



**POTOSÍ**  
PARA LOS POTOSINOS  
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027



**DIF**  
ESTATAL  
SAN LUIS POTOSÍ 2021-2027  
Construyendo de la mano

# Menú



**PROGRAMA  
DE ATENCIÓN  
ALIMENTARIA  
a Grupos  
Prioritarios**

📍 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

[difsip.gob.mx](http://difsip.gob.mx)     @DIFEstatalSLP



**POTOSÍ**  
PARA LOS POTOSINOS  
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027



**DIF**  
ESTATAL  
SAN LUIS POTOSÍ 2021-2027  
Compromisos de la mano

**¡Caminemos de la Mano!**

## Menú 19

Cantidad por  
beneficiaria/ beneficiario



### Bebida

Leche descremada ultrapasteurizada.

250ml

Agua simple potable.

A libre demanda



### Plato fuerte

Hot - Cakes de amaranto y huevo a la mexicana.

Amaranto reventado.

60g

Aceite vegetal comestible.

5ml

Plátano.

70g

Canela.

5g

Huevo.

100g

Jitomate.

70g

Cebolla.

10g



### Fruta

Naranja.

70g

## Menú 20

Cantidad por  
beneficiaria/ beneficiario



### Bebida

Agua simple potable.

A libre demanda



### Plato fuerte

Hamburguesa de avena con calabaza y frijoles.

Hojuelas de avena.

30g

Frijol en grano (claro u oscuro).

30g

Aceite vegetal comestible.

5ml

Huevo.

25g

Calabaza.

70g

Ajo.

5g

Perejil.

10g



### Fruta

Papaya.

70g

## PRESENTACIÓN

El **Programa de Atención Alimentaria a Grupos Prioritarios** tiene como objetivo específico favorecer el acceso y consumo de alimentos nutritivos e inocuos de las personas de atención prioritaria, atendiéndoles preferentemente en espacios alimentarios, a través de la entrega de alimentos con Criterios de Calidad Nutricia, acompañados de acciones Orientación y Educación Alimentaria, Aseguramiento de la Calidad, para complementar su dieta en contribución al ejercicio del derecho a la alimentación.

Para dar cumplimiento al objetivo del Programa, el Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia conforma 20 menús cíclicos, 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. Bebe agua potable natural.



2. Recuerda lavar tus manos antes de consumir cualquier alimento.



3. Verduras y frutas te protegen de enfermedades.



4. Para cuidar tu corazón, disminuye el consumo de sal.



5. Prepara tus alimentos cocidos, asados o al vapor.



6. Puedes usar condimentos naturales y especias regionales como opción para sazonar tus platillos.



7. Disfruta la actividad física que elijas.



### Menú 17

Cantidad por beneficiaria/ beneficiario



#### Bebida

Leche descremada ultrapasteurizada.  
Agua simple potable.

250ml  
A libre demanda



#### Plato fuerte

Tacos de frijoles con acelgas y jitomate.

Harina de maíz nixtamalizado.  
Aceite vegetal comestible.  
Frijol en grano (claro u oscuro).  
Jitomate.  
Acelgas.  
Cebolla.

60g  
5ml  
30g  
70g  
50g  
10g



#### Fruta

Naranja.

70g

### Menú 18

Cantidad por beneficiaria/ beneficiario



#### Bebida

Agua simple potable.

A libre demanda



#### Plato fuerte

Croquetas de atún con lentejas, acelgas y zanahoria.

Lenteja.  
Atún en agua.  
Hojuelas de avena.  
Aceite vegetal comestible.  
Huevo.  
Acelgas.  
Zanahoria.  
Cebolla.

30g  
45g  
30g  
5ml  
25g  
50g  
50g  
10g



#### Fruta

Uva pasa.

70g



## Menú 15

Cantidad por  
beneficiaria/ beneficiario



### Bebida

Leche descremada ultrapasteurizada.

250ml

Agua simple potable.

A libre demanda



### Plato fuerte

Arroz con verduras, frijoles y tortillas.

Harina de maíz nixtamalizado.

60g

Arroz.

30g

Frijol en grano (claro u oscuro).

30g

Aceite vegetal comestible.

5ml

Zanahoria.

60g

Chicharos.

60g

Jitomate (para recaudo).

50g

Cebolla.

10g

Ajo.

5g



### Fruta

Naranja.

70g

## Menú 1

Cantidad por  
beneficiaria/ beneficiario



### Bebida

Leche descremada ultrapasteurizada.

250ml

Agua simple potable.

A libre demanda



### Plato fuerte

Nuggets de avena con espinacas, calabaza, queso fresco y frijoles.

Hojuelas de avena.

30g

Frijol en grano (claro u oscuro).

30g

Aceite vegetal comestible.

5ml

Huevo.

25g

Espinacas.

70g

Calabaza.

70g

Queso fresco regional.

60g



### Fruta

Uva pasa.

70g

## Menú 16

Cantidad por  
beneficiaria/ beneficiario



### Bebida

Agua simple potable.

A libre demanda



### Plato fuerte

Arroz rojo con sardina y ensalada de verduras al vapor.

Arroz.

30g

Harina de maíz nixtamalizado.

60g

Sardina en salsa de tomate.

60g

Aceite vegetal comestible.

5ml

Calabaza.

40g

Zanahoria.

40g

Ejote.

40g

Jitomate (para recaudo).

60g

Cebolla.

10g

Ajo.

5g



### Fruta

Papaya.

70g

## Menú 2

Cantidad por  
beneficiaria/ beneficiario



### Bebida

Agua simple potable.

A libre demanda



### Plato fuerte

Salpicón de atún y bastones de zanahoria.

Atún en agua.

45g

Harina de maíz nixtamalizado.

60g

Jitomate.

30g

Aguacate.

60g

Lechuga.

50g

Limón.

40g

Zanahoria.

70g



### Fruta

Manzana.

70g

## Menú 3

Cantidad por  
beneficiaria/ beneficiario



### Bebida

Agua simple potable.

A libre demanda



### Plato fuerte

Espinacas con huevo, frijoles de la olla y tortillas.

Harina de maíz nixtamalizado.

60g

Frijol en grano (claro u oscuro).

60g

Aceite vegetal comestible.

5ml

Huevo.

100g

Espinacas.

70g

Cebolla.

10g

Ajo.

5g



### Fruta

Papaya.

70g

## Menú 13

Cantidad por  
beneficiaria/ beneficiario



### Bebida

Leche descremada ultrapasteurizada.

250ml

Agua simple potable.

A libre demanda



### Plato fuerte

Arroz blanco con verdura y nopales rellenos de queso.

Arroz.

30g

Ejote.

20g

Zanahoria.

20g

Nopal.

140g

Queso fresco regional.

60g

Cebolla.

10g

Ajo.

5g



### Fruta

Guayaba.

70g

## Menú 4

Cantidad por  
beneficiaria/ beneficiario



### Bebida

Avena con leche y manzana.

Agua simple potable.

A libre demanda

Leche descremada ultrapasteurizada.

250ml

Hojuelas de avena.

30g

Manzana.

70g



### Plato fuerte

Tacos de frijoles con pico de gallo.

Frijol en grano (claro u oscuro).

30g

Aceite vegetal comestible.

5ml

Harina de maíz nixtamalizado.

60g

Jitomate.

70g

Cebolla.

10g

Pepino.

70g



### Fruta

Naranja.

70g

## Menú 14

Cantidad por  
beneficiaria/ beneficiario



### Bebida

Agua simple potable.

A libre demanda



### Plato fuerte

Lentejas con arroz blanco, atún y brócoli al vapor.

Harina de maíz nixtamalizado.

60g

Lenteja.

30g

Atún en agua.

45g

Arroz.

30g

Aceite vegetal comestible.

5ml

Ejote.

50g

Brócoli.

70g

Cebolla.

10g

Ajo.

5g



### Fruta

Sandía.

70g

## Menú 11

Cantidad por  
beneficiaria/ beneficiario



### Bebida

Leche descremada ultrapasteurizada.  
Agua simple potable.

250ml  
A libre demanda



### Plato fuerte

Lentejas con arroz, zanahoria y tortilla de maíz.

Harina de maíz nixtamalizado.

60g

Lenteja.

30g

Arroz.

30g

Aceite vegetal comestible.

5ml

Jitomate.

50g

Zanahoria.

70g

Cebolla.

10g

Ajo.

5g



### Fruta

Papaya.

70g

## Menú 5

Cantidad por  
beneficiaria/ beneficiario



### Bebida

Leche descremada ultrapasteurizada.  
Agua simple potable.

250ml  
A libre demanda



### Plato fuerte

Chayote relleno de atún con jitomate, arroz blanco y tortilla.

Harina de maíz nixtamalizado.

60g

Atún en agua.

45g

Arroz.

30g

Chayote.

175g

Jitomate.

70g



### Fruta

Uva pasa.

70g

## Menú 12

Cantidad por  
beneficiaria/ beneficiario



### Bebida

Leche descremada ultrapasteurizada.  
Agua simple potable.

250ml  
A libre demanda



### Plato fuerte

Tortitas de amaranto con lenteja y brócoli.

Amaranto reventado.

60g

Aceite vegetal comestible.

5ml

Lenteja.

30g

Huevo.

25g

Brócoli.

70g



### Fruta

Naranja.

70g

## Menú 6

Cantidad por  
beneficiaria/ beneficiario



### Bebida

Agua simple potable.

A libre demanda



### Plato fuerte

Ensalada de papa con sardina y vegetales mixtos.

Sardina en salsa de tomate.

60g

Harina de maíz nixtamalizado.

60g

Papa.

90g

Calabaza.

60g

Zanahoria.

60g



### Fruta

Plátano

70g

## Menú 7

Cantidad por  
beneficiaria/ beneficiario



### Bebida

Agua simple potable.

A libre demanda



### Plato fuerte

Tostada de sardina con chayote y pimiento.

Harina de maíz nixtamalizado \*.

60g

Sardina en salsa de tomate.

60g

Chayote.

70g

Pimiento morrón.

70g



### Fruta

Papaya y melón.

70g

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

## Menú 9

Cantidad por  
beneficiaria/ beneficiario



### Bebida

Leche descremada ultrapasteurizada.

250ml

Agua simple potable.

A libre demanda



### Plato fuerte

Albóndigas de avena con amaranto y bastones de zanahoria.

Hojuelas de avena.

30g

Aceite vegetal comestible.

5ml

Amaranto reventado.

20g

Cebolla.

10g

Huevo.

25g

Jitomate (salsa).

100g

Zanahoria.

70g



### Fruta

Manzana.

70g

## Menú 8

Cantidad por  
beneficiaria/ beneficiario



### Bebida

Leche descremada ultrapasteurizada.

250ml

Agua simple potable.

A libre demanda



### Plato fuerte

Chilaquiles entomatados con chayote, ejotes y frijoles.

Harina de maíz nixtamalizado.

60g

Frijol en grano (claro u oscuro).

30g

Aceite vegetal comestible.

5ml

Jitomate (salsa).

100g

Chayote.

70g

Ejote.

35g

Ajo.

5g

Cebolla.

10g



### Fruta

Melón.

70g

## Menú 10

Cantidad por  
beneficiaria/ beneficiario



### Bebida

Leche descremada ultrapasteurizada.

250ml

Agua simple potable.

A libre demanda



### Plato fuerte

Calabazas a la mexicana con frijoles.

Harina de maíz nixtamalizado.

60g

Frijol en grano (claro u oscuro).

30g

Aceite vegetal comestible.

5ml

Calabaza.

70g

Jitomate.

70g

Cebolla.

10g

Ajo.

5g



### Fruta

Plátano.

70g