

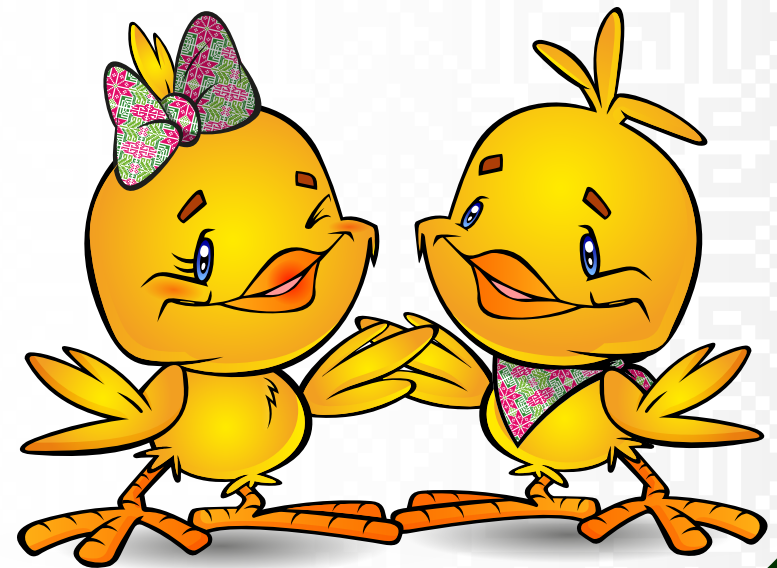


POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027



DIF
ESTATAL
SAN LUIS POTOSÍ 2021-2027
Continuemos de la mano

Menú



¡Escanéame!

📍 Nicolás Fernando Torre No. 500, Col. Jardín; S.L.P. C.P. 78270 📞 Tel. (444) 151 50 00

Línea de atención a quejas de Programas Alimentarios 📞 Tel. (800) 712 10 88

difslp.gob.mx     @DIFEstatalSLP

PROGRAMA DE
ALIMENTACIÓN ESCOLAR
Modalidad
Fría

PRESENTACIÓN

Los preescolares, escolares y adolescentes, necesitan una dieta correcta para crecer, desarrollarse, protegerse de enfermedades y tener energía para estudiar, aprender y ser físicamente activos.

Para coadyuvar al sano desarrollo de las niñas, niños y adolescentes en los centros escolares, en el Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia trabajamos para contribuir a una alimentación correcta.

El **Programa de Alimentación Escolar en su modalidad Fría**, presenta la conformación de 5 menús, basados en:

- Criterios de Calidad Nutricia.
- Cultura Alimentaria de las beneficiarias y los beneficiarios.
- Disponibilidad de los insumos de cada Región.

Los menús se integran por:

- 250ml de Leche entera.
- Un cereal integral.
- *70g de fruta.
- *70g de verdura.

*35g para preescolares.



POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027



DIF
ESTATAL
SAN LUIS POTOSÍ 2021-2027
Comprometidos de la mano

¡Caminemos de la Mano!

Menú 5		Cantidad por beneficiaria y beneficiario
Bebida		
Leche entera ultrapasteurizada.		250ml
Plato fuerte		
Galleta integral con fruta deshidratada.		35g
Fruta		
Piña.		*70g
Zanahoria.		*70g
		*35g para preescolares

Recuerda:
Se recomienda 60 minutos al día de actividad física de intensidad moderada a vigorosa.

MENSAJES DE ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

1. La leche natural es sabrosa y saludable.



2. Para activarte juega, corre o camina, en compañía de la familia.



3. Comienza bien el día desayunando en familia.



4. Elijamos productos sin sellos, ¡menos sellos, más salud!



5. Las verduras y frutas te protegen de enfermedades.



6. Elijamos cereales integrales.



Menú 1

Cantidad por
beneficiaria y
beneficiario



Bebida

Leche entera ultrapasteurizada.

250ml



Plato fuerte

Gereal de trigo, maíz, arroz, avena y salvado de trigo con frutos rojos.

35g



Fruta

Manzana.

*70g

Jícama.

*70g

*35g para preescolares

Menú 3

Cantidad por
beneficiaria y
beneficiario



Bebida

Leche entera ultrapasteurizada.

250ml



Plato fuerte

Granola con avena.

35g



Fruta

Manzana.

*70g

Pepino.

*70g

*35g para preescolares

Menú 2

Cantidad por
beneficiaria y
beneficiario



Bebida

Leche entera ultrapasteurizada.

250ml



Plato fuerte

Barra de amaranto con oleaginosas y pasas.

40g



Fruta

Naranja.

*70g

Zanahoria con pepino.

*70g

*35g para preescolares

Menú 4

Cantidad por
beneficiaria y
beneficiario



Bebida

Leche entera ultrapasteurizada.

250ml



Plato fuerte

Cereal integral de avena.

30g



Fruta

Plátano.

*70g

Jícama con zanahoria.

*70g

*35g para preescolares