



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
Caliente**



POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027



DIF
ESTATAL
SAN LUIS POTOSÍ 2021-2027
Caminemos de la Mano

¡Caminemos de la Mano!

Menú 19

Preescolar

Primaria
baja

Primaria
alta

Secundaria



Bebida

Leche entera ultrapasteurizada.	180ml	250ml	250ml	250ml
Agua simple potable.	A libre demanda			



Plato fuerte

Salpicón de habas en tostadas

Harina de maíz nixtamalizado*.	40g	60g	60g	60g
Haba seca	30g	30g	45g	60g
Coliflor	35g	70g	70g	70g
Lechuga	20g	35g	35g	35g
Cebolla	10g	10g	10g	10g



Fruta

Tuna	35g	70g	70g	70g
------	-----	-----	-----	-----

*La harina de maíz nixtamalizado se utilizará para la elaboración de las tostadas horneadas o al comal.

Menú 20

Preescolar

Primaria
baja

Primaria
alta

Secundaria



Bebida

Agua simple potable	A libre demanda			
---------------------	-----------------	--	--	--



Plato fuerte

Sardina con espinacas a la mexicana y tortilla

Harina de maíz nixtamalizado	40g	60g	60g	60g
Sardina en salsa de tomate	30g	30g	45g	60g
Aceite vegetal comestible	5ml	5ml	5ml	5ml
Frijol en grano (claro u oscuro)	30g	30g	30g	30g
Espinaca	20g	35g	35g	35g
Jitomate	15g	35g	35g	35g



Fruta

Piña	35g	70g	70g	70g
------	-----	-----	-----	-----

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 Caliente, presenta la conformación de 20 menús, basados en:

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

Los menús se integran por:

1. Bebida.
2. Platillo Fuerte.
3. Fruta fresca.

¡Caminemos de la Mano!

MENSAJES DE ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

1. La leche natural es sabrosa y saludable.



2. Verduras y frutas te protegen de enfermedades.



3. Comienza bien el día, desayunando en familia.



4. Para la preparación de los menús cíclicos puedes utilizar condimentos naturales y especias regionales.



5. La actividad física, mejora el rendimiento académico.



6. La actividad física ayuda a mantener un peso saludable.



Menú 17



Bebida

	Preescolar	Primaria baja	Primaria alta	Secundaria
Leche entera ultrapasteurizada	180ml	250ml	250ml	250ml
Agua simple potable	A libre demanda			



Plato fuerte

Ensalada de alubias

Harina de maíz nixtamalizado	40g	60g	60g	60g
Alubias	30g	30g	45g	60g
Acelga	10g	20g	20g	20g
Chicharos envasados	15g	25g	25g	25g
Zanahoria	10g	25g	25g	25g



Fruta

Mango	35g	70g	70g	70g
-------	-----	-----	-----	-----

Menú 18



Bebida

	Preescolar	Primaria baja	Primaria alta	Secundaria
Leche entera ultrapasteurizada	180ml	250ml	250ml	250ml
Agua simple potable	A libre demanda			



Plato fuerte

Tlacoyos con ensalada de nopales

Harina de maíz nixtamalizado	40g	60g	60g	60g
Frijol en grano (claro u oscuro)	30g	30g	45g	60g
Nopales	35g	70g	70g	70g



Fruta

Sandía	35g	70g	70g	70g
--------	-----	-----	-----	-----

Menú 15

Preescolar Primaria baja Primaria alta Secundaria



Bebida

Agua simple potable

A libre demanda



Plato fuerte

Quesadillas de sardina a la plancha y ensalada de col con zanahoria

Harina de maíz nixtamalizado	40g	60g	60g	60g
Sardina en salsa de tomate	30g	30g	45g	60g
Frijol en grano (claro u oscuro)	30g	30g	30g	30g
Col	15g	35g	35g	35g
Zanahoria	20g	35g	35g	35g



Fruta

Plátano

35g 70g 70g 70g

Menú 16

Preescolar Primaria baja Primaria alta Secundaria



Bebida

Leche entera ultrapasteurizada

180ml 250ml 250ml 250ml

Agua simple potable

A libre demanda



Plato fuerte

Sopa de frijol, sushi de pepino, jícama, zanahoria y tortilla

Harina de maíz nixtamalizado	40g	60g	60g	60g
Frijol en grano (claro u oscuro)	30g	30g	45g	60g
Zanahoria	10g	20g	20g	20g
Pepino	10g	25g	25g	25g
Jícama	15g	25g	25g	25g



Fruta

Naranja

35g 70g 70g 70g

Menú 1

Preescolar Primaria baja Primaria alta Secundaria



Bebida

Leche entera ultrapasteurizada

180ml 250ml 250ml 250ml

Agua simple potable

A libre demanda



Plato fuerte

Enfrijoladas con amaranto rellenas con queso, ensalada de lechuga, jitomate y cebolla

Harina de maíz nixtamalizado	40g	60g	60g	60g
Amaranto reventado	20g	20g	20g	20g
Frijol en grano (claro u oscuro)	30g	30g	45g	60g
Jitomate	35g	70g	70g	70g
Queso fresco regional	30g	30g	45g	60g
Lechuga	20g	35g	35g	35g
Cebolla	10g	10g	10g	10g



Fruta

Melón

35g 70g 70g 70g

Menú 2

Preescolar Primaria baja Primaria alta Secundaria



Bebida

Leche entera ultrapasteurizada

180ml 250ml 250ml 250ml

Agua simple potable

A libre demanda



Plato fuerte

Sopa de lentejas con pasta integral, calabaza y tortilla

Harina de maíz nixtamalizado	40g	60g	60g	60g
Pasta integral para sopa (codo)	20g	30g	40g	60g
Aceite vegetal comestible	5ml	5ml	5ml	5ml
Lenteja	30g	30g	45g	60g
Calabaza	20g	35g	35g	35g
Chayote	15g	35g	35g	35g



Fruta

Naranja

35g 70g 70g 70g

Menú 3

Preescolar Primaria baja Primaria alta Secundaria



Bebida

Leche entera ultrapasteurizada	180ml	250ml	250ml	250ml
Agua simple potable		A libre demanda		



Plato fuerte

Atún con verduras envuelto en hojas de acelga y tortilla

Harina de maíz nixtamalizado	40g	60g	60g	60g
Atún en agua	30g	30g	45g	60g
Acelga	15g	50g	50g	50g
Jitomate	10g	35g	35g	35g
Zanahoria	10g	35g	35g	35g



Fruta

Mandarina	35g	70g	70g	70g
-----------	-----	-----	-----	-----

Menú 13

Preescolar Primaria baja Primaria alta Secundaria



Bebida

Leche entera ultrapasteurizada	180ml	250ml	250ml	250ml
Agua simple potable		A libre demanda		



Plato fuerte

Tostadas de tinga y ensalada de col con zanahoria

Harina de maíz nixtamalizado*	40g	60g	60g	60g
Carne de pollo deshebrado	30g	30g	45g	60g
Jitomate	15g	25g	25g	25g
Col	10g	20g	20g	20g
Zanahoria	10g	25g	25g	25g



Fruta

Mandarina	35g	70g	70g	70g
-----------	-----	-----	-----	-----

*La harina de maíz nixtamalizado se utilizará para la elaboración de las tostadas horneadas o al comal.

Menú 4

Preescolar Primaria baja Primaria alta Secundaria



Bebida

Agua simple potable		A libre demanda		
---------------------	--	-----------------	--	--



Plato fuerte

Albóndigas de avena con garbanzo y ensalada de jícama con pepino

Hojuelas de avena	30g	30g	30g	30g
Harina de maíz nixtamalizado	40g	60g	60g	60g
Aceite vegetal comestible	5ml	5ml	5ml	5ml
Garbanzo seco	30g	30g	45g	60g
Jícama	20g	35g	35g	35g
Pepino	15g	35g	35g	35g



Fruta

Mango	35g	70g	70g	70g
-------	-----	-----	-----	-----

Menú 14

Preescolar Primaria baja Primaria alta Secundaria



Bebida

Leche entera ultrapasteurizada	180ml	250ml	250ml	250ml
Agua simple potable		A libre demanda		



Plato fuerte

Hamburguesas de garbanzos con ensalada de ejotes y coliflor

Harina de maíz nixtamalizado	40g	60g	60g	60g
Garbanzo seco	30g	30g	45g	60g
Aceite vegetal comestible	5ml	5ml	5ml	5ml
Pimiento morrón	15g	20g	20g	20g
Ejote	10g	25g	25g	25g
Coliflor	10g	25g	25g	25g



Fruta

Guayaba	35g	70g	70g	70g
---------	-----	-----	-----	-----

Menú 11

	Preescolar	Primaria baja	Primaria alta	Secundaria
Bebida				
Leche entera ultrapasteurizada	180ml	250ml	250ml	250ml
Agua simple potable		A libre demanda		
Plato fuerte				
Sopa de lentejas, ensalada de atún y tortilla				
Harina de maíz nixtamalizado	40g	60g	60g	60g
Lenteja	30g	30g	45g	60g
Atún en agua	30g	30g	45g	60g
Chicharos envasados	20g	35g	35g	35g
Zanahoria	15g	35g	35g	35g
Fruta				
Papaya	35g	70g	70g	70g

Menú 5

	Preescolar	Primaria baja	Primaria alta	Secundaria
Bebida				
Leche entera ultrapasteurizada	180ml	250ml	250ml	250ml
Agua simple potable		A libre demanda		
Plato fuerte				
Tacos de pollo a la plancha con verduras al vapor				
Harina de maíz nixtamalizado	40g	60g	60g	60g
Carne de pollo deshebrado	30g	30g	45g	60g
Brócoli	15g	20g	20g	20g
Zanahoria	10g	25g	25g	25g
Coliflor	10g	25g	25g	25g
Fruta				
Sandía	35g	70g	70g	70g

Menú 12

	Preescolar	Primaria baja	Primaria alta	Secundaria
Bebida				
Leche entera ultrapasteurizada	180ml	250ml	250ml	250ml
Hojuelas de avena	30g	30g	30g	30g
Agua simple potable		A libre demanda		
Plato fuerte				
Sopa de pasta con Chayotes y frijoles				
Pasta integral para sopa (codo)	20g	30g	40g	60g
Frijol en grano (claro u oscuro)	30g	30g	45g	60g
Chayote	35g	70g	70g	70g
Fruta				
Melón	35g	70g	70g	70g

Menú 6

	Preescolar	Primaria baja	Primaria alta	Secundaria
Bebida				
Agua simple potable		A libre demanda		
Plato fuerte				
Tostadas de Sardina con jitomate y col				
Sardina en salsa de tomate	30g	30g	45g	60g
Harina de maíz nixtamalizado*	40g	60g	60g	60g
Frijol en grano (claro u oscuro)	30g	30g	30g	30g
Jitomate	20g	35g	35g	35g
Col	15g	35g	35g	35g
Fruta				
Guayaba	35g	70g	70g	70g

*La harina de maíz nixtamalizado se utilizará para la elaboración de las tostadas horneadas o al comal.

Menú 7

Preescolar Primaria baja Primaria alta Secundaria



Bebida

Leche entera ultrapasteurizada	180ml	250ml	250ml	250ml
Hojuelas de avena	30g	30g	30g	30g
Agua simple potable	A libre demanda			



Plato fuerte

Sopa de habas y tortillas

Harina de maíz nixtamalizado	40g	60g	60g	60g
Haba seca	30g	30g	45g	60g
Nopales	35g	70g	70g	70g



Fruta

Tuna	35g	70g	70g	70g
------	-----	-----	-----	-----

Menú 9

Preescolar Primaria baja Primaria alta Secundaria



Bebida

Leche entera ultrapasteurizada	180ml	250ml	250ml	250ml
Agua simple potable	A libre demanda			



Plato fuerte

Sopa de garbanzos con verdura y tortillas

Harina de maíz nixtamalizado	40g	60g	60g	60g
Garbanzo seco	30g	30g	45g	60g
Aceite vegetal comestible	5ml	5ml	5ml	5ml
Zanahoria	15g	35g	35g	35g
Ejote	20g	35g	35g	35g
Cebolla	10g	10g	10g	10g



Fruta

Plátano	35g	70g	70g	70g
---------	-----	-----	-----	-----

Menú 8

Preescolar Primaria baja Primaria alta Secundaria



Bebida

Leche entera ultrapasteurizada	180ml	250ml	250ml	250ml
Agua simple potable	A libre demanda			



Plato fuerte

Entomatadas con amaranto, frijoles y ensalada de espinacas con zanahoria

Harina de maíz nixtamalizado	40g	60g	60g	60g
Frijol en grano (claro u oscuro)	30g	30g	45g	60g
Amaranto reventado	20g	20g	20g	20g
Espinaca	15g	35g	35g	35g
Zanahoria	20g	35g	35g	35g
Jitomate	35g	70g	70g	70g



Fruta

Piña	35g	70g	70g	70g
------	-----	-----	-----	-----

Menú 10

Preescolar Primaria baja Primaria alta Secundaria



Bebida

Leche entera ultrapasteurizada	180ml	250ml	250ml	250ml
Agua simple potable	A libre demanda			



Plato fuerte

Tostadas de alubias y col

Harina de maíz nixtamalizado*	40g	60g	60g	60g
Alubias	30g	30g	45g	60g
Aceite vegetal comestible	5ml	5ml	5ml	5ml
Cebolla	10g	10g	10g	10g
Col	35g	70g	70g	70g



Fruta

Manzana	35g	70g	70g	70g
---------	-----	-----	-----	-----

*La harina de maíz nixtamalizado se utilizará para la elaboración de las tostadas horneadas o al comal.