



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



**DIF**  
ESTATAL  
SAN LUIS POTOSÍ 2021-2027  
CONSTRUYENDO 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**  
**Caliente**



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



**DIF**  
ESTATAL  
SAN LUIS POTOSÍ 2021-2027  
Convivimos 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

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
Chícharos envasados	15g	25g	25g	25g
Zanahoria	10g	25g	25g	25g



### Fruta

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

## Menú 18



### Bebida

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  
Agua simple potable

180ml

250ml

250ml

250ml

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 12

Preescolar

Primaria  
baja

Primaria  
alta

Secundaria



### Bebida

Leche entera ultrapasteurizada  
Hojuelas de avena  
Agua simple potable

180ml

250ml

250ml

250ml

30g

30g

30g

30g

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 5

Preescolar

Primaria  
baja

Primaria  
alta

Secundaria



### Bebida

Leche entera ultrapasteurizada  
Agua simple potable

180ml

250ml

250ml

250ml

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 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.