elote						
	Elote	g	100	250	6.250	12.500	18.750
	Mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Maizena	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Leche	ml	100	100	2.500	5.000	7.500
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Tallarines al Horno						
	Tallarines	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Crema	ml	10	10	0.250	0.500	0.750
	Mantequilla	g	6	6	0.150	0.300	0.450
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225

	laurel	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Queso chihuahua	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta molida	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Filete de Res con Champiñones a la Mexicana						
	Bistec de res	g	100	120	3.000	6.000	9.000
	Salsa inglesa	ml	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta molida	g	1	1	0.025	0.050	0.75
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Jitomate	g	30	34	0.850	0.700	2.550
	Champiñones	g	50	61	1.525	3.050	4.575
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Perejil	g	4	5	0.125	0.250	0.375
	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Tortilla de Maíz (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Agua de Jamaica						
	Jamaica	g	10	16	0.400	0.800	1.200
	Azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Fruta en Almíbar	g	100	100	2.500	5.000	7.500
Cena							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Jugo	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Crepas de Mole con Pollo						
	Tortilla de harina (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Mole poblano	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Pechuga de pollo	g	75	150	3.750	7.500	11.250

	mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Chocolate tablilla	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Almendras	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Ajonjolí	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Consomé	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Pan Dulce	g	30	30	0.750	1.500	2.250

Menú No.28	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Bistec Encebollado						
	Bistec de res	g	100	120	3.000	6.000	9.000
	Cebolla	g	17	20	0.500	1.000	1.500
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Ensalada de Pepino con Apio						
	Pepino	g	80	96	2.400	4.800	7.200
	Apio	g	20	30	0.750	1.500	2.250
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075

	Limón	g	10	16	0.400	0.800	1.200
	Salsa de chile chipotle adobado						
	jitomate	g	30	34	0.855	1.710	2.565
	Chile chipotle adobado	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Tortilla de Maíz (2)	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Pan Dulce	g	30	30	0.750	1.500	2.250
Comida							
	Sopa Minestrone						
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Chícharo	g	15	34	0.850	1.700	2.550
	Fideo grueso	g	15	15	0.375	0.750	1.125
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Perejil	g	1	1.5	0.037	0.075	0.112
	Zanahoria	g	15	23.4	0.585	1.170	1.755
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Arroz con Zanahoria						
	Arroz	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Jitomate	g	30	30	0.750	01.500	2.250
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075

	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Zanahoria	g	30	46	1.150	2.300	3.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Lomo Tlaxcalteca						
	Lomo de cerdo	g	120	150	3.750	7.500	11.250
	Elote	g	30	79	1.975	3.950	5.925
	Tomate verde	g	30	45	1.125	2.250	3.375
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.255
	Chile serrano	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Cilantro	g	5	7	0.175	0.350	0.525
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta molida	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Frijoles Refritos	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Agua de Tamarindo						
	Tamarindo	g	20	40	1.000	2.000	3.000
	azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
Cena							
	Fruta	g	200	3.50	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Flautas de Pollo						
	Pechuga de pollo	g	75	150	3.750	7.500	11.250

	Aceite	ml	15	15	0.375	0.750	1.125
	Tortilla de Maíz (3)	g	90	90	2.250	4.500	6.750
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Crema	g	15	15	0.375	0.750	1.125
	Queso fresco	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Lechuga	g	30	43	1.075	2.150	3.225
	Jitomate	g	15	17	0.425	0.850	1.275
	Aguacate	g	15	22	0.550	1.100	1.650
	Salsa de Chile de Arbol						
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Chile de árbol	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.133
	Pan Dulce	g	30	30	0.750	01.500	2.250

Menú No.29	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750

	Huevo con Rajas						
	Chile poblano	g	50	63	1.575	3.150	4.725
	Huevo	g	75	84	2.100	4.200	6.300
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Tortilla de Maíz (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Pan Dulce	g	30	30	0.750	01.500	2.250
Comida							
	Sopa de Vegetales						
	Zanahoria	g	30	60	1.500	3.000	4.500
	Espinaca	g	20	45	1.125	2.250	3.375
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Calabacita	g	30	42	1.050	2.100	3.150
	Apio	g	5	7.5	0.187	0.375	0.562
	Chayote	g	30	36	0.900	1.800	2.700
	sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Espaguetti rojo						
	Espaguetti	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075

	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Crema	ml	10	10	0.250	0.500	0.750
	Laurel	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Queso chihuahua	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pollo con Champiñones						
	Pierna	g	80	120	3.000	6.000	9.000
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Leche evaporada	ml	20	20	0.500	1.000	1.500
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Crema	ml	10	10	0.250	0.500	0.750
	Champiñones	g	100	122	3.050	6.100	9.150
	Cilantro	g	1	1.5	0.038	0.075	0.133
	Salsa Roja						
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Chile de árbol	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	cilantro	g	1	1.5	0.038	0.075	0.133
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Tortilla de Maíz (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Agua de Limón						

	Limón	g	30	50	1.250	2.500	3.750
	Azúcar	g	40	40	1.000	2.000	3.000
	Fruta con yogurt						
	fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	yogurt	g	50	50	1.250	2.500	3.750
Cena	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Puntas de Bistec a la Mexicana						
	Bistec	g	100	120	3.000	6.000	9.000
	Salsa inglesa	ml	1	1	0.025	0.050	0.075
	Jitomate	g	60	68	1.700	3.400	5.100
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	limón	g	10	16	0.400	0.800	1.200
	Chile serrano	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Cilantro	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Tortillas	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Pan Dulce	g	30	30	0.750	1.500	2.250

Menú No.30	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Molletes						
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Mantequilla	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Queso chihuahua	g	40	40	1.000	2.000	3.000
	Frijoles	g	29	30	0.750	1.500	2.250
	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Salsa Mexicana						
	Jitomate	g	60	64	1.600	3.200	4.800
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Chile serrano	g	5	6	0.150	0.300	0.450
	Aguacate	g	25	45	1.125	2.250	3.375
	limón	g	3	5	0.125	0.250	0.375
	Cilantro	g	5	7	0.175	0.350	0.525
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pan Dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500
Comida							
	Ensalada Verde						
	Berro	g	30	36	0.900	1.800	2.700
	Pepino	g	30	36	0.900	1.800	2.700
	Pimiento morrón verde	g	20	23	0.575	1.150	1.725
	Lechuga orejona	g	20	29	0.725	1.450L	2.175
	Limón	g	10	16	0.400	0.800	1.200

	Vinagre	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sopa de Chayote						
	Chayote	g	100	120	3.000	6.000	9.000
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cilantro	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pancholas						
	Molida de res	g	40	40	1.000	2.000	3.000
	Molida de puerco	g	40	40	1.000	2.000	3.000
	Jamón	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Queso chihuahua	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Aceite	ml	15	15	0.375	0.750	1.125
	Pimienta molida	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Pan molido	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Huevo	g	15	17	0.425	0.850	1.275
	Perejil	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Rajas con Crema						
	Chile poblano	g	100	119	2.975	5.950	8.925
	Cebolla	g	12	14	0.350	0.700	1.050
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Crema	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113

	Frijoles Refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Agua de Jamaica						
	Jamaica	g	10	16	0.400	0.800	1.200
	Azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Pastel de zanahoria						
	Harina de trigo	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Polvo de hornear	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Canela en polvo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	aceite	ml	20	20	0.500	1.000	1.500
	zanahoria	g	100	100	2.500	5.000	7.500
	huevo	g	13	15	0.375	0.750	1.125
Cena							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Tinga de Pollo						
	Pechuga de pollo	g	75	150	3.750	7.500	11.250
	Cebolla	g	43	50	1.250	2.500	3.750
	Chorizo	g	18	20	0.500	1.000	1.500
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Jitomate	g	60	64	1.600	3.200	4.800
	Chile chipotle	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075

	Tortilla (2)	g	60	60	1.500	3.000	4.500
	Pan Dulce	g	30	30	0.750	1.500	2.250

Menú No.31	Preparación	UNI	P.N.	P.B.	25	50	75
Desayuno							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con Café						
	Leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Atún a la Mexicana						
	Atún	g	50	50	1.250	2.500	3.750
	sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	10	11	0.275	0.550	0.825
	Jitomate	g	60	64	1.600	3.200	4.800
	Chile serrano	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Aguacate	g	30	56	1.400	2.800	4.200
	Frijoles refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Galletas saladas	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Pan Dulce	g	60	60	1.500	3.000	4.500
Comida							
	Espagueti al Horno						
	Espagueti	g	30	30	0.750	1.500	2.250
	Crema	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Queso chihuahua	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Mantequilla	g	3	3	0.075	0.150	0.225

	Laurel	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Perejil	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Sopa Juliana						
	Zanahoria	g	30	47	1.175	2.350	3.525
	Ejote	g	40	46	1.150	2.300	3.450
	Jitomate	g	30	34	0.850	1.700	2.550
	Papa	g	20	24	0.600	1.200	1.800
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Perejil	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cuete en Salsa Poblana						
	Cuete	g	120	150	3.750	7.500	11.250
	Aceite	ml	3	3	0.075	0.150	0.225
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Chile poblano	g	40	50	1.250	2.500	3.750
	Papa	g	40	50	1.250	2.500	3.750
	Crema	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Pimienta	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Frijoles de la Olla						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Epazote	g	1	1.5	0.038	0.075	0.113
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Bolillo	g	70	70	1.750	3.500	5.250
	Agua de Tamarindo						

	Tamarindo	g	20	40	1.000	2.000	3.000
	Azúcar	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Ate	g	45	45	1.125	2.250	3.375
Cena							
	Fruta	g	200	350	8.750	17.500	26.250
	Leche con café						
	leche	ml	150	150	3.750	7.500	11.250
	Café	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Azúcar	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Enchiladas Verdes con Pollo						
	Tortillas (3)	g	90	90	2.250	4.500	6.750
	Pechuga de pollo	g	75	150	3.750	7.500	11.250
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	6	7	0.175	0.350	0.525
	Ajo	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Tomate verde	g	60	70	1.750	3.500	5.250
	Chile serrano	g	5	5	0.125	0.250	0.375
	Cilantro	g	2	4	0.100	0.200	0.300
	Crema	g	10	10	0.250	0.500	0.750
	Consomé	g	3	3	0.075	0.150	0.225
	Queso panela	g	20	20	0.500	1.000	1.500
	Aceite	ml	15	15	0.375	0.750	1.125
	Frijoles refritos						
	Frijoles	g	15	16	0.400	0.800	1.200
	Aceite	g	6	6	0.150	0.300	0.450
	Sal	g	1	1	0.025	0.050	0.075
	Cebolla	g	3	4	0.100	0.200	0.300
	Pan Dulce	g	30	30	0.750	1.500	2.250

TRANSITORIOS

PRIMERO. Publíquese el presente aviso por el cual se da a conocer el Catálogo de Menús.

SEGUNDO. El Catálogo de Menús entrará en vigor al día siguiente de su publicación en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México.

Ciudad de México, a 25 de abril de 2016.

(Firma)

DR. JOSÉ ARMANDO AHUED ORTEGA
SECRETARIO DE SALUD