



# CDMX

CIUDAD DE MEXICO



# RECETARIO SALUDABLE

para COMEDORES COMUNITARIOS de la  
Ciudad de México



**Capital Social Por Ti**



# RECETARIO SALUDABLE

para COMEDORES COMUNITARIOS de la  
**Ciudad de México**

**Recetario Saludable para Comedores Comunitario de la Ciudad de México  
Ciudad de México, Mayo de 2016**

**ISBN**

Con material del libro Aprende con Reyhan y sus amigos el abecedario de la higiene en la alimentación ISBN: 03-2012-052411483100-01

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en <http://goo.gl/rk9qDp>

Se autoriza su reproducción total o parcial, siempre y cuando se cite la fuente.

**AUTORES**

Dr. Salvador Vega y León

Dr. Rey Gutiérrez Tolentino

Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez

Dra. Gisela González Ramírez

Dra. María Radilla Vázquez

Dr. Miguel Ángel Mancera Espinosa

Dr. José Ramón Amieva Gálvez

Lic. Uritzimar San Martín López

Lic. Maximiliano González Solorio

**AGRADECIMIENTOS**

Se agradece el valioso apoyo de las integrantes del Programa UAM Saludable de Rectoría General.

Nuestra mayor gratitud a todas y todos los responsables de los comedores comunitarios de la Ciudad de México, que aportaron su experiencia para la elaboración de este recetario al compartir sus platillos estrella cuya preparación, en algunos casos, viene de generaciones atrás destacando el sabor de nuestra cultura y que ahora ponen al servicio y degustación de la ciudadanía.

# ÍNDICE

## Presentación

**Dr. Miguel Ángel Mancera Espinosa**  
Jefe de Gobierno de la Ciudad de México

## Introducción

**Dr. José Ramón Amieva Gálvez**  
Secretario de Desarrollo Social de la Ciudad de México

## Prólogo

**Dr. Salvador Vega y León**  
Rector General de la Universidad Autónoma Metropolitana

## Recetario Saludable

## EL A B C

EN LA HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

## Listado de Comedores Comunitarios en la CDMX



# PRESENTACIÓN

En el gobierno de la Ciudad de México, buscamos día a día mejorar los programas y servicios, adaptándolos a las necesidades específicas que tienen las y los habitantes de esta capital, impulsando diferentes estrategias que de forma transversal beneficien a la ciudadanía.

Como parte de esta visión, hemos orientado nuestro trabajo para lograr el fortalecimiento de una política alimentaria que permita garantizar uno de los derechos humanos más importantes y así disminuir los índices de carencia alimentaria, además de controlar y erradicar problemas como el hambre, la desnutrición y la obesidad.

Sin una correcta alimentación, no es posible llevar a cabo las actividades que desempeñamos día a día, por lo cual se vuelve fundamental adquirir hábitos alimentarios que cumplan con las necesidades específicas en cada etapa de la vida; cuidando en niñas y niños su crecimiento y desarrollo, y en adultos, previniendo enfermedades y manteniendo un peso ideal.

Lograr estos hábitos no es sencillo, se requiere de voluntad, constancia y sobretodo de tener al alcance alimentos nutritivos y balanceados; pensando en esto, es que la Ciudad de México cuenta con diversos programas sociales como: Aliméntate, el Programa de Desayunos Escolares, el Programa de Madres Solas, el Programa de Entrega de Despensas a Población en Condiciones de Vulnerabilidad, el Programa de Pensión Alimentaria para Adultos Mayores y el Servicio de Orientación Alimentaria, entre otros, que contribuyen de manera económica o en especie, a que las y los capitalinos tengan acceso a una correcta alimentación.

Según los últimos estudios publicados por el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL), la Ciudad de México mantiene una tendencia positiva y se sitúa como la segunda entidad

# PRESENTACIÓN

del país con menos carencias sociales, sin embargo, aun existe una cifra importante de personas que padecen hambre y que necesitan una asistencia directa para acceder a por lo menos una ración diaria con el alcance calórico y el contenido nutricional adecuado, por lo cual, seguimos uniendo esfuerzos para erradicar el hambre en la CDMX.

Por lo cual en 2015, firmamos el Pacto de Política Alimentaria Urbana de Milán, promovido por la ONU a través de la FAO, cuyo objetivo es desarrollar sistemas alimentarios sostenibles, inocuos, resilientes, seguros y diversificados, mediante tres ejes rectores: evitar el desperdicio de comida, potenciar la producción agroalimentaria en espacios públicos y acercar el campo a la ciudad evitando la intermediación.

Una de las estrategias clave que hemos impulsado, es la implementación de comedores comunitarios, públicos y populares, a través de los cuales, ofrecemos cerca de 62 mil raciones de alimentos sanos e inocuos a la ciudadanía diariamente, beneficiando principalmente a zonas de alta marginación y por ende, a personas en situación de vulnerabilidad.

Sin embargo, no es sólo cuestión de llegar al mayor número de personas, sino de ofrecer alimentos de calidad que además de tener buen sabor sean completos, equilibrados e inocuos, por lo cual, se ha trabajado para que los platillos que ofrecen los comedores aporten entre 600 y 800 kilocalorías, lo que representa del 30 al 35 por ciento del requerimiento diario de energía por persona de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Estos comedores forman parte del Sistema para la Seguridad Alimentaria y Nutricional, en el cual participan todas las dependencias del Gobierno

# PRESENTACIÓN

Capitalino que aplican programas, acciones y servicios dirigidos a garantizar el derecho a la alimentación, es así que de manera transversal, se busca hacer más eficaz y eficiente la entrega de estos beneficios a la población, tal y como lo establece la Ley de la Seguridad Alimentaria y Nutricional para el Distrito Federal, ahora Ciudad de México.

El tema de la alimentación no es sencillo y debe tratarse desde sus diferentes aristas, por lo cual es indispensable unir esfuerzos entre sociedad civil organizada, iniciativa privada, gobierno y academia que permita conjugar experiencias y de este modo lograr mejores resultados; es así, que se han firmado convenios de colaboración con universidades tanto públicas como privadas.

Este Recetario Saludable que tienes en tus manos, es resultado del trabajo en colaboración de nuestros comedores comunitarios con la Universidad Autónoma Metropolitana, institución reconocida a nivel nacional e internacional tanto por su rigor académico como por su trabajo de investigación, a quien agradezco su interés y compromiso al hacer este gran aporte a la ciudadanía.

Celebro la publicación de este recetario por ser una importante sinergia que sin duda beneficiará de forma directa a la ciudadanía y porque nos incentiva a seguir adelante hasta cumplir todas las metas que tenemos planteadas.

Con la iniciativa privada, seguiremos estableciendo alianzas estratégicas, particularmente con cadenas de tiendas de autoservicio, a fin de que no se

# PRESENTACIÓN

desperdicie la comida y al hacer donaciones puedan aprovecharse alimentos que han alcanzado la fecha límite de su vigencia de exhibición, pero que todavía pueden ser consumidos.

Asimismo continuaremos impulsando la participación ciudadana con la apertura de nuevos comedores tanto comunitarios como agroalimentarios que fomenten una correlación con productores locales y con huertos de participación social.

Con la Central de Abastos trabajaremos para mejorar el banco de alimentos con el que contamos actualmente; concluiremos nuestro primer laboratorio de calidad de alimentos; buscaremos establecer una línea directa sin intermediarios con los productores de la Ciudad de México y finalmente; con el sector académico estaremos presentando en breve nuevos proyectos que como éste, consoliden el conjunto de acciones a favor de la ciudadanía

Aún nos queda mucho camino por recorrer, éste no es el fin sino el comienzo, seguiremos trabajando para robustecer la política alimentaria de la Ciudad de México, fomentando la participación ciudadana y la reconstrucción del tejido social, para garantizar la correcta nutrición de las y los capitalinos y con ello aumentar su calidad de vida.

**Dr. Miguel Ángel Mancera Espinosa**  
**Jefe de Gobierno de la Ciudad de México**

# INTRODUCCIÓN

La idea de crear este Recetario Saludable surgió tras buscar la forma de acercar una correcta alimentación a las familias capitalinas, que no representara grandes gastos, que permitiera pasos y procesos sencillos y que además involucrara alimentos accesibles y tradicionales de nuestra Capital Social.

Fue así, que pensando en el bienestar de la ciudadanía, el Jefe de Gobierno, Dr. Miguel Ángel Mancera, propuso la creación de este recetario que beneficiará a las y los capitalinos, quienes podrán descargar gratuitamente este material desde la página de internet de la Secretaría de Desarrollo Social o de la página de la Central de abastos, para preparar en casa los deliciosos platillos que incluye en sus páginas, o bien, al asistir a los 203 Comedores Comunitarios que operan en las 16 delegaciones de la Ciudad de México.

Los menús que integran este recetario, tienen como garantía la aprobación y la preferencia de miles de comensales capitalinos, ya que este libro es la compilación resultante tras la selección de los platillos estrella de nuestros comedores comunitarios; las y los responsables de cada comedor, contribuyeron a este proyecto al proponer y compartir los guisos que más éxito tienen en sus respectivas cocinas.

Aquí encontrarás recetas para toda la familia: ricas, variadas, equilibradas, basadas en la comida típica de nuestra cultura y planeadas para que tengan un costo aproximado de diez pesos por porción, para favorecer el ahorro y ayudar en la economía familiar; unir todos estos factores no fue fácil, pero gracias a la experiencia y disposición de la Universidad Autónoma

# INTRODUCCIÓN

Metropolitana logramos el objetivo, una vez seleccionadas las mejores recetas de nuestros comedores, la UAM nos ayudó a equilibrarlas para que tuvieran las proporciones adecuadas de nutrimentos y de aportes calóricos. Lo que queremos es que puedas aprovechar mejor el tiempo con tu familia, por eso diseñamos para ti esta herramienta práctica, que requiere de ingredientes de fácil acceso que proporcionan los nutrimentos necesarios para realizar todas nuestras actividades diarias, mejorando de esta manera la calidad de vida y el desempeño de cada uno de nosotros.

Desde la Secretaría de Desarrollo Social de la CDMX, seguiremos a paso firme en la lucha contra la carencia alimentaria a través de la apertura de nuevos comedores, que se buscará que sean administrados principalmente por mujeres para contribuir al empoderamiento económico de este sector. Del mismo modo impulsaremos la iniciativa de ley para que el Programa de Comedores Comunitarios se eleve a rango de ley y con ello quede completamente regulada su creación, operación y su presupuesto anual. Confío en que este recetario ayudará a combatir problemas tan graves como la desnutrición y la obesidad, facilitando el acceso a una alimentación completa y equilibrada.

Te invito a preparar cada uno de los platillos aquí presentados y que tú mismo compruebes lo fácil y rico que es alimentarse sanamente.

*“Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina”*

*Hipócrates*

**Dr. José Ramón Amieva Gálvez**

**Secretario de Desarrollo Social de la Ciudad de México**

# PRÓLOGO

La principal función del recetario es orientar a las personas que atienden los comedores comunitarios sobre lo que es una alimentación correcta, y cuáles son las normas básicas de la higiene de los alimentos. Asimismo las apoya en la preparación de los alimentos que sirven día a día a los comensales que acuden a sus comedores.

En el presente recetario se incluyen preparaciones que brindan un adecuado aporte de energía, hidratos de carbono, proteínas y lípidos. Las recetas que se incluyen sirven de apoyo para que los menús que se sirven en los comedores comunitarios de la Ciudad de México se basen en alimentos nutritivos y sean económicos sin afectar su valor nutricional.

Las recetas que se han calculado para la comida brindan en promedio 718 calorías, lo que cubre el 35.9% del requerimiento calórico diario (se usan 2,000 kilocalorías al día como base para hacer recomendaciones generales de nutrición, pero las necesidades calóricas varían de acuerdo a la edad, el género, el peso, la estatura la actividad física y la situación fisiológica de cada persona).

Los menús se encuentran agrupados según el alimento principal, como recetas con base en carnes de pollo, res y pescado, así como queso y huevo. Y han sido elaboradas considerando las características de una dieta correcta.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

De acuerdo a la NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, el significado de dieta es el conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación. Y una dieta correcta es

# PRÓLOGO

la que cumple con las características de ser completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.

A continuación se detallan las seis características que se contemplan para que una dieta sea correcta:

Una **dieta completa** debe contener todos los nutrimentos por lo que se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos (1. Verduras y frutas, 2. Cereales y 3. Leguminosas y alimentos de origen animal)

Una **dieta equilibrada** es aquella en la que los nutrimentos tienen las proporciones apropiadas entre sí. Para lo cual se recomienda que la energía de la dieta provenga aproximadamente del 50-60% de hidratos de carbono, del 15-20% de proteínas y del 20-30% de lípidos del total del aporte calórico de la dieta.

Una **dieta higiénica** o inocua requiere que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes. Debe ser consumida con moderación y exige una preparación higiénica de los alimentos.

Una **dieta suficiente** es la que cubre con los requerimientos de cada uno de los nutrimentos, así como de energía para que permita un crecimiento correcto en los niños y adolescentes, y en los adultos el mantenimiento del peso dentro de los límites recomendables.

Una **dieta variada** es aquella que incluye una diversidad de alimentos que permite cambiar de una comida a otra en cada grupo, es atractiva a los sentidos y se consume de todos los grupos de alimentos, para evitar de esta manera la monotonía.

Y finalmente una **dieta adecuada** es aquella acorde con la edad, el género, el tamaño corporal, la actividad física y estado de salud de cada individuo,

# PRÓLOGO

está ajustada a los recursos económicos, la cultura, la religión y la época del año, sin que estas condiciones sacrifiquen las características previamente mencionadas.

Cabe mencionar que además de la importancia de tener una alimentación correcta es transcendental el manejo higiénico de los alimentos por lo que a continuación se enlistan algunas recomendaciones con ambos temas que brindan la OMS, la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos sanitarios (COFEPRIS) y la NOM-043-SSA2-2012:

- Fomentar el consumo de verduras, frutas y leguminosas como fuente de fibra dietética y nutrimentos antioxidantes. Así como el consumo de cereales integrales y sus derivados como fuente de fibra dietética. Y el consumo de alimentos que sean fuentes de calcio, como tortilla de maíz nixtamalizado, leche y derivados lácteos, charales y sardinas, quelites y verduras de hoja verde.

- Promover el consumo de verduras y frutas de temporada, en lo posible crudas y con cáscara, debido a que al incorporarlas en la alimentación diaria ayuda a disminuir la densidad energética de la dieta, además de ser fuente importante de carotenos, de vitaminas A y C, de ácido fólico y de fibra dietética.

- Recomendar el consumo de cereales, preferentemente de grano entero y sus derivados integrales sin azúcar adicionada y tubérculos.

- Promover el consumo de frijoles, lentejas, habas y garbanzos por su contenido de fibra y proteínas. (enfaticando la importancia de combinar cereales con leguminosas para mejorar la calidad de las proteínas)

- Recomendar el consumo de pescado, aves como pavo y pollo sin piel y carnes rojas magras, preferentemente asadas, horneadas y cocidas

# PRÓLOGO

por su menor contenido de grasa saturada. Así como la combinación de alimentos que contengan hierro con los que son fuente de vitamina C.

- Fomentar el consumo de agua simple potable como fuente principal de hidratación.

- Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total.

- Recomendar las formas de preparación de alimentos para moderar el uso de sal, promoviendo el uso de hierbas y especias para mantener el consumo de sal por debajo de cinco gramos diarios para coadyuvar en la prevención de hipertensión arterial, enfermedad cardíaca y de accidente cerebrovascular en la población adulta.

- Cuidar la higiene al preparar, servir y comer los alimentos. Haciendo énfasis en lavar y desinfectar verduras y frutas, utilizar agua para consumo humano, los riesgos de la presencia de animales en los sitios de preparación de alimentos, la higiene personal, la limpieza de utensilios y el almacenamiento.

- Es importante garantizar que los alimentos no se contaminen para poder conservar la salud de quien los consume.

Las principales medidas de higiene de los alimentos son:

- Lavar y desinfectar frutas, verduras y utensilios de cocina
- Lavar las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos
- Proteger el cabello con una red o gorra para evitar la caída sobre los alimentos que se están preparando
- Tener las uñas cortas y sin pintar
- Utilizar cuchillos diferentes para alimentos crudos y cocidos
- Usar trapos de cocina de colores, uno para cada actividad

# PRÓLOGO

Evitar:

- Estornudar frente a los alimentos
- Picarse la nariz, toser o escupir durante su preparación
- Preparar los alimentos cuando está enfermo
- Tocar alimentos cocidos si no tiene las manos limpias

Es importante que recuerde:

- Lavar todos los utensilios utilizados antes y después de preparar los alimentos
- Cocerlos muy bien, mantenerlos tapados y en refrigeración
- Los animales domésticos como perros y gatos pueden contaminar los alimentos por lo cual no pueden estar en el lugar donde se preparan o sirven los alimentos
- Controlar plagas como ratas y cucarachas
- No compre alimentos que huelan o se vean descompuestos o con fecha de caducidad vencida
- Compre alimentos debidamente etiquetados
- No almacene alimentos en el refrigerador sin taparlos
- Tire la basura diariamente
- Cuando recaliente alimentos ya preparados, hágalo hasta su ebullición
- Evite el contacto entre alimentos crudos y cocidos
- Después de tocar cualquier alimento crudo, lávese las manos
- Utilice agua potable para preparar los alimentos y desinfectada para beber.

En la publicación El Estado de la Inseguridad Alimentaria en el Mundo 2015.

# PRÓLOGO

“Cumplimiento de los objetivos internacionales para 2015 en relación con el hambre: balance de los desiguales progresos” por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura se muestra que en las regiones en desarrollo en su conjunto, la proporción de personas subalimentadas en la población total ha disminuido del 23.3% en 1990-92 al 12.9% en el año 2015.

Esto es un reflejo de que los sistemas de protección social han contribuido en la reducción de la pobreza, el hambre y la malnutrición mediante la promoción de la seguridad de los ingresos y el acceso a una mejor nutrición, atención sanitaria y educación.

Por lo que el objetivo del presente recetario es apoyar a las personas que atienden los comedores comunitarios y a las personas que asisten a estos comedores posibilitando el acceso a menús que cumplen con las características de una alimentación correcta y con calidad e higiene a costos accesibles. Así como promover una cultura de la alimentación correcta, saludable e higiénica, para mejorar los hábitos alimentarios de las personas que acuden a los comedores comunitarios de la Ciudad de México.

Dr. Salvador Vega y León  
Rector General de la Universidad Autónoma Metropolitana



## CONTENIDO





# CONTENIDO

- MENÚ 1. BROCHETAS DE POLLO Y VERDURAS
  - MENÚ 2. POLLO CON RAJAS
  - MENÚ 3. PECHUGAS DE POLLO AL PEREJIL
  - MENÚ 4. MOLE CON POLLO
  - MENÚ 5. POZOLE DE POLLO
  - MENÚ 6. FAJITAS DE PECHUGA DE POLLO CON VERDURAS
  - MENÚ 7. TACOS DORADOS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA
  - MENÚ 8. ENCHILADAS DE MOLE
  - MENÚ 9. MOLE POBLANO CON POLLO Y NOPALES
  - MENÚ 10. POLLO CON ACELGAS EN SALSA ROJA
  - MENÚ 11. POLLO A LA JARDINERA
  - MENÚ 12. TORTITAS DE ESPINACA CON POLLO
  - MENÚ 13. POLLO EN PIPIAN
  - MENÚ 14. TORTAS DE AMARANTO CON POLLO EN SALSA VERDE
  - MENÚ 15. ALBÓNDIGAS DE POLLO CON AMARANTO
  - MENÚ 16. TORTA DE POLLO
  - MENÚ 17. ENSALADA DE LECHUGA CON POLLO EN SALSA DE MANGO
  - MENÚ 18. POLLO ENCACAHUATADO
  - MENÚ 19. RAJAS POBLANAS CON CREMA Y POLLO DESHEBRADO
  - MENÚ 20. TEPANYAKI DE POLLO
  - MENÚ 21. PECHUGA DE POLLO RELLENA DE VEGETALES
  - MENÚ 22. PECHUGA DE POLLO ASADA CON ENSALADA
  - MENÚ 23. POLLO AL ALBAÑIL
  - MENÚ 24. POLLO EN SALSA DE AGUACATE
  - MENÚ 25. POLLO CON CHAMPIÑONES Y PIMIENTOS
  - MENÚ 26. ENCHILADAS CON POLLO Y ESPINACAS
  - MENÚ 27. PIERNA DE POLLO CON CALABAZAS
  - MENÚ 28. POLLO JUGOSO
  - MENÚ 29. TORTA DE POLLO CON AMARANTO
  - MENÚ 30. POLLO CON ESPINACAS
  - MENÚ 31. ALAMBRE DE POLLO
  - MENÚ 32. POLLO CON GERMEN DE TRIGO
- 



**MENÚ 33. ENCHILADAS VERDES DE POLLO**  
**MENÚ 34. PECHUGA DE POLLO CON EJOTES EN SALSA VERDE**  
**MENÚ 35. SALPICÓN DE POLLO**  
**MENÚ 36. POLLO POBLANO**  
**MENÚ 37. POLLO CON POBLANO Y FLOR DE CALABAZA**  
**MENÚ 38. PECHUGA CON ESPINACAS**  
**MENÚ 39. ALBONDIGAS DE POLLO**  
**MENÚ 40. POLLO CON VERDURAS**  
**MENÚ 41. EMPANADA DE POLLO**  
**MENÚ 42. SALPICÓN DE RES**  
**MENÚ 43. TACOS DE ACELGA Y CARNE DE RES**  
**MENÚ 44. CALDO ESTILO BIRRIA**  
**MENÚ 45. BISTEC DE RES ENCEBOLLADO**  
**MENÚ 46. CHICHARRÓN EN SALSA VERDE**  
**MENÚ 47. CARNE DE RES CON NOPALES EN SALSA VERDE**  
**MENÚ 48. TORTAS DE CARNE EN SALSA VERDE**  
**MENÚ 49. TODTADAS DE SALPICÓN DE RES**  
**MENÚ 50. CARNE DE RES CON NOPALES EN SALSA VERDE**  
**MENÚ 51. CARNE DE RES CON PIÑA**  
**MENÚ 52. RES CON NOPALES**  
**MENÚ 53. HAMBURGUESA DE RES**  
**MENÚ 54. ALAMBRE DE RES**  
**MENÚ 55. PICADILLO**  
**MENÚ 56. BISTEC CON CHILE PASILLA Y NOPALES**  
**MENÚ 57. ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SOYA**  
**MENÚ 58. PICADILLO CON CHILE POBLANO**  
**MENÚ 59. TORTITA DE CARNE Y VEGETALES**  
**MENÚ 60. LENTEJAS CON CARNE DE PUERCO EN CHILE DE PASILLA**  
**MENÚ 61. ROLLO DE BISTEC CON VERDURAS**  
**MENÚ 62. ALBÓNDIGAS DE CARNE, SOYA Y AMARANTO**  
**MENÚ 63. PUERCO CON CHAMPIÑONES**  
**MENÚ 64. ALBÓNDIGAS DE CARNE, SOYA Y ARROZ**





**MENÚ 65. CERDO A LA MEXICANA**  
**MENÚ 67. CARNE MOLIDA A LA MEXICANA**  
**MENÚ 68. CARNE Y SOYA AL PASTOR**  
**MENÚ 69. CHILES RELLENOS AGRIDULCES CON CALDILLO DE JITOMATE**  
**MENÚ 70. ALBÓNDIGAS CON CAENE, SOYA Y VEGETALES**  
**MENÚ 71. HAMBURGUESA DE CARNE Y SOYA**  
**MENÚ 72. CAZUELA DE CARNE**  
**MENÚ 73. CARNE DE PUERCO EN 4 CHILES**  
**MENÚ 74. ENSALADA VERDE**  
**MENÚ 75. SALCHICHAS A LA CREMA**  
**MENÚ 76. SALCHICHAS EN CREMA CHIPOTLE**  
**MENÚ 77. SALCHICHAS A LA MEXICANA**  
**MENÚ 78. PAPAS RELLENAS CON ADEREZO DE CHIPOTLE**  
**MENÚ 79. CHICHARRÓN EN SALSA ROJA**  
**MENÚ 80. SOPA DE COL CON SALCHICHA**  
**MENÚ 81. SALCHICHAS EN CHIPOTLE CON CREMA**  
**MENÚ 82. PANCITA DE SETAS Y SALCHICHA**  
**MENÚ 83. CHICHARRON EN SALSA ROJA**  
**MENÚ 84. PAPAS CON LONGANIZA EN SALSA VERDE**  
**MENÚ 85. LONGANIZA CON PAPAS EN CALDILLO DE JITOMATE**  
**MENÚ 86. PAPAS CON CREMA Y JAMÓN**  
**MENÚ 87. FRIJOLES CHARROS**  
**MENÚ 88. CARNE DE PUERCO CON VERDOLAGAS**  
**MENÚ 89. ROLLO DE CARNE CON VERDURAS**  
**MENÚ 90. CARNE CON NOPALES**  
**MENÚ 91. HAMBURGUESA CON VERDURAS**  
**MENÚ 92. ALBÓNDIGAS CON CARNE Y SOYA**  
**MENÚ 93. BISTEC EN SALSA MORENA**  
**MENÚ 94. CERDO AGRIDULCE**  
**MENÚ 95. TORTITAS DE PAPA, ATÚN Y AMARANTO**  
**MENÚ 96. CROQUETAS DE ATÚN CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y BETABEL**  
**MENÚ 97. CHILES RELLENOS DE ATÚN (Sin capear)**



- 
- MENÚ 98. ENSALADA DE SOPA SECA CON ATÚN**
  - MENÚ 99. TORTITAS DE CHARALES EN CALDILLO CON NOPALES**
  - MENÚ 100. TORTITAS DE ATÚN**
  - MENÚ 101. ENSALADA DE ATÚN Y QUESO**
  - MENÚ 102. CALABAZAS RELLENAS DE ATÚN EN SALSA**
  - MENÚ 103. CHIMICHANGA DE ATÚN**
  - MENÚ 104. CALABAZAS RELLENAS DE ATÚN**
  - MENÚ 105. ENSALADA RUSA CON ATUN**
  - MENÚ 106. ENSALADA DE ATUN**
  - MENÚ 107. ATÚN A LA VISCAINA**
  - MENÚ 108. TORTAS DE ATUN CON AMARANTO**
  - MENÚ 109. ATÚN**
  - MENÚ 110. CROQUETAS DE ATÚN Y PEREJIL**
  - MENÚ 111. TORTAS DE ATÚN CON AMARANTO EN CALDILLO DE JITOMATE**
  - MENÚ 112. CROQUETAS DE PAPA Y ATÚN**
  - MENÚ 113. CHILES JALAPEÑOS RELLENOS**
  - MENÚ 114. TOSTADAS DE ATÚN**
  - MENÚ 115. CHARALES EN CHILE GUAJILLO**
  - MENÚ 116. CHARALES CON NOPALES EN SALSA VERDE**
  - MENÚ 117. SARDINA A LA VIZCAÍNA**
  - MENÚ 118. TORTAS DE PAPA Y ATÚN**
  - MENÚ 119. TORTITAS DE ATÚN QUESO Y VERDURAS EN CALDILLO DE JITOMATE**
  - MENÚ 120. JITOMATE RELLENO DE ATÚN**
  - MENÚ 121. TOSTADAS DE ATÚN Y FRIJOLES**
  - MENÚ 122. ATÚN AL CHIPOTLE**
  - MENÚ 123. TIMBAL DE ATÚN CON VERDURAS**
  - MENÚ 124. CHAYOTES RELLENOS DE ATÚN**
  - MENÚ 125. ATÚN ISLEÑO**
  - MENÚ 126. CEVICHE DE ATÚN**
  - MENÚ 127. CALABACITAS A LA OAXAQUEÑA**
  - MENÚ 128. SURIMI CON VERDURAS**
  - MENÚ 129. NOPAL AZTECA**
- 

- 
- MENÚ 130. QUESO ASADO CON NOPAL**  
**MENÚ 131. SETAS CON QUESO**  
**MENÚ 132. TORTITAS DE EJOTE**  
**MENÚ 133. TORTITAS DE COLIFLOR Y AMARANTO EN SALSA**  
**MENÚ 134. TORTITAS DE AVENA CON PEREJIL**  
**MENÚ 135. NOPALES COBIJADOS**  
**MENÚ 136. TORTA DE NOPALES**  
**MENÚ 137. TORTA DE FLOR DE CALABAZA CON QUESO PANELA EN SALSA VERDE**  
**MENÚ 138. TORTITAS DE COLIFLOR**  
**MENÚ 139. TORTAS DE VERDURA**  
**MENÚ 140. ROLLOS DE ACELGA**  
**MENÚ 141. TORTAS DE ESPINACA CON QUESO**  
**MENÚ 142. CEVICHE DE CHAMPIÑÓN**  
**MENÚ 143. TORTITAS DE AMARANTO**  
**MENÚ 144. CHILES ANCHOS RELLENOS (sin capear)**  
**MENÚ 145. TORTITAS DE CALABACITAS EN SALSA VERDE**  
**MENÚ 146. TORTITAS DE BRÓCOLI EN CALDILLO DE JITOMATE**  
**MENÚ 147. NOPALES RELLENOS DE QUESO EN CALDILLO DE JITOMATE**  
**MENÚ 148. TACOS DE LECHUGA CON ZANAHORIA Y QUESO**  
**MENÚ 149. TORTAS DE ESPINACA**  
**MENÚ 150. QUESO CON PAPAS EN CHILE VERDE**  
**MENÚ 151. TORTAS DE BRÓCOLI CON AMARANTO EN SALSA**  
**MENÚ 152. CHILES RELLENOS**  
**MENÚ 153. TORTAS DE AMARANTO**  
**MENÚ 154. TORTAS DE AMARANTO**  
**MENÚ 155. TORTAS DE AVENA**  
**MENÚ 156. NOPALES CON QUESO**  
**MENÚ 157. BRÓCOLI CON QUESO**  
**MENÚ 158. CHILES RELLENOS**  
**MENÚ 159. TORTITAS DE ACELGA**  
**MENÚ 160. TORTITAS DE AMARANTO**  
**MENÚ 161. TORTA HUEVO Y AMARANTO**
- 



**MENÚ 162. TORTA DE HUEVO CON NOPAL**  
**MENÚ 163. CHILE ZACAPOAXTLA**  
**MENÚ 164. ALAMBRE VEGETARIANO**  
**MENÚ 165. TORTITAS DE CHAYOTE CON CALDILLO DE JITOMATE**  
**MENÚ 166. TORTITAS DE COLIFLOR**  
**MENÚ 167. TORTITAS DE ACELGA**  
**MENÚ 168. TORTAS DE COLIFLOR EN SALSA ROJA**  
**MENÚ 169. NOPALES EN CALDILLO DE JITOMATE**  
**MENÚ 170. TORTITAS DE AMARANTO CON QUESO CANASTO**  
**MENÚ 171. CALABAZAS RELLENAS DE QUESO**  
**MENÚ 172. MIXIOTES DE COLIFLOR O BRÓCOLI**  
**MENÚ 173. ENCHILADAS MINERAS**  
**MENÚ 174. FLOR DE CALABAZA CON QUESO**  
**MENÚ 175. ENFRIJOLADAS VEGETARIANAS**  
**MENÚ 176. TORTA HUEVO CON NOPALES**  
**MENÚ 177. CALABACITAS POBLANAS**  
**MENÚ 178. ENSALADA DE ESPINACA, LECHUGA Y PERA CON QUESO**  
**MENÚ 179. CHAYOTES GRATINADOS**  
**MENÚ 180. CALABACITAS A LA MEXICANA**  
**MENÚ 181. CHILE ANCHO RELLENO DE REQUESÓN EN SALSA DE FRIJOL**  
**MENÚ 182. QUESO EN SALSA**  
**MENÚ 183. CHAMPIÑONES A LA PLANCHA CON QUESO, AJO Y PEREJIL**  
**MENÚ 184. SOPE DE NOPAL**  
**MENÚ 185. NOPALITOS CON QUESO**  
**MENÚ 186. PICADILLO DE SOYA**  
**MENÚ 187. ALBÓNDIGAS DE SOYA**  
**MENÚ 188. TORTITAS DE SOYA**  
**MENÚ 189. HAMBURGUESA DE SOYA**  
**MENÚ 190. SALPICÓN DE SOYA**  
**MENÚ 191. CEVICHE DE SOYA**  
**MENÚ 192. SOYA AL PASTOR**  
**MENÚ 193. NOPALES CON LONGANIZA Y SOYA**



- 
- MENÚ 194. PICADILLO DE SOYA CON PASAS**
  - MENÚ 195. SOYA ENCHILADA CON NOPALES Y TOSTADAS**
  - MENÚ 196. HAMBURGUESA VEGETARIANA**
  - MENÚ 197. TACOS DE SOYA AL PASTOR**
  - MENÚ 198. JITOMATE RELLENO DE PICADILLO DE SOYA**
  - MENÚ 199. HUEVO CON JAMÓN Y CHORIZO**
  - MENÚ 200. HUEVO REVUELTO CON CARNE MOLIDA**
  - MENÚ 201. TAMALES VEGETARIANOS**
  - MENÚ 202. POZOLE VEGETARIANO**
- 



## CODITO EN FRÍO

## BROCHETAS DE POLLO Y VERDURAS

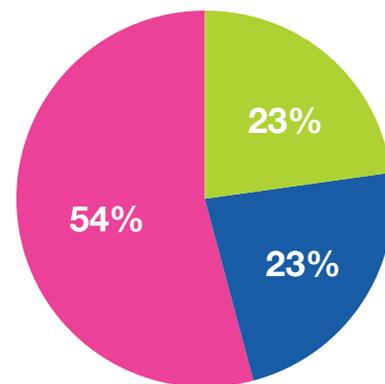
	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CODITO EN FRÍO	Sopa de pasta de codito Jamón de pierna Crema Cebolla Sal	40 g 30 g 10 g Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer la pasta en agua con la cebolla y la sal</li> <li>• Colar la pasta y dejar que se enfríe</li> <li>• Picar el jamón en cuadritos</li> <li>• Agregar el jamón y la crema a la pasta</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> BROCHETAS DE POLLO Y VERDURAS	Calabaza Pimiento Pechuga de pollo Romero Aceite de oliva Cebolla Vinagre Chile en polvo Palillos	1 pieza 37 g 60 g 20 g 5 ml Al gusto ½ taza 5 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar todos los vegetales</li> <li>• Deshoje las ramas de romero y mezcle las hojas con el aceite, el vinagre y el chile de polvo y dejar reposar</li> <li>• Picar en trozos medianos todos los vegetales</li> <li>• Licuar la preparación de romero hasta formar una salsa</li> <li>• Ponga a hervir las verduras a fuego lento hasta quedar suaves</li> <li>• Luego con los palillos monte las verduras y la pechuga de pollo previamente asada.</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	3 piezas	Bañarlo con la salsa
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua.</li> <li>• No agregar azúcar</li> </ul>

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	630
Proteínas (g)	35.0
Lípidos (g)	16.0
Hidratos de Carbono (g)	83.0

### Valor Nutricional

Lípidos	
Proteínas	
Hidratos de Carbono	



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# POLLO CON RAJAS

# SOPA DE FRIJOL

Precio por menú:  
\$ 9.48

Menú 2

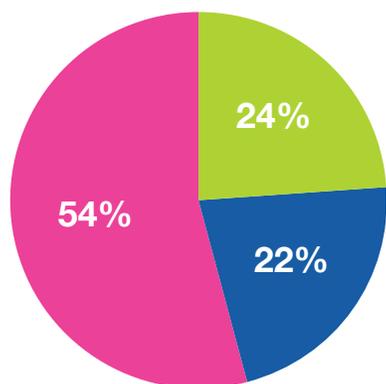


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	662.5
Proteínas (g)	36
Lípidos (g)	17.5
Hidratos de Carbono (g)	88.5

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE FRIJOL	Frijol Cebolla Ajo Sal	52 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer los frijoles con el ajo, la cebolla y la sal</li> <li>• Moler los frijoles</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> POLLO CON RAJAS	Chile poblano Papas Granos de elote Aceite Crema Pechuga de pollo Sal Cebolla	40 g 85 g 41.5 g 5 ml 10 g 60 g 1 pizca 29 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se lavan los vegetales</li> <li>• Asar los chiles y meterlos en una bolsa por 10 minutos para que suden. Después limpiarlos, desvenarlos y cortar en rajas</li> <li>• Cortar las papas en cuadrillos y cocerlas.</li> <li>• Cocer los granos de elote</li> <li>• Filetear la cebolla y luego freírla en un poco de aceite. Agregar la rajas y ya que estén fritas añadir las papas, el elote y la pechuga de pollo desmenuzada previamente cocida</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## SOPA DE PAPA

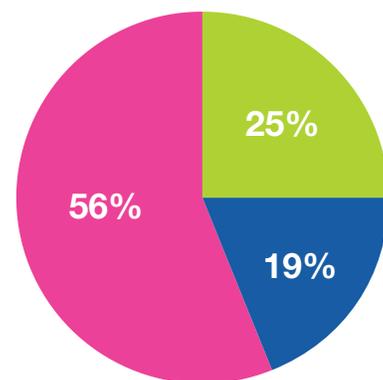
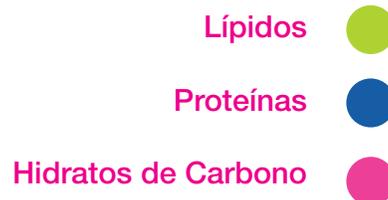
PECHUGAS  
DE POLLO AL  
PEREJIL

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	621.75
Proteínas (g)	29.1
Lípidos (g)	17
Hidratos de Carbono (g)	85

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE PAPA	Papa Jitomate Cebolla Ajo Sal Perejil	1 papa 120 g Al gusto Al gusto 1 pizca Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar, picar y cocer la papa. Posteriormente drenarla</li> <li>• Lavar el perejil</li> <li>• Lavar y licuar los jitomates con la cebolla y el ajo. Añadir la papa</li> <li>• Agregar el perejil.</li> </ul> Sazonar con sal y dejar hervir
<b>Plato fuerte:</b> PECHUGAS DE POLLO AL PEREJIL	Pechuga de pollo Perejil picado Cebolla picada Ajo Crema Granos de elote Mantequilla Caldo de pollo desgrasado	90 g 10 g Al gusto Al gusto 5 g 41.5 g 5 gramos Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freír la cebolla en la mantequilla y agregar el ajo y el perejil. Licuar junto con la crema y el caldo de pollo</li> <li>• Freír la pechuga con otro poco de mantequilla, posteriormente agregar los granos de elote.</li> </ul> Cuando ya está cocido el pollo agregar la mezcla de la licuadora. Sazonar con un poco de sal y pimienta
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar la naranja, exprimirla y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

## Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 8.45

Menú 4

# ARROZ ROJO

## MOLE CON POLLO

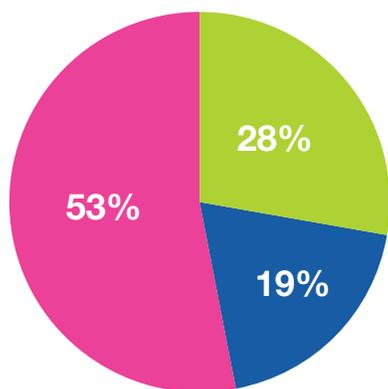


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	865
Proteínas (g)	40
Lípidos (g)	27
Hidratos de Carbono (g)	113

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ ROJO	Arroz crudo Jitomate Ajo Sal	40g 120 g Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"><li>Licuar el ajo y la cebolla</li><li>Dorar el arroz y agregar la cebolla molida, el grano de elote y las rajitas de chile poblano</li><li>Dejar en el fuego hasta que se evapore el agua y esté cocido el arroz</li></ul>
<b>Plato fuerte:</b> MOLE CON POLLO	Mole Pollo Nopales	144 g 120 g 140 g	<ul style="list-style-type: none"><li>Dorar el pollo</li><li>Disolver el mole y agregar el pollo</li><li>Dejar hervir hasta que el pollo esté completamente cocido</li></ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> GUAYABA	Guayaba	3 piezas	<ul style="list-style-type: none"><li>Lavar las guayabas y licuar con poca agua</li><li>Colar y disolver en suficiente agua. No agregar azúcar</li></ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





# NOPALES CON HUEVO

# POZOLE DE POLLO

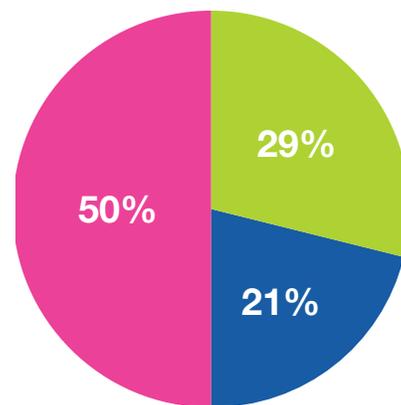
	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada: NOPALES CON HUEVO</b>	Nopales Sal Huevo Cebolla Aceite Pimienta	2 piezas 1 pizca 1 pieza Al gusto 5 ml Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer los nopales y escurrir</li> <li>• Acitronar la cebolla y agregar los nopales</li> <li>• Posteriormente, agregar el huevo y revolver</li> <li>• Condimentar</li> </ul>
<b>Plato fuerte: POZOLE DE POLLO</b>	Maíz pozolero Pollo Chile guajillo Chile ancho Aceite Cebolla Ajo Hierbas de olor Comino Sal	160 g 60 10 g 10 g 5 ml Al gusto Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer el maíz con las hierbas de olor</li> <li>• Cocer los chiles con el ajo, la cebolla y comino; moler y colar la mezcla</li> <li>• Cocer el pollo con ajo, sal y cebolla. Posteriormente deshebrar</li> <li>• Agregar los chiles al maíz, hervir hasta integrar la mezcla</li> <li>• Agregar el pollo y el aceite. Corroborar sazón</li> <li>• Servir con rábano, cebolla, lechuga y orégano</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua: LIMÓN</b>	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	675
Proteínas (g)	35.0
Lípidos (g)	21.0
Hidratos de Carbono (g)	83.0

## Valor Nutricional

Lípidos	
Proteínas	
Hidratos de Carbono	



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 9.25

Menú 6

# SOPA DE PASTA

# FAJITAS DE PECHUGA DE POLLO CON VERDURAS

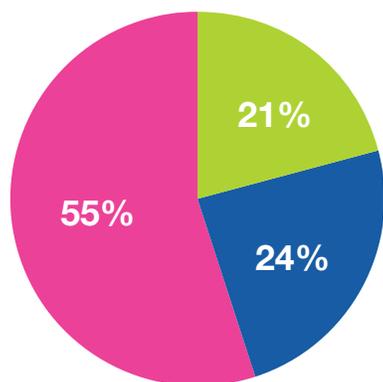


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	607.5
Proteínas (g)	36.0
Lípidos (g)	14.0
Hidratos de Carbono (g)	81.5

## Valor Nutricional

-  Lípidos
-  Proteínas
-  Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE PASTA	Sopa de pasta Jitomate Sal Cebolla Ajo	40 g 120 g 1 pizca Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"><li>• Moler el jitomate, cebolla y ajo</li><li>• Dorar la sopa de pasta y agregar el jitomate molido</li><li>• Sazonar al gusto</li></ul>
<b>Plato fuerte:</b> FAJITAS DE PECHUGA DE POLLO CON VERDURAS	Pechuga de pollo Brócoli Zanahoria Calabaza Aceite Pimienta Sal	90 g 88 g 60 g 50 g 5 ml Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavar y picar las verduras</li><li>• Sazonar la carne, cortar en tiras y asarlas</li><li>• Combinar con las verduras</li></ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> TAMARINDO	Tamarindo	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hervir el tamarindo y machacarlo</li><li>• Colar la pulpa y disolverla en suficiente agua. No agregar azúcar</li></ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## LENTEJAS

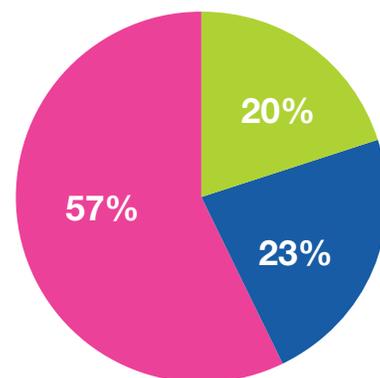
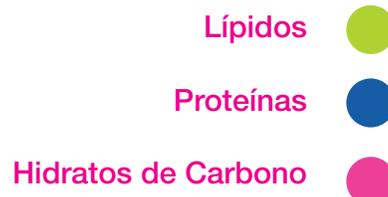
TACOS DORADOS  
DE POLLO CON  
ENSALADA DE  
LECHUGA

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	953.5
Proteínas (g)	53
Lípidos (g)	20.5
Hidratos de Carbono (g)	131.5

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> LENTEJAS	Lentejas crudas Jitomate Cebolla Papa Nopales Sal	70 g 120 g Al gusto 1/3 de pieza 2 nopales 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer y pelar las papas</li> <li>• Picar y cocer los nopales</li> <li>• Picar las papas, la cebolla y el jitomate</li> <li>• Cocer las lentejas</li> <li>• Calentar la cebolla, el jitomate, los nopales y las papas, dejar cocer hasta que el jitomate esté bien cocido, posteriormente agregar las lentejas y sazonar</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TACOS DORADOS CON ENSALADA DE LECHUGA	Tortilla Pechuga de pollo Lechuga Queso rallado Cebolla Sal Aceite Palillos	3 piezas 60 g 1 taza 15 g Al gusto 1 pizca 22.5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer la pechuga de pollo y desmenuzarla</li> <li>• Freír la cebolla, posteriormente el pollo; agregar un poco de sal</li> <li>• Poner el pollo en las tortillas para formar los tacos, usar los palillos para mantenerlos en su lugar. Dorarlos en el aceite</li> <li>• Acompañar de una cama de lechuga y queso rallado</li> </ul>
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

## Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# VERDURAS AL VAPOR

# ENCHILADAS DE MOLE

Precio por menú:  
\$ 9.79

Menú 8

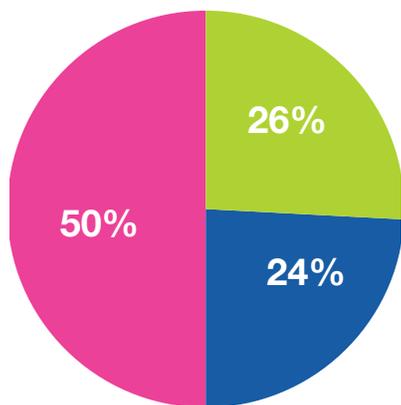


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	766
Proteínas (g)	44.0
Lípidos (g)	22.0
Hidratos de Carbono (g)	93.0

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> VERDURAS AL VAPOR	Brócoli Cebolla Ajo Coliflor Sal	½ taza Al gusto Al gusto ½ taza 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar y cocer al vapor el brócoli y la coliflor con la cebolla y el ajo. Sazonar con un poco de sal</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> ENCHILADAS DE MOLE	Tortillas Mole Pechuga de pollo Caldo de pollo Lechuga Queso rallado	3 piezas 30 g 90 g El necesario 1 taza 15 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sazonar el mole con caldo de pollo y dejar hervir</li> <li>• Cocer la pechuga de pollo y posteriormente desmenuzar</li> <li>• Calentar las tortillas (no freír)</li> <li>• Agregar el pollo a las tortillas, y posteriormente el mole</li> <li>• Agregar lechuga y queso rallado</li> </ul>
<b>Agua:</b> MANDARINA	Mandarina	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar la mandarina, exprimirla y disolver el jugo en agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## CREMA DE GARBANZO

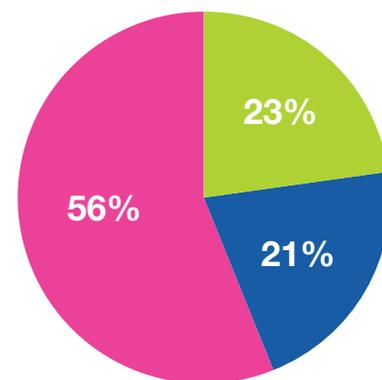
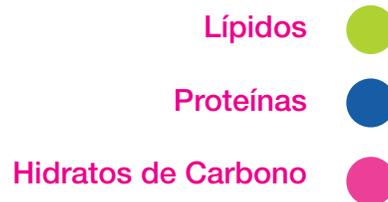
## MOLE POBLANO CON POLLO Y NOPALES

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	820
Proteínas (g)	43.0
Lípidos (g)	20.5
Hidratos de Carbono (g)	114.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CREMA DE GARBANZO	Garbanzos Leche descremada en polvo Comino Sal	52 g 10 g  Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer los garbanzos con la sal</li> <li>• Moler los garbanzos y sazonar con el comino</li> <li>• Agregar la leche</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> MOLE POBLANO CON POLLO	Pollo Papa Nopales Mole Caldo de pollo Sal	90 g 1 pieza 2 piezas 30 g Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer el pollo</li> <li>• Posteriormente cocer las papas y retirar la cáscara</li> <li>• Cocer los nopales y enjuagarlos</li> <li>• Preparar el mole y sazonar al gusto</li> <li>• Agregar al mole el pollo, las papas y los nopales y dejar hervir por aproximadamente 20 minutos</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# LENTEJAS

## POLLO CON ACELGAS EN SALSA ROJA

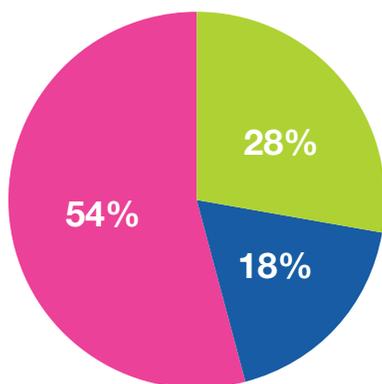


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	877.5
Proteínas (g)	48
Lípidos (g)	26.5
Hidratos de Carbono (g)	108

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada: LENTEJAS</b>	Lentejas crudas Jitomate Cebolla Aceite Nopales Sal	35 g 120 g Al gusto 5 ml 2 nopales 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Picar y cocer los nopales</li> <li>• Picar la cebolla y el jitomate</li> <li>• Cocer las lentejas</li> <li>• Calentar la cebolla, el jitomate, los nopales y dejar en el fuego hasta que el jitomate esté bien cocido; posteriormente agregar las lentejas y sazonar</li> </ul>
<b>Plato fuerte: POLLO CON ACELGAS EN SALSA ROJA</b>	Acelgas Pollo Jitomate Aceite Ajo Cebolla Sal	60 g 90 g 240 g 5 ml Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moler el jitomate, cebolla y ajo</li> <li>• Dorar el pollo con un poco de aceite y agregar el jitomate molido, las papas y finalmente las acelgas</li> <li>• Sazonar</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua: GUAYABA</b>	Guayaba	3 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar las guayabas y licuar con poca agua</li> <li>• Colar y disolver en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## SOPA DE PASTA CON CALABAZA

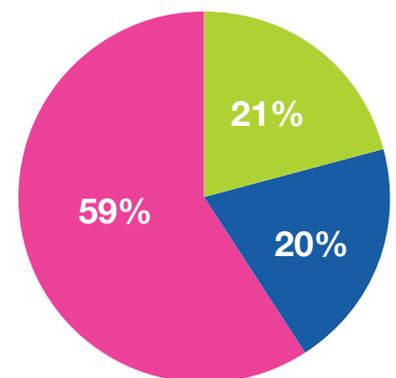
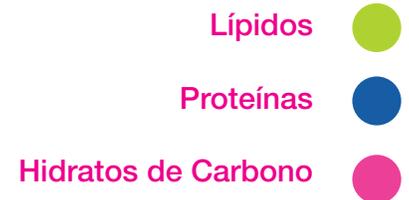
## POLLO A LA JARDINERA

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	780
Proteínas (g)	39
Lípidos (g)	19
Hidratos de Carbono (g)	110

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
Entrada: SOPA DE PASTA CON CALABAZA	Pasta de moño Jitomate Cebolla Aceite Ajo Sal Calabaza	40 g 120 g Al gusto 5 ml Al gusto 1 pizca 1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar y licuar con agua el jitomate, el ajo y la cebolla, sazonar con una pizca de sal</li> <li>Lavar la calabaza y picarla</li> <li>Dorar la pasta y agregar la calabaza y el jitomate molido, dejar en el fuego hasta que la pasta se cueza</li> </ul>
Plato fuerte: POLLO A LA JARDINERA	Pollo Jitomate Zanahoria Chícharo Aceite Ajo Sal	100 g 2 piezas 1/4 taza 15 g 5 ml Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hervir el pollo con ajo, cebolla y un poco de sal</li> <li>Licuar el jitomate con ajo, cebolla y un poco de sal</li> <li>Sazonarlo y agregar el pollo cocido con un poco de aceite</li> <li>Agregar la verdura picada en porciones pequeñas</li> <li>Dejar hervir durante 15 a 20 minutos a fuego medio</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
Agua: NARANJA	Naranja	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# SOPA DE PASTA CON CALABAZA

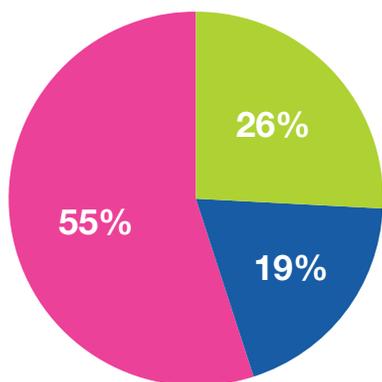
# TORTITAS DE ESPINACA CON POLLO

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	610.5
Proteínas (g)	31
Lípidos (g)	14
Hidratos de Carbono (g)	88.5

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



Precio por menú:  
\$ 8.44

Menú 12



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE PASTA CON CALABAZA	Sopa de pasta Cebolla Ajo Aceite Calabaza Sal	40 g Al gusto Al gusto 5 ml 50 g 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moler el jitomate, ajo y cebolla</li> <li>• Dorar la sopa de pasta y agregar el jitomate molido</li> <li>• Agregar la calabaza y sazonar</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTITAS DE ESPINACA CON POLLO	Espinaca Pollo Huevo Harina Ajo Sal	120 g 70 g ½ pieza 20 g Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar bien las espinacas y escurrir</li> <li>• Poner a hervir el pollo con un poco de sal y ajo. Desmenuzar cuando se enfríe</li> <li>• Cortar finamente la espinaca</li> <li>• Batir el huevo en un recipiente y agregar harina para esponjar. Posteriormente agregar y mezclar la espinaca y la pechuga deshebrada</li> <li>• Freír en un sartén, de preferencia de teflón</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> GUAYABA	Guayaba	67.5 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar la guayaba y licuar con poca agua</li> <li>• Colar y disolver en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## ARROZ ROJO

POLLO EN  
PIPIAN

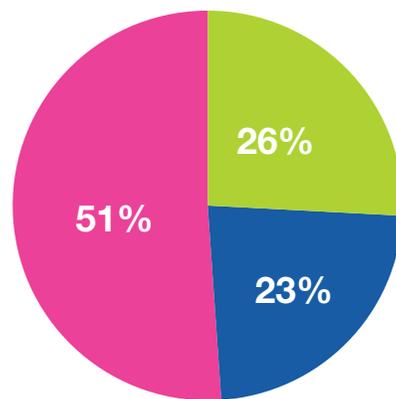
	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ ROJO	Arroz crudo Jitomate Cebolla Ajo Sal	40 g 120 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Licuar el jitomate, el ajo y la cebolla</li> <li>• Dorar el arroz e incorporar el jitomate molido.</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> POLLO EN PIPIAN	Pollo Chile guajillo Cacahuete Jitomate Ajonjolí Cebolla Ajo Plátano macho Aceite Apio Pimienta Comino Clavo Canela Sal	100 g 10 g 3 piezas 1 pieza 2 cdas Al gusto Al gusto 1/5 pieza 1 Cda. Al gusto Al gusto Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar y hervir el pollo; agregar agua, cebolla, sal y apio</li> <li>• Asar los jitomates con la cebolla y el ajo. Una vez asados se incorpora el chile guajillo ya lavado y desvenado (previamente dorado)</li> <li>• Moler todos los ingredientes incorporando el plátano macho. Colar la mezcla y freírla en una cacerola con aceite caliente</li> <li>• Soltando el primer hervor se agregan los condimentos y el pollo</li> </ul>
Tortilla	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar la naranja, exprimirla y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	725
Proteínas (g)	38
Lípidos (g)	19
Hidratos de Carbono (g)	98

## Valor Nutricional

Lípidos	
Proteínas	
Hidratos de Carbono	



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 9.48

Menú 14

# LENTEJAS CON ARROZ

# TORTAS DE AMARANTO CON POLLO EN SALSA VERDE

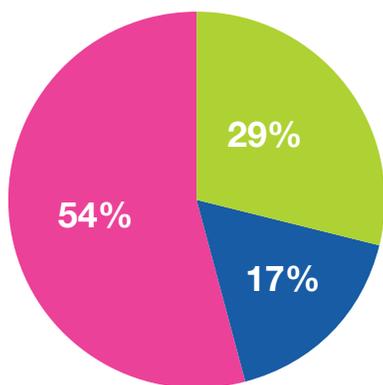


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	905
Proteínas (g)	47.0
Lípidos (g)	26.0
Hidratos de Carbono (g)	119.0

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> LENTEJAS CON ARROZ	Lentejas Arroz Cebolla  Ajo Orégano Sal	1 taza ½ taza Al gusto Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecurrir las lentejas, las cuales fueron previamente remojadas. Lavarlas y posteriormente cocinarlas</li> <li>• Saltear la cebolla hasta ablandarla levemente. Condimentar con el pimentón y orégano</li> <li>• Juntar ambas preparaciones y añadir el arroz</li> <li>• Cocinar nuevamente a fuego medio hasta cocer el arroz completamente, rectificar el sazón si es necesario</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTAS DE AMARANTO CON POLLO EN SALSA VERDE	Amaranto Pechuga de pollo Huevo Aceite Tomate Chiles Ajo Cilantro Cebolla Sal	½ taza 90 g  1 huevo 1.5 Cdto. 5 piezas Al gusto Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mezclar el amaranto con el huevo</li> <li>• Deshebrar la pechuga y agregar el amaranto</li> <li>• Poner un sartén con poco aceite e ir haciendo las tortitas</li> <li>• Hervir los tomates con los chiles</li> <li>• Licuar los tomates con los chiles, ajo, cebolla y cilantro</li> <li>• En una cacerola poner a calentar con un poco de aceite. Añadir cebolla y vaciar la salsa</li> <li>• Sazonar con sal y agregar las tortitas</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> GUAYABA	Guayaba	3 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar las guayabas y licuar con poca agua</li> <li>• Colar y disolver en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## SOPA DE MILPA

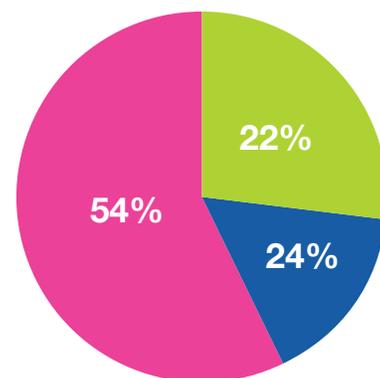
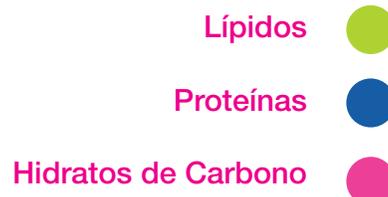
## ALBÓNDIGAS DE POLLO CON AMARANTO

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	817.5
Proteínas (g)	44.0
Lípidos (g)	21.0
Hidratos de Carbono (g)	109.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE MILPA	Elote en grano Chile poblano Nopal Aceite Epazote y cebolla Caldo de pollo Sal	21 g ¼ pieza 2 pieza 1 Cda. Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acitronar la cebolla en el aceite, añadir las rajas y se sofreírlas unos segundos. Agregar los granos de elote, los nopales y sofreír durante un minuto</li> <li>• Añadir un poco de caldo de pollo y el epazote, dejar cocer a fuego lento</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> ALBÓNDIGAS DE POLLO CON AMARANTO	Carne molida de pollo Huevo Soya Perejil Amaranto tostado Pan molido Jitomate Cebolla Chile chipotle Ajo Sal y pimienta	60 g 1 pieza 35 g Al gusto 16 g 20 g 240 g Al gusto 2 chiles Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mezclar la carne molida de pollo y la soya rehidratada con el huevo, el perejil, el pan molido y el amaranto para formar las albóndigas</li> <li>• Licuar el jitomate con la cebolla, el chile y el ajo y sazonar</li> <li>• Hervir la salsa y sumergir las albóndigas.</li> <li>• Hervir hasta que las albóndigas estén cocidas</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	1 pieza	
<b>Agua:</b> MANDARINA	Mandarina	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar la mandarina, exprimir y disolver el jugo en agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# SOPA DE PAPA CON APIO

# TORTA DE POLLO

Precio por menú:  
\$ 9.60

Menú 16

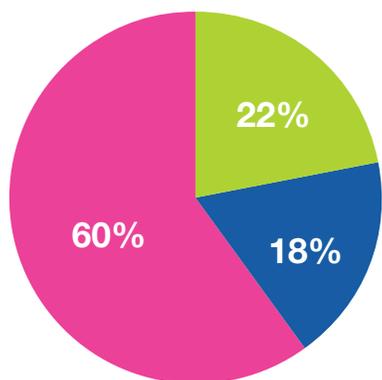


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	760
Proteínas (g)	40
Lípidos (g)	21
Hidratos de Carbono (g)	99

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE PAPA CON APIO	Papa Apio Jitomate Cebolla Ajo Sal	1 pieza ½ varita 120 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acitronar el ajo y la cebolla</li> <li>• Agregar el apio y la papa y dorar ligeramente</li> <li>• Añadir el caldo de pollo desgrasado y salpimentar; dejar hervir hasta que las papas estén cocidas</li> <li>• Servir caliente</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTA DE POLLO	Pechuga de pollo Huevo Cebolla Aceite Sal Pimienta Jitomate	60 g 2 piezas Al gusto 5 ml 1 pizca Al gusto 120 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer el pollo y desmenuzarlo</li> <li>• Mezclar el pollo con el huevo y la cebolla. Sazonar</li> <li>• Calentar el aceite y echar la mezcla, voltear cuando se vean burbujas en la parte superior, dejar cocer un poco más y retirar</li> <li>• Acompañar con unas rodajas de jitomate</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> MANDARINA	Mandarina	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar la mandarina, exprimir y disolver el jugo en agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





# ARROZ MOROS Y CRISTIANOS

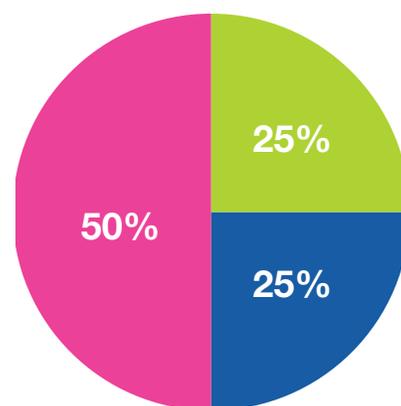
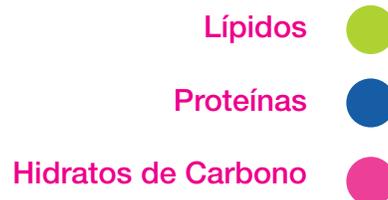
## ENSALADA DE LECHUGA CON POLLO EN SALSA DE MANGO

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	867
Proteínas (g)	37.0
Lípidos (g)	22.0
Hidratos de Carbono (g)	128.5

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ MOROS Y CRISTIANOS	Arroz Frijoles negros Ajo Cebolla Pimienta Sal	½ taza ½ taza Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poner a cocer los frijoles negros hasta ablandarlos. Picar el ajo y cebolla, sofreír en un poco de aceite</li> <li>• Lavar el arroz y colocarlo en un recipiente. Mezclar bien con el sofrito</li> <li>• Agregar los frijoles y poner a cocer a fuego bajo. Sazonar con sal y pimienta</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> ENSALADA DE LECHUGA CON POLLO EN SALSA DE MANGO	Lechuga Pechuga de pollo Mango Chile chipotle Crema Almendra Arándano Pasas Pistache Aceite Sal y pimienta	2 tazas 60 g 1/3 de pieza 1 chile 10 g 2 piezas 5 piezas 5 piezas 3 piezas 5 ml 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar y desinfectar perfectamente la lechuga</li> <li>• Licuar la pulpa del mango con el chile, la crema, los arándanos, las almendras, las pasas y los pistaches</li> <li>• Sazonar y asar la pechuga de pollo y cortar en tiritas</li> <li>• Colocar la lechuga como base en el plato y posteriormente el pollo. Bañar con la salsa</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# ARROZ CON GRANOS DE ELOTE

## POLLO ENCACAHUATADO

Precio por menú:  
\$ 9.96

Menú 18

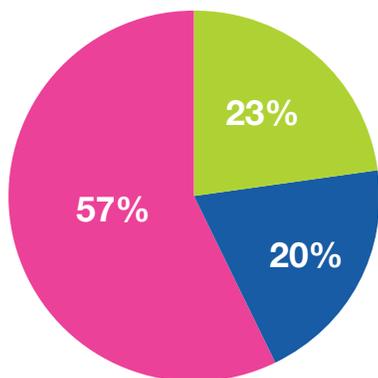


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	810
Proteínas (g)	46.0
Lípidos (g)	22.0
Hidratos de Carbono (g)	105.0

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ CON GRANOS DE ELOTE	Arroz Elote en grano Mantequilla Sal	1 taza 21 g 1 Cdta. 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar bien el arroz en un colador y dejar escurrir</li> <li>• En una cacerola poner el arroz bien lavado, el agua, la mantequilla, los granos de elote</li> <li>• Mezclar un poco y dejar en el fuego a flama baja hasta que se absorba toda el agua. Sazonar al gusto</li> <li>• Apagar el fuego y dejar reposar</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> POLLO ENCACAHUATADO	Pollo Jitomate Cebolla Chile cascabel Cacahuete Sal Ajo	120 g 120 g Al gusto 10 g 12 piezas 1 pizca Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tostar el chile, desvenarlo y dejarlo remojar por 5 minutos en agua tibia</li> <li>• Licuar el jitomate, el cacahuete, el chile, la cebolla y el ajo. Sazonar y hervir la salsa</li> <li>• Cocer el pollo en agua con un poco de sal, cebolla y ajo</li> <li>• Agregar el pollo cocido a la salsa</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## ARROZ ROJO

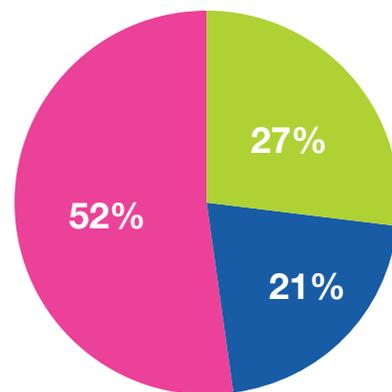
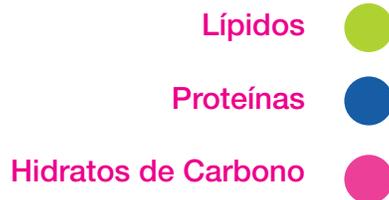
RAJAS  
POBLANAS CON  
CREMA Y POLLO  
DESHEBRADO

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	620
Proteínas (g)	32.0
Lípidos (g)	18.0
Hidratos de Carbono (g)	80.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ ROJO	Arroz Jitomate Cebolla Ajo Sal	1 taza 120 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar bien el arroz en un colador y dejar escurrir</li> <li>• Moler el jitomate, cebolla y ajo</li> <li>• En una cacerola dorar el arroz, posteriormente integrarlo a la preparación anterior.</li> <li>• Mezclar ligeramente y poner al fuego en flama baja hasta que se absorba el agua.</li> <li>• Sazonar.</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> RAJAS POBLANAS CON CREMA Y POLLO DESHEBRADO	Chile poblano Cebolla Crema Pechuga de pollo Sal	2 piezas Al gusto 1 Cda. 90 g 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poner a cocer el pollo con una pizca de sal</li> <li>• Retirar la piel del chile poblano, previamente tostado y hacerlos hebras</li> <li>• Picar finamente la cebolla y ponerla a freír</li> <li>• Agregar el chile poblano en tiras finas</li> <li>• Deshebrar el pollo y mezclarlo con las rajas y crema</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> MANDARINA	Mandarina	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar la mandarina, exprimir y disolver el jugo en agua. No agregar azúcar</li> </ul>

## Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# CONSOME DE POLLO CON GARBANZO

# TEPANYAKI DE POLLO

Precio por menú:  
\$ 9.99

Menú 20

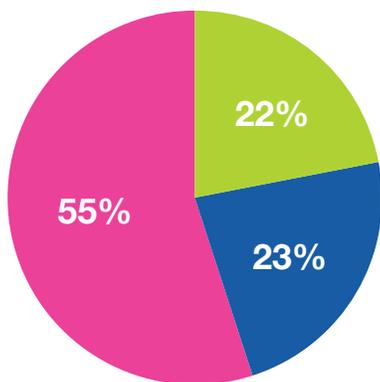


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	645
Proteínas (g)	33.0
Lípidos (g)	17.0
Hidratos de Carbono (g)	88.0

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CONSOME DE POLLO CON GARBANZO	Caldo de pollo Garbanzo Papa Apio Aceite Arroz Cebolla Ajo Chile chipotle Sal	Al gusto ½ taza ¼ de pieza Al gusto 1 Cda. ½ taza Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hervir el caldo con la cebolla, ajo y los garbanzos</li> <li>• Dejar cocer 20 minutos después de que comience a hervir. Posteriormente agregar el apio y la papa</li> <li>• Añadir el arroz y el chipotle y dejar que se siga cocinando</li> <li>• Sazonar con sal y dejar hervir</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TEPANYAKI DE POLLO	Calabaza Brócoli Germen de trigo Zanahoria Aceite Salsa inglesa Jugo Sazonador Sal Pimienta Pollo	1 pieza ¼ taza ¼ taza ¼ taza 1 Cda. Al gusto Al gusto 1 pizca Al gusto 60 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sazonar la verdura con la sal, la pimienta, el jugo sazonador y la salsa inglesa</li> <li>• Sofreír el pollo y después agregar la verdura ya condimentada</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> MANDARINA	Mandarina	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar la mandarina, exprimir y disolver el jugo en agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## ARROZ BLANCO CON ELOTE

## PECHUGA DE POLLO RELLENA DE VEGETALES

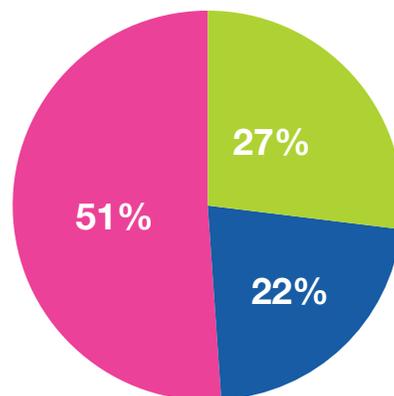
	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ BLANCO CON ELOTE	Arroz Mantequilla Elote en grano Sal	1 taza 1 Cdto. 40 g 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar bien el arroz en un colador y dejar escurrir</li> <li>En una cacerola poner el arroz bien lavado, el agua, la mantequilla, los granos de elote. Mezclar y poner en el fuego a flama baja hasta que se absorba el agua. Sazonar</li> <li>Apagar el fuego y dejar reposar</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> PECHUGA DE POLLO RELLENA DE VEGETALES	Pechuga de pollo aplanada Espinaca Zanahoria Pimienta Ejotes Queso panela Chile ancho Jitomate Hojas de laurel Ajo Cebolla Aceite	90 g 5 g 10 g Al gusto 10 g 20 g 8 g 80 g Al gusto Al gusto ¼ taza 5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar y desinfectar los vegetales</li> <li>Extender el pollo y condimentar con pimienta al gusto</li> <li>Colocar las hojas de espinaca, la zanahoria, los ejotes y el queso panela, envolver y asegurar con palillos</li> <li>Calentar un sartén y asar los rollos de pollo con vegetales</li> <li>Asar los jitomates, la cebolla, el chile ancho y el ajo</li> <li>Remojar el chile ancho en agua caliente aproximadamente cinco minutos, posteriormente molerlo junto con la cebolla, el ajo y los jitomates</li> <li>Colar la salsa y sofreírla, agregar agua y dejar hervir unos minutos. Sazonar con una pizca de pimienta y las hojas de laurel</li> <li>Añadir los rollos de pollo con vegetales a la salsa y dejar cocinar aproximadamente siete minutos</li> <li>Retirar las hojas de laurel y servir</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	758.5
Proteínas (g)	32.9
Lípidos (g)	18.1
Hidratos de Carbono (g)	113.0

### Valor Nutricional

Lípidos	●
Proteínas	●
Hidratos de Carbono	●



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 9.33

Menú 22

## ARROZ BLANCO CON ELOTE

## PECHUGA DE POLLO ASADA CON ENSALADA

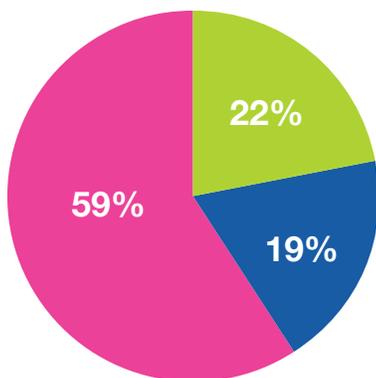


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	765.5
Proteínas (g)	35.7
Lípidos (g)	17.3
Hidratos de Carbono (g)	114.0

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ BLANCO CON ELOTE	Arroz Mantequilla Elote en grano Sal	1 taza 1 Cdta. 40 g 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"><li>Lavar bien el arroz en un colador y dejar escurrir</li><li>Poner en una cacerola el arroz bien lavado, el agua, la mantequilla, los granos de elote</li><li>Mezclar un poco y poner al fuego a flama baja hasta que se absorba el agua</li><li>Apagar el fuego y dejar reposar</li></ul>
<b>Plato fuerte:</b> PECHUGA DE POLLO ASADA	Pechuga de pollo aplanadas Aceite de oliva Lechugas mixtas Jitomate Zanahoria Sal Pimienta Aguacate	90 g 3 ml 47 g 20 g 20 g 1 pizca Al gusto 1/3 de pieza	<ul style="list-style-type: none"><li>Con ayuda de una brocha barnizar la pechuga de pollo con el aceite de oliva y salpimentar al gusto</li><li>Asar la pechuga de pollo y posteriormente cortar en tiras</li><li>Colocar sobre un plato las lechugas mixtas, los jitomates, la zanahoria rallada y posteriormente colocar las tiras de pechuga asada</li><li>Decorar con rebanadas de aguacate</li></ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> MANDARINA	Mandarina	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"><li>Lavar la mandarina, exprimir y disolver el jugo en agua. No agregar azúcar</li></ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



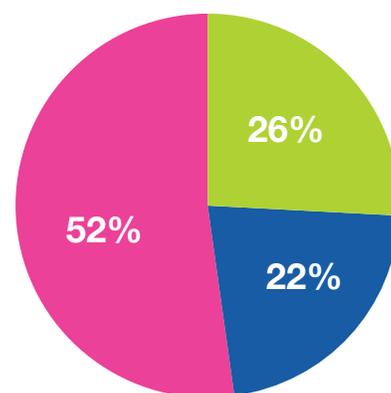
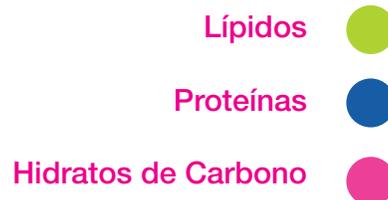
ARROZ BLANCO  
CON ELOTEPOLLO AL  
ALBAÑIL

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	622.5
Proteínas (g)	33.0
Lípidos (g)	14.0
Hidratos de Carbono (g)	90.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ BLANCO CON ELOTE	Arroz Mantequilla Elote en grano Sal	1 taza 1 Cdta. 40 g 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar bien el arroz en un colador y dejar escurrir</li> <li>Poner en una cacerola el arroz, el agua, la mantequilla y los granos de elote. Mezclar un poco y encender el fuego a flama baja hasta que se absorba toda el agua. Sazonar.</li> <li>Apagar el fuego y dejar reposar</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> POLLO AL ALBAÑIL	Aceite Cebolla Ajo Chile serrano Pimiento morrón Pechuga de pollo Papa Jitomate Sal Pimienta	5 ml 5 g Al gusto 3 g 18 g 90 g 20 g 60 g 1 pizca 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calentar el aceite vegetal en un sartén y sofreír la cebolla, el ajo, el chile serrano y el pimiento morrón verde.</li> <li>Agregar el pollo en cubos y salpimentar.</li> <li>Agregar las papas cocidas y el jitomate en cubos. Cocinar hasta que la carne esté bien cocida y servir.</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	1 pieza	
<b>Agua:</b> PIÑA	Piña	¾ de taza	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar y picar la piña, licuar y disolver en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

## Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# CONSOMÉ DE POLLO

## POLLO EN SALSA DE AGUACATE

Precio por menú:  
\$ 9.97

Menú 24

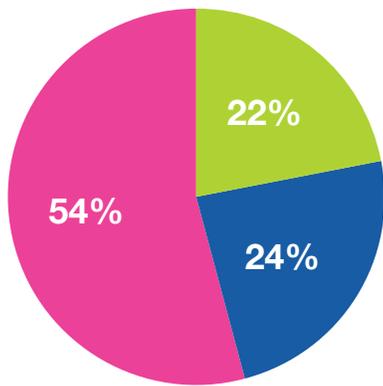


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	715
Proteínas (g)	39.0
Lípidos (g)	19.0
Hidratos de Carbono (g)	95.0

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CONSOMÉ DE POLLO	Arroz Chayote Zanahoria Caldo de pollo desgrasado Cebolla y perejil Ajo Laurel Sal	½ taza ½ taza 30 g Al gusto Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hervir el caldo de pollo y agregar las verduras</li> <li>• Cocer hasta que las verduras estén suaves</li> <li>• Condimentar</li> <li>• Servir con arroz</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> POLLO EN SALSA DE AGUACATE	Pechuga de pollo Aguacate Cilantro Cebolla Chile serrano Caldo de pollo desgrasado Limón Pimiento verde Aceite Ajo en polvo (sin sal) Papa Zanahoria Sal y pimienta	90 g 1/3 de pieza Al gusto 3 g 3 g Al gusto 17 g 18 g 5 ml Al gusto ½ pieza 20 g 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sazonar las pechugas con sal, pimienta y ajo en polvo, posteriormente asarlas</li> <li>• Licuar los aguacates, las hojas de cilantro, la cebolla, el jugo de limón, el chile serrano y un poco de caldo de pollo desgrasado</li> <li>• En un sartén saltear el pimiento verde con la papa en cubos y sazonar con una pizca de sal y pimienta</li> <li>• En un plato extendido colocar un poco de la salsa de aguacate y sobre la salsa la sabana de pollo, posteriormente añadir las papas con los pimientos y la zanahoria rallada</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar la naranja, exprimir y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



# ESPAGUETI BLANCO

## POLLO CON CHAMPIÑONES Y PIMIENTOS

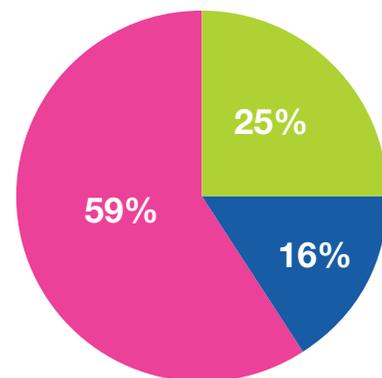
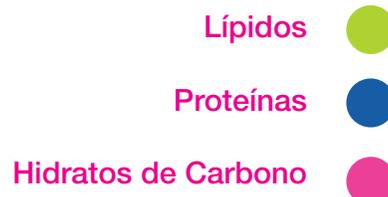


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	675
Proteínas (g)	33.0
Lípidos (g)	19.0
Hidratos de Carbono (g)	91.3

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ESPAGUETI BLANCO	Espagueti Crema Cebolla Hojas de laurel Pimienta Sal	1 taza 1 Cda. Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colocar en agua hirviendo el espagueti, agregar una pizca de sal y el laurel. Escurrir al terminar la cocción</li> <li>Acitronar la cebolla y agregar la crema.</li> <li>Condimentar con sal y pimienta al gusto</li> <li>Finalmente agregar el espagueti y revolver bien y servir</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> POLLO CON CHAMPIÑONES Y PIMIENTOS	Champiñón Pollo Pimiento morrón amarillo Pimiento morrón rojo Cebolla Aceite Sal y pimienta	50 g 90 g 25 g 25 g 20 g 5 ml 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calentar un poco de aceite en un sartén antiadherente y sofreír las verduras por separado.</li> <li>Salpimentarlas</li> <li>Salpimentar el pollo, asarlo y picarlo en cuadritos</li> <li>Incorporar las verduras al pollo y calentar por 1 minuto</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar la naranja, exprimir y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 7.15

Menú 26

# NOPALES CON HUEVO

# ENCHILADAS CON POLLO Y ESPINACAS

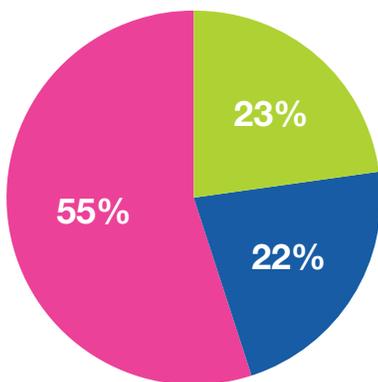


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	671.5
Proteínas (g)	36.1
Lípidos (g)	19.4
Hidratos de Carbono (g)	85.0

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> NOPALES CON HUEVO	Nopales Huevo Aceite Cebolla Pimienta Sal	2 piezas 1 pieza 2.5 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cocer los nopales y escurrir</li><li>• Acitronar la cebolla y agregar los nopales</li><li>• Posteriormente, agregar el huevo y revolver</li><li>• Condimentar</li></ul>
<b>Plato fuerte:</b> ENCHILADAS CON POLLO Y ESPINACAS	Tortilla Espinaca Pollo Jitomate Chile serrano Cebolla Aceite Sal Queso rallado Ajo	4 piezas 37.5 g 60 g 120 g 3 g 10 g 5 g 1 pizca 10 g Al gusto	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavar y cocinar las espinacas al vapor</li><li>• Lavar los chiles y jitomates y rebanar la cebolla. Licuar junto con el ajo</li><li>• Cocer el pollo en agua con cebolla y ajo. Posteriormente deshebrarlo</li><li>• Freír la salsa con el aceite y sazonar con sal. Añadir agua y dejar hervir</li><li>• Rellenar las tortillas (sin freírlas) con las espinacas y el pollo. Bañarlas con salsa</li><li>• Servir las enchiladas con queso rallado y cebolla rebanad</li></ul>
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li></ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## SOPA DE LENTEJAS

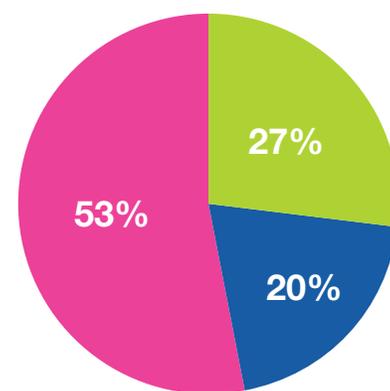
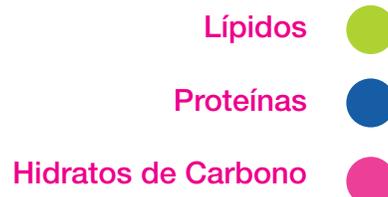
## PIERNA DE POLLO CON CALABAZAS

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	849.25
Proteínas (g)	52.2
Lípidos (g)	21.6
Hidratos de Carbono (g)	110.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE LENTEJAS	Lentejas Jitomate Chorizo Aceite Cebolla Chile serrano Sal	1 taza ½ pieza 15 g ½ Cdta. Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer las lentejas en agua con sal hasta que estén suaves y aumente su volumen</li> <li>• Picar finamente la cebolla, el jitomate y el chile serrano</li> <li>• Sofreír la cebolla y saltear unos minutos, enseguida añadir el chile, jitomate y por último el chorizo</li> <li>• Agregar el sofrito cuando las lentejas estén cocidas. Llevar a ebullición para que se integren los sabores y servir</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> PIERNA DE POLLO CON CALABAZAS	Pierna de pollo Calabacita Jitomate Elote en grano Cebolla Aceite Epazote Cebolla	32 g 1 pieza 1 pieza ½ taza Al gusto 1 Cdta. Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar y desinfectar las verduras</li> <li>• Cortar en cubos la calabacita y el jitomate</li> <li>• Picar la cebolla y el epazote</li> <li>• Sofreír la cebolla junto con la pierna</li> <li>• Incorporar la calabacita y el jitomate. Tapar y cocinar a fuego bajo hasta que se cueza</li> <li>• Añadir el elote y el epazote. Cocinar un minuto y retirar del fuego</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> PIÑA	Piña	1/3 de taza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar y picar la piña, licuar y disolver en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# SOPA DE FIDEO CON VERDURAS

# POLLO JUGOSO

Precio por menú:  
\$ 9.99

Menú 28

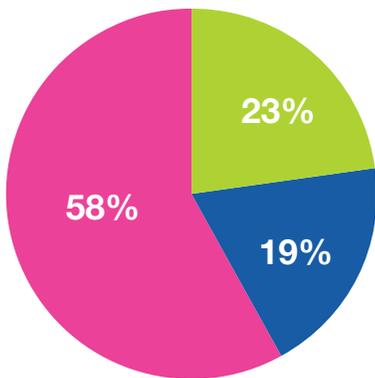


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	682.5
Proteínas (g)	30.0
Lípidos (g)	19.0
Hidratos de Carbono (g)	96.5

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE FIDEO CON VERDURAS	Sopa de fideo Jitomate Calabaza Zanahoria Ajo Cebolla Sal	30 g 120 g ½ pieza ½ pieza Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar y licuar con agua el jitomate, el ajo y la cebolla, sazonar con una pizca de sal</li> <li>• Lavar la zanahoria y la calabaza</li> <li>• Dorar la pasta y agregar las verduras, el jitomate molido hasta que se cueza</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> POLLO JUGOSO	Pollo Jugo de naranja Limón Cebolla Aceite Ajo Pimentón Canela Pimienta Sal	90 g 40 ml 1 pieza Al gusto 1 Cdta. Al gusto Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar y desinfectar las verduras y las frutas</li> <li>• Lavar y escurrir el pollo</li> <li>• Exprimir la naranja y el limón</li> <li>• Añadir en un recipiente: el jugo de naranja, el jugo de limón, un poco de ajo machacado, el pimentón, la canela, la pimienta y la sal.</li> <li>• Mezclar e incorporar el pollo. Taparlo y refrigerarlo durante 1 hora. Escurrir y guardar el jugo</li> <li>• Picar finamente la cebolla y el ajo. Acitronar y agregar el pollo</li> <li>• Añadir el jugo que se guardó y un poco de agua. Tapar y cocinar a fuego medio hasta que el pollo se cueza</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> MANDARINA	Mandarina	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar la mandarina, exprimir y disolver el jugo en agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



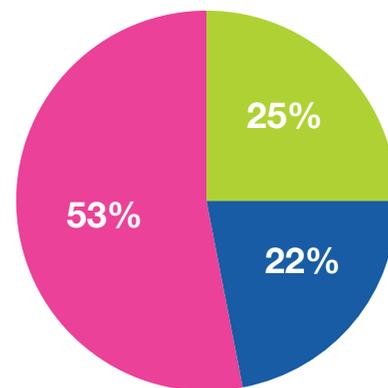
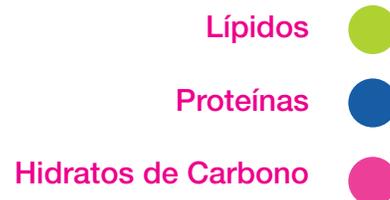
VERDURAS AL  
VAPORTORTA DE  
POLLO CON  
AMARANTO

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	791
Proteínas (g)	39
Lípidos (g)	20
Hidratos de Carbono (g)	111.6

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> VERDURAS AL VAPOR	Brócoli Cebolla Ajo Coliflor Sal	½ taza Al gusto Al gusto ½ taza 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar y cocer al vapor el brócoli y la coliflor con la cebolla y el ajo. Sazonar con un poco de sal</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTA DE POLLO CON AMARANTO	Pechuga de pollo Huevo Amaranto tostado Tomate Chile verde Cilantro Sal Aceite Ajo Cebolla	60 g 1 pieza 32 g 50 g 2 piezas Al gusto 1 pizca 10 ml Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar los vegetales</li> <li>Licuar el tomate con el chile, el cilantro, el ajo y la cebolla. Hervir la salsa y sazonar</li> <li>Cocer el pollo y deshebrarlo</li> <li>Mezclar el pollo, el huevo y el amaranto. Sazonar la mezcla</li> <li>Freír en aceite formando una torta</li> <li>Servir con la salsa</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

## Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# CODITO AL CHIPOTLE

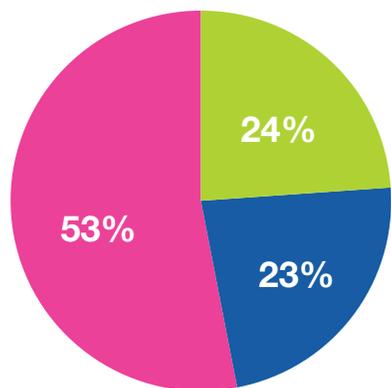
## POLLO CON ESPINACAS

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	672.5
Proteínas (g)	34
Lípidos (g)	20
Hidratos de Carbono (g)	85

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



Precio por menú:  
\$7.24

Menú 30



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CODITO AL CHIPOTLE	Sopa de pasta de codito Jitomate Crema Chipotle Cebolla Sal Ajo	40 g 120 g 5 ml Al gusto Al gusto 1 pizca Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer la pasta en agua con la cebolla y la sal</li> <li>• Colar la pasta</li> <li>• Licuar el jitomate, el chipotle, crema, el ajo y la cebolla. Hervir la mezcla y sazonar con sal</li> <li>• Agregar la pasta a la mezcla</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> POLLO CON ESPINACAS	Pollo Espinaca Jitomate Cebolla Ajo Sal	90 g 60 g 120 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moler el jitomate, cebolla y el ajo</li> <li>• Dorar el pollo y agregar la mezcla anterior y la espinaca</li> <li>• Sazonar y dejar hervir</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## SOPA DE PAPA

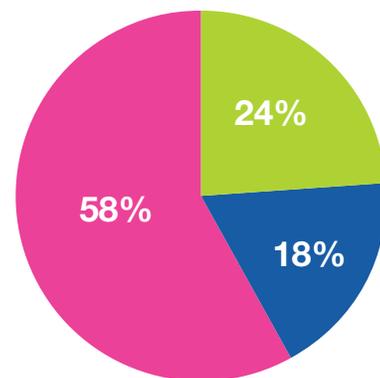
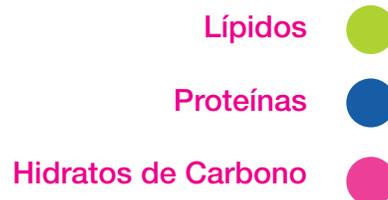
ALAMBRE DE  
POLLO

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	642.5
Proteínas (g)	34.0
Lípidos (g)	16.5
Hidratos de Carbono (g)	87.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE PAPA	Papa Cebolla Ajo Jitomate Sal	85 g Al gusto Al gusto 120 g 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar, picar y cocer la papa. Posteriormente drenarla</li> <li>• Lavar y licuar los jitomates con la cebolla y el ajo. Añadir la papa</li> <li>• Sazonar con sal y dejar hervir</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> ALAMBRE DE POLLO	Pechuga de pollo Cebolla Jitomate Pimiento Pimienta Aceite Sal	90 g ½ taza 120 g 1 pieza Al gusto 7.5 ml 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar y picar los vegetales</li> <li>• Sazonar el pollo previamente picado y cocido</li> <li>• Agregar el pimiento y jitomate</li> <li>• Agregar la cebolla y asar</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

## Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# ESPAGUETI

## POLLO CON GERMEN DE TRIGO

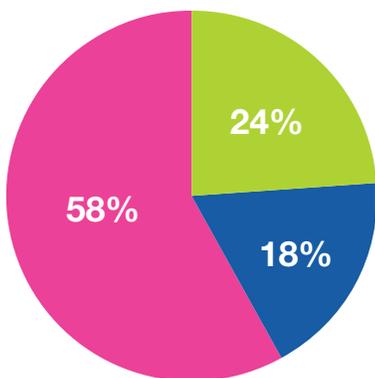


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	632.5
Proteínas (g)	33
Lípidos (g)	17
Hidratos de Carbono (g)	82

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada: ESPAGUETI</b>	Espagueti Jitomate Cebolla Ajo Hojas de laurel Sal	1 taza 120 g Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer el espagueti en agua con sal y hojas de laurel</li> <li>• Licuar el jitomate con el ajo y la cebolla.</li> <li>Sazonar y hervir la mezcla</li> <li>• Cuando la mezcla esté hirviendo, agregar la pasta</li> </ul>
<b>Plato fuerte: POLLO CON GERMEN DE TRIGO</b>	Germen de trigo Champiñones Jitomate Aceite Pechuga de pollo Sal Ajo Cebolla	93 g 70 g 1 pieza 1 Cda. 70 g 1 pizca Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar perfectamente todos los ingredientes</li> <li>• Hervir los jitomates</li> <li>• Freír el germen de trigo e incorporar los champiñones y sazonar.</li> <li>• Moler el jitomate y sazonarlo con el ajo y la cebolla. Agregar una pizca de sal</li> <li>• Cocer la pechuga de pollo y desmenuzarla.</li> <li>Incorporar a la mezcla</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua: LIMÓN</b>	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua.</li> <li>No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## VERDURAS AL VAPOR

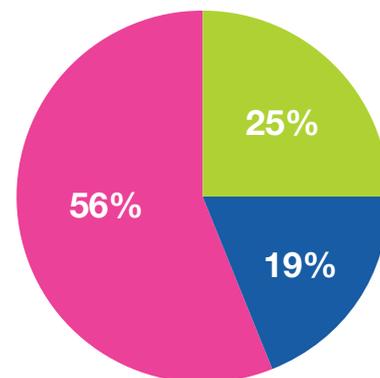
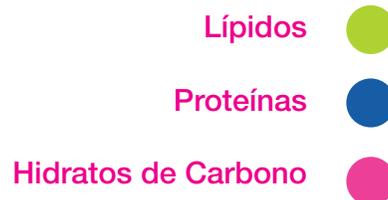
## ENCHILADAS VERDES DE POLLO

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	625
Proteínas (g)	38.0
Lípidos (g)	16.5
Hidratos de Carbono (g)	78.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> VERDURAS AL VAPOR	Brócoli Sal Zanahoria Coliflor	1/3 de taza 1 pizca 1 pieza 1/3 taza	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar y cocer al vapor las verduras. Sazonar con sal</li> <li>Cuidar que las verduras no queden muy cocidas</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> ENCHILADAS VERDES	Pechuga de pollo Tortillas Tomate Chile verde Cilantro Sal Crema Ajo Lechuga Cebolla	90 g 4 piezas 150 g 3 piezas Al gusto 1 pizca 15 ml Al gusto ½ taza Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar y desinfectar los vegetales</li> <li>Licuar el tomate con el chile, el cilantro, el ajo y la cebolla. Hervir la salsa y sazonar</li> <li>Cocer el pollo y deshebrarlo</li> <li>Calentar las tortillas (no freírlas) y rellenarlas con el pollo</li> <li>Bañar las tortillas con la salsa y servir con la lechuga y la crema</li> </ul>
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# CREMA DE GARBANZO

## PECHUGA DE POLLO CON EJOTES EN SALSA VERDE

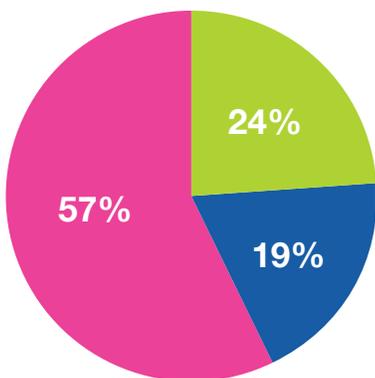


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	627.5
Proteínas (g)	40
Lípidos (g)	15.5
Hidratos de Carbono (g)	81

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CREMA DE GARBANZO	Garbanzos Leche descremada en polvo Comino Sal	52 g 10 g Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer los garbanzos con la sal</li> <li>• Moler los garbanzos, sazonar con el comino</li> <li>• Agregar la leche</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> PECHUGA DE POLLO CON EJOTES EN SALSA VERDE	Ejotes Tomate Pechuga Aceite Cebolla Chile serrano Sal	63 g 50 g 90 g 5 ml Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer la pechuga y posteriormente deshebrarla</li> <li>• Sofreír los ejotes</li> <li>• Cocer los tomates y los chiles y luego molerlos</li> <li>• Sazonar la mezcla anterior y agregar el ejote y la pechuga</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> GUAYABA	Guayaba	3 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar las guayabas y licuar con poca agua</li> <li>• Colar y disolver en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## SOPA DE NOPAL

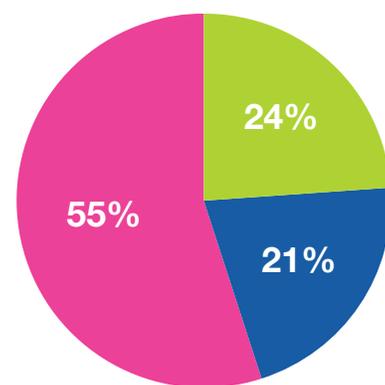
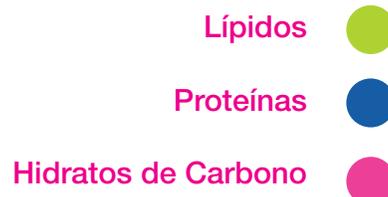
## SALPICÓN DE POLLO

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	655
Proteínas (g)	40.0
Lípidos (g)	17.0
Hidratos de Carbono (g)	83.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE NOPAL	Nopal Espinaca Ajo Cebolla Queso panela Cilantro Caldo de pollo Sal	70 g 30 g Al gusto Al gusto 30 g Al gusto Al gusto 1 pizza	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar y desinfectar perfectamente las verduras, picar en cubitos y cocer los nopales</li> <li>Cortar la cebolla en rodajas, mezclarla con el ajo y sofreír la mezcla en aceite. Verter la mitad del caldo y los nopales previamente drenados, dejar hervir por 10 minutos</li> <li>Licuar las espinacas con el cilantro y el caldo restante; verter la mezcla en los nopales y cocinar</li> <li>Acompañar con queso el platillo ya cocido</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> SALPICÓN DE POLLO	Pechuga de pollo Lechuga Rábano Vinagre Cebolla Jitomate Aceite de oliva Tostadas horneadas Sal	90 g 47 g 30 g 20 ml 10 g 120 g 5 ml 2 piezas 1 pizza	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cocer la pechuga de pollo y desmenuzar</li> <li>Lavar y desinfectar la verdura. Posteriormente picarla</li> <li>Combinar los ingredientes, acompañar con tostadas</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar la naranja, exprimirla y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 9.95

Menú 36

# ARROZ CON PLÁTANO

# POLLO POBLANO

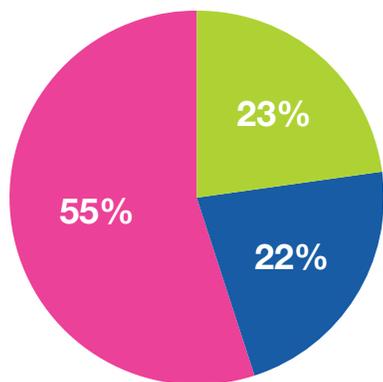


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	670
Proteínas (g)	35.0
Lípidos (g)	19.0
Hidratos de Carbono (g)	87.0

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ CON PLÁTANO	Arroz Jitomate Mantequilla Plátano Cebolla Ajo Sal	1 taza 120 g 1 Cdta. ½ pieza Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar el arroz y dejar escurrir</li> <li>• Poner en una cacerola el arroz, el agua, la mantequilla, el plátano.</li> <li>Mezclar un poco y poner al fuego a flama baja hasta que se absorba toda el agua. Sazonar</li> <li>• Apagar el fuego y dejar reposar</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> POLLO POBLANO	Pollo Chile poblano Tomate Pimienta Cebolla Aceite Sal Ajo	90 g ½ pieza 5 piezas Al gusto Al gusto 1 Cdta. 1 pizca Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar y desinfectar las verduras</li> <li>• Lavar, escurrir y cortar en cubos el pollo</li> <li>• Asar, limpiar, desvenar y cortar el chile en tiras delgadas</li> <li>• Cortar a la mitad los tomates y picar finamente la cebolla y el ajo</li> <li>• Acitronar la cebolla y el ajo. Añadir el chile y los tomates. Cocinar por 10 minutos</li> <li>• Agregar agua, sal y dejar hervir a fuego bajo. Licuar la salsa</li> <li>• Sofreír el pollo hasta que esté ligeramente dorado. Sazonar con pimienta y sal</li> <li>• Vaciar la salsa sobre el pollo. Tapar y seguir cocinando a fuego bajo hasta que el pollo termine de cocerse</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> JAMAICA	Jamaica	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hervir la jamaica revolviéndola de vez en cuando. Cuele la infusión y disuelva con agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## ARROZ BLANCO CON ELOTE

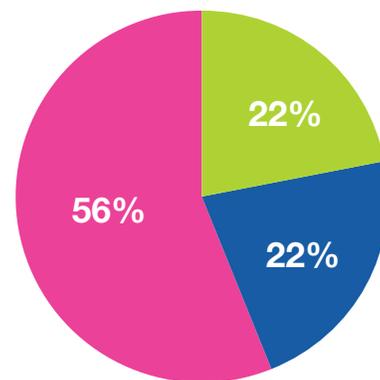
## POLLO A LA POBLANA

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	720
Proteínas (g)	33.0
Lípidos (g)	19.0
Hidratos de Carbono (g)	101.5

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ BLANCO CON ELOTE	Arroz Mantequilla Elote en grano Sal	1 taza 1 Cdta. 40 g 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar bien el arroz y dejar escurrir</li> <li>Poner en una cacerola el arroz bien lavado, el agua, la mantequilla, los granos de elote. Mezclar y encender el fuego a flama baja hasta que se absorba toda el agua. Sazonar</li> <li>Apagar el fuego y dejar reposar</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> POLLO A LA POBLANA	Pollo sin piel Chile poblano Tomate Flor de calabaza limpia Cebolla Aceite Pimienta Sal Ajo	90 g ½ pieza 5 piezas 1 taza  Al gusto 1 Cdta. Al gusto 1 pizca Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar y desinfectar las verduras</li> <li>Enjuagar y escurrir el pollo. Añadir sal y pimienta</li> <li>Asar, quitar la piel, desvenar y cortar en cubos el chile</li> <li>Cortar en cuartos los tomates</li> <li>Rebanar la cebolla y picar el ajo</li> <li>Sofreír todas las verduras. Agregar agua y cocinar a fuego bajo. Licuar la mezcla</li> <li>Sofreír el pollo y agregar la salsa anterior. Tapar y dejar hervir hasta que el pollo se termine de cocer</li> </ul>
<b>TORTILLAS</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar la naranja, exprimir y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 9.44

Menú 38

## ARROZ CON CHILE POBLANO

## PECHUGA CON ESPINACAS

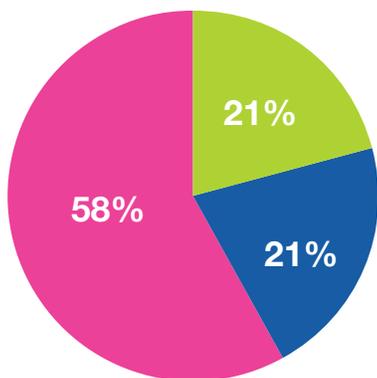


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	773
Proteínas (g)	41
Lípidos (g)	22
Hidratos de Carbono (g)	100

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ CON CHILE POBLANO	Arroz Mantequilla Chile poblano Sal	1 taza 1 Cdta. 30 g 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavar bien el arroz en un colador y dejar escurrir</li><li>• En una cacerola poner el arroz bien lavado, el agua, la mantequilla y el chile poblano. Mezclar un poco y poner el fuego a flama baja hasta que se absorba toda el agua</li><li>• Apagar el fuego y dejar reposar</li></ul>
<b>Plato fuerte:</b> PECHUGA CON ESPINACAS	Pechuga de pollo Espinaca Jitomate Cebolla Aceite Pimienta Ajo Sal	120 g  1 taza 1 pieza Al gusto 1 Cdta. Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavar y desinfectar las verduras</li><li>• Lavar y escurrir la pechuga de pollo</li><li>• Cortar en cubos y agregar pimienta y sal</li><li>• Picar las espinacas, el jitomate, la cebolla y el ajo</li><li>• Asar la pechuga de pollo</li><li>• Acitronar la cebolla y el ajo</li><li>• Añadir el jitomate y la sal. Cocinar hasta que quede espeso.</li><li>• Incorporar las espinacas, tapar y cocinar hasta que se cueza.</li><li>• Añadir la pechuga y cocinar dos minutos</li></ul>
TORTILLAS	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li></ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## ARROZ CON ELOTE

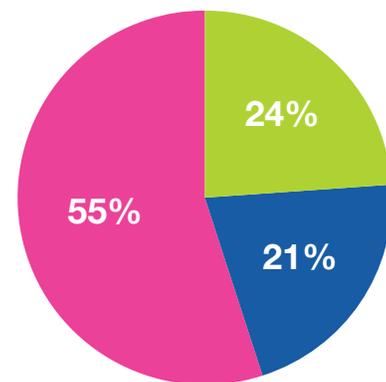
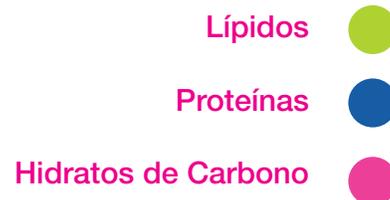
## ALBÓNDIGAS DE POLLO

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	774.85
Proteínas (g)	46.7
Lípidos (g)	19.0
Hidratos de Carbono (g)	102.5

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ CON ELOTE	Arroz Mantequilla Elote en grano Sal	1 taza 1 Cdta. 21 g 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar bien el arroz en un colador y dejar escurrir.</li> <li>• En una cacerola poner el arroz bien lavado, el agua, la mantequilla y el chile poblano. Mezclar un poco y poner el fuego a flama baja hasta que se absorba toda el agua</li> <li>• Apagar el fuego y dejar reposar</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> ALBÓNDI- GAS DE POLLO	Pechuga de pollo molida Avena Huevo Jitomate Cebolla Aceite Ajo Pimienta Sal	110 g 14 g 1 pieza 2 piezas Al gusto 1 Cdta. Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar y desinfectar las verduras</li> <li>• Mezclar la pechuga molida con la avena, el huevo y la sal y posteriormente refrigerar</li> <li>• Licuar el jitomate con la cebolla y el ajo</li> <li>• Freír el puré de jitomate. Agregar pimienta y agua. Dejar hervir</li> <li>• Formar las albóndigas e incorporarlas al caldillo. Cocinar hasta que se cuezan</li> </ul>
<b>TORTILLAS</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> PIÑA CON PEPINO	Pepino Piña	½ pieza ½ taza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar y licuar el pepino y la piña. Pasar por un colador y posteriormente disolver con agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# SOPA DE FIDEO

# POLLO CON VERDURAS

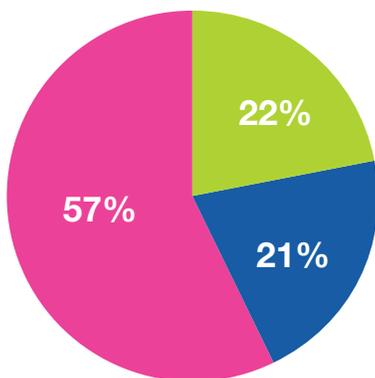


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	612.5
Proteínas (g)	37.0
Lípidos (g)	16.5
Hidratos de Carbono (g)	76.0

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE FIDEO	Sopa de fideo Jitomate Ajo Cebolla Sal	40 g 120 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar y licuar con agua el jitomate, el ajo y la cebolla. Sazonar con una pizca de sal</li> <li>Dorar la pasta y agregar el jitomate molido hasta que se cueza</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> POLLO CON VERDURAS	Pollo Tomate Calabaza Chícharo limpio Zanahoria Chile serrano Cebolla Aceite Ajo Pimienta Sal	90 g 5 piezas ½ pieza 3 Cdas. ½ pieza Al gusto Al gusto 1.5 Cda. Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar y desinfectar las verduras</li> <li>Cocer y escurrir las verduras</li> <li>Hervir los tomates y el chile. Licuar con la cebolla y el ajo</li> <li>Sofreír la salsa y añadir sal. Agregar agua y dejar hervir a fuego lento</li> <li>Sazonar con sal y pimienta</li> <li>Asar la pieza de pollo</li> <li>Incorporar el pollo y las verduras a la salsa. Dejar hervir</li> </ul>
<b>TORTILLAS</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar el limón, exprimir y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## ARROZ CON ELOTE

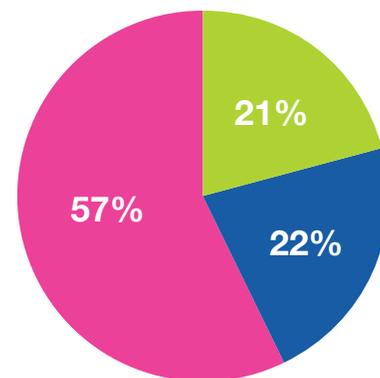
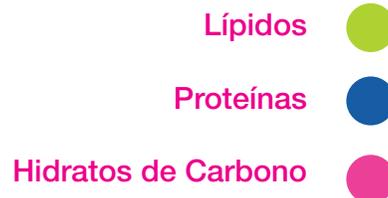
## EMPANADA DE POLLO

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	808.8
Proteínas (g)	45.6
Lípidos (g)	24.0
Hidratos de Carbono (g)	99.5

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ CON ELOTE	Arroz Aceite Elote en grano Sal	1 taza 5 ml 21 g 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar bien el arroz en un colador y dejar escurrir.</li> <li>En una cacerola poner el arroz bien lavado, el agua, la mantequilla y el chile poblano. Mezclar un poco y poner el fuego a flama baja hasta que se absorba toda el agua</li> <li>Apagar el fuego y dejar reposar</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> EMPANADA DE POLLO	Pechuga de pollo Jamón de pavo Queso panela Aceite Pepino Ajo Salsa de soya Pimienta Sal	105 g ½ rebanada 20 g 5 ml ½ taza Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agregar a la pechuga el ajo, sal, pimienta y salsa de soya</li> <li>Posteriormente agregar jamón y queso panela y enrollar. Colocar un palillo para asegurar que no se salga el contenido</li> <li>Freír y acompañar con pepino</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	3 piezas	
<b>Agua:</b> MANDARINA	Mandarina	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar la mandarina, exprimir y disolver el jugo en agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 9.97

Menú 42

## SOPA DE PASTA CON CALABAZA

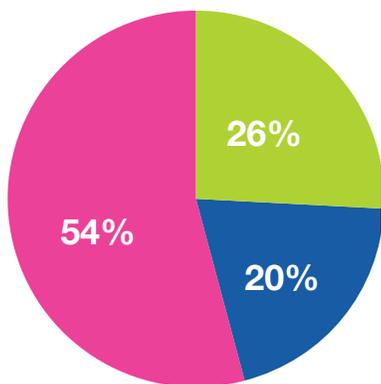
## SALPICÓN DE RES

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	605
Proteínas (g)	30.0
Lípidos (g)	15.0
Hidratos de Carbono (g)	83.5

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE PASTA CON CALABAZA	Sopa de pasta Jitomate Calabaza Aceite Sal Cebolla Ajo	1 taza 120 g 50 g 5 ml 1 pizca Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"><li>Lavar y licuar con agua el jitomate, el ajo y la cebolla. Sazonar con una pizca de sal</li><li>Lavar la calabaza y picarla</li><li>Dorar la pasta y agregar la calabaza y el jitomate molido. Dejar en el fuego hasta que la pasta se cueza</li></ul>
<b>Plato fuerte:</b> SALPICÓN DE RES	Carne de res Jitomate Cebolla Ajo Cilantro Chiles jalapeños Lechuga Sal	60 g 240 g Al gusto Al gusto Al gusto Al gusto 1 ½ tazas 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"><li>Lavar, desinfectar y picar los vegetales</li><li>Cocer la carne con sal, ajo y cebolla</li><li>Posteriormente deshebrarla</li><li>Integrar todos los vegetales y la carne y sazonar</li></ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"><li>Lavar la naranja, exprimirla y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li></ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



42



## SOPA DE FIDEO

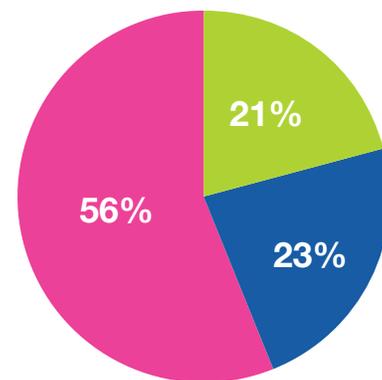
## TACOS DE ACELGA Y CARNE DE RES

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	655
Proteínas (g)	30.1
Lípidos (g)	19.0
Hidratos de Carbono (g)	87.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE FIDEO	Fideo Jitomate Aceite Cebolla Zanahoria Ajo Sal Perejil	40 g 120 g 2.5 ml Al gusto 1 pieza Al gusto 1 pizca Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dorar la pasta</li> <li>• Lavar el perejil</li> <li>• Lavar y licuar los jitomates con la cebolla y el ajo</li> <li>• Añadir a la pasta y la zanahoria en cubitos y dejar espesar</li> <li>• Agregar agua y perejil. Sazonar con sal y dejar hervir</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TACOS DE ACELGA Y CARNE DE RES	Hojas de acelga Carne de res Sal Pimienta Ajo Cebolla Aceite	3 hojas 70 g 1 pizca Al gusto Al gusto Al gusto 5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer la carne con ajo, cebolla y sal. Deshebrarla y sofreírla con la cebolla</li> <li>• Lavar la hojas de acelga</li> <li>• Sumergir las acelgas en agua hirviendo durante 5 minutos</li> <li>• Sacar, escurrir y extender las hojas. Agregar la carne para forma los tacos</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# CODITO AL CHIPOTLE

## CALDO ESTILO BIRRIA

Precio por menú:  
\$ 10.00

Menú 44

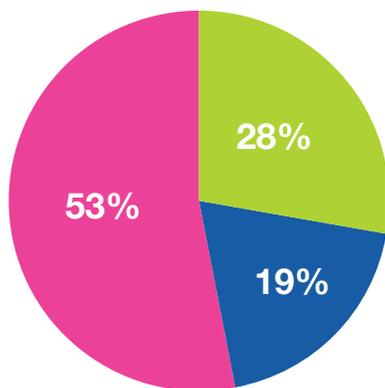


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	610
Proteínas (g)	32.0
Lípidos (g)	15.5
Hidratos de Carbono (g)	82.0

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CODITO AL CHIPOTLE	Sopa de pasta de codito Jitomate Chipotle Crema Cebolla Sal Ajo	40 g 120 g Al gusto 10 ml Al gusto 1 pizca Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer la pasta en agua con la cebolla y la sal</li> <li>• Colar la pasta</li> <li>• Licuar el jitomate, el chipotle, la crema, el ajo y la cebolla. Hervir la mezcla y sazonar con sal</li> <li>• Agregar la pasta a la mezcla</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CALDO ESTILO BIRRIA	Carne de res Jitomate Chile de árbol Garbanzo Comino Cebolla Limón Ajo Hierbas de olor Orégano Pimienta Sal	60 g 120 g 4 piezas ¼ de taza Al gusto Al gusto Al gusto Al gusto Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer la carne de res con el ajo, la cebolla y la sal en la olla express</li> <li>• Moler el jitomate y los chiles con la pimienta, el comino y el orégano.</li> <li>• Agregar la salsa al caldo y posteriormente la carne. Agregar las hierbas de olor y el garbanzo</li> <li>• Sazonar con sal, limón y cebolla</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## ARROZ ROJO

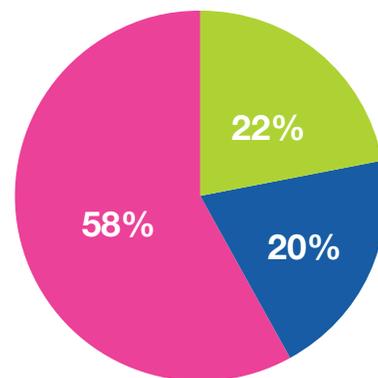
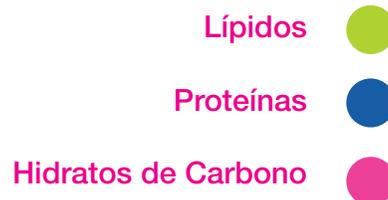
BISTEC DE RES  
ENCEBOLLADO

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	690
Proteínas (g)	38.5
Lípidos (g)	18.5
Hidratos de Carbono (g)	90.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ ROJO	Arroz crudo Jitomate Cebolla Aceite Ajo Sal	40 g 120 g Al gusto 5 ml Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar y licuar con agua el jitomate, el ajo y la cebolla. Sazonar con una pizca de sal</li> <li>Dorar el arroz y agregar el jitomate molido</li> <li>Dejar en el fuego hasta que se evapore el agua y el arroz esté cocido</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> BISTEC DE RESENCE- BOLLADO	Carne de res Cebolla Lechuga Jitomate Aceite Frijoles Sal	75 g 10 g 47 g 1 pieza 5 ml 1 taza 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acitronar la cebolla con un poco de aceite y agregar el bistec</li> <li>Lavar y desinfectar la verdura. Picarla y servir con el bistec</li> <li>Servir acompañado de frijoles</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

## Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# ARROZ

## CHICHARRÓN EN SALSA VERDE

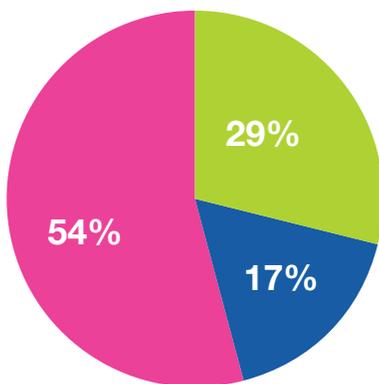


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	712
Proteínas (g)	43
Lípidos (g)	20
Hidratos de Carbono (g)	87

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ	Arroz crudo Jitomate Cebolla Ajo Sal	40 g 120 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar y licuar con agua el jitomate, el ajo y la cebolla, sazonar con una pizca de sal</li> <li>• Dorar el arroz y agregar el jitomate molido</li> <li>• Dejar en el fuego hasta que se evapore el agua y esté cocido el arroz</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CHICHARRÓN EN SALSA VERDE	Chicharrón Tomate Chiles verdes Papa Nopales Cilantro Sal Ajo Cebolla	48 g 5 piezas Al gusto 1 pieza 2 piezas Al gusto 1 pizca Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poner a hervir el tomate y los chiles durante media hora</li> <li>• Cocer la papa y picar en cuadritos</li> <li>• Moler los tomates, los chiles, el cilantro, el ajo y la cebolla. Guisar en una cacerola hasta hervir</li> <li>• Agregar el chicharrón y la papa. Agregar sal</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## SOPA DE FRIJOL

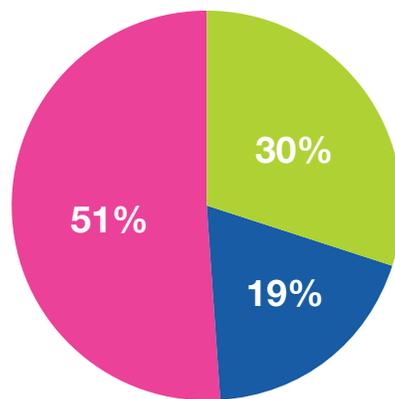
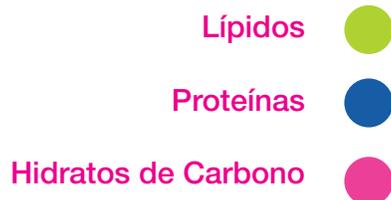
## CARNE DE RES CON NOPALES EN SALSA VERDE

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	665
Proteínas (g)	32
Lípidos (g)	17.5
Hidratos de Carbono (g)	94

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE FRIJOL	Frijol Cebolla Ajo Sal	52 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer los frijoles con el ajo, la cebolla y la sal</li> <li>• Moler los frijoles y servir</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CARNE DE RES CON NOPALES EN SALSA VERDE	Nopales Carne de res Ajo Aceite Tomate Cebolla Sal	140 g 60 g Al gusto 15 ml 3 piezas Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer los nopales y escurrir</li> <li>• Cocer la carne</li> <li>• Preparar la salsa con el tomate, ajo y cebolla. Agregar los nopales cuando esté hirviendo; sazonar con la sal</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 9.98

Menú 48

# ESPAGUETI ROJO

## TORTAS DE CARNE EN SALSA VERDE

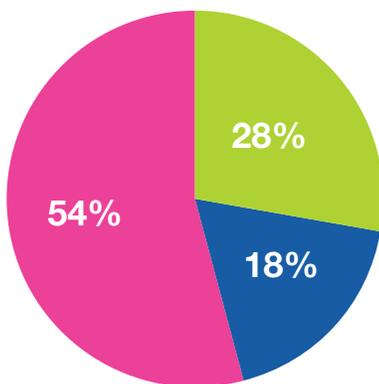


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	654
Proteínas (g)	30.8
Lípidos (g)	17.5
Hidratos de Carbono (g)	89.1

### Valor Nutricional

-  Lípidos
-  Proteínas
-  Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ESPAGUETI ROJO	Espagueti Jitomate Cebolla Ajo Sal	1 taza 1 pieza Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hervir la cebolla en agua y cuando empiece a hervir agregar la pasta. Cocinar hasta que esté al dente</li><li>• Escurrir la pasta</li><li>• Moler los jitomates, el ajo y la cebolla. Agregar en una cacerola caliente con ayuda de un colador</li><li>• Dejarla sazonar a fuego medio hasta que hierva. Agregar el espagueti cocido y mezclar</li><li>• Tapar la cacerola y dejar a fuego bajo hasta que la salsa se haya reducido a la mitad</li></ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTAS DE CARNE EN SALSA VERDE	Carne de res Tomate Amaranto Aceite Huevo Harina Chile Cebolla Sal	60 g 3 piezas 16 g 5 ml 1 pieza 20 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cocer los tomates con los chiles</li><li>• Preparar la salsa moliendo los ajos, cebolla, los tomates y los chiles. Colocarla en una cacerola hasta que hierva. Agregar una pizca de sal</li><li>• Cocer y deshebrar la carne. Batir el huevo e incorporar el amaranto. Agregar un poco de sal y harina</li><li>• Freír la mezcla</li><li>• Servir las tortitas con la salsa verde</li></ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavar la naranja, exprimir y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li></ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## LENTEJAS CON ARROZ

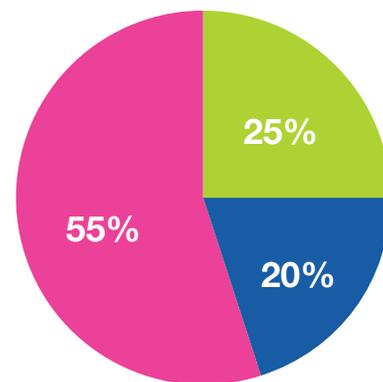
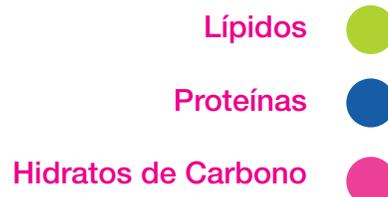
## TOSTADAS DE SALPICÓN DE RES

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	787
Proteínas (g)	36.8
Lípidos (g)	21.0
Hidratos de Carbono (g)	112.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> LENTEJAS CON ARROZ	Lentejas Arroz Aceite Cebolla Pimentón Ajo Orégano Sal	1 taza ½ taza 1 Cdta. Al gusto Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escurrir las lentejas, las cuales fueron previamente remojadas. Lavarlas y posteriormente cocinarlas</li> <li>• Saltear la cebolla hasta ablandarla levemente. Condimentar con el pimentón, ajo y orégano</li> <li>• Juntar ambas preparaciones y añadir el arroz</li> <li>• Cocinar nuevamente a fuego medio hasta cocer el arroz completamente, rectificar el sazón si es necesario</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TOSTADAS DE SALPICÓN DE RES	Carne de res Pepino Lechuga Jitomate Cebolla Vinagre Tostadas horneadas Aceite de oliva	60 g ¼ de pieza 1 taza 120 g Al gusto Al gusto 3 piezas 5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer la carne y deshebrarla</li> <li>• Lavar y desinfectar los vegetales</li> <li>• Mezclar la carne deshebrada con el pepino, la lechuga, el jitomate, la cebolla, el vinagre y el aceite de oliva</li> <li>• Servir en las tostadas</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	1 pieza	
<b>Agua:</b> GUAYABA	Guayaba	1 ½ piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar las guayabas y licuar con poca agua</li> <li>• Colar y disolver en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 9.95

Menú 50

## ARROZ BLANCO CON ELOTE

## CARNE DE RES CON NOPALES EN SALSA VERDE

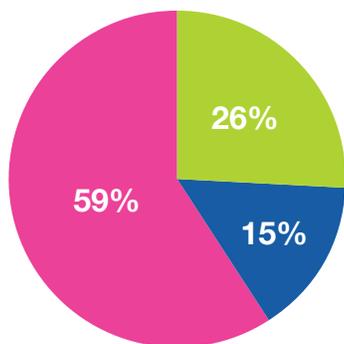


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	620.5
Proteínas (g)	24.2
Lípidos (g)	17.7
Hidratos de Carbono (g)	91.5

### Valor Nutricional

-  Lípidos
-  Proteínas
-  Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ BLANCO CON ELOTE	Arroz Mantequilla Elote en grano Sal	¾ de taza 1 Cdta. 40 g 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavar bien el arroz y dejar escurrir</li><li>• Poner en una cacerola el arroz bien lavado, el agua, la mantequilla, los granos de elote. Mezclar y encender el fuego a flama baja hasta que se absorba toda el agua. Sazonar</li><li>• Apagar el fuego y dejar reposar</li></ul>
<b>Plato fuerte:</b> CARNE DE RES CON NOPALES EN SALSA VERDE	Nopales Carne de res Tomate Aceite Chile Cebolla Ajo Sal	2 piezas 52 g 5 piezas 5 ml Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cocer y escurrir los nopales Se cuece la carne y se deja reposar</li><li>• Cocer en agua los tomates, chiles y al término de su cocción, moler con el ajo y la cebolla</li><li>• Colocar la mezcla en una cacerola Agregar una pizca de sal. Colocar la carne y los nopales cuando hierva</li><li>• Dejar cocinar por unos minutos y servir</li></ul>
TORTILLAS	Tortilla de maíz	1 pieza	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li></ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





# ESPAGUETI ROJO

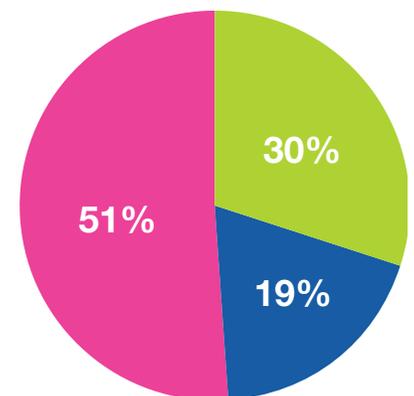
## CARNE DE RES CON PIÑA

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	647.5
Proteínas (g)	32.0
Lípidos (g)	17.5
Hidratos de Carbono (g)	88.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ESPAGUETI ROJO	Espagueti Jitomate Cebolla Ajo Sal	1 taza 1 pieza Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poner a hervir el agua con la cebolla. Agregar la pasta cuando el agua comience a hervir. Dejar cocer hasta que esté al dente</li> <li>• Escurrir la pasta y reservar</li> <li>• Moler los jitomates, el ajo y la cebolla. Vaciar en una cacerola caliente con ayuda de un colador</li> <li>• Dejar sazonar a fuego medio. Agregar el espagueti cocido cuando comience a hervir</li> <li>• Tapar la cacerola, y dejar a fuego bajo hasta que la salsa se haya reducido a la mitad</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CARNE DE RES CON PIÑA	Cebolla picada Bistec de res picado Piña natural Sal Aceite	½ taza 75 g ½ taza 1 pizca 5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acitronar la cebolla en un sartén hondo y caliente, retirarla cuando esté transparente</li> <li>• Freír la carne de res hasta que pierda su color rojo. Agregar la cebolla. Dejar a fuego medio durante 10 minutos o hasta lograr el término deseado. Sazonar con sal</li> <li>• Asar la piña en un comal caliente, hasta que se vean doradas por los dos lados. Cortar en triángulos pequeños</li> <li>• Servir la carne con trocitos de piña</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# ARROZ ROJO

## RES CON NOPALES

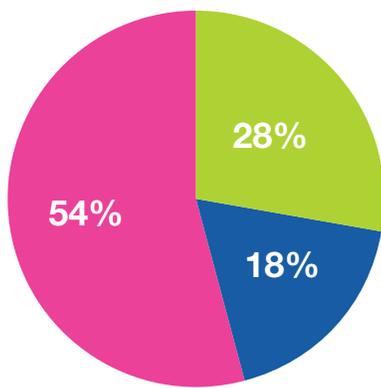


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	655
Proteínas (g)	28.0
Lípidos (g)	20.0
Hidratos de Carbono (g)	87.0

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ ROJO	Arroz Jitomate Cebolla Ajo Aceite Sal	1 taza 120 g Al gusto Al gusto 5 ml 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar el arroz en un colador y dejar escurrir</li> <li>• Moler el jitomate, la cebolla y el ajo</li> <li>• Dorar el arroz en una cacerola, después agregar la mezcla anterior. Mezclar y dejar en el fuego a flama baja hasta que se absorba toda el agua</li> <li>• Sazonar</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> RES CON NOPALES	Carne de res Nopal limpio Tomate Chile serrano Cebolla Aceite Comino Sal Ajo	60 g 2 piezas 5 piezas Al gusto Al gustos 1 Cdto. Al gusto 1 pizca Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar y desinfectar las verduras.</li> <li>• Lavar y cocer la carne en agua con cebolla y sal.</li> <li>• Cortar en cubos el nopal para después cocer y escurrirlos</li> <li>• Hervir los tomates y los chiles. Licuarlos con la cebolla, ajo y comino</li> <li>• Sofreír la salsa y agregar sal. Añadir caldo de res y dejar hervir</li> <li>• Incorporar la carne y los nopales. Cocinar a fuego bajo durante cinco minutos</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



# PUCHERO DE RES

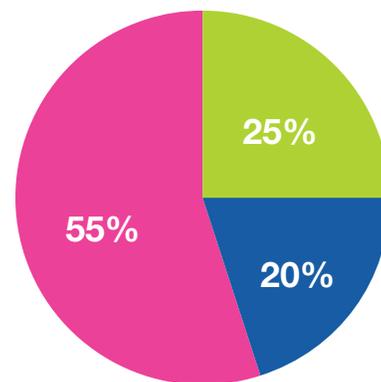
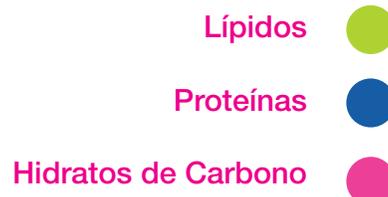
# HAMBURGUESA DE RES

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	628.1
Proteínas (g)	29.1
Lípidos (g)	20.7
Hidratos de Carbono (g)	77.7

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> PUCHERO DE RES	Pecho de res Papa Arroz Zanahoria Chayote Ajo Cilantro Cebolla Sal	10 g ¼ de pieza 1 taza ¼ de pieza ¼ taza Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cortar la carne en trozos y ponerla a cocer con la cebolla, ajo y sal al gusto</li> <li>• Cuando la carne esté cocida, agregar la papa, la zanahoria, el chayote y el cilantro y dejar cocer</li> <li>• Servir y añadir arroz blanco</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> HAMBURGUESA DE RES	Carne de res molida sin grasa Perejil Cebolla Salsa inglesa Aguacate Aceite Pimienta Sal	60 g Al gusto Al gusto 1 Cdta. ¼ de pieza 1 Cdta. Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar y desinfectar las verduras</li> <li>• Picar el perejil y la cebolla</li> <li>• Mezclar la carne con el perejil, la cebolla, la salsa inglesa y la pimienta</li> <li>• Formar hamburguesas y cocinarlas hasta que doren por ambos lados</li> <li>• Servir la hamburguesa y acompañarla con el aguacate rebanado</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> MANDARINA	Mandarina	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar la mandarina, exprimir y disolver el jugo en agua. No agregar azúcar</li> </ul>

## Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 9.99

Menú 54

# ARROZ CON PLÁTANO

# ALAMBRE DE RES



## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	636
Proteínas (g)	26.0
Lípidos (g)	20.0
Hidratos de Carbono (g)	84.5

## Valor Nutricional



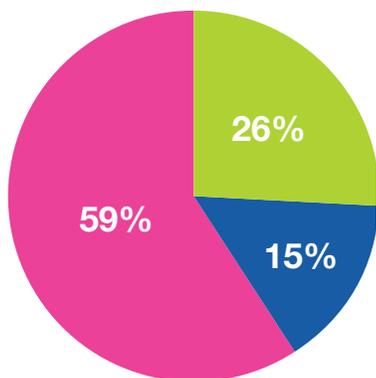
Lípidos



Proteínas



Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ CON PLÁTANO	Arroz Jitomate Plátano macho Mantequilla Cebolla Ajo Sal	1 taza 120 g 1/3 pieza 1 Cdta. Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavar bien el arroz en un colador y dejar escurrir</li><li>• Poner el arroz bien lavado en una cacerola con el agua, la mantequilla y el plátano macho. Mezclar un poco y poner al fuego a flama baja hasta que se absorba toda el agua. Sazonar</li><li>• Apagar el fuego y dejar reposar</li></ul>
<b>Plato fuerte:</b> ALAMBRE DE RES	Carne de res Champiñones Chile poblano Cebolla Aceite Pimienta Sal	60 g ½ taza ½ pieza Al gusto 1 Cdta. Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavar y desinfectar las verduras</li><li>• Rebanar los champiñones</li><li>• Cortar en el chile poblano</li><li>• Picar la cebolla</li><li>• Cocer la carne y deshebrarla</li><li>• Acitronar el chile y la cebolla</li><li>• Añadir los champiñones y una pizca de sal y pimienta. Dejar al fuego hasta que todo se cueza</li></ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> MANDARINA	Mandarina	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavar la mandarina, exprimir y disolver el jugo en agua. No agregar azúcar</li></ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## SOPA DE PASTA

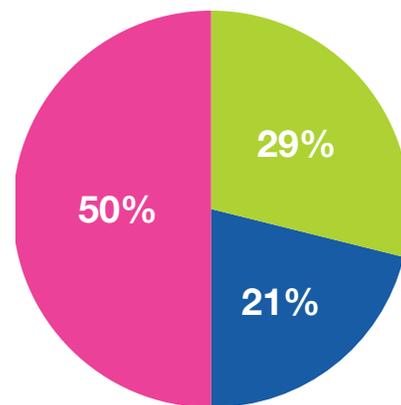
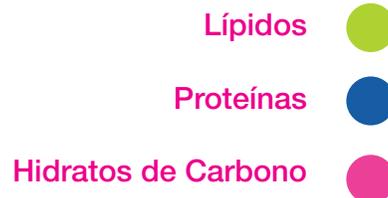
## PICADILLO

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	712.5
Proteínas (g)	34
Lípidos (g)	17
Hidratos de Carbono (g)	100.5

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE PASTA	Sopa de pasta Cebolla Ajo Jitomate Sal	1 taza Al gusto Al gusto 120 g 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dorar la pasta</li> <li>• Lavar y licuar los jitomates con la cebolla y el ajo. Añadir a la pasta. Agregar agua</li> <li>• Sazonar con un poco de sal y dejar hervir</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> PICADILLO	Carne molida Chicharo Zanahoria Papa Jitomate Chipotle Cebolla Sal Aceite Ajo Hierbas de olor	60 g ¼ taza 1 pieza ½ pieza 240 g 2 chiles Al gusto 1 pizca 5 ml Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar perfectamente todos los vegetales</li> <li>• Picar los vegetales</li> <li>• Cocer la papa, el chicharo y la zanahoria</li> <li>• Freír el ajo, la cebolla y el jitomate en un sartén y agregar la carne y la sal</li> <li>• Moler y colar el chipotle</li> <li>• Agregar la verdura ya cocida, el chipotle y posteriormente las hierbas de olor. Hervir bien.</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# SOPA DE TORTILLA

# BISTEC CON CHILE PASILLA Y NOPALES

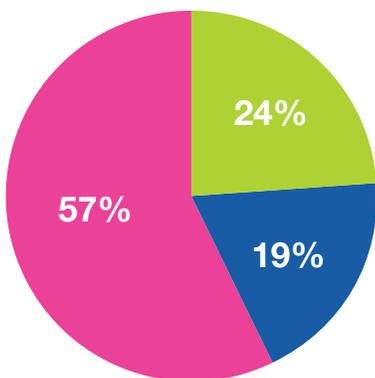


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	652.5
Proteínas (g)	31
Lípidos (g)	19.5
Hidratos de Carbono (g)	83.5

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE TORTILLA	Tortilla Jitomate Chile pasilla Aceite Ajo Cebolla Epazote Sal	½ pieza ½ taza Al gusto 5 ml Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dorar los trozos de tortillas y escurrir el exceso de grasa</li> <li>• Licuar el jitomate, chile pasilla, cebolla y ajo</li> <li>• En una olla agregar la mezcla, dejar que hierva, sazonar y agregar epazote</li> <li>• Servir el caldo agregando la tortilla dorada</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> BISTEC CON CHILE PASILLA Y NOPALES	Bistec Chile pasilla Ajo Cebolla Comino Nopales Sal Aceite Epazote Papa	60 g 10 g Al gusto Al gusto Al gusto 2 nopales 1 pizca 5 ml Al gusto ½ pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar, picar y cocer los nopales y las papas</li> <li>• Sazonar y cocer la carne</li> <li>• Asar el chile pasilla, desvenar y dejar remojar por cinco minutos</li> <li>• Licuar el chile con la cebolla, comino y ajo</li> <li>• Colar la salsa y hervirla con epazote</li> <li>• Agregar los nopales y las papas a la salsa</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incorporar la carne a la mezcla</li> </ul>
<b>Agua:</b> TAMARINDO	Tamarindo	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hervir el tamarindo y machacarlo</li> <li>• Colar la pulpa y disolverla en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## ARROZ

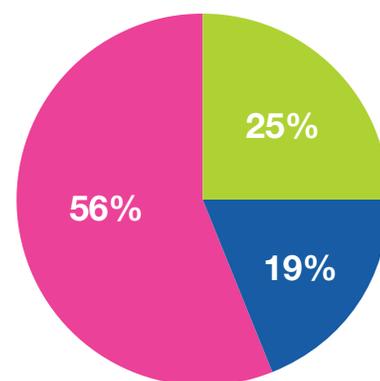
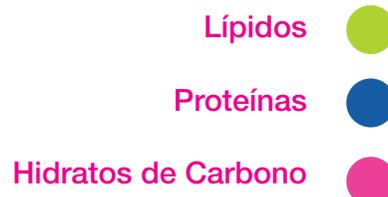
ALBÓNDIGAS  
DE CARNE  
CON SOYA

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	815
Proteínas (g)	45.5
Lípidos (g)	19
Hidratos de Carbono (g)	11.5

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ	Arroz crudo Jitomate Cebolla Ajo Sal Aceite	30 g 120 g Al gusto Al gusto 1 pizca 5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar y licuar con agua el jitomate, el ajo y la cebolla. Sazonar con una pizca de sal</li> <li>Dorar el arroz y agregar el jitomate molido</li> <li>Dejar en el fuego hasta que se evapore el agua y confirmar que esté cocido el arroz</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> ALBÓNDIGAS	Carne molida Soya Huevo Hierbabuena Comino Jitomate Arroz Sal Ajo Pimienta Cebolla Chile chipotle	45 g 45 g 1 pieza Al gusto Al gusto 240 g ¼ taza 1 pizca Al gusto Al gusto Al gusto 2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Licuar el jitomate con el ajo, la cebolla y el chile chipotle con un poco de sal y agua. Hervir la salsa</li> <li>Cocer la soya y drenar. Dejarla con el mínimo de agua, de ser posible exprimir</li> <li>Mezclar la soya, el huevo, el arroz y la carne</li> <li>Licuar la hierbabuena con la pimienta, ajo, cebolla y comino, luego agregar a la mezcla de la carne.</li> <li>Formar las albóndigas.</li> <li>Meter las albóndigas a la salsa hirviendo y dejar hasta que termine su cocción.</li> </ul>
<b>TORTILLAS</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

## Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# CALDO XÓCHITL

## PICADILLO CON CHILE POBLANO

Precio por menú:  
\$ 9.95

Menú 58

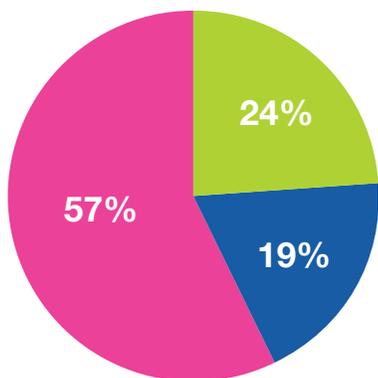


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	732.5
Proteínas (g)	35.0
Lípidos (g)	21.0
Hidratos de Carbono (g)	97.5

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CALDO XÓCHITL	Granos de elote Calabaza Zanahoria Cebolla Epazote Chile poblano Caldo de pollo Sal Aceite	½ taza ½ pieza 30 g Al gusto Al gusto 30 g Al gusto Al gusto 5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sofreír el chile, los granos de elote, el epazote, la zanahoria y la calabaza en un poco de aceite caliente</li> <li>• Agregar el caldo de pollo desgrasado y cocinar a fuego bajo</li> <li>• Servir caliente</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> PICADILLO CON CHILE POBLANO	Soya Carne molida Chile poblano Ajo Cebolla Papa Chicharos Jitomate Zanahoria Hierbas de olor Aceite Sal	30 g 60 g 20 g Al gusto Al gusto 60 g 18 g 120 g 30 g Al gusto 5 ml 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar perfectamente todos los vegetales</li> <li>• Asar los chiles y meterlos en una bolsa por 10 minutos para que suden. Después limpiarlos, desvenarlos y cortar en rajitas</li> <li>• Picar los vegetales</li> <li>• Cocer la soya, posteriormente retirar el exceso de agua y dejar escurrir</li> <li>• Cocer la carne molida y agregar la papa, el chicharo y la zanahoria</li> <li>• Freír el ajo con la cebolla en un sartén. Cuando se torne transparente agregar el chile poblano y posteriormente agregar el jitomate y después la soya, carne molida y la sal</li> <li>• Agregar la verdura ya cocida y las hierbas</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar la naranja, exprimirla y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## ESPAGUETI ROJO

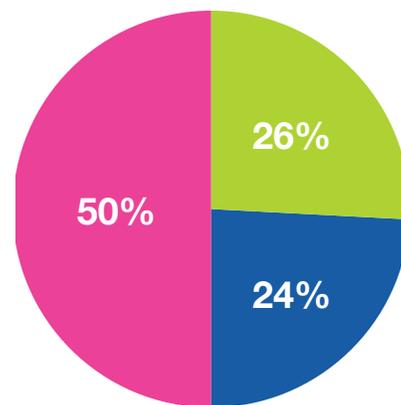
## TORTITA DE CARNE Y VEGETALES

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	655
Proteínas (g)	35
Lípidos (g)	15
Hidratos de Carbono (g)	90.5

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ESPAGUETI ROJO	Espaguete Jitomate Cebolla Ajo Sal	1 taza 120 g Al gusto Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poner a hervir el agua con la cebolla, agregar la pasta cuando comience a hervir y dejar cocer hasta que esté al dente</li> <li>• Escurrir la pasta y reservar</li> <li>• Moler los jitomates, el ajo, la cebolla y vaciar en una cacerola caliente con ayuda de un colador</li> <li>• Dejar sazonar a fuego medio y cuando haya empezado a hervir, agregar el espaguete cocido y mezclar. Tapar la cacerola, y dejar a fuego bajo hasta que la salsa se haya reducido a la mitad</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTITA DE CARNE Y VEGETALES	Carne molida Papas Calabazas Zanahoria Sal Cebolla Ajo Huevo Pan molido	60 g ½ pieza ½ pieza ½ pieza 1 pizca Al gusto Al gusto 1 pieza 40 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar, rallar y cocer los vegetales</li> <li>• Agrega sal a la carne molida, incorporar la cebolla, el ajo, el pan molido y el huevo. Mezclar todo</li> <li>• En un trozo de papel aluminio doble incorporar la carne molida y extenderla para después colocar en el centro los vegetales. Enrollar y envolver con el papel aluminio y posteriormente colocar en la olla para cocer durante 30 minutos</li> <li>• Ya cocido partir en pedazos como pastel y servir</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar la naranja, exprimirla y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# SOPA DE PASTA

Precio por menú:  
\$ 9.04

Menú 60

## LENTEJAS CON CARNE DE PUERCO EN CHILE DE PASILLA

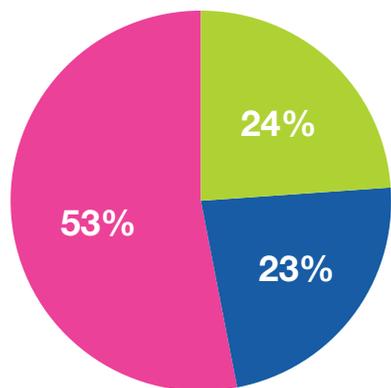


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	925
Proteínas (g)	48
Lípidos (g)	22
Hidratos de Carbono (g)	129.5

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE PASTA	Pasta de lagrimita Jitomate Aceite Cebolla Ajo Sal	30 g 120 g 5 ml Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar y licuar con agua el jitomate, el ajo y la cebolla. Sazonar con una pizca de sal</li> <li>• Dorar la pasta y agregar el jitomate molido, dejar en el fuego hasta que la pasta se cueza</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> LENTEJAS CON CARNE DE PUERCO EN CHILE PASILLA	Carne de puerco Chile pasilla Lentejas Ajo Cebolla Sal	120 g 10 g 70 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hervir la lentejas</li> <li>• Cocer la carne y dejar enfriar</li> <li>• Licuar y sazonar el chile pasilla y agregar las lentejas junto con la carne</li> <li>• Sazonar con ajo y cebolla</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## CODITO AL CHIPOTLE

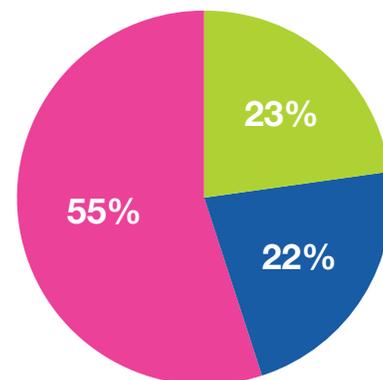
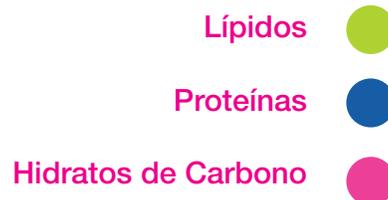
## ROLLO DE BISTEC CON VERDURAS

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	627.5
Proteínas (g)	32.1
Lípidos (g)	16.5
Hidratos de Carbono (g)	83.5

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
Entrada: CODITO AL CHIPOTLE	Sopa de pasta de codito Jitomate Chipotle Cebolla Sal Ajo	40 g 120 g Al gusto Al gusto 1 pizca Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer la pasta en agua con la cebolla y la sal</li> <li>• Colar la pasta</li> <li>• Licuar el jitomate, el chipotle, el ajo y la cebolla. Hervir la mezcla y sazonar con sal</li> <li>• Agregar la pasta a la mezcla</li> </ul>
Plato fuerte: ROLLO DE B I S T E C CON VER- DURAS	Bistec Zanahoria Calabaza Aceite Sal Pimienta Jitomate Lechuga	70 g 60 g 50 g 1 Cda. 1 pizca Al gusto 1 pieza 1 taza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sazonar la carne y rellenar con zanahoria y calabaza rallada. Detener con ayuda de un palillo y cocer con un poco de aceite</li> <li>• Servir acompañado de lechuga y jitomate</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
Agua: NARANJA	Naranja	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar la naranja, exprimirla y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# ARROZ POBLANO

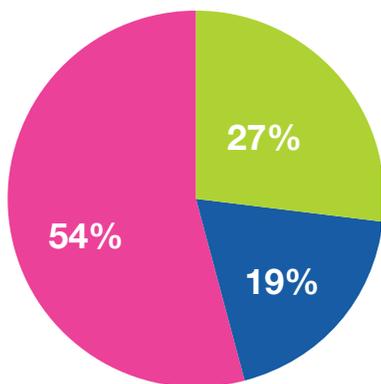
## ALBÓNDIGAS DE CARNE, SOYA Y AMARANTO

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	820
Proteínas (g)	42.5
Lípidos (g)	18.5
Hidratos de Carbono (g)	116.5

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



Precio por menú:  
\$ 9.21

Menú 62



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ POBLANO	Arroz crudo Granos de elote Aceite Rajas de chile poblano Cebolla Ajo Sal	40 g 41.5 g 5 ml 20 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Licuar el ajo y la cebolla</li> <li>• Dorar el arroz y agregar la cebolla molida, el grano de elote y las rajas de chile poblano</li> <li>• Dejar en el fuego hasta que se evapore el agua y esté cocido el arroz</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> ALBÓNDIGAS DE CARNE, SOYA Y AMARANTO	Carne Soya Jitomate Chile chipotle Huevo Amaranto Hierbas de olor Verduras ralladas	60 g 30 g 2 piezas Al gusto 1 pieza 8 g Al gusto ½ taza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Batir la carne con la verdura rallada, el amaranto y el huevo hasta obtener una mezcla homogénea y formar las albóndigas</li> <li>• Moler el jitomate y chile chipotle y poner a cocer para hacer el caldillo. Agregar hierbas de olor</li> <li>• Finalmente agregar las albóndigas y dejar que terminen de cocerse</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar la naranja, exprimirla y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## ARROZ

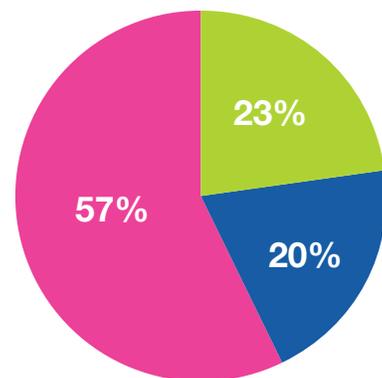
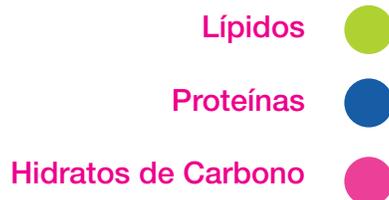
PUERCO CON  
CHAMPIÑONES

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	627.5
Proteínas (g)	34
Lípidos (g)	15
Hidratos de Carbono (g)	85

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ	Arroz crudo Jitomate Cebolla Ajo Sal	40 g 120 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar y licuar con agua el jitomate, el ajo y la cebolla. Sazonar con una pizca de sal</li> <li>Dorar el arroz y agregar el jitomate molido</li> <li>Dejar en el fuego hasta que se evapore el agua y esté cocido el arroz</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> PUERCO CON CHAMPIÑONES	Carne de puerco Champiñones Sal	90 g ½ taza 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asar la carne y agregar los champiñones, agregar una pizca de sal y corroborar sazón</li> <li>Dejar cocer y servir</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar la naranja, exprimirla y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

## Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# CALDO XÓCHITL

Precio por menú:  
\$ 9.65

Menú 64

## ALBÓNDIGAS DE CARNE, SOYA Y ARROZ

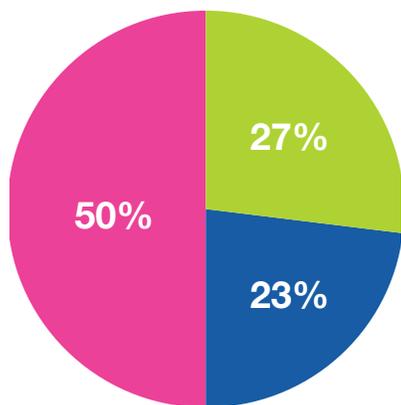


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	643.25
Proteínas (g)	33.7
Lípidos (g)	15.8
Hidratos de Carbono (g)	85.0

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CALDO XÓCHITL	Zanahoria Elote en grano Calabaza Chile poblano Aceite Epazote Caldo de pollo desgrasado Sal	½ pieza 30 g ½ pieza ½ pieza 1 Cda. Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sofreír el chile, los granos de elote, el epazote, la zanahoria y la calabaza en un poco de aceite caliente</li> <li>• Agregar el caldo de pollo y cocinar a fuego bajo</li> <li>• Servir caliente</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> ALBÓNDIGAS DE CARNE, SOYA Y ARROZ	Carne molida Huevo Soya Arroz Jitomate Ajo Perejil Cebolla Sal	60 g 1 pieza ¼ taza ½ taza 2 piezas Al gusto Al gusto Al gusto 2 pizcas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moler el jitomate, la cebolla y el ajo. Poner a cocción agregando la pizca de sal</li> <li>• Mezclar la carne molida, huevo, soya y arroz para formar las albóndigas. Agregar a la mezcla perejil y sal</li> <li>• Agregar en el caldillo de jitomate hirviendo hasta que la carne esté cocida</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar la naranja, exprimir y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



# CREMA DE PORO Y PAPA

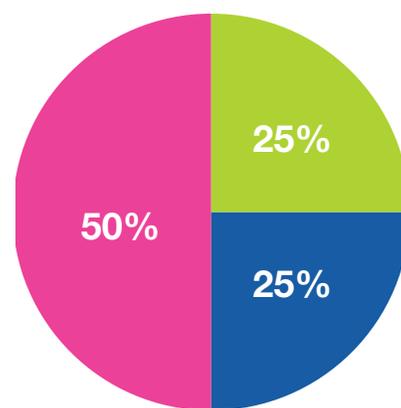
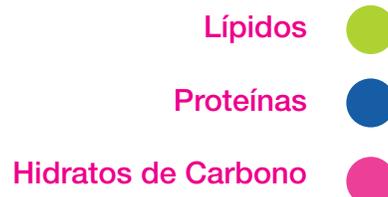
## CERDO A LA MEXICANA

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	602.5
Proteínas (g)	30.5
Lípidos (g)	16.0
Hidratos de Carbono (g)	81.5

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CREMA DE PORO Y PAPA	Papa Poro Cebolla Ajo Leche descremada en polvo Sal	½ pieza ½ taza Al gusto Al gusto 10 g  1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar y cocer la papa y el poro</li> <li>Licuar la papa con el poro, la cebolla, el ajo y la leche en polvo</li> <li>Vaciar la mezcla en una cacerola y sazonar con sal</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CERDO A LA MEXICANA	Carne de cerdo Elote en grano Jitomate Tomate Cebolla Aceite Laurel Tomillo Ajo Sal	60 g ½ taza ½ pieza 5 piezas Al gusto 5 ml Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar y desinfectar las verduras</li> <li>Lavar y cocer la carne en suficiente agua con la cebolla, el laurel, el tomillo y la sal y escurrir</li> <li>Cortar en cubos el jitomate y los tomates</li> <li>Picar finamente la cebolla y el ajo</li> <li>Freír la cebolla y el ajo</li> <li>Incorporar el jitomate, los tomates y la sal. Cocinar a fuego bajo de 10 a 15 minutos</li> <li>Añadir la carne, los granos de elote. Cocinar 5 minutos</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar la naranja, exprimir y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# PUCHERO DE RES

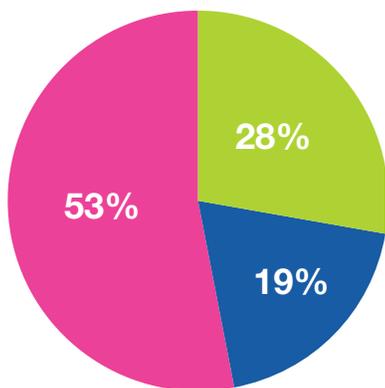
# TORTITAS DE HUAUZONTLE EN SALSA ROJA

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	722
Proteínas (g)	35
Lípidos (g)	19
Hidratos de Carbono (g)	102

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



Precio por menú:  
\$ 9.10

Menú 66



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> PUCHERO DE RES	Pecho de res Papa Arroz Zanahoria Chayote Ajo Cilantro Cebolla Sal	60 g ½ pieza ½ taza ½ pieza ¼ taza Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En una olla se coloca agua, se añade la carne en trozos y se cuece con la cebolla, el ajo y la sal al gusto.</li> <li>• Cuando la carne esta ya cocida, se agrega la papa, la zanahoria, el chayote y el cilantro y se dejan cocer</li> <li>• Servir y añadir arroz blanco.</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTITAS DE HUAUZONTLE EN SALSA ROJA	Huauzontle Jitomate Huevo Aceite Chile Ajo Cebolla Sal	1 taza 2 piezas 1 pieza 1 Cda. Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hervir el huauzontle y poner a escurrir, para formar las tortitas</li> <li>• Moler el jitomate, el chile, el ajo y la cebolla. Sazonar y agregar un poco de agua. Dejar hervir durante 30 minutos, rectifica el sabor en caso de ser necesario</li> <li>• Batir el huevo a punto de turrón e incorporar a las tortitas de huauzontle, se procede a freír</li> <li>• Agregar la salsa roja.</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## SOPA DE PORO Y PAPA

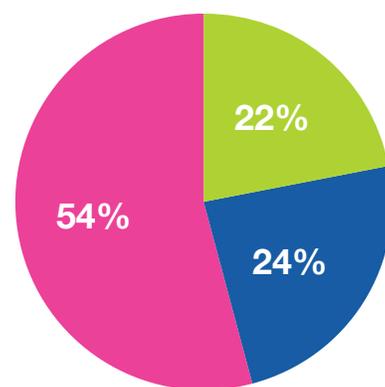
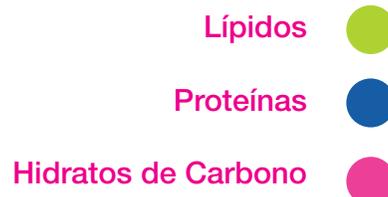
## CARNE MOLIDA A LA MEXICANA

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	670.5
Proteínas (g)	31.4
Lípidos (g)	18.7
Hidratos de Carbono (g)	92.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE PORO Y PAPA	Papa Poro Tocino Caldo de pollo desgrasado Cebolla Ajo Pimienta Sal	1 pieza 40 g 15 g Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acitronar el ajo y la cebolla en aceite caliente</li> <li>Agregar el poro y la papa y dorar ligeramente.</li> <li>Añadir caldo de pollo desgrasado, sal y pimienta; dejar hervir hasta que las papas estén cocidas.</li> <li>Servir caliente y añadir el tocino previamente dorado</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CARNE MOLIDA A LA MEXICANA	Carne molida de res Soya Jitomate Nopales Aceite Agua caliente Cilantro Cebolla Sal	40 g ½ taza 1 pieza 2 piezas 1 Cdto. Lo necesario Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>Freír la carne y agregar la soya cocida</li> <li>Agregar la cebolla, el jitomate y el agua caliente una vez que la carne y la soya estén bien cocidas</li> <li>Agregar los nopales cocidos, la sal y por último el cilantro finamente cortado</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> MANDARINA	Mandarina	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar la mandarina, exprimirla y disolver el jugo en agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# SOPA DE PASTA CON ESPINACA

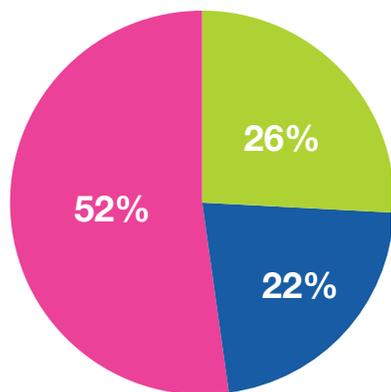
## CARNE Y SOYA AL PASTOR

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	645
Proteínas (g)	29
Lípidos (g)	17
Hidratos de Carbono (g)	92

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



Precio por menú:  
\$ 8.29

Menú 68



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE PASTA CON ESPINACA	Sopa de caracol Espinaca Jitomate Zanahoria Caldo de pollo Cebolla Ajo Sal	1 taza ¼ de taza 120 g 30 g Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer la pasta en suficiente agua hirviendo con sal, escurrir y reservar</li> <li>• Licuar los jitomates, la cebolla, el ajo y colar</li> <li>• Sofreír las tiritas de zanahoria y las espinacas picadas</li> <li>• Agregar la mezcla de jitomate, el caldo de pollo desgrasado y la sal</li> <li>• Agregar la pasta de caracol cocida y dejar que se caliente</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CARNE Y SOYA AL PASTOR	Bistec Longaniza Soya Piña picada Aceite Chile guajillo Chile ancho Ajo Cebolla Pimienta Clavo Sal	30 g 30 g ¼ de taza ¼ de taza 1 Cdta. 5 g 5 g Al gusto Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer la soya en agua hirviendo</li> <li>• Freír en una olla la cebolla con la longaniza</li> <li>• Cocer la carne y agregar la piña picada en pequeños cuadros</li> <li>• Lavar la soya hasta que el agua esté transparente y agregar con los demás ingredientes.</li> <li>• Hidratar los chiles y molerlos con ajo, cebolla, pimienta y clavo</li> <li>• Colocar en una olla la mezcla anterior hasta que hierva</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## ARROZ CON GRANOS DE ELOTE

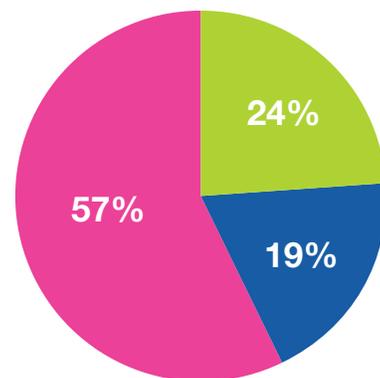
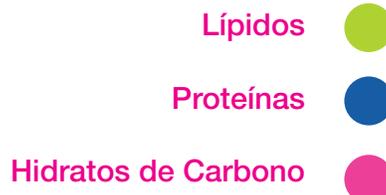
## CHILES RELLENOS AGRIDULCES CON CALDILLO DE JITOMATE

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	741
Proteínas (g)	33.0
Lípidos (g)	19.5
Hidratos de Carbono (g)	106.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ CON GRANOS DE ELOTE	Arroz Elote Mantequilla Sal	1 taza 40 g 1 Cdta. 1 pizza	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar bien el arroz en un colador y escurrir</li> <li>Poner el arroz lavado en una cacerola y agregar agua, mantequilla y granos de elote</li> <li>Mezclar un poco y encender el fuego a flama baja hasta que se absorba toda el agua. Sazonar</li> <li>Apagar el fuego y dejar reposar</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CHILES RELLENOS AGRIDULCES CON CALDILLO DE JITOMATE	Carne molida Soya Jitomate Nuez Pasas Aceite Chile poblano Cebolla Ajo Sal	30 g 30 g 3 piezas 2 piezas 5 piezas 2 Cdtas. 1 pieza Al gusto Al gusto 1 pizza	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asar y pelar los chiles poblanos</li> <li>Guisar la carne y la soya a la mexicana</li> <li>Agregar nueces, pasas y sal al gusto</li> <li>Rellenar los chiles con la carne</li> <li>Agregar al caldillo previamente hecho con jitomate, ajo y cebolla</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	1 pieza	
<b>Agua:</b> TAMARINDO	Tamarindo	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hervir el tamarindo y machacarlo</li> <li>Colar la pulpa y disolverla en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 9.13

Menú 70

# CREMA DE ESPINACA

# ALBÓNDIGAS CON CARNE, SOYA Y VEGETALES

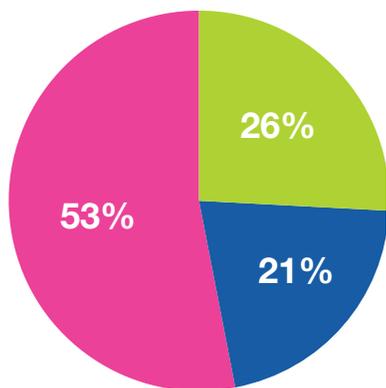


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	604
Proteínas (g)	35
Lípidos (g)	16
Hidratos de Carbono (g)	81

## Valor Nutricional

-  Lípidos
-  Proteínas
-  Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CREMA DE ESPINACA	Espinaca Cebolla Ajo Leche descremada en polvo Mantequilla Sal	1 taza Al gusto Al gusto 30 g 5 g 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavar y cocer la espinaca</li><li>• Licuar la espinaca con la cebolla, el ajo y la leche en polvo</li><li>• Derretir la mantequilla en una cacerola y vaciar la mezcla</li><li>• Sazonar con sal</li></ul>
<b>Plato fuerte:</b> ALBÓNDIGAS CON SOYA	Soya Carne molida Zanahoria Calabaza Aceite Arroz Jitomate Cebolla Ajo Sal	½ taza 30 g ¼ de taza ¼ de pieza 5 ml ¼ de taza 2 piezas Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cocer la soya</li><li>• Pelar las zanahorias y las calabazas, cortar en cuadros pequeños y revolver con la soya</li><li>• Cocer la carne y el arroz con un poco de aceite y agregar a la mezcla anterior</li><li>• Agregar una pizca de sal</li><li>• Se forman las albóndigas</li><li>• Para el caldillo, moler el jitomate, el ajo y la cebolla y cocer hasta que hierva</li><li>• Agregar las albóndigas</li></ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> TAMARINDO	Tamarindo	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hervir el tamarindo y machacarlo</li><li>• Colar la pulpa y disolverla en suficiente agua. No agregar azúcar</li></ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## ESPAGUETI BLANCO

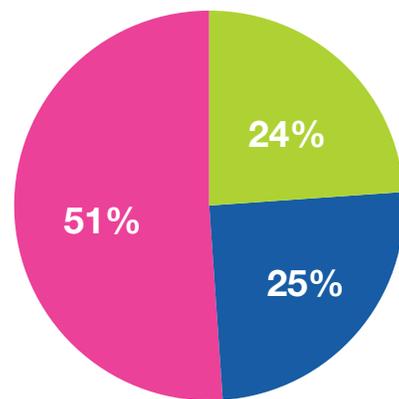
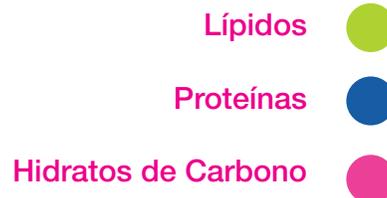
## HAMBURGUESA DE CARNE DE SOYA

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	710.5
Proteínas (g)	38.0
Lípidos (g)	20.0
Hidratos de Carbono (g)	94.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ESPAGUETI BLANCO	Espagueti Crema Cebolla Hojas de laurel Pimienta Sal	1 taza 1 Cda. Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocar en agua hirviendo el espagueti, agregar una pizca de sal y el laurel</li> <li>• Al término de la cocción escurrir</li> <li>• Acitronar la cebolla y agregar la crema</li> <li>• Condimentar con sal y pimienta al gusto</li> <li>• Agregar el espagueti, revolver bien y servir</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> HAMBURGUESA DE CARNE DE SOYA	Soya Carne molida Pan molido Huevo Aceite Lechuga Pepino Perejil Cebolla Ajo molido Sal	½ taza 60 g 8 g ½ pieza 1 Cdta. 1 taza 1 taza Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratar la soya</li> <li>• Agregar a la carne molida la cebolla, el ajo en polvo y mezclar con la soya</li> <li>• Agregar el perejil, los huevos, el pan molido y mezclar hasta obtener una mezcla homogénea</li> <li>• Formar bolitas y aplastar para obtener la forma de tortitas</li> <li>• Calentar un sartén con aceite y cocer</li> <li>• Acompañar de ensalada de lechuga y pepino</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> TAMARINDO	Tamarindo	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hervir el tamarindo y machacarlo</li> <li>• Colar la pulpa y disolverla en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# VERDURAS AL VAPOR

## CAZUELA DE CARNE

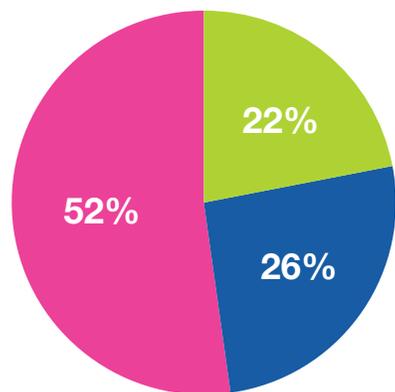


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	885
Proteínas (g)	42.0
Lípidos (g)	22.0
Hidratos de Carbono (g)	127.0

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> VERDURAS AL VAPOR	Brócoli Coliflor Zanahoria Calabaza Mantequilla Pimienta Sal	30 g 30 g 30 g 30 g 1 Cdta. Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar perfectamente las verduras y cortarlas en trozos pequeños</li> <li>• Poner las verduras en una olla, agregar agua suficiente y calentar</li> <li>• Tapar la olla cuando empiece a hervir</li> <li>• Colocar en un sartén la mantequilla y añadir las verduras previamente escurridas</li> <li>• Agregar sal y pimienta. Tapar y cocinar</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CAZUELA DE CARNE	Carne molida Soya Aceite Grano de elote Apio Pimiento Frijol negro Cebolla Ajo Sal	60 g 30 g 5 ml ½ taza ¼ de taza ½ taza ½ taza Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratar la soya por 10 minutos en agua tibia y drenar perfectamente</li> <li>• Sofreír la cebolla con el ajo</li> <li>• Agregar la carne y la soya. Sazonar</li> <li>• Agregar el elote, el apio y el pimiento</li> <li>• Servir con frijoles negros</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



# SOPA DE PAPA Y ZANAHORIA

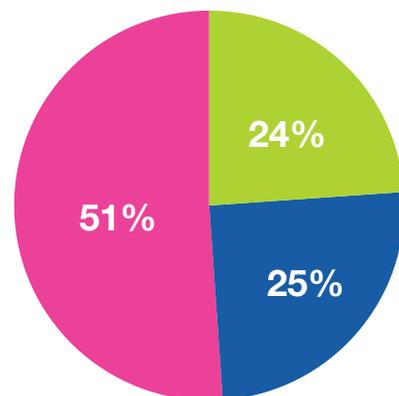
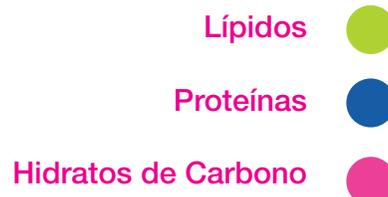
## CARNE DE PUERCO EN CINCO CHILES

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	685.5
Proteínas (g)	33.5
Lípidos (g)	20.0
Hidratos de Carbono (g)	88.8

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE PAPA Y ZANAHORIA	Papa Zanahoria Apio Aceite Caldo de pollo desgrasado Cebolla Orégano Ajo Sal	1 pieza 30 g ½ rama 1 Cdta. Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentar el aceite en el sartén y sofreír la cebolla, el ajo, el apio, la papa y la zanahoria</li> <li>• Añadir el caldo, el orégano y el ajo</li> <li>• Llevar a ebullición y reducir el fuego</li> <li>• Dejar hervir hasta que las papas estén blandas</li> <li>• Añadir sal y pimienta al gusto</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CARNE DE PUERCO EN CINCO CHILES	Carne de puerco Chile pasilla Chile guajillo Chile ancho Chile morita Chile Cascabel Vinagre Pimienta Sal Clavo	90 g 5 g 5 g 5 g 5 g 5 g Al gusto Al gusto 1 pizca Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tostar los chiles, desvenarlos y ponerlos a remojar en agua tibia por 10 minutos</li> <li>• Licuar los chiles junto con el ajo, el vinagre, la pimienta, la sal y el clavo</li> <li>• Hervir la salsa</li> <li>• Cocer la carne y pasarla a la salsa</li> <li>• Dejar hervir por tres minutos más</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar la naranja, exprimirla y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# SOPA DE LENTEJAS

# ENSALADA VERDE

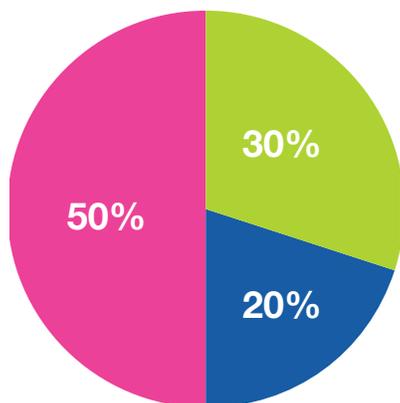


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	860
Proteínas (g)	46.0
Lípidos (g)	22.0
Hidratos de Carbono (g)	116.0

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE LENTEJAS	Lentejas Cebolla Ajo Jitomate Sal Aceite	1 taza Al gusto Al gusto 120 g 1 pizca 5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer las lentejas en agua con sal hasta que estén suaves y aumenten su volumen</li> <li>• Picar finamente la cebolla y el jitomate</li> <li>• Sofreír la cebolla, saltar unos minutos y enseguida añadir el jitomate</li> <li>• Agregar el sofrito cuando las lentejas estén cocidas</li> <li>• Llevar a ebullición para que se integren los sabores y servir</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> ENSALADA VERDE	Brócoli Cebolla Zanahoria Lechuga romana Germen de soya Jamón de pierna Sal Aceite de oliva Limón Pasta Ajo	44 g Al gusto 60 g 2 tazas 40 g 60 g 1 pizca 5 ml Al gusto ½ taza Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar y desinfectar las verduras</li> <li>• Cocer la zanahoria y el brócoli</li> <li>• Cocer la pasta en agua con cebolla, ajo y un poco de sal y drenarla</li> <li>• Servir una cama de lechuga, germen, verduras cocidas e incorporar el jamón y la pasta.</li> <li>• Aderezar con el aceite de oliva y el limón</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> TAMARINDO	Tamarindo	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hervir el tamarindo y machacarlo</li> <li>• Colar la pulpa y disolverla en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## SOPA DE PASTA CON CALABAZA

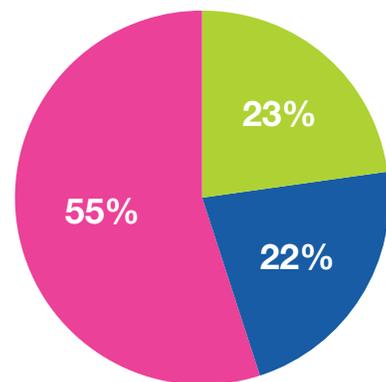
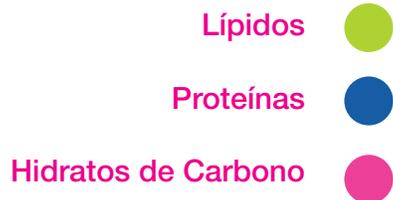
## SALCHICHAS A LA CREMA

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	808
Proteínas (g)	31
Lípidos (g)	22
Hidratos de Carbono (g)	118

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE PASTA CON CALABAZA	Sopa de fideo Jitomate Calabaza Zanahoria Ajo Cebolla Sal	30 g 120 g 1 pieza ½ pieza Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar y licuar con agua el jitomate, el ajo y la cebolla</li> <li>Sazonar con una pizca de sal</li> <li>Dorar la pasta y agregar el jitomate molido hasta que se cueza</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> SALCHICHAS A LA CREMA	Salchicha de pavo Papa Ajonjolí Aceite Crema Cebolla Sal	2 piezas 2 piezas 1 Cdta. 1 Cdta. 1 Cda. Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>Picar y freír la salchicha</li> <li>Cocer la papa y picarla</li> <li>Picar y freír la cebolla y agregar el ajonjolí</li> <li>Mezclar la salchicha con la papa y el resto de los ingredientes</li> <li>Agregar la crema y mezclar</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> MANDARINA	Mandarina	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar las mandarinas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 9.06

Menú 76

# ARROZ POBLANO

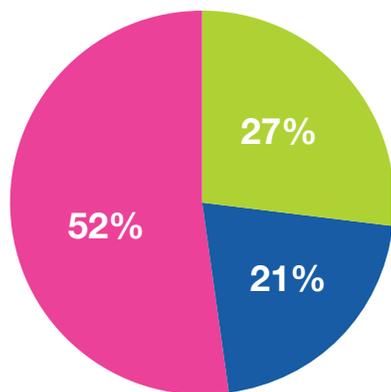
## SALCHICHAS EN CREMA DECHIPOTLE

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	610.5
Proteínas (g)	35.6
Lípidos (g)	14.8
Hidratos de Carbono (g)	81.8

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ POBLANO	Arroz crudo Granos de elote Rajas de chile poblano Cebolla Ajo Sal	40 g 40 g 40 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"><li>•Licuar el ajo y la cebolla con agua, la necesaria</li><li>•Dorar el arroz y agregar la cebolla molida, el elote y las rajas de chile poblano</li><li>•Dejar en el fuego hasta que se evapore el agua y esté cocido el arroz</li></ul>
<b>Plato fuerte:</b> SALCHICHAS EN CREMA DE CHIPOTLE	Salchicha de pavo Crema Chipotle Cebolla Ajo Sal Leche descremada		<ul style="list-style-type: none"><li>•Picar y cocer las salchichas</li><li>•Moler el chile, la crema, el ajo, la leche y la cebolla</li><li>•Hervir y sazonar la mezcla</li><li>•Agregar las salchichas cocidas</li></ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> TAMARINDO	Tamarindo	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"><li>•Hervir el tamarindo y machacarlo</li><li>•Colar la pulpa y disolverla en suficiente agua. No agregar azúcar</li></ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## ESPAGUETI

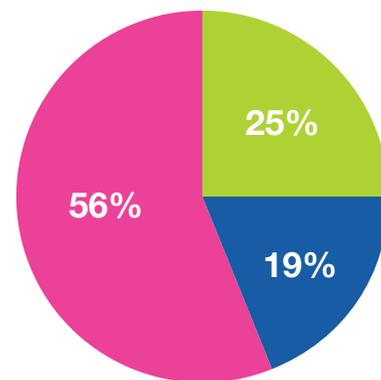
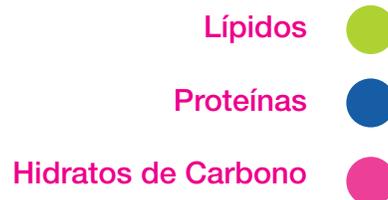
SALCHICHAS  
A LA  
MEXICANA

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	667.5
Proteínas (g)	36.0
Lípidos (g)	19.0
Hidratos de Carbono (g)	85.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ESPAGUETI	Espagueti Jitomate Cebolla Ajo Hojas de laurel Sal	40 g 120 g Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizza	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cocer el espagueti en agua, la necesaria</li> <li>•Añadir sal y hojas de laurel</li> <li>•Licuar el jitomate con el ajo y la cebolla</li> <li>•Sazonar y hervir la mezcla</li> <li>•Cuando la mezcla esté hirviendo, agregar la pasta</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> SALCHICHAS A LA MEXICANA	Salchicha de pavo Jitomate Cebolla Chile jalapeño Aceite Sal	90 g 180 g Al gusto Al gusto 10 ml 1 pizza	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y picar el jitomate, la cebolla y el chile</li> <li>•Picar las salchichas</li> <li>•Freír la cebolla y el chile</li> <li>•Cuando ya estén bien cocidos agregar el jitomate y las salchichas</li> <li>•Sazonar y dejar en el fuego hasta que se cuezan</li> </ul>
TORTILLAS	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

## Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 8.73

Menú 78

# SOPA DE LENTEJAS

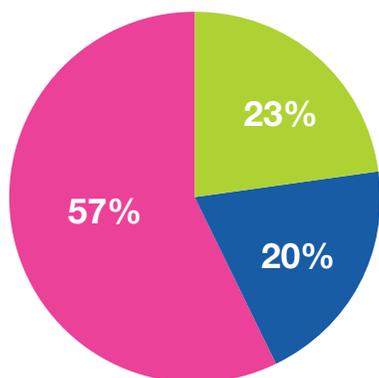
# PAPAS RELLENAS CON ADEREZO DE CHIPOTLE

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	778
Proteínas (g)	36.5
Lípidos (g)	19.0
Hidratos de Carbono (g)	114.5

## Valor Nutricional

-  Lípidos
-  Proteínas
-  Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE LENTEJAS	Lentejas Jitomate Aceite Cebolla Chile serrano Sal	1 taza ½ pieza ½ Cda. Al gusto Al gusto 1 pizca	•Cocer las lentejas en agua con sal hasta que estén suaves y aumenten su volumen •Picar finamente la cebolla, el jitomate y el chile serrano •Sofreír la cebolla, saltear unos minutos y enseguida añadir el chile y el jitomate •Agregar el sofrito cuando las lentejas estén cocidas •Llevar a ebullición para que se integren los sabores y servir
<b>Plato fuerte:</b> PAPAS RELLENAS CON ADEREZO DE CHIPOTLE	Papa Jamón de pavo Jitomate Lechuga Cebolla Crema Chile chipotle Sal	1 pieza 2 rebanadas 1 pieza 1 taza Al gusto 1 Cda. Al gusto 1 pizca	•Hervir las papas por 10 minutos •Partir las papas por la mitad •Retirar el centro de la papa •Rellenar con jamón, cebolla y jitomate picado •Sazonar con sal y hornear •Para el aderezo, licuar la crema y el chile chipotle •Bañar las papas con el aderezo •Acompañar con ensalada de lechuga
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> Limón	Naranja	1 pieza	•Lavar la naranja, exprimirla y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## ARROZ

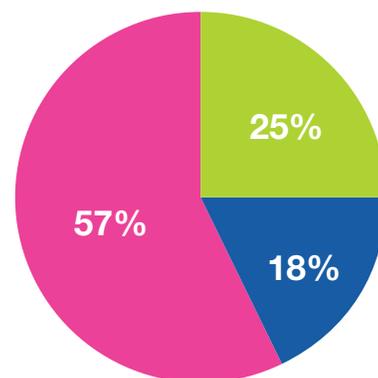
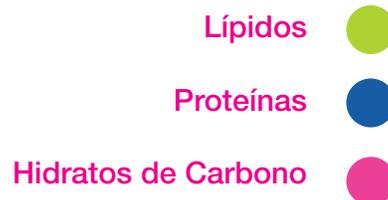
CHICHARRÓN  
EN SALSA  
ROJA

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	725
Proteínas (g)	39.0
Lípidos (g)	21.0
Hidratos de Carbono (g)	91.5

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ	Arroz crudo Jitomate Cebolla Ajo Sal Aceite	30 g 120 g Al gusto Al gusto 1 pizca 5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y licuar el jitomate, el ajo y la cebolla</li> <li>•Sazonar con sal</li> <li>•Dorar el arroz y agregar el jitomate molido</li> <li>•Dejar en el fuego hasta que se evapore el agua y esté cocido el arroz</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CHICHARRÓN EN SALSA ROJA	Chicharrón Jitomate Cebolla Chile jalapeño Ajo Sal Papa Nopales	60 g 240 g Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca ¼ de pieza 2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar los vegetales</li> <li>•Picar las papas, los nopales y ponerlos a cocer</li> <li>•Licuar el jitomate con el ajo, la cebolla y el chile</li> <li>•Hervir la salsa y sazonar</li> <li>•Agregar el chicharrón, los nopales y las papas a la salsa</li> <li>•Hervir hasta que el chicharrón se hidrate</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

## Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# SOPA DE COL CON SALCHICHA

# CHILE VEGETARIANO

Precio por menú:  
\$ 9.29

Menú 80

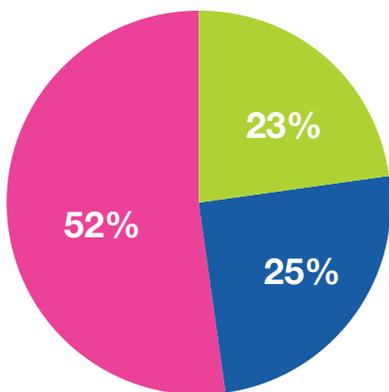


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	622.5
Proteínas (g)	35.0
Lípidos (g)	15.0
Hidratos de Carbono (g)	82.5

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE COL CON SALCHICHA	Col Salchicha Jitomate Zanahoria Sal Cebolla Ajo	76 g 2 piezas 1 pieza 30 g 1 pizca Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•En una olla poner la col a cocer</li> <li>•Licuar el jitomate con la cebolla y el ajo</li> <li>•Dorar las salchichas</li> <li>•Colocar en otra olla el jitomate colado y agregar la zanahoria y la salchicha en rodajas</li> <li>•Ecurrir la col y agregar a la otra olla</li> <li>•Sazonar y dejar hervir</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CHILE VEGETARIANO	Chile poblano Brócoli Zanahoria Calabaza Granos de elote Jitomate Cebolla Ajo Aceite Hierbas de olor	1 pieza 46 g 30 g 50 g 20 g 240 g Al gusto Al gusto 5 ml Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo con un poco de agua</li> <li>•Hervir la salsa de jitomate unos minutos</li> <li>•Agregar las hierbas de olor y sazonar al gusto</li> <li>•Acitronar los vegetales con un poco de aceite</li> <li>•Rellenar el chile poblano con los vegetales, los granos de elote y una cucharada de salsa de jitomate</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cocer el chile en la salsa</li> </ul>
<b>Agua:</b> TAMARINDO	Tamarindo	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Hervir el tamarindo y machacarlo</li> <li>•Colar la pulpa y disolverla en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





# ARROZ POBLANO

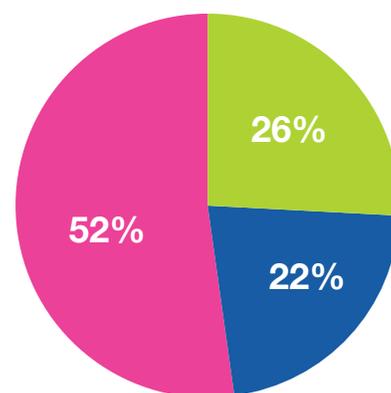
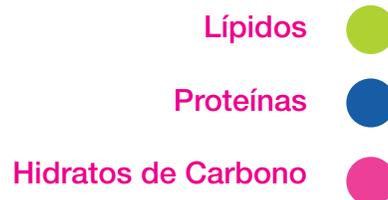
## SALCHICHAS EN CHIPOTLE CON CREMA

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	672.5
Proteínas (g)	34
Lípidos (g)	20
Hidratos de Carbono (g)	85

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ POBLANO	Arroz crudo Granos de elote Rajas de chile poblano Cebolla Ajo Sal	30 g ½ taza ½ taza Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Licuar el ajo y la cebolla con agua, la necesaria</li> <li>•Dorar el arroz y agregar la cebolla molida, el elote y las rajas de chile poblano</li> <li>•Dejar en el fuego hasta que se evapore el agua y esté cocido el arroz</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> SALCHICHAS EN CHIPOTLE CON CREMA	Salchicha de pavo Jitomate Cebolla Ajo Chile chipotle Crema Sal	90 g 180 g Al gusto Al gusto Al gusto 5 g 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el jitomate y licuarlo junto con los chiles, la cebolla, el ajo y la crema</li> <li>•Poner a hervir la salsa</li> <li>•Agregar las salchichas y sazonar</li> <li>•Dejar hervir por 3 minutos a fuego lento</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
Agua: NARANJA	Naranja	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# ARROZ ROJO

## PANCITA DE SETAS Y SALCHICHA

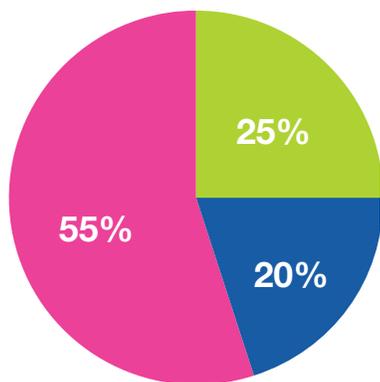


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	625
Proteínas (g)	30.0
Lípidos (g)	16.0
Hidratos de Carbono (g)	87.0

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ ROJO	Arroz crudo Jitomate Cebolla Ajo Aceite Sal	40 g 120 g Al gusto Al gusto 5 ml 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Licuar el jitomate, el ajo y la cebolla</li> <li>•Dorar el arroz y agregar la mezcla anterior</li> <li>•Dejar en el fuego hasta que se evapore el agua y esté cocido el arroz</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> PANCITA DE SETAS Y SALCHICHA	Setas Salchicha de pavo Chile guajillo Chile ancho Ajo Cebolla Epazote Aceite Cilantro Sal Limón Chiles de árbol	156 g 2 piezas 5 g 5 g Al gusto Al gusto Al gusto 5 ml Al gusto Al gusto 1 pizca Al gusto 2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Licuar los dos chiles con ajo y cebolla</li> <li>•Colar, freír y sazonar con sal</li> <li>•Añadir las setas en crudo y las salchichas</li> <li>•Dejar en el fuego por 10 minutos o hasta que estén cocidas</li> <li>•Añadir agua al gusto y agregar el epazote</li> <li>•Servir acompañada de limón, cilantro, cebolla picada y chiles de árbol dorados</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	3 piezas	
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## ARROZ

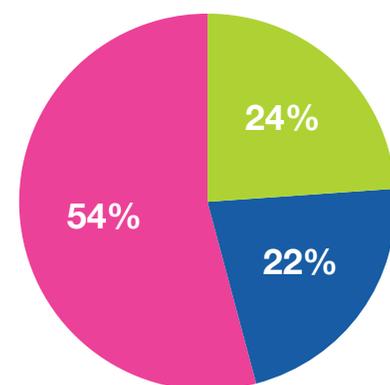
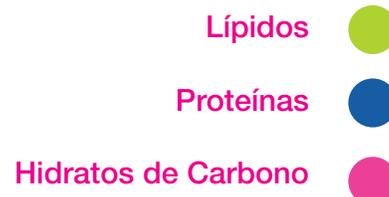
CHICHARRÓN  
EN  
SALSA ROJA

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	737.5
Proteínas (g)	45
Lípidos (g)	20
Hidratos de Carbono (g)	89

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ	Arroz crudo Jitomate Cebolla Ajo Sal	40 g 120 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y licuar el jitomate, el ajo y la cebolla con suficiente agua</li> <li>•Sazonar con una pizca de sal</li> <li>•Dorar el arroz y agregar el jitomate molido</li> <li>•Dejar en el fuego hasta que se evapore el agua y esté cocido el arroz</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CHICHARRÓN EN SALSA ROJA	Chicharrón Jitomate Nopales Papa Cebolla Ajo Pimienta Sal	48 g 2 piezas 2 piezas ½ pieza Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Licuar el jitomate, la cebolla, el ajo y el chile</li> <li>•Sazonar con sal y pimienta</li> <li>•Dejar hervir y agregar los nopales previamente cocidos y el chicharrón</li> <li>•Hervir por 15 minutos</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
Agua: NARANJA	Naranja	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar la naranja, exprimirla y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

## Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

## SOPA DE FRIJOL

### PAPAS CON LONGANIZA EN SALSA VERDE

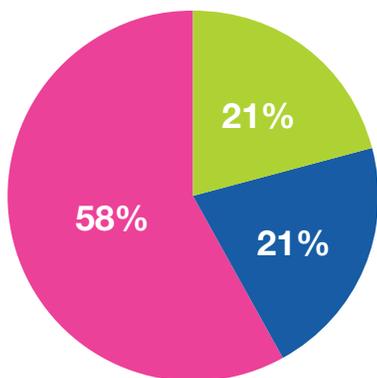


#### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	617.5
Proteínas (g)	28.0
Lípidos (g)	14.5
Hidratos de Carbono (g)	92.0

#### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE FRIJOL	Frijol Cebolla Ajo Sal	52 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cocer los frijoles con ajo, cebolla y sal</li> <li>•Licuar los frijoles y servir</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> PAPAS CON LONGANIZA EN SALSA VERDE	Papas Longaniza Tomate Aceite Chile Cilantro Ajo Cebolla Sal	255 g 34 g 50 g 5 ml Al gusto Al gusto Al gusto Al gusto 1pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar, pelar, picar y cocer las papas</li> <li>•Freír la longaniza y agregar las papas</li> <li>•Licuar el tomate, la cebolla, el cilantro y el ajo para hacer la salsa verde</li> <li>•Cocer la salsa y verter en las papas</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
Agua: LIMÓN	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## LENTEJAS

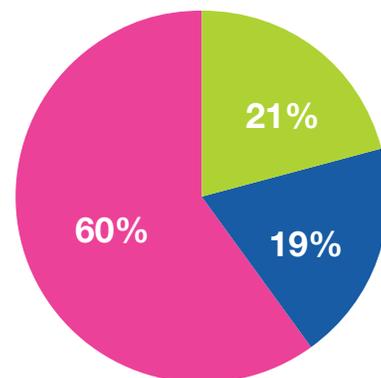
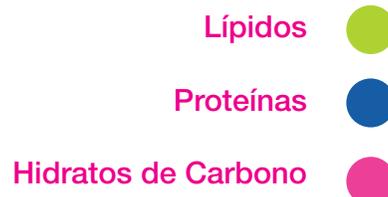
LONGANIZA CON  
PAPAS EN CALDILLO DE  
JITOMATE

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	683
Proteínas (g)	27
Lípidos (g)	20.3
Hidratos de Carbono (g)	98.5

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> LENTEJAS	Lentejas crudas Jitomate Cebolla Papa Nopales Sal	52 g 120 g Al gusto ½ pieza 2 nopales 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cocer y pelar las papas</li> <li>•Picar y cocer los nopales</li> <li>•Picar las papas, la cebolla y el jitomate</li> <li>•Cocer las lentejas</li> <li>•Sofreír la cebolla, el jitomate, los nopales y las papas hasta que el jitomate esté bien cocido</li> <li>•Agregar las lentejas y sazonar</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> LONGANIZA CON PAPAS EN CALDILLO DE JITOMATE	Papa Longaniza Jitomate Aceite Sal Caldo de pollo	1 pieza 45 g 240 g 2.5 ml 1 pizca Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Freír la longaniza y dejar sazonar de 10 a 15 minutos</li> <li>•Incorporar las papas ya cocidas, peladas y cortadas en cuadritos</li> <li>•Cocer de 10 a 15 minutos</li> <li>•Incorporar el caldillo de jitomate y el caldo de pollo</li> <li>•Agregar sal y cocer de 30 a 40 minutos</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
Agua: LIMÓN	Limón	Al gusto	•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar

## Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# ARROZ MOROS Y CRISTIANOS

# PAPAS CON CREMA Y JAMÓN

Precio por menú:  
\$ 9.40

Menú 86

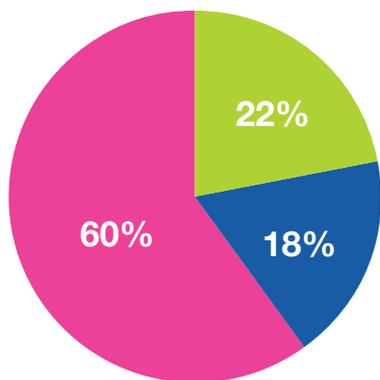


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	901.5
Proteínas (g)	36.7
Lípidos (g)	28.8
Hidratos de Carbono (g)	120.4

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ MOROS Y CRISTIANOS	Arroz Frijoles negros Cebolla Pimienta Sal	1 taza ¼ de taza Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cocer los frijoles hasta ablandarlos</li> <li>•Picar el ajo y la cebolla</li> <li>•Sofreír con un poco de aceite</li> <li>•Lavar el arroz y colocarlo en un recipiente</li> <li>•Mezclar bien con el sofrito</li> <li>•Agregar los frijoles y cocer a fuego bajo</li> <li>•Sazonar con sal y pimienta</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> PAPAS CON CREMA Y JAMÓN	Papa Crema Jamón Chile poblano Pimienta Leche Mantequilla Cebolla Sal	1pieza 10 g 60 g 1pieza Al gusto 100 ml 5 g Al gusto 1pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar, cocer, pelar y cortar en cubos las papas</li> <li>•Picar los chiles poblanos previamente lavados</li> <li>•Picar la cebolla y sofreír con la mantequilla</li> <li>•Agregar los chiles poblanos y cuando estén cocidos agregar el jamón, las papas, la crema, la leche</li> <li>•Sazonar con sal</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> Naranja	Naranja	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





# NOPALES CON HUEVO

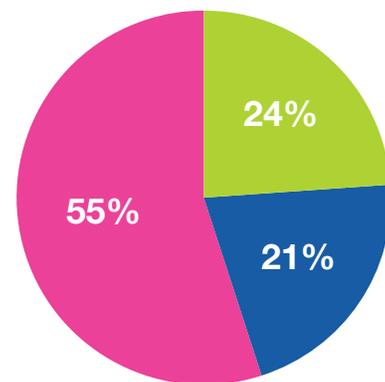
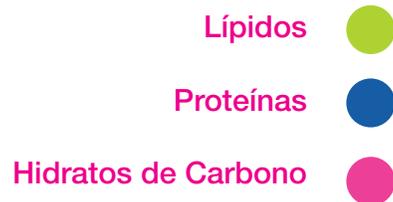
# FRIJOLE CHARROS

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	863.5
Proteínas (g)	48.2
Lípidos (g)	25
Hidratos de Carbono (g)	110

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada: NOPALES CON HUEVO</b>	Nopales Cebolla Ajo Huevo Sal	2 piezas Al gusto Al gusto 1 pieza 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar, picar y cocer los nopales</li> <li>•Picar y sofreír la cebolla y el ajo</li> <li>•Agregar los nopales cocidos</li> <li>•Incorporar el huevo</li> <li>•Sazonar y mover hasta que estén cocidos</li> </ul>
<b>Plato fuerte: FRIJOLE CHARROS</b>	Frijoles crudos Cilantro Chicharrón Longaniza Tocino Chuleta Sal Cebolla Epazote	2/3 de taza Al gusto 5 g 30 g 15 g 15 g 1 pizca Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cocer los frijoles con la cebolla, el epazote y sal</li> <li>•Freír la longaniza, el tocino y la chuleta sin agregar aceite</li> <li>•Agregar cebolla picada</li> <li>•Una vez sazonado agregar los frijoles</li> <li>•Servir con el chicharrón y el cilantro</li> </ul>
<b>Agua: TORONJA</b>	Toronja	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar la toronja, exprimirla y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

## Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 9.77

Menú 88

## SOPA DE ESTRELLA

## CARNE DE PUERCO CON VERDOLAGAS

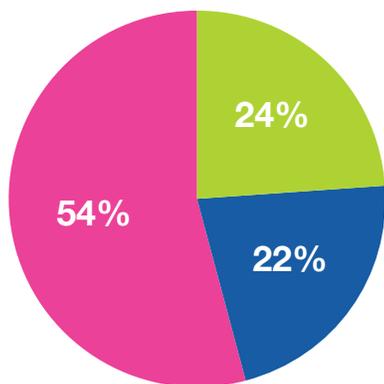


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	619.25
Proteínas (g)	29.0
Lípidos (g)	17.5
Hidratos de Carbono (g)	85.0

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE ESTRELLA	Sopa de pasta Jitomate Cebolla Ajo Sal	1 taza 120 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"><li>•Licuar el jitomate, la cebolla, el ajo y reservar</li><li>•Dorar la pasta y agregar la mezcla</li><li>•Sazonar con sal</li></ul>
<b>Plato fuerte:</b> CARNE DE PUERCO CON VERDOLAGAS	Carne de puerco Verdolagas Tomate Cebolla Ajo Chiles serranos Pimienta Sal Aceite		<ul style="list-style-type: none"><li>•Cocer los tomates y los chiles</li><li>•Licuar con ajo y cebolla</li><li>•Cocer la carne, agregar la sal, el ajo y un trozo de cebolla cuando haya hervido</li><li>•Escurrir la carne ya cocida</li><li>•Freír en una cacerola y agregar las verdolagas previamente lavadas y desinfectadas</li><li>•Agregar la salsa, sal y un poco de agua</li></ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	1 pieza	
Agua: MANDARINA	Mandarina	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"><li>•Lavar las mandarinas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li></ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





SOPA DE  
PASTA CON  
VERDURAS

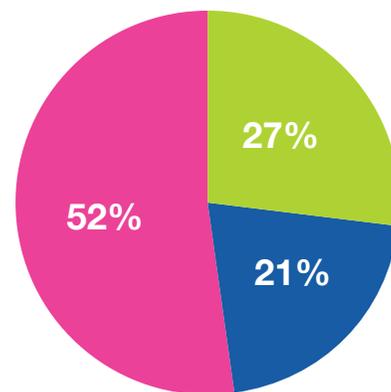
ROLLO DE  
CARNE CON  
VERDURAS

**Tabla calórica por porción**

	615.5
Energía (kcal)	30.5
Proteínas (g)	14.5
Lípidos (g)	89.5
Hidratos de Carbono (g)	

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE PASTA CON VERDURAS	Sopa de caracol Espinaca Jitomate Zanahoria Caldo de pollo Cebolla Ajo Sal	1taza  1/4 de taza 120 g 30 g Al gusto Al gusto Al gusto 1pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cocer la pasta en suficiente agua hirviendo</li> <li>•Agregar sal, escurrir y reservar</li> <li>•Licuar los jitomates junto con la cebolla y el ajo</li> <li>•Sofreír la zanahoria y las espinacas picadas</li> <li>•Agregar la mezcla de jitomate y el caldo de pollo desgrasado</li> <li>•Sazonar con sal</li> <li>•Agregar la pasta de caracol cocida y hervir</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> ROLLO DE CARNE CON VERDURAS	Bistec de res Zanahoria Chicharo Acelga Cebolla Aceite Pimienta Sal Ajo	75 g ½ taza 2 Cdas. ½ taza Al gusto 1 Cdto. Al gusto 1 pizca Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y desinfectar las verduras</li> <li>•Lavar y escurrir la carne</li> <li>•Pelar y cortar en cubos la zanahoria</li> <li>•Cocer la zanahoria y los chicharos</li> <li>•Cocer a vapor las acelgas</li> <li>•Extender la carne sobre un trapo limpio y colocar en el centro las verduras</li> <li>•Agregar sal y pimienta</li> <li>•Enrollar con ayuda del trapo, agregar el ajo y amarrar con hilo cáñamo</li> <li>•Dorar el rollo, agregar un poco de agua, tapar y continuar la cocción a fuego bajo hasta que se cueza</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
Agua: NARANJA	Naranja	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# CODITO AL CHIPOTLE

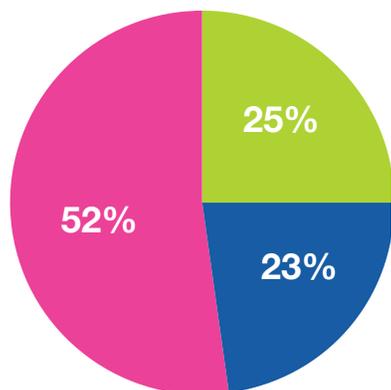
## CARNE CON NOPALES

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	775
Proteínas (g)	35
Lípidos (g)	24
Hidratos de Carbono (g)	102

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



Precio por menú:  
\$ 9.95

Menú 90



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CODITO AL CHIPOTLE	Pasta de codito Jitomate Caldo de pollo desgrasado Chipotle molido Crema Aceite Pimienta Sal	1 taza 1 pieza Al gusto Al gusto 1 Cda. 1 Cda. Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Freír la pasta hasta dorar</li> <li>•Licuar el jitomate hasta convertirlo en puré</li> <li>•Agregar el puré, el caldo y el chipotle</li> <li>•Dejar cocer la pasta tapada hasta que absorba todo el líquido y se sienta suave</li> <li>•Añadir la crema y sazonar</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CARNE CON NOPALES	Carne de cerdo en trozos Nopales Tomate Chile serrano Cebolla Aceite Ajo Sal	120 g  2 piezas 5 piezas Al gusto Al gusto 1 Cda. Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y desinfectar las verduras</li> <li>•Lavar y cocer la carne en suficiente agua con cebolla y sal</li> <li>•Cortar en cubos los nopales, cocerlos y escurrirlos</li> <li>•Cortar en cubos los tomates</li> <li>•Picar el chile, la cebolla y el ajo</li> <li>•Acitronar la cebolla y el ajo</li> <li>•Añadir los tomates y el chile</li> <li>•Agregar sal y hervir</li> <li>•Incorporar la carne y los nopales</li> <li>•Dejar hervir por 5 minutos</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar la naranja, exprimir y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





# CONSUMÉ DE POLLO

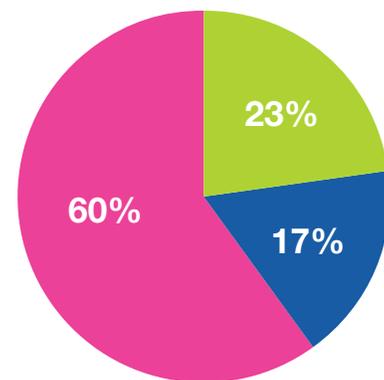
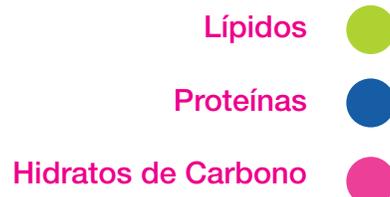
## HAMBURGUESA CON VERDURAS

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	842.5
Proteínas (g)	43.6
Lípidos (g)	26.0
Hidratos de Carbono (g)	104.2

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CONSUMÉ DE POLLO	Arroz Chayote Garbanzos Zanahoria Caldo de pollo desgrasado Cebolla y perejil Ajo y laurel Sal	1taza ½ taza 35 g 30 g Al gusto Al gusto Al gusto 1pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hervir el caldo de pollo y agregar verduras y garbanzos</li> <li>• Cocer hasta que estén suaves</li> <li>• Condimentar</li> <li>• Servir con arroz y acompañar con cebolla y perejil</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> HAMBURGUESA CON VERDURAS	Carne molida Lechuga Zanahoria Cebolla Huevo Aceite Perejil Pimienta Ajo Sal	75 g 1taza ½ taza Al gusto ½ pieza 2 Cdtas. Al gusto Al gusto Al gusto 1pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar y desinfectar las verduras</li> <li>• Quitar la cáscara y rallar la zanahoria</li> <li>• Picar finamente la cebolla, el perejil y el ajo</li> <li>• Batir el huevo</li> <li>• Licuar la carne con las verduras, el huevo, la pimienta y la sal</li> <li>• Formar con las manos mojadas las hamburguesas</li> <li>• Sofreír la carne a fuego medio hasta que esté bien cocida por dentro</li> <li>• Voltear de vez en cuando durante la cocción</li> <li>• Servir las hamburguesas acompañadas de la ensalada de lechuga</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	3 piezas	
Agua: LIMÓN	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar los limones, exprimirlos y disolver el jugo en agua suficiente. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# ARROZ POBLANO

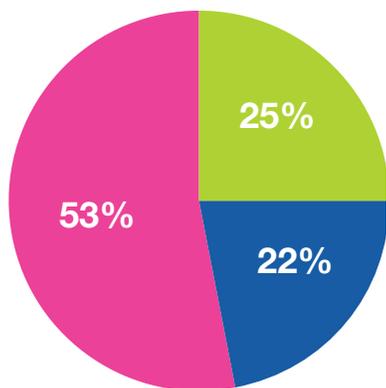
## ALBÓNDIGAS CON CARNE Y SOYA

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	712.5
Proteínas (g)	34
Lípidos (g)	16.5
Hidratos de Carbono (g)	104

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



Precio por menú:  
\$ 8.20

Menú 92



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ POBLANO	Arroz crudo Granos de elote Rajas de chile poblano Aceite Cebolla Ajo Sal	30 g 40g 40g 5 ml Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Licuar el ajo y la cebolla</li> <li>•Dorar el arroz y agregar la cebolla molida, el grano de elote y las rajas de chile poblano</li> <li>•Dejar en el fuego hasta que se evapore el agua y esté cocido el arroz</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> ALBÓNDIGAS CON CARNE Y SOYA	Hierbabuena Soya texturizada Cominos Pimienta Carne molida Aceite Salsa de soya Ajo Cebolla Jitomate Sal Chile chipotle	Al gusto 45 g Al gusto 1 pizca 30g 5 ml 3 g Al gusto Al gusto 240 g 1 pizca 2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Licuar el jitomate con el ajo, la cebolla y el chile chipotle con un poco de sal y agua</li> <li>•Hervir la salsa</li> <li>•Cocer la soya y drenarla</li> <li>•Mezclar la soya con la salsa de soya y con la carne</li> <li>•Licuar la hierbabuena con la pimienta, el ajo, la cebolla, los cominos y el aceite</li> <li>•Verter sobre la carne</li> <li>•Formar las albóndigas</li> <li>•Meterlas a la salsa hirviendo y dejar hasta que termine su cocción</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> Limón	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en agua suficiente. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





# LENTEJAS CON ARROZ

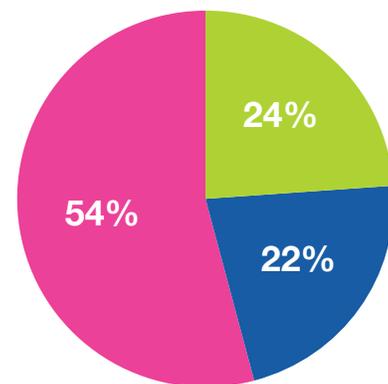
## BISTEC EN SALSA MORENA

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	600
Proteínas (g)	33.4
Lípidos (g)	14.0
Hidratos de Carbono (g)	85.3

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada: LENTEJAS CON ARROZ</b>	Lentejas Arroz Cebolla Ají de color Ajo Orégano Sal	1 taza ½ taza Al gusto Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar, escurrir y cocinar las lentejas previamente remojadas</li> <li>•Freír la cebolla hasta ablandarla levemente</li> <li>•Condimentar con el ají de color y el orégano</li> <li>•Juntar ambas preparaciones y añadir el arroz</li> <li>•Cocinar nuevamente a fuego medio hasta cocer el arroz completamente, rectificar la condimentación si es necesario</li> </ul>
<b>Plato fuerte: BISTEC EN SALSA MORENA</b>	Bistec Jitomate Calabacita Chile pasilla Cebolla Aceite Sal Ajo	62 g 1 pieza 1 pieza 10 g Al gusto 1 Cdta. 1 pizca Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y desinfectar las verduras</li> <li>•Lavar y escurrir la carne</li> <li>•Añadir sal y pimienta</li> <li>•Cortar la calabacita en cubos</li> <li>•Asar, desvenar y hervir el chile</li> <li>•Licuar el jitomate con el chile, la cebolla y el ajo</li> <li>•Cocinar la salsa y agregar una pizca de sal</li> <li>•Añadir la calabacita y agua</li> <li>•Dejar hervir a fuego bajo</li> <li>•Cocinar el bistec por ambos lados en el aceite restante y añadir a la salsa</li> <li>•Hierva cinco minutos</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua: NARANJA</b>	Naranja	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar la naranja, exprimirla y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# SOPA DE PAPA Y APIO

# CERDO AGRIDULCE

Precio por menú:  
\$9.96

Menú 94

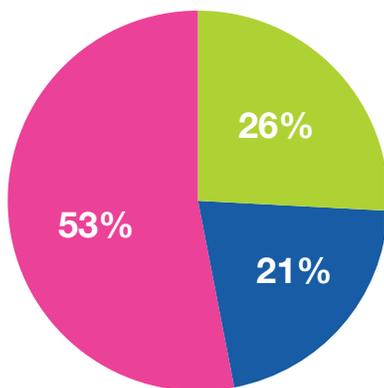


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	713.75
Proteínas (g)	32.5
Lípidos (g)	20.0
Hidratos de Carbono (g)	97.0

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE HABA CON NOPALES	Papa Apio Jitomate Cebolla Ajo Sal	½ pieza ½ varita 120 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Acitronar el ajo y la cebolla</li> <li>•Agregar el apio, la papa y dorar ligeramente</li> <li>•Añadir caldo de pollo desgrasado y salpimentar</li> <li>•Hervir hasta que las papas estén cocidas</li> <li>•Servir caliente</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CERDO AGRIDULCE	Cerdo Piña Naranja Jitomate Cebolla Fécula de maíz Aceite Salsa de soya Vinagre Ajo Limón	90 g ½ taza 1 pieza ¼ de pieza Al gusto ¼ de Cdta. 1 Cdta. 1 Cdta. Al gusto Al gusto 1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y desinfectar las verduras y las frutas</li> <li>•Lavar y escurrir el cerdo</li> <li>•Exprimir la naranja y el limón</li> <li>•Añadir en un recipiente un poco de ajo machacado, salsa de soya, canela, pimienta y sal</li> <li>•Mezclar e incorporar el cerdo</li> <li>•Tapar y refrigerarlo durante una hora</li> <li>•Escurrir y guardar en su jugo</li> <li>•Picar finamente la cebolla y el ajo</li> <li>•Acitronar y agregar el cerdo</li> <li>•Añadir el jugo que guardó y un poco de agua</li> <li>•Tapar y cocinar a fuego medio hasta que el cerdo se cueza</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar la naranja, exprimir y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## ARROZ

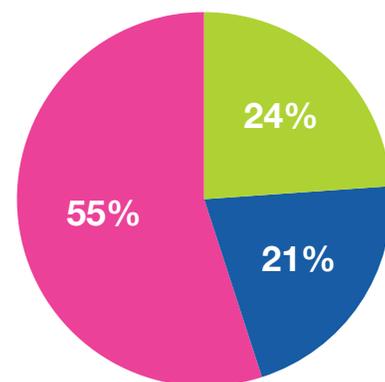
TORTITAS DE  
PAPA, ATÚN Y  
AMARANTO

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	901
Proteínas (g)	46.5
Lípidos (g)	26.0
Hidratos de Carbono (g)	121.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ALUBIAS CON CALABAZA	Arroz crudo Jitomate Aceite Cebolla Ajo Sal	30 g 120 g 5 ml Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y licuar con agua el jitomate, el ajo y la cebolla</li> <li>•Sazonar con una pizca de sal</li> <li>•Dorar el arroz y agregar el jitomate molido</li> <li>•Dejar en el fuego hasta que se evapore el agua y esté cocido el arroz</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTITAS DE PAPA, ATÚN Y AMARANTO	Papas Amaranto Huevo Atún Sal Lechuga Zanahoria Limón Aceite	1 pieza grande 1 Cda. 1 pieza 60 g 1 pizca 1 taza 1 pieza rallada 1 pieza 10 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar, cocer y pelar las papas</li> <li>•Machacarlas, agregar los huevos, la sal, el amaranto, el atún y revolver hasta que se forme una pasta homogénea</li> <li>•Formar las tortitas y dorarlas</li> <li>•Lavar y desinfectar la lechuga y la zanahoria</li> <li>•Con la lechuga y la zanahoria rallada hacer una ensalada</li> <li>•Servir las tortas en una cama de ensalada y acompañar con el limón partido</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
Agua: LIMÓN	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

## Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# CHAYOTES AL VAPOR

# CROQUETAS DE ATÚN

Precio por menú:  
\$ 8.66

Menú 96

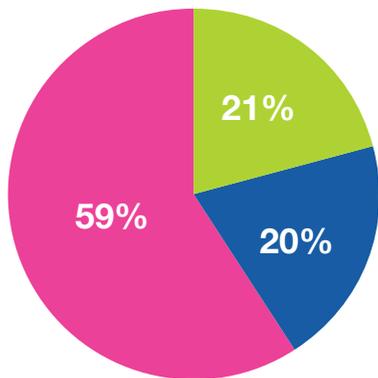


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	810
Proteínas (g)	42
Lípidos (g)	24
Hidratos de Carbono (g)	100

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CHAYOTES AL VAPOR	Chayote Ajo Cebolla Sal	52 g Al gusto Al gusto Poca	•Cocer al vapor los chayotes con ajo, cebolla y poca sal
<b>Plato fuerte:</b> CROQUETAS DE ATÚN	Atún en agua Huevo Pan molido Aceite Lechuga Zanahoria Betabel	90 g 1 pieza 40 g 10 ml 1 taza 1 pieza ½ pieza	•Lavar y desinfectar perfectamente la verdura y rallar la zanahoria y el betabel •Lavar la lata de atún antes de abrirla •Drenar el atún y vaciar la masa drenada en un recipiente •Mezclar el atún con el huevo y hacer la croqueta •Empanizar con el pan molido la croqueta y freírla •Acompañar las croquetas con las verduras
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	2 piezas	•Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## ARROZ

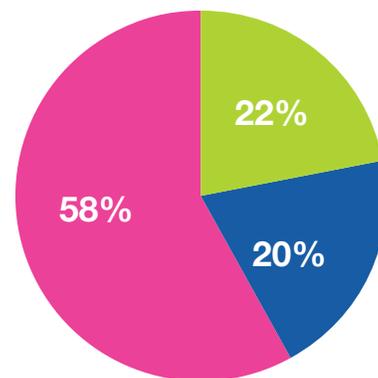
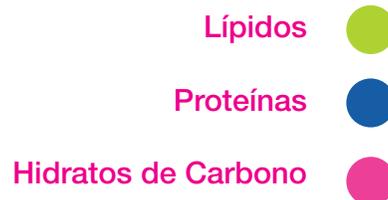
CHILES RELLENOS  
DE ATÚN  
(Sin capear)

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	757.5
Proteínas (g)	39
Lípidos (g)	19
Hidratos de Carbono (g)	104.5

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ	Arroz crudo Jitomate Cebolla Aceite Ajo Sal	30 g 120 g Al gusto 5 ml Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y licuar con suficiente agua el jitomate, el ajo y la cebolla</li> <li>•Sazonar con sal</li> <li>•Dorar el arroz y agregar el jitomate molido</li> <li>•Dejar en el fuego hasta que se evapore el agua y esté cocido el arroz</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CHILES RELLENOS DE ATÚN (Sin capear)	Chile poblano Atún en agua Jitomate Cebolla Ajo Sal Aceite	1 pieza 90 g 240 g Al gusto Al gusto 1 pizca 5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Asar los chiles y meterlos en una bolsa por 10 minutos para que suden</li> <li>•Limpiar y desvenar los chiles</li> <li>•Rellenarlos de atún y cerrarlos con palillos</li> <li>•Licuar el jitomate junto con el ajo, la cebolla y un poco de sal</li> <li>•Calentar la cacerola con poco aceite y dejar cocer el jitomate hasta que hierva</li> <li>•Sumergir los chiles en jitomate</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
Agua: NARANJA	Naranja	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

## Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

**SOPA DE HABA  
CON NOPALES**

**ENSALADA DE  
SOPA SECA  
CON ATÚN**

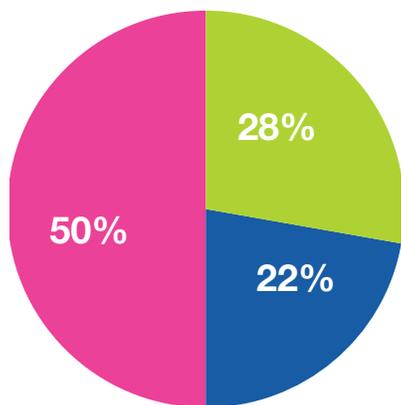


**Tabla calórica por porción**

Energía (kcal)	757.5
Proteínas (g)	40
Lípidos (g)	20
Hidratos de Carbono (g)	102

**Valor Nutricional**

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE HABA CON NOPALES	Haba seca cruda Cebolla Jitomate Sal Nopales	57g Al gusto 120 g Al gusto 1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cocer en una olla con agua y sal las habas hasta que queden suaves</li> <li>•Lavar, picar y cocer los nopales</li> <li>•Calentar en un sartén a fuego medio la cebolla y agregar el jitomate y los nopales</li> <li>•Tapar y cocinar a fuego lento</li> <li>•Verter las habas cocidas</li> <li>• Cocinar durante 5 minutos y rectificar el sazón</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> ENSALADA DE SOPA SECA CON ATÚN	Sopa de pasta Atún en agua Col Perejil Mayonesa Cebolla Ajo Sal Aceite	20 g 60 g 1 taza Al gusto 10 g Al gusto Al gusto 1 pizca 2.5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cocer la pasta en agua con cebolla, ajo, aceite y poca sal</li> <li>•Drenar la sopa y el atún</li> <li>•Lavar, desinfectar y picarel perejil y la col</li> <li>•Revolver todos los ingredientes en un recipiente grande</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
Agua: LIMÓN	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## SOPA DE PASTA CON HIERBAS FINAS

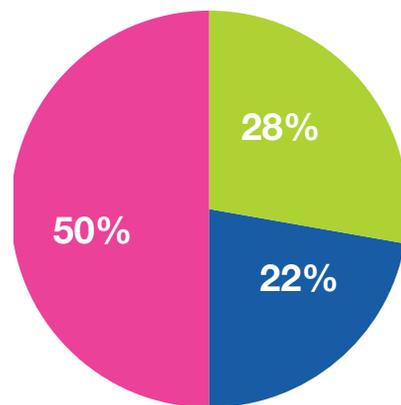
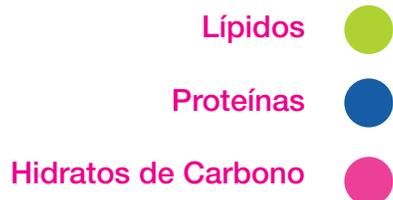
## TORTITAS DE CHARALES EN CALDILLO CON NOPALES

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	885
Proteínas (g)	51
Lípidos (g)	24
Hidratos de Carbono (g)	885

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE PASTA CON HIERBAS FINAS	Sopa de pasta Cebolla Aceite Hierbas finas Ajo Sal	40 g Al gusto 5 ml Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cocer la pasta</li> <li>•Sofreír la pasta con un poco de aceite</li> <li>•Sazonar y agregar las hierbas finas</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTITAS DE CHARALES EN CALDILLO CON NOPALES	Charales secos Huevo Harina Chile guajillo Cebolla Ajo Epazote Aceite Nopales Sal	60 g 1 pieza 20 g 10 g Al gusto Al gusto Al gusto 7.5 ml 2 piezas 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar, picar y cocer los nopales</li> <li>•Remojar los charales en agua fría aproximadamente 1 hora</li> <li>•Enjuagarlos, escurrir y capearlos en la harina</li> <li>•Revolver el huevo con poca sal y agregarlo a los charales</li> <li>•Freírlos en un sartén con poco aceite y formar una tortilla</li> <li>•Asar el chile guajillo, cebolla, ajo y moler con poca agua</li> <li>•Colar la salsa y hervirla con epazote</li> <li>•Agregar los nopales a la salsa</li> <li>•Servir las tortitas con el caldillo</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar la naranja, exprimirla y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# CREMA DE CHÍCHARO

Precio por menú:  
\$ 9.97

Menú 100

## TORTITAS DE ATÚN

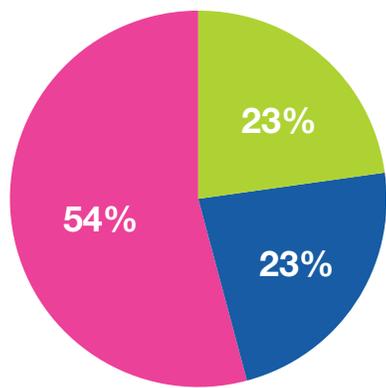


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	812.5
Proteínas (g)	45.0
Lípidos (g)	25.0
Hidratos de Carbono (g)	101.0

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada: NOPALES CON HUEVO</b>	Chícharo Cebolla Granos de elote Ajo Leche descremada en polvo Sal	1/3 de taza Al gusto 21 g Al gusto 20 g  1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y cocer los chícharos</li> <li>•Licuar los chícharos con los granos de elote, la cebolla, el ajo y la leche en polvo</li> <li>•Vaciar la mezcla en una cacerola y sazonar con sal</li> </ul>
<b>Plato fuerte: TORTITAS DE ATÚN</b>	Atún Huevo Queso panela Espinaca Jitomate Cebolla Ajos Sal Aceite	60 g 1 pieza 30 g 1 taza 240 g Al gusto Al gusto 1 pizca 10 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar, desinfectar y picar la espinaca</li> <li>•Licuar el jitomate con el ajo y la cebolla</li> <li>•Hervir y sazonar la salsa. Reservar</li> <li>•Agregar el huevo, el queso y la espinaca al atún</li> <li>•Sazonar, batir la mezcla y formar las tortitas</li> <li>•En un sartén con aceite caliente freír las tortitas</li> <li>•Servir con la salsa de jitomate</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	3 piezas	
<b>Agua: TAMARINDO</b>	Tamarindo	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Hervir el tamarindo y machacarlo</li> <li>•Colar la pulpa y disolverla en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





# CREMA DE ZANAHORIA

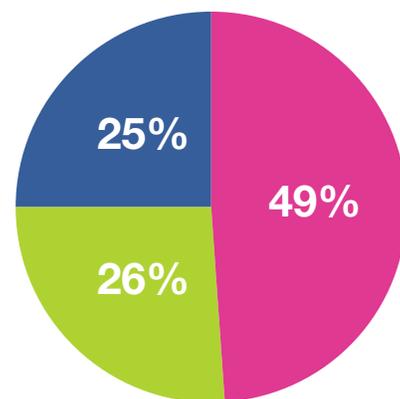
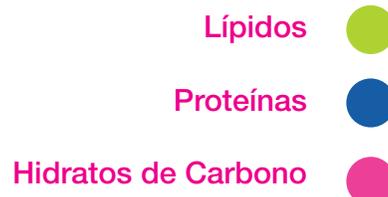
## ENSALADA DE ATÚN Y QUESO

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	735
Proteínas (g)	45.2
Lípidos (g)	21.0
Hidratos de Carbono (g)	90.4

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
Entrada: CREMA DE ZANAHORIA	Zanahoria Mantequilla Cebolla Ajo Leche descremada en polvo Sal	2 piezas 5 g Al gusto Al gusto 20 g 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar, pelar y cocer la zanahoria</li> <li>Acitronar la cebolla y el ajo</li> <li>Licuar la zanahoria con la cebolla, el ajo y la leche en polvo</li> <li>Vaciar la mezcla en una cacerola y sazonar con sal</li> </ul>
Plato fuerte: ENSALADA DE ATÚN	Atún Queso canasto Lechuga Jitomate Chiles en vinagre Cebolla Cilantro Aceite	60 g 30 g 2 tazas 120 g Al gusto Al gusto Al gusto 5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar y desinfectar los vegetales</li> <li>Picar un poco de cebolla y freír, cuando esté transparente agregar el atún</li> <li>Picar la lechuga, el jitomate, la cebolla, el cilantro y los chiles en vinagre</li> <li>Revolver los vegetales con el atún y el queso</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	3 piezas	
Agua: NARANJA	Naranja	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# ESPAGUETI

## CALABAZAS RELLENAS DE ATÚN EN SALSA

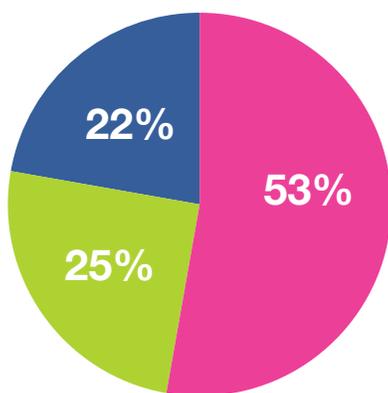


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	705
Proteínas (g)	39.0
Lípidos (g)	19.0
Hidratos de Carbono (g)	91.0

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada: ESPAGUETI</b>	Espagueti Aceite Jitomate Crema Cebolla Ajo Hojas de laurel Sal	40 g 5 ml 120 g 10 g Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer el espagueti en agua con sal, aceite y hojas de laurel</li> <li>• Licuar el jitomate con el ajo y la cebolla</li> <li>• Sazonar y hervir la mezcla</li> <li>• Agregar la pasta y servir con crema</li> </ul>
<b>Plato fuerte: CALABAZAS RELLENAS DE ATÚN</b>	Calabaza redonda Jitomate Cebolla Atún Sal Ajo	1 pieza  240 g Al gusto 90 g 1 pizca Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar las verduras</li> <li>• Partir la parte superior de la calabaza, con una cuchara sacarle el relleno y precocerla</li> <li>• Sacar la calabaza del agua y rellenarla con el atún</li> <li>• Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo. Hervir la salsa y sazonar</li> <li>• Meter la calabaza en la salsa y dejar hervir 5 minutos más</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	3 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hervir el tamarindo y machacarlo</li> </ul>
<b>Agua: TAMARINDO</b>	Tamarindo	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colar la pulpa y disolverla en agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## VERDURAS AL VAPOR

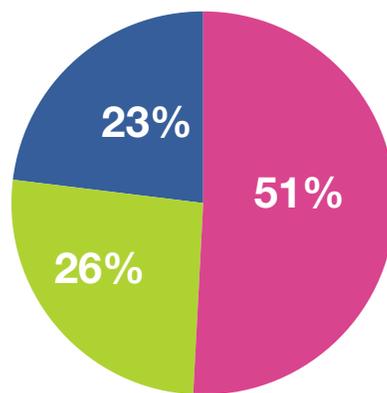
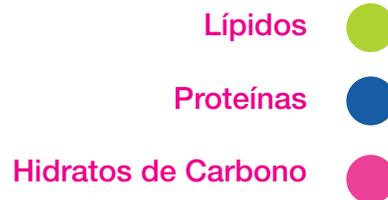
## CHIMICHANGA DE ATÚN

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	672.5
Proteínas (g)	38.0
Lípidos (g)	19.5
Hidratos de Carbono (g)	84.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> VERDURAS AL VAPOR	Brócoli Sal Mantequilla Zanahoria Coliflor	1/3 de taza 1 pizca 5 g 1 pieza 1/3 de taza	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y cocer las verduras con la sal y la mantequilla</li> <li>•Cuidar que las verduras no queden muy cocidas</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CHIMICHANGA DE ATÚN	Atún Jitomate Tortilla de harina Apio Soya Aceite Cilantro Sal Cebolla Pimienta Ajo	90 g 1 pieza 2 piezas 1 varita 1 Cda. 5 ml Al gusto 1 pizca Al gusto 1 pizca Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratar la soya</li> <li>• Freír la cebolla, el apio, el cilantro y el jitomate</li> <li>• Cuando esté todo bien acitronado, agregar el atún, la soya y revolver todo</li> <li>• Agregar sal y pimienta</li> <li>• Dejar enfriar y rellenar la tortilla de harina con los ingredientes anteriores</li> <li>• Freír la tortilla y acompañar con salsa</li> </ul>
<b>Agua:</b> TAMARINDO	Tamarindo	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hervir el tamarindo y macharlo</li> <li>• Colar la pulpa y disolverla en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# SOPA FRÍA

## CALABAZAS RELLENAS DE ATÚN

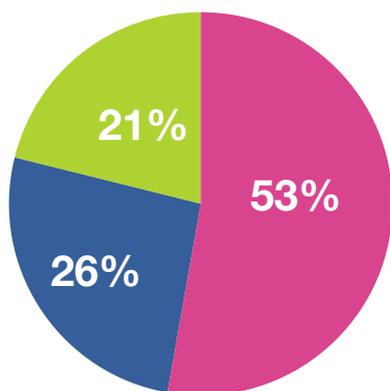


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	825
Proteínas (g)	51
Lípidos (g)	19
Hidratos de Carbono (g)	106

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada: SOPA FRÍA</b>	Sopa de pasta de codito Jamón de pierna Crema Cebolla Sal	40 g 30 g 15 g Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer la pasta en agua con cebolla y sal</li> <li>• Colar la pasta y dejar que se enfríe</li> <li>• Picar el jamón en cuadritos</li> <li>• Agregar el jamón y la crema a la pasta</li> </ul>
<b>Plato fuerte: CALABAZAS RELLENAS DE ATÚN</b>	Calabazas Jitomate Atún Cebolla Ajo Aceite Perejil	2 piezas 2 piezas 120 g Al gusto Al gusto 1 Cdta. Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar y desinfectar las calabazas</li> <li>• Cocer las calabacitas enteras al vapor y escurrirlas</li> <li>• Cocinar el atún a la mexicana con un poco de aceite</li> <li>• Partir las calabazas a la mitad, sacar la pulpa y rellenar</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua: Piña</b>	Piña	84 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar y picar la piña, licuar y disolver en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## CREMA DE ESPINACA

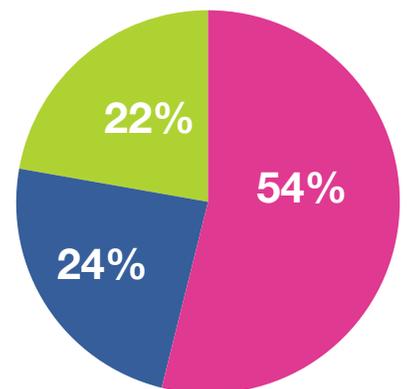
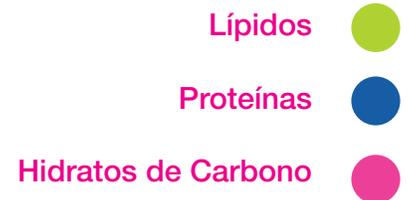
## ENSALADA RUSA CON ATÚN

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	635
Proteínas (g)	38
Lípidos (g)	15
Hidratos de Carbono (g)	85.5

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CREMA DE ESPINACA	Espinaca Cebolla Ajo Mantequilla Leche descremada en polvo	30 g Al gusto Al gusto 5 g 30 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y cortar la espinaca</li> <li>• Licuar la espinaca con la cebolla, el ajo y la leche en polvo</li> <li>• Derretir la mantequilla y vaciar la mezcla en una cacerola</li> <li>• Sazonar con sal</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> ENSALADA RUSA CON ATÚN	Zanahoria Papa Chícharo Crema Atún	1 pieza 1 pieza 16 g 10 g 90 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar, picar y poner a hervir la verdura y dejar enfriar</li> <li>• Mezclar todos los ingredientes</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> MANDARINA	Mandarina	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar la mandarina, exprimirla y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# SOPA DE FIDEO

# ENSALADA DE ATÚN

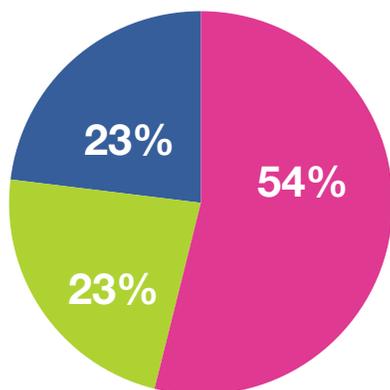


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	776
Proteínas (g)	43
Lípidos (g)	19
Hidratos de Carbono (g)	103

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE FIDEO	Fideo Jitomate Aceite Cebolla Zanahoria Ajo Sal Perejil	40 g 120 g 5 ml Al gusto 1 pieza Al gusto 1 pizca Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dorar la pasta</li> <li>• Lavar el perejil</li> <li>• Lavar y licuar los jitomates con la cebolla y el ajo</li> <li>• Añadir a la pasta junto con la zanahoria en cubitos y dejar espesar</li> <li>• Agregar agua y perejil</li> <li>• Sazonar con sal y dejar hervir</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> ENSALADA DE ATÚN	Atún Lechuga Jitomate Cebolla Mayonesa Perejil	120 g 1 taza 1 pieza Al gusto 10 g Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar y desinfectar la lechuga, el jitomate, el perejil e integrar los ingredientes</li> <li>• Agregar el atún y revolver</li> <li>• Integrar la cebolla y la mayonesa</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
Agua: MANDARINA	Mandarina	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar las mandarinas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## ESPAGUETI

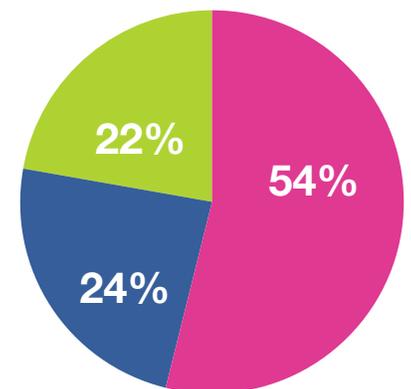
ATÚN A LA  
VIZCAÍNA

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	710
Proteínas (g)	42
Lípidos (g)	17
Hidratos de Carbono (g)	94

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ESPAGUETI	Espagueti Jitomate Cebolla Ajo Hojas de laurel Sal	40 g 120 g Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer el espagueti en agua con sal y hojas de laurel</li> <li>• Licuar el jitomate con el ajo y la cebolla</li> <li>• Sazonar y hervir la mezcla</li> <li>• Cuando la mezcla esté hirviendo agregar la pasta</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> ATÚN A LA VIZCAÍNA	Atún Aceite de oliva Papa Perejil Chiles güeros Ajo Cebolla	120 g 1 Cda. 1 pieza Al gusto Al gusto Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sazonar el jitomate picado con aceite de oliva, ajo, cebolla y chiles güeros</li> <li>• Agregar el atún, la papa picada en cubos y el perejil picado</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

## Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# CREMA DE ZANAHORIA

# TORTAS DE ATÚN CON AMARANTO

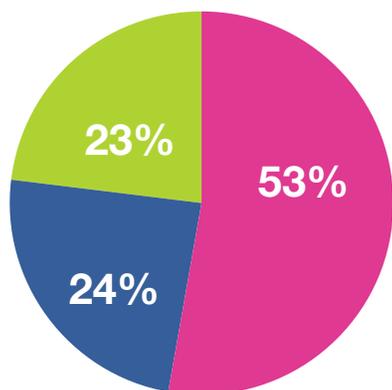


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	723
Proteínas (g)	44
Lípidos (g)	18
Hidratos de Carbono (g)	95

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CREMA DE ZANAHORIA	Zanahoria Cebolla Ajo Leche descremada en polvo Sal	2 piezas Al gusto Al gusto 30 g  1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar, pelar y cocer la zanahoria</li> <li>• Licuar la zanahoria con la cebolla, el ajo y la leche en polvo</li> <li>• Vaciar la mezcla en una cacerola y sazonar con sal</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTAS DE ATÚN CON AMARANTO	Atún Amaranto Huevo Aceite Lechuga Cebolla Ajo Pimienta Sal	90 g 16 g ½ pieza 1 Cda. Al gusto Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mezclar el atún, el amaranto, el huevo, la pimienta, el ajo, la cebolla y la sal</li> <li>• Formar tortitas y freír en un sartén</li> <li>• Servir acompañadas de ensalada de lechuga</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> PIÑA	Piña	85 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar y picar la piña, licuar y disolver en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## SOPA DE PAPA

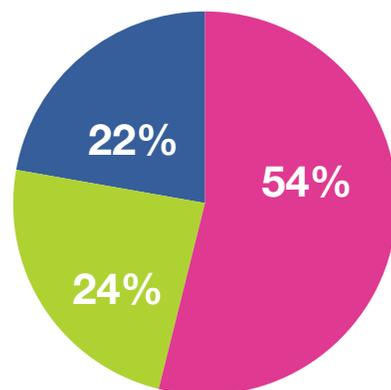
## ATÚN

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	745
Proteínas (g)	40
Lípidos (g)	19
Hidratos de Carbono (g)	98

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
Entrada: SOPA DE PAPA	Papa Jitomate Cebolla Ajo Sal Perejil	1 pieza 120 g Al gusto Al gusto 1 pizca Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar, picar y cocer la papa</li> <li>•Lavar y licuar los jitomates con la cebolla y el ajo</li> <li>•Añadir la papa cocida</li> <li>•Agregar el perejil previamente lavado</li> <li>•Sazonar con sal y dejar hervir</li> </ul>
Plato fuerte: ATÚN	Atún Jitomate Cebolla Chile Aguacate Sal	120 g 1 pieza Al gusto Al gusto ¼ de pieza 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Drenar el atún y colocarlo en un recipiente</li> <li>•Lavar, desinfectar y picar las verduras finamente</li> <li>•Incorporar la verdura picada y revolver perfectamente</li> <li>•Agregar la sal, el aguacate y mover hasta incorporar</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	•Lavar las mandarinas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar
Agua: MANDARINA	MANDARINA	2 piezas	

## Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# ESPAGUETI

## CROQUETAS DE ATÚN Y PEREJIL

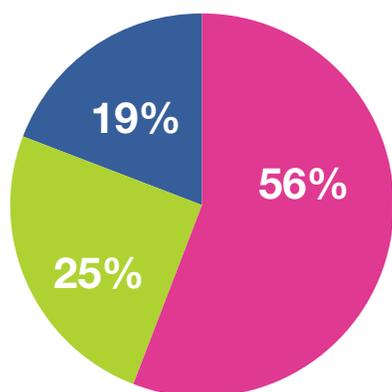


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	944
Proteínas (g)	43.5
Lípidos (g)	26
Hidratos de Carbono (g)	129

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada: ESPAGUETI</b>	Espaguete Jitomate Cebolla Ajo Hojas de laurel Sal	40 g 120 g Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cocer el espaguete en agua con sal y hojas de laurel</li> <li>•Licuar el jitomate con el ajo y la cebolla</li> <li>•Sazonar y hervir la mezcla</li> <li>•Cuando la mezcla esté hirviendo agregar la pasta</li> </ul>
<b>Plato fuerte: CROQUETAS DE ATÚN</b>	Atún Papa Pan molido Aceite Huevo Lechuga Jitomate Perejil Limón Cebolla Sal	90 g 2 piezas 4 Cdas. 2 Cdas. ½ pieza 1 taza 30 g Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cocer las papas, limpiar y machacar</li> <li>•Drenar el atún hasta que quede sin agua y verter en una cacerola</li> <li>•Agregar todos los demás ingredientes hasta formar una masa</li> <li>•Dar forma a las croquetas y cubrir con el pan molido</li> <li>•En un sartén caliente, freír hasta obtener un color dorado</li> <li>•Servir acompañado de ensalada de lechuga, jitomate y limón</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua: LIMÓN</b>	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## ARROZ MOROS Y CRISTIANOS

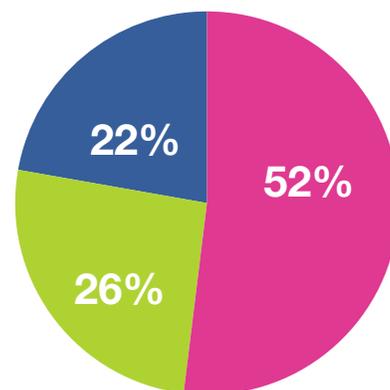
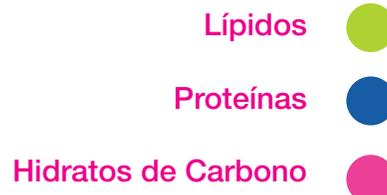
## TORTAS DE ATÚN CON AMARANTO EN CALDILLO DE JITOMATE

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	840
Proteínas (g)	46.0
Lípidos (g)	23.5
Hidratos de Carbono (g)	108.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> A R R O Z M O R O S Y C R I S T I A N O S	Arroz Frijoles negros Ajo Cebolla Pimienta Sal	1 taza ¼ taza Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cocer los frijoles hasta que estén blandos</li> <li>•Picar el ajo, la cebolla y sofreír en un poco de aceite</li> <li>•Lavar el arroz y colocarlo en un recipiente</li> <li>•Mezclar con el sofrito</li> <li>•Agregar los frijoles y poner a cocer a fuego bajo</li> <li>•Sazonar con sal y pimienta</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTAS DE ATÚN CON AMARANTO EN CALDILLO DE JITOMATE	Atún en agua Amaranto Queso rallado Huevo Aceite Jitomate Cebolla Sal	90 g ¼ taza 15 g ½ pieza 1 Cda. 2 piezas Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Drenar el atún , revolver con el amaranto, queso y huevo</li> <li>•Poner a calentar aceite y freír la tortita</li> <li>•Licuar el jitomate, el ajo y la cebolla, y poner a cocción hasta que hierva</li> <li>•Servir las tortitas con el caldillo de jitomate</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
Agua: MANDARINA	Mandarina	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar las mandarinas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# SOPA DE VERDURA

# CROQUETAS DE PAPA Y ATÚN

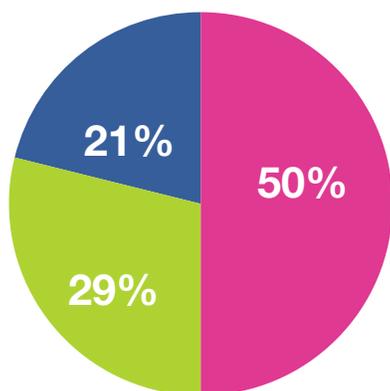


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	675
Proteínas (g)	35
Lípidos (g)	21
Hidratos de Carbono (g)	83

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE VERDURA	Zanahoria Chayote Col Calabaza Cebolla Pimienta Sal Caldo de pollo desgrasado	20 g 40 g 20 g 40 g Al gusto Al gusto 1 pizca Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Picar las verduras en cuadros pequeños</li> <li>• Filetear la cebolla y rebanar la col</li> <li>• Saltear la cebolla, añadir las verduras y dejar cocer</li> <li>• Añadir caldo de pollo y condimentar</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CROQUETAS DE PAPA Y ATÚN	Papa Atún Huevo Sal Aceite Pan molido	1 pieza 60 g 1 pieza 1 pizca 10 ml 40 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer, pelar y machacar las papas</li> <li>• Mezclar el huevo con la papa y el atún</li> <li>• Dar forma a las croquetas, cubrir con el pan molido y freír</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## SOPA DE FIDEO CON ESPINACA Y TOCINO

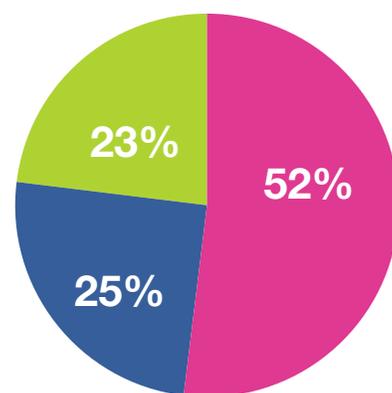
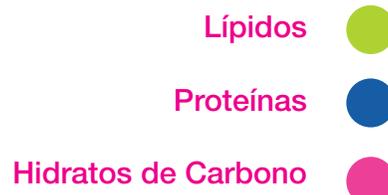
## CHILES JALAPEÑOS RELLENOS

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	667.5
Proteínas (g)	41.0
Lípidos (g)	17.0
Hidratos de Carbono (g)	85.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE FIDEO CON ESPINACA Y TOCINO	Sopa de pasta Jitomate Espinaca Aceite Cebolla Ajo Sal	1 taza 120 g ½ taza 5 ml Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo</li> <li>• Dorar la pasta y agregar la mezcla anterior</li> <li>• Agregar la espinaca y sazonar</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CHILES JALAPEÑOS RELLENOS	Chile jalapeño Queso panela Atún	4 piezas 60 g 60 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limpiar y desvenar los chiles</li> <li>• Rellenar 2 chiles de queso y 2 de atún</li> <li>• Envolver los chiles en papel aluminio y poner al comal por 10 minutos</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> MANGO	Mango	½ pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar y licuar el mango con un poco de agua</li> <li>• Colar la mezcla y diluirla en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 6.91

Menú 114

# ESPAGUETI BLANCO

# TOSTADAS DE ATÚN

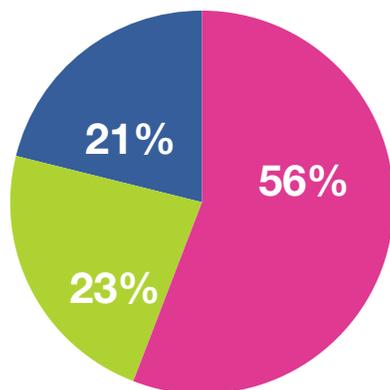


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	775
Proteínas (g)	40.6
Lípidos (g)	19.5
Hidratos de Carbono (g)	106.2

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada: ESPAGUETI BLANCO</b>	Espagueti Crema Cebolla Hojas de laurel Pimienta Sal	1½ taza 1 Cda. Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	•Colocar en agua hirviendo el espagueti •Agregar la sal y el laurel •Al término de la cocción, escurrir •Acitronar la cebolla y agregar la crema •Condimentar con sal y pimienta al gusto •Agregar el espagueti, revolver bien y servir
<b>Plato fuerte: TOSTADAS DE ATÚN</b>	Atún Cebolla Lechuga Perejil Mayonesa  Salsa de soya Tostada horneada	120 g Al gusto 1 taza Al gusto 1 Cda.  Al gusto 3 piezas	•Picar finamente la cebolla y el perejil •Mezclar la cebolla, el perejil y el atún •Agregar la mayonesa hasta lograr una mezcla homogénea •Acompañar de salsa de soya •Servir en tostadas con lechuga
<b>Agua: MANDARINA</b>	Mandarina	2 piezas	•Lavar las mandarinas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## CREMA DE COLIFLOR

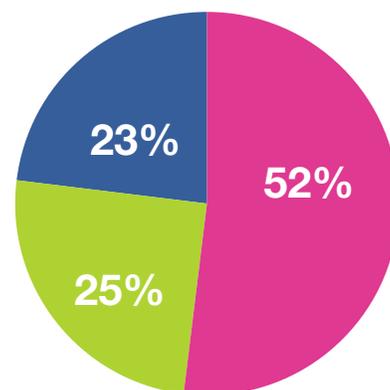
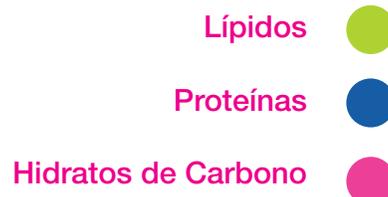
## CHARALES EN CHILE GUAJILLO

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	760
Proteínas (g)	43
Lípidos (g)	21
Hidratos de Carbono (g)	99

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CREMA DE COLIFLOR	Coliflor Cebolla Ajo Leche descremada en polvo Sal Mantequilla	62.5 g Al gusto Al gusto 30 g 1 pizca 5 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar y cocer la coliflor</li> <li>• Licuar la coliflor con la cebolla, el ajo y la leche en polvo</li> <li>• Poner la mantequilla en una cacerola y vaciar la mezcla</li> <li>• Sazonar con sal</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CHARALES EN CHILE GUAJILLO	Charales secos Chile guajillo Cebolla Ajo Epazote Nopales Papa Sal	45 g 10 g Al gusto Al gusto Al gusto 2 piezas ½ pieza 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar, picar y cocer los nopales</li> <li>• Lavar las papas, cortarlas en cubitos y cocerlas</li> <li>• Limpiar los charales, dejarlos remojar en agua fría aproximadamente 1 hora, enjuagar y escurrir</li> <li>• Asar el chile guajillo, la cebolla, el ajo y licuar con agua</li> <li>• Colar la salsa, hervirla con epazote y sazonar</li> <li>• Agregar los charales, las papas y los nopales a la salsa</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar la naranja, exprimirla y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	1 pieza	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# ARROZ

## CHARALES CON NOPALES EN SALSA VERDE

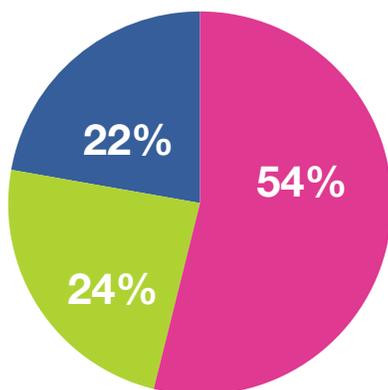


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	727.5
Proteínas (g)	39
Lípidos (g)	19
Hidratos de Carbono (g)	96.5

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ	Arroz crudo Jitomate Cebolla Aceite Ajo Sal	30 g 120 g Al gusto 5 ml Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y licuar con sufagua el jitomate, el ajo y la cebolla</li> <li>•Sazonar con sal</li> <li>•Dorar el arroz y agregar el jitomate molido</li> <li>•Dejar en el fuego hasta que se evapore el agua y esté cocido el arroz</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CHARALES CON NOPALES EN SALSA VERDE	Charales secos Chile serrano Aceite Cebolla Ajo Tomate Nopales Papa Sal	45 g 3 piezas 5 ml Al gusto Al gusto 100 g 2 piezas 1 pieza 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar, picar y cocer los nopales</li> <li>•Lavar las papas, cortarlas en cubitos y cocerlas</li> <li>•Limpiar los charales, dejarlos remojar en agua fría aproximadamente 1 hora, enjuagarlos y escurrir</li> <li>•Licuar el tomate con la cebolla, el ajo y el chile</li> <li>•Hervir la salsa y sazonar</li> <li>•Agregar los charales, las papas y los nopales a la salsa</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
Agua: LIMÓN	Limón	Al gusto	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# CONSOMÉ DE POLLO

## SARDINA A LA VIZCAÍNA

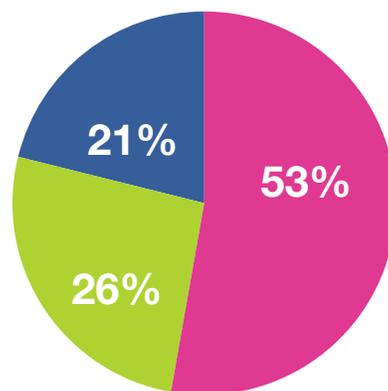
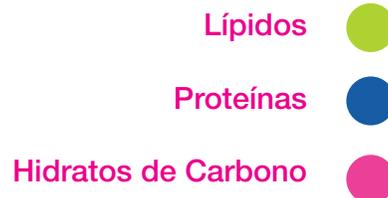


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	640
Proteínas (g)	32.8
Lípidos (g)	18.2
Hidratos de Carbono (g)	82.5

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> <b>CONSOMÉ DE POLLO</b>	Arroz Chayote Zanahoria Elote en grano Caldo de pollo desgrasado Cebolla y perejil Ajo y laurel Sal	½ taza ½ taza 30 g 40 g Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hervir el caldo de pollo y agregar las verduras</li> <li>• Cocer hasta que las verduras estén suaves</li> <li>• Condimentar</li> <li>• Servir con arroz</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> <b>SARDINA A LA VIZCAÍNA</b>	Sardina en tomate Papa Zanahoria Jitomate Cebolla Aceite de oliva Ajo Perejil	95 g ½ pieza ¼ de taza 1 pieza Al gusto 1 Cda. Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y desinfectar las verduras y la papa</li> <li>•Cocer, pelar y cortar en cubos la papa</li> <li>•Pelar, cortar en cubos y cocer la zanahoria</li> <li>•Picar la cebolla, el perejil y el ajo</li> <li>•Licuar el jitomate con un poco de cebolla y ajo</li> <li>•Acitronar la cebolla y el ajo restante</li> <li>•Incorporar el puré de jitomate y el perejil</li> <li>•Cocinar unos minutos, añadir agua y dejar hervir</li> <li>•Agregar la sardina, la papa y la zanahoria</li> <li>•Dejar hervir</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar</li> </ul>
<b>Agua:</b> <b>LIMÓN</b>	Limón	Al gusto	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

## SOPA DE HABAS CON NOPALES

## TORTAS DE PAPA Y ATÚN

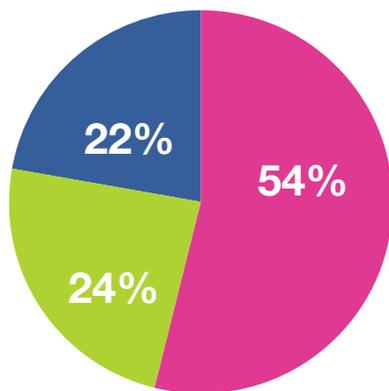


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	852.5
Proteínas (g)	46.1
Lípidos (g)	22.5
Hidratos de Carbono (g)	113.2

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE H A B A S CON NOPALES	Haba Nopales Ajo Hierbabuena Sal	½ taza 1 pieza Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer las habas en una olla de presión</li> <li>• Acitronar el ajo sin que dore y verter las habas</li> <li>• Agregar la hierbabuena, cocinar hasta que se deshagan las habas y sazonar</li> <li>• Incorporar los nopales y dejar hervir a fuego bajo</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> T O R T A S DE PAPA Y ATÚN	Papa Queso rallado Atún Pan molido Huevo Aceite Lechuga Sal	1½ piezas 30 g 60 g 2 Cdas. ½ pieza 1 Cda. 1 taza 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar y desinfectar las papas</li> <li>• Cocinar las papas en agua hirviendo con un poco de sal</li> <li>• Pelar, machacar y adicionar el huevo, el atún y el pan molido</li> <li>• Incorporar hasta lograr una mezcla homogénea y formar las tortitas</li> <li>• Freír las tortitas en aceite caliente</li> <li>• Servir con lechuga</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hervir el tamarindo y machacarlo</li> </ul>
Agua: TAMARINDO	Tamarindo	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colar la pulpa y disolverla en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

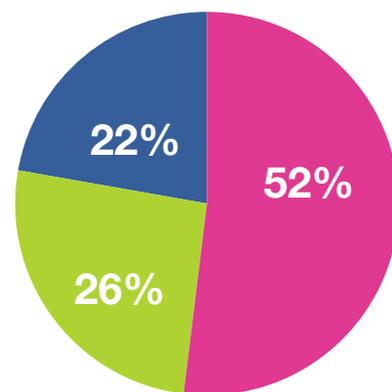
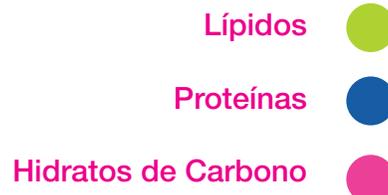
LENTEJAS  
CON PLÁTANOTORTITAS DE ATÚN  
QUESO Y VERDURAS  
EN CALDILLO DE  
JITOMATE

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	947.5
Proteínas (g)	52.0
Lípidos (g)	26.5
Hidratos de Carbono (g)	122.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada: LENTEJAS CON PLÁTANO</b>	Lentejas Laurel Cebolla picada Ajo picado Plátano macho Tocino Pimienta Sal	½ taza Al gusto Al gusto Al gusto ¼ pieza 15 g Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Remojar las lentejas en un recipiente</li> <li>•Poner las lentejas en una cacerola, cubrir con agua, agregar un poco de cebolla y la hoja de laurel y cuando comience a hervir, tapar y bajar el fuego hasta que estén tiernas</li> <li>•Drenar las lentejas y reservar</li> <li>•Cocer el tocino, la cebolla, el ajo y agregar el plátano picado y las lentejas</li> <li>•Cocer a fuego lento y sazonar con sal y pimienta</li> </ul>
<b>Plato fuerte: TORTITAS DE ATÚN QUESO Y VERDURAS EN CALDILLO DE JITOMATE</b>	Papa Atún Calabazas Queso canasto Huevo Zanahoria Cebolla Jitomate Aceite Sal	1½ piezas 60 g ½ pieza 30 g ½ pieza ¼ pieza Al gusto 2 piezas 10 ml 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•En un recipiente mezclar los huevos y agregar la cebolla picada, el atún, el queso, las verduras ralladas y la sal</li> <li>•Dar forma a las tortitas y freír en sartén quitando el exceso de aceite</li> <li>•Para el caldillo, freír el ajo y la cebolla, agregar jitomate molido, sazonar y servir sobre las tortitas</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua: LIMÓN</b>	Limón	Al gusto	

## Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# LENTEJAS CON FRUTA Y TOCINO

Precio por menú:  
\$ 6.79

Menú 120

## JITOMATE RELLENO DE ATÚN

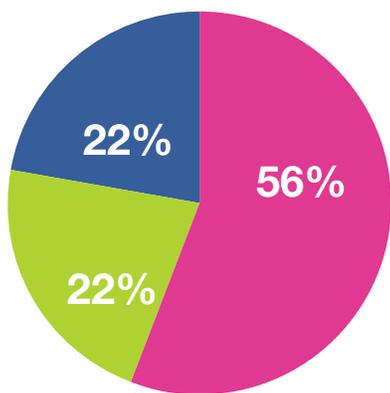


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	750
Proteínas (g)	41
Lípidos (g)	18
Hidratos de Carbono (g)	105

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada: LENTEJAS CON FRUTA Y TOCINO</b>	Lentejas Hojas de laurel Cebolla picada Ajo picado Plátano macho Piña Tocino Pimienta Sal	1 taza Al gusto Al gusto Al gusto ¼ pieza ¼ de taza 15 g Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•En un recipiente remojar las lentejas</li> <li>•Poner las lentejas en una cacerola, cubrir con agua, un poco de cebolla, la hoja de laurel y cuando comience a hervir, tapar y bajar el fuego hasta que estén tiernas</li> <li>•En otra cacerola cocer el tocino, la cebolla, el ajo y agregar la piña en trocitos, el plátano y las lentejas previamente drenadas</li> <li>•Cocer a fuego lento y sazonar con sal y pimienta de cocer el tocino, cebolla y el ajo, agregar la piña en trocitos, el plátano y las lentejas</li> </ul>
<b>Plato fuerte: JITOMATE RELLENO DE ATÚN</b>	Atún Jitomate Cebolla Chícharos Papa Zanahoria Hojas de laurel Caldo de pollo desgrasado y sin sal Aceite Ajo	60 g 240 g 10 g 8 g 30 g 10 g 3 piezas Al gusto  5 ml Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Sofreír el ajo finamente picado con el atún</li> <li>•Licuar el jitomate y la cebolla con el caldo de pollo y agregarlo a la cacerola</li> <li>•Picar en pequeños cuadros la papa y la zanahoria</li> <li>•Añadir todos vegetales al guiso, las hojas de laurel y sazonar con sal</li> <li>•Cocinar aproximadamente 15 minutos o hasta que los vegetales presenten una textura suave</li> <li>•Rellenar el jitomate con el preparado de atún</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Hervir la jamaica revolviéndola de vez en cuando</li> </ul>
<b>Agua: JAMAICA</b>	Jamaica	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Colar la infusión y disolver en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



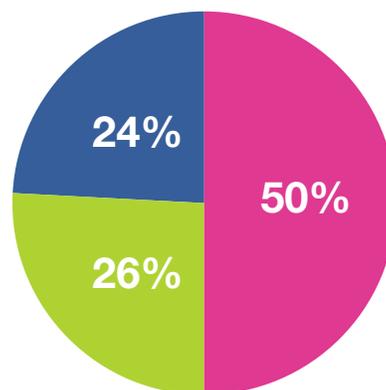
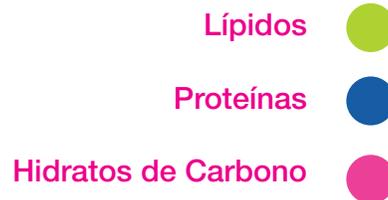
SOPA DE PAPA  
CON POROTOSTADAS  
DE ATÚN Y  
FRIJOLES

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	795
Proteínas (g)	48.0
Lípidos (g)	23.0
Hidratos de Carbono (g)	97.5

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE PAPA CON PORO	Papa Poro Tocino Caldo de pollo desgrasado Cebolla y ajo Pimienta Sal	1 pieza 40 g 15 g Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acitronar el ajo y la cebolla en aceite caliente</li> <li>• Agregar el poro, la papa y dorar ligeramente</li> <li>• Añadir caldo de pollo, sazonar con sal y pimienta y dejar hervir hasta que las papas estén cocidas</li> <li>• Servir caliente y añadir el tocino</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TOSTADAS DE ATÚN	Atún en agua Tostadas horneadas Frijoles refritos Sal Tomate Cebolla Chile Serrano Ajo Cilantro Nopal Pimienta Aceite	120 g 3 piezas 40 g 1 pizca 125 g 5 g 2 g Al gusto Al gusto 35 g 1 pizca 5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentar el aceite en un sartén extendido</li> <li>• Añadir el atún, sazonado con sal y pimienta</li> <li>• Freír hasta que cambie de color</li> <li>• Para la salsa, licuar los tomates, la cebolla, los ajos y los chiles con un poco de agua</li> <li>• Colocar la salsa en un sartén y cocinar la salsa durante 10 minutos</li> <li>• Sazonar con sal, agregar el atún y los nopales y mezclar</li> <li>• Untar los frijoles en las tostadas y agregar el atún</li> <li>• Adornar con cilantro picado al gusto</li> </ul>
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

## Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 5.67

Menú 122

# ESPAGUETI BLANCO

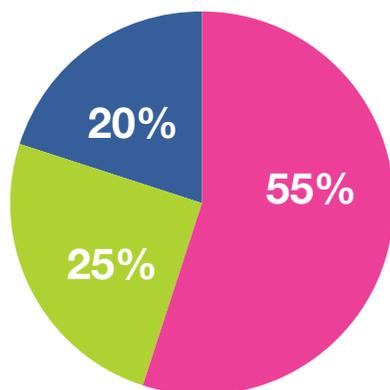
## ATÚN AL CHIPOTLE

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	700
Proteínas (g)	35
Lípidos (g)	19
Hidratos de Carbono (g)	95

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada: ESPAGUETI BLANCO</b>	Espagueti Crema Cebolla Hojas de laurel Pimienta Sal	1 taza 1 Cda. Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"><li>Colocar en agua hirviendo el espagueti, agregar una pizca de sal y el laurel</li><li>Al término de la cocción, escurrir</li><li>Acitronar la cebolla y agregar la crema</li><li>Condimentar con sal y pimienta</li><li>Agregar el espagueti, revolver bien y servir</li></ul>
<b>Plato fuerte: ATÚN AL CHIPOTLE</b>	Atún Jitomate Papa Ajo Sal Aceite Chile chipotle	90 g 120 g 1 pieza Al gusto 1 pizca 5 ml 1 pieza	<ul style="list-style-type: none"><li>Picar el jitomate, el ajo, las papas y el chile</li><li>Cocer las papas</li><li>Sofreír el ajo, el jitomate y el chipotle</li><li>Agregar el atún, las papas y sazonar</li></ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua: TAMARINDO</b>	Tamarindo	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"><li>Hervir el tamarindo y machacarlo</li><li>Colar la pulpa y disolverla en suficiente agua. No agregar azúcar</li></ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## SOPA DE LENTEJAS

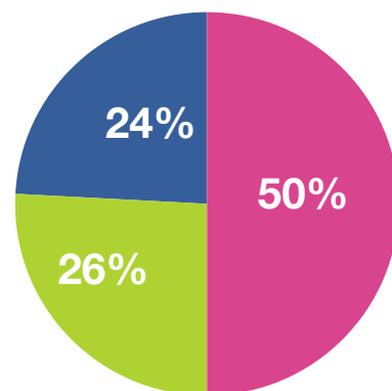
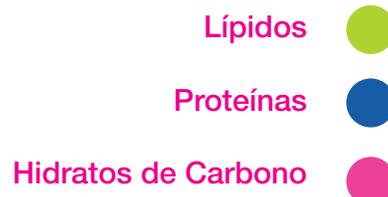
## TIMBAL DE ATÚN CON VERDURAS

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	947.5
Proteínas (g)	56.0
Lípidos (g)	27.0
Hidratos de Carbono (g)	119.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE LENTEJAS	Lentejas Jitomate Aceite Cebolla Chile serrano Sal	1 taza ½ pieza 1 Cda. Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cocer las lentejas en agua con sal hasta que estén suaves y aumenten su volumen</li> <li>•Picar finamente la cebolla, el jitomate y el chile serrano</li> <li>•Sofreír la cebolla, saltear unos minutos y añadir el chile y el jitomate</li> <li>•Agregar el sofrito cuando las lentejas estén cocidas, llevar a ebullición para que se integren los sabores y servir</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TIMBAL DE ATÚN CON VERDURAS	Champiñón Atún Calabaza Pimiento morrón amarillo Pimiento morrón rojo Zanahoria Aceite Frijoles Sal y pimienta	70 g 90 g 110 g 37 g 37 g 20 g 10 ml 35 g 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Sofreír las verduras por separado</li> <li>•Sazonar con sal y pimienta</li> <li>•Colocar los vegetales por capas comenzando con el champiñón, seguido de las calabazas, el atún, la zanahoria, el pimiento morrón amarillo y finalizando con el pimiento morrón rojo</li> <li>•Servir acompañado de frijoles</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua.</li> </ul> No agregar azúcar
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	2 piezas	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

## SOPA DE HABAS CON NOPALES

## CHAYOTES RELLENOS DE ATÚN

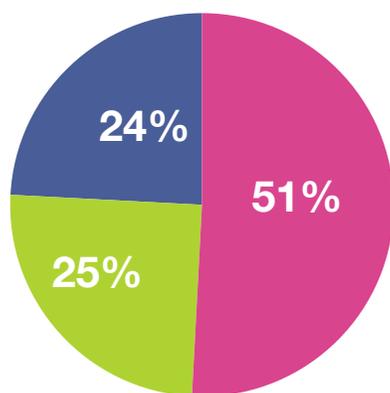


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	760
Proteínas (g)	46.2
Lípidos (g)	21.0
Hidratos de Carbono (g)	95.4

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE HABAS CON NOPALES	Haba Nopales Ajo Aceite Hierbabuena Sal	1 taza 1 pieza Al gusto 5 ml Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer las habas en una olla de presión</li> <li>• Acitronar el ajo sin que dore y verter las habas</li> <li>• Agregar la hierbabuena, cocinar hasta que se deshagan las habas y sazonar</li> <li>• Incorporar los nopales y dejar hervir a fuego bajo</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CHAYOTES RELLENOS DE ATÚN	Chayotes Cebolla Ajo Atún de agua Chile serrano Queso panela Orégano molido Pimiento Jitomate Aceite	200 g 10 g Al gusto 60 g 4 g 30 g Al gusto Al gusto 120 g 5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelar los chayotes, cortarlos a la mitad por lo largo y cocerlos en agua</li> <li>• En un sartén calentar el aceite y sofreír la cebolla, el ajo y el chile durante 3 minutos</li> <li>• Agregar el jitomate en cubos y el atún drenado</li> <li>• Condimentar con pimienta y orégano</li> <li>• Con ayuda de una cuchara, retirar un poco la pulpa de los chayotes cocidos</li> <li>• Rellenar el hueco de los chayotes con el guiso de atún</li> <li>• Agregar los cubos de queso panela y servir</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> MANDARINA	Mandarina	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar las mandarinas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

ARROZ  
BLANCO CON  
ELOTEATÚN  
ISLEÑO

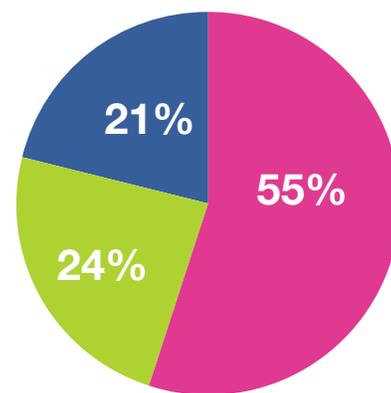
## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	725
Proteínas (g)	37
Lípidos (g)	19
Hidratos de Carbono (g)	98

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> A R R O Z B L A N C O C O N E L O T E	Arroz Mantequilla Elote en grano Sal	1 taza 1 Cdta. 40 g 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar bien el arroz y dejar escurrir</li> <li>•En una cacerola poner el arroz con suficiente agua, la mantequilla y los granos de elote</li> <li>•Mezclar, dejar el fuego a flama baja hasta que se absorba toda el agua y sazonar</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> A T Ú N I S L E Ñ O	Atún en agua Papa Jitomate Elote en grano Cebolla cambray  Aceite Vinagre Ajo Laurel	90 g ½ pieza 1 pieza ¼ de taza 3 piezas medianas 1 Cdta. Al gusto Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y desinfectar las verduras y la papa</li> <li>•Cocer, pelar y cortar la papa en cubos</li> <li>•Picar finamente parte de la cebolla y del ajo</li> <li>• Licuar el jitomate con cebolla y ajo</li> <li>• Freír la cebolla restante</li> <li>•Incorporar el puré de jitomate, el vinagre, el laurel y cocinar a fuego bajo</li> <li>•Añadir el atún desmenuzado y la papa</li> <li>•Cocinar 5 minutos, si es necesario, agregar agua</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> L I M Ó N	Limón	Al gusto	

## Valor Nutricional

Lípidos	●
Proteínas	●
Hidratos de Carbono	●



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 6.96

Menú 126

# VERDURAS AL VAPOR

## CEVICHE DE ATÚN

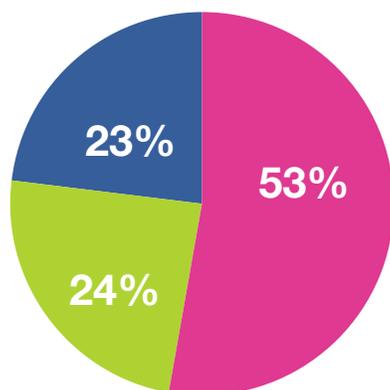


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	605
Proteínas (g)	34
Lípidos (g)	16
Hidratos de Carbono (g)	79

### Valor Nutricional

-  Lípidos
-  Proteínas
-  Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada: VERDURAS AL VAPOR</b>	Brócoli Coliflor Zanahoria Calabaza Mantequilla Pimienta Sal	30 g 30 g 30 g 30 g 1 Cdta. Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"><li>•Lavar perfectamente las verduras y cortarlas en trozos pequeños</li><li>•Calentar suficiente agua, agregar las verduras y tapar la olla al hervir</li><li>•Colocar en otro sartén la mantequilla y añadir las verduras drenadas</li><li>•Agregar sal y pimienta, tapar y cocinar</li></ul>
<b>Plato fuerte: CEVICHE DE ATÚN</b>	Atún en agua Jitomate Apio Cebolla morada Chile serrano Limón Aguacate Aceite de oliva Cilantro	90 g 1 pieza ¼ taza Al gusto Al gusto Al gusto 1/3 pieza ½ Cdta. Al gusto	<ul style="list-style-type: none"><li>•Lavar las verduras y el limón</li><li>•Cortar en cubos el jitomate y el aguacate</li><li>•Picar finamente el apio, la cebolla, el chile, el cilantro y exprimir el limón</li><li>•Mezclar el atún con las verduras, el jugo de limón y el aceite</li></ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua: NARANJA</b>	Naranja	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavar las naranjas, exprimir las y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li></ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## CREMA DE CHAMPIÑONES

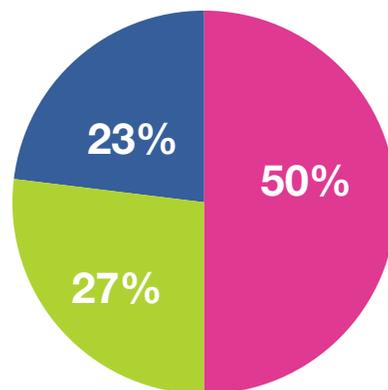
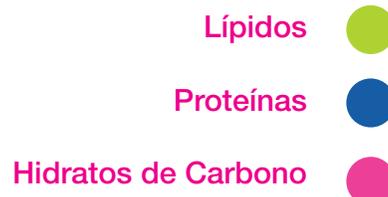
## CALABACITAS A LA OAXAQUEÑA

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	630
Proteínas (g)	36.0
Lípidos (g)	18.5
Hidratos de Carbono (g)	78.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CREMA DE CHAMPIÑONES	Champiñón Leche en polvo Crema Cebolla Pimienta Sal	1 taza 10 g 10 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sofreír la cebolla, el ajo y los champiñones con mantequilla hasta que doren</li> <li>• Licuar los ingredientes e incorporar la leche en polvo y la crema</li> <li>• Terminar la cocción a flama baja</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CALABACITAS A LA OAXAQUEÑA	Calabazas Jitomate Atún Cebolla Epazote Mantequilla Granos de elote	1 pieza 120 g 75 g Al gusto Al gusto 5 g ½ taza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar, desinfectar y picar los vegetales</li> <li>• Cocer los granos de elote</li> <li>• Freír la cebolla</li> <li>• Agregar el jitomate con el epazote, las calabazas y el atún</li> <li>• Agregar los granos de elote</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	3 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
Agua: LIMÓN	Limón	Al gusto	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# ARROZ CON PLÁTANO

# SURIMI CON VERDURAS

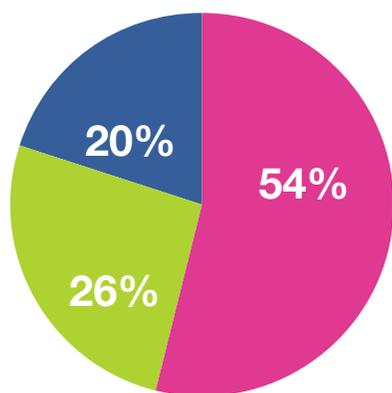


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	638.8
Proteínas (g)	31.6
Lípidos (g)	18.0
Hidratos de Carbono (g)	85.0

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> A R R O Z CON PLÁTANO	Arroz Jitomate Plátano macho Aceite Cebolla Ajo Sal	1 taza 120 g ½ pieza 5 ml Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar bien el arroz y dejar escurrir</li> <li>•En una cacerola mezclar el arroz con suficiente agua, aceite, plátano y encender el fuego a flama baja hasta que se absorba toda el agua</li> <li>•Sazonar, apagar el fuego y dejar reposar</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> SURIMI CON VERDURAS	Surimi Col morada Col blanca Zanahoria Limón Aceite Yerbabuena Pimienta	80 g ½ taza ½ taza ½ taza Al gusto 1 Cdta. Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar las verduras y el limón</li> <li>•Rebanar finamente la col y rallar la zanahoria</li> <li>•Cortar en cubos el surimi</li> <li>•Exprimir el limón</li> <li>•Preparar el aderezo licuando el aceite con el jugo de limón, las hojas de yerbabuena y la pimienta</li> <li>•Mezclar en un recipiente el surimi con las verduras</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Hervir la jamaica revolviéndola de vez en cuando</li> <li>•Colar la infusión y disolver en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> JAMAICA	Jamaica	Al gusto	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## SOPA DE PASTA

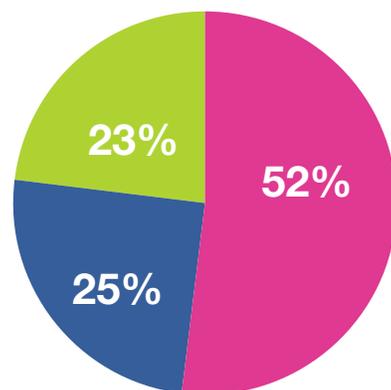
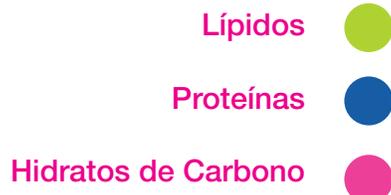
## NOPAL AZTECA

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	675
Proteínas (g)	41
Lípidos (g)	17
Hidratos de Carbono (g)	87

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE PASTA	Pasta de estrellitas Jitomate Cebolla Ajo Sal	30 g 120 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y licuar con agua el jitomate, el ajo y la cebolla</li> <li>• Sazonar con sal</li> <li>•Dorar la pasta y agregar el jitomate molido</li> <li>•Dejar en el fuego hasta que la pasta se cueza</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> NOPAL AZTECA	Nopal Queso panela Jitomate Aceite Cebolla Cilantro Ajo Sal	2 piezas 120 g 120 g 5 ml Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Pelar los nopales, lavarlos y cocerlos enteros</li> <li>•Lavar el jitomate, el cilantro, la cebolla, el ajo, y licuar con poco agua</li> <li>•Hervir la salsa y agregar sal</li> <li>•Unir los nopales cocidos con palillos y rellenar con el queso</li> <li>•Asar el nopal relleno en aceite</li> <li>•Servir los nopales bañados con la salsa</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar la naranja, exprimirla y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
Agua: NARANJA	Naranja	1 pieza	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# SOPA DE HABA

# QUESO ASADO CON NOPAL

Precio por menú:  
\$ 9.96

Menú 130

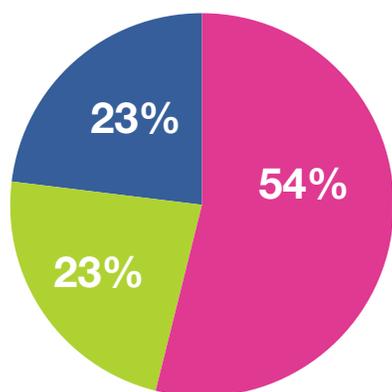


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	820
Proteínas (g)	47
Lípidos (g)	20.5
Hidratos de Carbono (g)	110

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE HABA	Haba seca Cebolla Jitomate Sal	57 g Al gusto 120 g Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cocer en una olla con agua y sal las habas hasta que queden suaves</li> <li>•Calentar en un sartén a fuego medio la cebolla y luego agregar el jitomate</li> <li>•Tapar y cocinar a fuego lento</li> <li>•Verter las habas cocidas, cocinar durante 5 minutos y rectificar sazón</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> QUESO ASADO CON NOPAL	Nopal Queso panela Tomate Aceite Cebolla Cilantro Ajo Chile jalapeño Sal	2 piezas 90 g 50 g 10 ml Al gusto Al gusto Al gusto 10 g 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Pelar los nopales, lavarlos y cocerlos enteros</li> <li>•Lavar el tomate, el chile, el cilantro, la cebolla, el ajo y licuar con poco agua</li> <li>•Hervir la salsa y agregarle sal</li> <li>•Asar el nopal previamente cocido y el queso</li> <li>•Servir la salsa verde y colocar el nopal y el queso, formando cuatro capas (un nopal, la mitad del queso, el otro nopal y el queso restante)</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
Agua: NARANJA	Naranja	2 piezas	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## ESPAGUETI

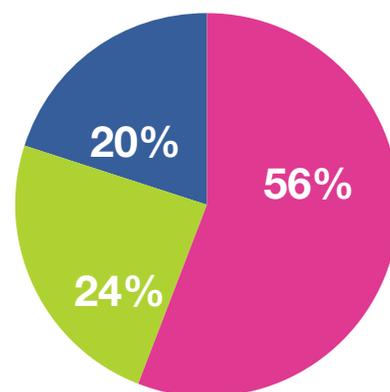
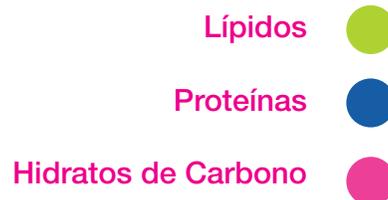
## SETAS CON QUESO

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	618.8
Proteínas (g)	30.6
Lípidos (g)	16.0
Hidratos de Carbono (g)	85.5

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada: ESPAGUETI</b>	Espagueti Jitomate Cebolla Ajo Hojas de laurel Sal	40 g 120 g Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cocer el espagueti en agua con sal y hojas de laurel</li> <li>•Licuar el jitomate con el ajo y la cebolla</li> <li>•Sazonar y hervir la mezcla</li> <li>•Cuando la mezcla esté hirviendo, agregar la pasta</li> </ul>
<b>Plato fuerte: SETAS CON QUESO</b>	Setas Pimiento morrón Cebolla Queso panela Aceite Sal	60 g 15 g 15 g 60 g 5 ml 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar perfectamente todos los vegetales</li> <li>•Freír la cebolla en cuadritos hasta que se torne transparente</li> <li>•Agregar el pimiento morrón y las setas</li> <li>•Cuando todos los vegetales estén cocidos agregar el queso</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar las guayabas y licuar con poca agua</li> </ul>
<b>Agua: GUAYABA</b>	Guayaba	1½ piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Colar y disolver en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

## Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# ARROZ

## TORTITAS DE EJOTE

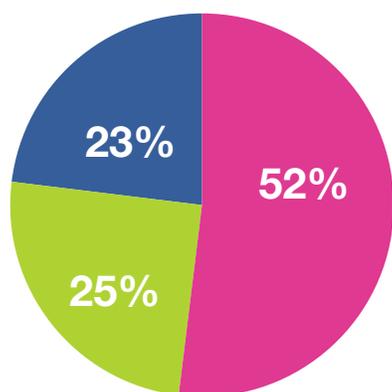


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	673.75
Proteínas (g)	38.0
Lípidos (g)	18.5
Hidratos de Carbono (g)	85.0

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ	Arroz crudo Jitomate Cebolla Ajo Sal Zanahoria	40 g 120 g Al gusto Al gusto 1 pizca 1½ piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y licuar con agua el jitomate, el ajo, la cebolla y sazonar con sal</li> <li>•Lavar, pelar y picar la zanahoria</li> <li>•Dorar el arroz, agregar el jitomate molido y la zanahoria</li> <li>•Dejar en el fuego hasta que se evapore el agua y esté cocido el arroz</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTITAS DE EJOTE	Ejotes Huevo Queso panela Aceite Sal Lechuga Pepino Jícama	70 g ½ pieza 60 g 10 ml 1 pizca 1 taza ½ taza ½ taza	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y desinfectar las verduras</li> <li>•Picar los ejotes y el pepino</li> <li>•Rallar la jícama</li> <li>•Cocer los ejotes y escurrirlos</li> <li>•Agregar el huevo y el queso al ejote y mezclar</li> <li>•En un sartén agregar la mezcla con una cuchara hasta formar la tortita</li> <li>•Acompañar con la verdura</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Hervir el tamarindo y machacarlo</li> <li>•Colar la pulpa y disolverla en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
Agua: TAMARINDO	Tamarindo	Al gusto	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## SOPA DE PASTA CON ESPINACAS

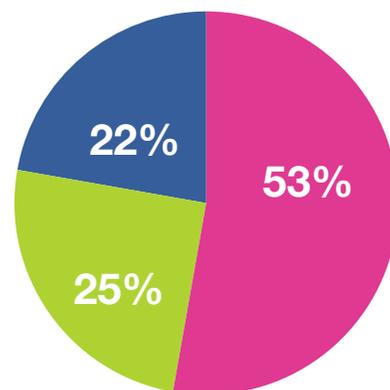
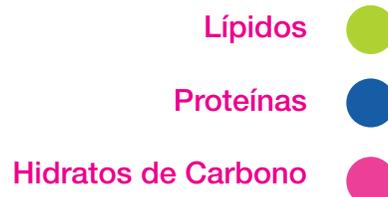
## TORTITAS DE COLIFLOR Y AMARANTO EN SALSA

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	655
Proteínas (g)	35.5
Lípidos (g)	18
Hidratos de Carbono (g)	85.8

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE PASTA CON ESPINACAS	Pasta de moño Jitomate Cebolla Ajo Aceite Sal Espinacas	40 g 120 g Al gusto Al gusto 5 ml 1 pizca 50 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y licuar el jitomate, el ajo y la cebolla</li> <li>•Sazonar con sal</li> <li>•Lavar las espinacas y picarlas</li> <li>•Dorar la pasta y agregar las espinacas y el jitomate molido</li> <li>•Dejar en el fuego hasta que la pasta se cueza</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTITAS DE COLIFLOR	Coliflor Queso canasto Amaranto Huevo Pimiento Aceite Sal Jitomate Cebolla Ajo	1 taza 60 g 10 g 1 pieza 30 g 10 ml 1 pizca 240 g Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y desinfectar las verduras</li> <li>•Licuar el jitomate con la cebolla, el pimiento y el ajo</li> <li>•Hervir la salsa y sazonar con sal</li> <li>•Cocer la coliflor y picarla</li> <li>•Agregar el huevo, el queso, el amaranto, la sal y mezclar</li> <li>•En un sartén, agregar la mezcla con una cuchara hasta formar la tortita</li> <li>•Servir bañada con la salsa</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
Agua: LIMÓN	Limón	Al gusto	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# CALDO XÓCHITL

## TORTITAS DE AVENA CON PEREJIL

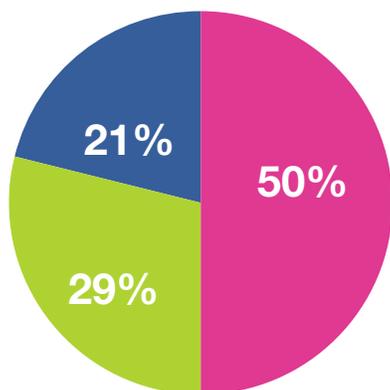


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	667.5
Proteínas (g)	35.0
Lípidos (g)	21.0
Hidratos de Carbono (g)	81.5

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CALDO XÓCHITL	Granos de elote Chile poblano Calabaza Sal Epazote Caldo de pollo desgrasado	21 g 40 g 37 g 1 pizca Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Sofreír el chile, los granos de elote, el epazote y la calabaza</li> <li>•Agregar el caldo de pollo y cocinar a fuego bajo</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTITAS DE AVENA CON PEREJIL	Avena Huevo Queso canasto Perejil Aceite Sal Cebolla Jitomate Ajo	30 g 1 pieza 60 g Al gusto 10 ml 1 pizca Al gusto 240 g Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Licuar el jitomate con la cebolla y el ajo</li> <li>•Hervir la salsa y sazonar con sal</li> <li>•Lavar el perejil y picarlo</li> <li>•Picar un poco de cebolla</li> <li>•Tostar la avena</li> <li>•Machacar el queso y agregar la avena, el perejil, la cebolla, el huevo y un poco de sal</li> <li>•Elaborar las tortitas y freír con poco aceite</li> <li>•Servir las tortitas con la salsa de jitomate</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar la naranja, exprimirla y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
Agua: NARANJA	Naranja	1 pieza	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## SOPA DE FIDEO

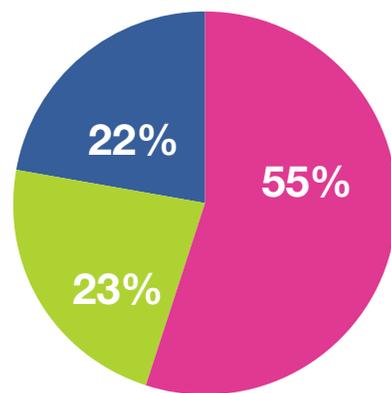
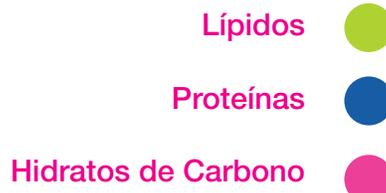
## NOPALES COBIJADOS

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	687.5
Proteínas (g)	37
Lípidos (g)	17
Hidratos de Carbono (g)	94

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE FIDEO	Fideo Jitomate Cebolla Ajo Sal Perejil	40 g 120 g Al gusto Al gusto 1 pizca Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dorar la pasta</li> <li>• Lavar el perejil</li> <li>• Lavar y licuar los jitomates con la cebolla y el ajo; añadir a la pasta y dejar espesar</li> <li>• Agregar agua y perejil</li> <li>• Sazonar con sal y dejar hervir</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> NOPALES COBIJADOS	Nopal Frijoles refritos Queso panela Cebolla Jitomate Chiles chipotle Sal Ajo Aceite	2 piezas 1/3 de taza 60 g Al gusto 240 g 1 pieza 1 pizca Al gusto 10 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelar los nopales, lavarlos y cocerlos enteros con cebolla y un poco de sal</li> <li>• Asar los jitomates, quitarles la piel y licuarlos con la cebolla, el ajo, el chile chipotle y freír con poco aceite; dejar que reduzca el tamaño y rectificar el sabor</li> <li>• Escurrir y asar los nopales con el queso panela</li> <li>• Untar frijoles refritos sobre cada nopal, con el queso panela y cubrirlo con otro nopal</li> <li>• Servir los nopales bañados con salsa</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hervir el tamarindo y machacarlo</li> <li>• Colar la pulpa y disolverla en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> TAMARINDO	Tamarindo	Al gusto	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# SOPA DE FRIJOL

# TORTA DE NOPALES

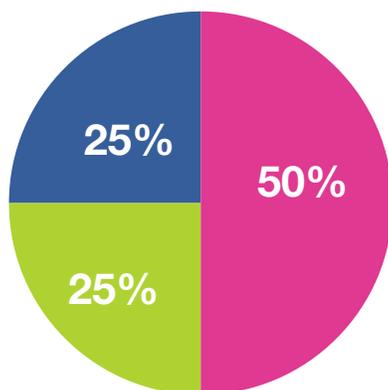


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	852.5
Proteínas (g)	53.0
Lípidos (g)	23.0
Hidratos de Carbono (g)	106.0

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
Entrada: SOPA DE FRIJOL	Frijol Cebolla Ajo Sal	70 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer los frijoles con el ajo, la cebolla y la sal en suficiente agua</li> <li>• Licuar los frijoles y servir</li> </ul>
Plato fuerte: TORTA DE NOPALES	Nopales Huevo Queso canasto Cebolla Ajo Sal Aceite	3 piezas 2 piezas 60 g Al gusto Al gusto 1 pizca 5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar, picar y cocer los nopales</li> <li>• Picar la cebolla y el ajo, agregar los nopales, el queso y el huevo; sazonar con sal</li> <li>• Formar una torta y freír</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	3 piezas	
Agua: TAMARINDO	Tamarindo	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hervir el tamarindo y machacarlo</li> <li>• Colar la pulpa y disolverla en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## LENTEJAS

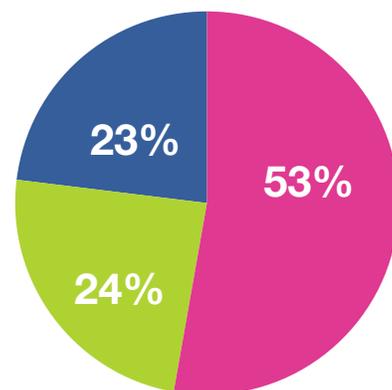
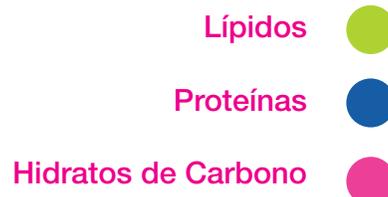
## TORTA DE FLOR DE CALABAZA CON QUESO PANELA EN SALSA VERDE

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	857.5
Proteínas (g)	49.0
Lípidos (g)	22.5
Hidratos de Carbono (g)	111.5

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> LENTEJAS	Lentejas crudas Jitomate Cebolla Papa Nopales Sal	52 g 120 g Al gusto 1/3 de pieza 2 piezas 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cocer y pelar las papas</li> <li>•Picar y cocer los nopales</li> <li>•Picar las papas, la cebolla y el jitomate</li> <li>•Cocer las lentejas</li> <li>•Calentar la cebolla, el jitomate, los nopales y las papas, dejar cocer hasta que el jitomate esté bien cocido</li> <li>•Agregar las lentejas y sazonar con sal</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTA DE FLOR DE CALABAZA CON QUESO PANELA EN SALSA VERDE	Flor de calabaza Huevo Amaranto tostado Queso panela Tomate Chile serrano Cebolla Ajo Sal Aceite	1 taza 1 pieza 16 g 60 g 100 g Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca 10 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y picar la flor de calabaza</li> <li>•Picar el queso en cuadritos y revolver con el huevo, el amaranto y la flor de calabaza; sazonar con sal</li> <li>•Licuar el tomate con el ajo, la cebolla y el chile y hervir; sazonar la salsa</li> <li>•Calentar el aceite en un sartén y con ayuda de una cuchara, agregar la mezcla para ir formando cada tortita</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	•Servir con la salsa
Agua: LIMÓN	Limón	Al gusto	•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar

## Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# SOPA DE HABA CON NOPALES

# TORTITAS DE COLIFLOR

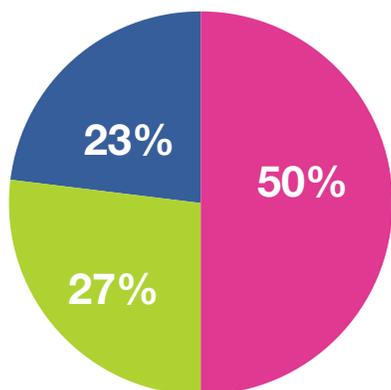


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	750
Proteínas (g)	43.0
Lípidos (g)	22.0
Hidratos de Carbono (g)	92.0

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE HABA CON NOPALES	Haba seca cruda Cebolla Jitomate Sal Nopales	35 g Al gusto 120 g Al gusto 1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer en una olla, con suficiente agua y sal, las habas hasta que queden suaves</li> <li>• Lavar, picar y cocer los nopales</li> <li>• Calentar en un sartén, a fuego medio, la cebolla y agregar el jitomate y los nopales; tapar y cocinar a fuego lento</li> <li>• Verter las habas cocidas y cocinar durante 5 minutos; rectificar el sazón</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTITAS DE COLIFLOR	Coliflor Huevo Queso canasto Jitomate Cebolla Ajo Sal Aceite Harina	1 taza 1 pieza 60 g 240 g Al gusto Al gusto 1 pizca 10 ml 20 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar y desinfectar los vegetales</li> <li>• Cocer la coliflor</li> <li>• Licuar el jitomate con el ajo y la cebolla</li> <li>• Hervir y sazonar la salsa</li> <li>• Preparar la coliflor con el resto de los ingredientes, formar una torta y freír</li> <li>• Incorporar a la salsa de jitomate</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	3 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
Agua: LIMÓN	Limón	Al gusto	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## SOPA DE APIO Y PAPA

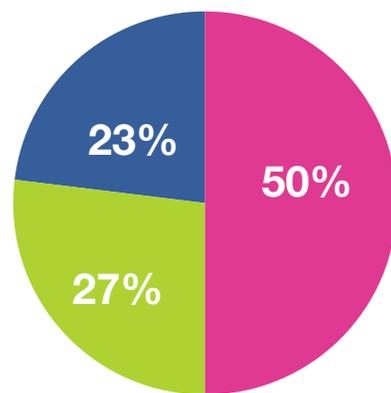
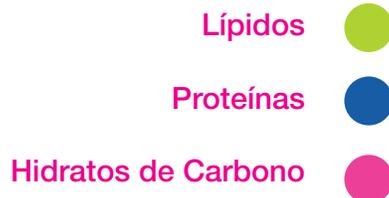
## TORTAS DE VERDURA

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	710
Proteínas (g)	39.0
Lípidos (g)	21.0
Hidratos de Carbono (g)	87.5

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE APIO Y PAPA	Papa Apio Jitomate Cebolla Caldo de pollo desgrasado Ajo Sal	½ pieza 30 g 120 g Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acitronar el ajo y la cebolla</li> <li>• Agregar el apio y la papa y dorar ligeramente</li> <li>• Añadir caldo de pollo desgrasado con el jitomate molido y salpimentar; dejar hervir hasta que las papas estén cocidas</li> <li>• Servir caliente</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTAS DE VERDURA	Queso canasto Huevo Zanahoria Jitomate Cebolla Ajo Sal Aceite Calabaza	60 g 1 pieza 1 pieza 240 g Al gusto Al gusto 1 pizca 10 ml ½ taza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar y desinfectar los vegetales</li> <li>• Rallar la calabaza y la zanahoria</li> <li>• Licuar el jitomate con el ajo y la cebolla; hervir y sazonar la salsa</li> <li>• Agregarle al queso el huevo, la zanahoria y la calabaza; batir, sazonar con sal y formar las tortitas</li> <li>• Freír en un sartén con aceite caliente</li> <li>• Servir con la salsa de jitomate</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	3 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hervir el tamarindo y machacarlo</li> <li>• Colar la pulpa y disolverla en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> TAMARINDO	Tamarindo	Al gusto	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# ESPAGUETI

## ROLLOS DE ACELGA

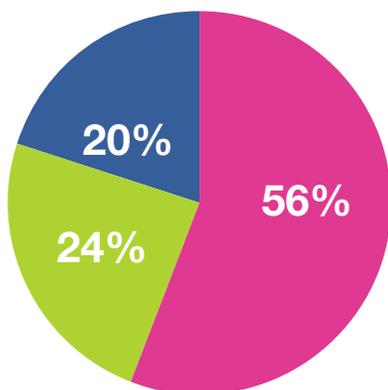


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	755
Proteínas (g)	37
Lípidos (g)	20
Hidratos de Carbono (g)	106

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada: ESPAGUETI</b>	Espagueti Jitomate Cebolla Ajo Hojas de laurel Sal	40 g 120 g Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer el espagueti en agua con sal y hojas de laurel</li> <li>• Licuar el jitomate con el ajo y la cebolla; sazonar y hervir la mezcla</li> <li>• Cuando la mezcla esté hirviendo, agregar la pasta</li> </ul>
<b>Plato fuerte: ROLLOS DE ACELGA</b>	Acelga Queso canasto Jitomate Chile cuaresmeño Aceite Sal Cebolla Ajo	1 taza 90 g 240 g 15 g 10 ml 1 pizca Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y desinfectar las acelgas</li> <li>•Cocer las acelgas en hoja, sin que queden muy cocidas</li> <li>•Rellenar las acelgas con el queso y formar rollitos</li> <li>• Licuar el jitomate, el chile, el ajo y la cebolla, y hervir</li> <li>•Sazonar la salsa con sal</li> <li>•Servir los rollitos y bañarlos con la salsa</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua: NARANJA</b>	Naranja	2 piezas	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA

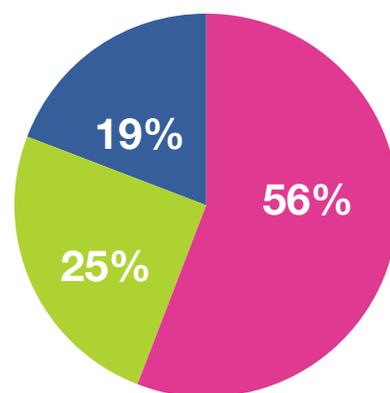
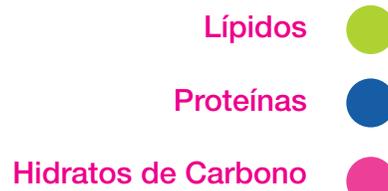
## TORTAS DE ESPINACA CON QUESO

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	875
Proteínas (g)	41
Lípidos (g)	23
Hidratos de Carbono (g)	117.5

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA	Pasta de estrellitas Jitomate Cebolla Ajo Sal Zanahoria	30 g 120 g Al gusto Al gusto 1 pizca 1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y licuar con agua el jitomate, el ajo y la cebolla, y sazonar con sal</li> <li>•Lavar, pelar y picar la zanahoria</li> <li>•Dorar la pasta, agregar la zanahoria y el jitomate molido</li> <li>•Dejar en el fuego hasta que la pasta se cueza</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTAS DE ESPINACA CON QUESO	Espinacas Queso canasto Huevo Amaranto tostado Sal Pimienta Aceite Jitomate Ajo Cebolla	1 taza 60 g 1 pieza 16 g 1 pizca Al gusto 15 ml 240 g Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar, desinfectar y picar las espinacas</li> <li>•Licuar el jitomate, el ajo y la cebolla</li> <li>•Hervir la salsa y sazonar con sal</li> <li>•Mezclar las espinacas, el queso, el amaranto y el huevo, sazonar la mezcla</li> <li>•Formar las tortitas y dorar por ambos lados</li> <li>•Acompañar con el caldillo de jitomate</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar la naranja, exprimirla y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
Agua: NARANJA	Naranja	1 pieza	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# SOPA DE LENTEJAS

# CEVICHE DE CHAMPIÑÓN

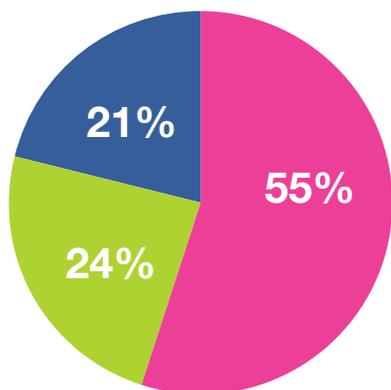


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	758
Proteínas (g)	39.5
Lípidos (g)	20.0
Hidratos de Carbono (g)	103.0

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE LENTEJAS	Lentejas Cebolla Ajo Jitomate Sal Aceite	52 g Al gusto Al gusto 120 g 1 pizca 5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar y cocer la calabaza</li> <li>• Licuar la calabaza con la cebolla, el ajo y la leche en polvo</li> <li>• Poner la mantequilla en una cacerola y vaciar la mezcla</li> <li>• Sazonar con sal</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CEVICHE DE CHAMPIÑÓN	Champiñones Queso panela Limonos Cátsup Aceite Cebolla Jitomate Cilantro Sal Aguacate Galletas habaneras	1/3 de taza 60 g Al gusto 10 g 5 ml Al gusto 120 g Al gusto 1 pizca 1/3 de pieza 8 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar los champiñones y filetear</li> <li>• Picar el jitomate, la cebolla y el cilantro</li> <li>• Marinar con el jugo de limón junto con los champiñones</li> <li>• Ponerle cátsup y aceite, mezclar y agregarle sal</li> <li>• Dejar reposar y servir con galletas habaneras, queso panela en cubos y aguacate</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hervir el tamarindo y machacarlo</li> <li>• Colar la pulpa y disolverla en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> TAMARINDO	Tamarindo	Al gusto	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## SOPA DE HABA CON NOPALES

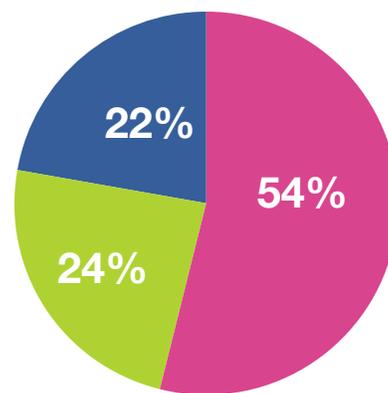
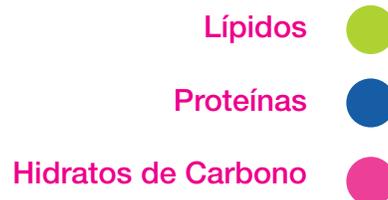
## TORTITAS DE AMARANTO

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	835
Proteínas (g)	44.0
Lípidos (g)	22.0
Hidratos de Carbono (g)	111.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE HABA CON NOPALES	Haba Cebolla Ajo Nopales Hierbabuena Sal	35 g Al gusto Al gusto 70 g Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Se cuecen las habas con el agua en la olla de presión</li> <li>•Acitronar el ajo sin que dore y verter las habas</li> <li>•Agregar la hierbabuena y cocinar hasta que se deshagan las habas</li> <li>•Sazonar con sal</li> <li>•Incorporar los nopales y dejar hervir a fuego bajo</li> <li>• Servir caliente</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTITAS DE AMARANTO	Amaranto Huevo Queso panela Aceite vegetal Jitomate Chile morita Cebolla Ajo Nopales Sal	40 g 1 pieza 60 g 10 ml 240 g 7.5 g Al gusto Al gusto 2 piezas 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar, picar y cocer los nopales</li> <li>•Colocar en un recipiente el amaranto, el huevo y el queso (previamente rallado) y mezclar perfectamente</li> <li>•Calentar el aceite en un sartén; con ayuda de una cuchara, formar las tortitas y freírlas</li> <li>•Licuar el jitomate, cebolla, ajo y chiles, sazonar con sal y hervir</li> <li>•Bañar con salsa cada tortita y acompañar con</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•nopalitos</li> <li>•Hervir el tamarindo y machacarlo</li> </ul>
Agua: TAMARINDO	Tamarindo	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Colar la pulpa y disolverla en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 9.98

Menú 144

## SOPA DE PASTA CON CALABAZA

## CHILES ANCHOS RELLENOS (sin capear)

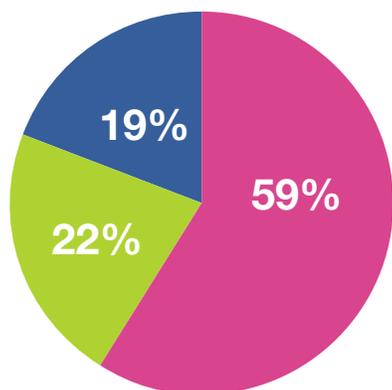


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	702.5
Proteínas (g)	33
Lípidos (g)	17
Hidratos de Carbono (g)	105

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
Entrada: SOPA DE PASTA CON CALABAZA	Pasta de moño Aceite Jitomate Cebolla Ajo Sal Calabaza	30 g 15 ml 120 g Al gusto Al gusto 1 pizca ½ pieza	<ul style="list-style-type: none"><li>•Lavar y licuar con agua el jitomate, el ajo y la cebolla, sazonar con sal</li><li>•Lavar la calabaza y picarla</li><li>•Dorar la pasta y agregar la calabaza y el jitomate molido</li><li>•Dejar en el fuego hasta que la pasta se cueza</li></ul>
Plato fuerte: CHILES ANCHOS RELLENOS (sin capear)	Chiles anchos Queso canasto Jitomate Cebolla Ajo Sal	2 piezas 60 g 240 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"><li>•Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo; sazonar con sal y hervir</li><li>•Lavar los chiles, desvenarlos y remojarlos con agua caliente</li><li>•Rellenar los chiles con el queso y cerrar con un palillo</li><li>•Echar los chiles a la salsa y hervir hasta que estén cocidos</li></ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li></ul>
Agua: NARANJA	Naranja	2 piezas	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## SOPA DE PASTA CON ESPINACA

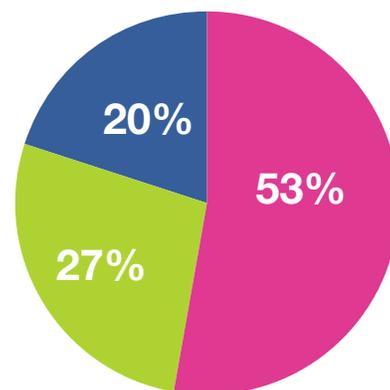
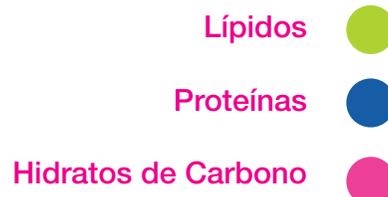
## TORTITAS DE CALABACITAS EN SALSA VERDE

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	705
Proteínas (g)	34.0
Lípidos (g)	21.0
Hidratos de Carbono (g)	90.5

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE PASTA CON ESPINACA	Sopa de pasta Jitomate Cebolla Ajo Sal Espinaca	40 g 120 g Al gusto Al gusto 1 pizca 30 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y licuar con agua el jitomate, el ajo y la cebolla; sazonar con sal</li> <li>•Lavar la espinaca y picarla</li> <li>•Dorar la pasta, agregar la espinaca y el jitomate molido</li> <li>•Dejar en el fuego hasta que la pasta se cueza</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTITAS DE CALABACITAS EN SALSA VERDE	Calabaza Queso panela Huevo Tomate Cilantro Amaranto tostado Aceite Chile serrano Sal Cebolla	¼ de pieza 60 g 1 pieza 80 g Al gusto 16 g 10 ml 2 piezas 1 pizca Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar la calabaza y rallarla</li> <li>•Mezclar el huevo, el amaranto, la calabaza y el queso; sazonar con sal</li> <li>•En aceite bien caliente, freír las tortitas poniendo un poco de mezcla</li> <li>•Hervir el tomate y los chiles; licuar con cilantro y cebolla</li> <li>•Sazonar con sal</li> <li>•Servir las tortitas con la salsa</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Hervir el tamarindo y machacarlo</li> <li>•Colar la pulpa y disolverla en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
Agua: TAMARINDO	Tamarindo	Al gusto	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# SOPA DE FRIJOL

# TORTITAS DE BRÓCOLI EN CALDILLO DE JITOMATE

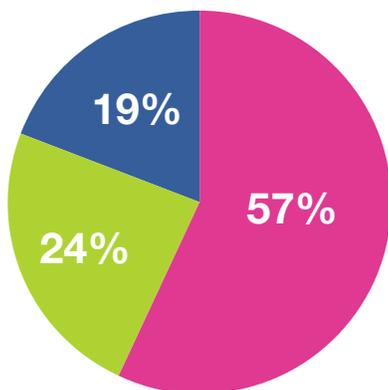


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	705
Proteínas (g)	35
Lípidos (g)	20
Hidratos de Carbono (g)	106

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
Entrada: SOPA DE FRIJOL	Frijol Cebolla Ajo Sal	52 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cocer los frijoles con el ajo, la cebolla y la sal en suficiente agua</li> <li>Licuar los frijoles y servir</li> </ul>
Plato fuerte: TORTITAS DE BRÓCOLI EN CALDILLO DE JITOMATE	Brócoli Queso canasto Huevo Jitomate Harina Aceite Sal Ajo Cebolla	1 taza 60 g 50 g 2 piezas 20 g 15 ml 1 pizca Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cocer el brócoli a vapor hasta que esté semicocido</li> <li>Separar en trozos y agregarle queso canasto, previamente picado</li> <li>Cubrir el brócoli y el queso con harina</li> <li>Pasarlo por el huevo a punto de turrón</li> <li>En aceite bien caliente, freír las tortitas poniendo un poco de mezcla</li> <li>Licuar el jitomate con sal, cebolla, ajo y freír en un sartén</li> <li>Servir la tortita y agregar la</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	salsa Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar
Agua: LIMÓN	Limón	Al gusto	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA Y ESPINACA

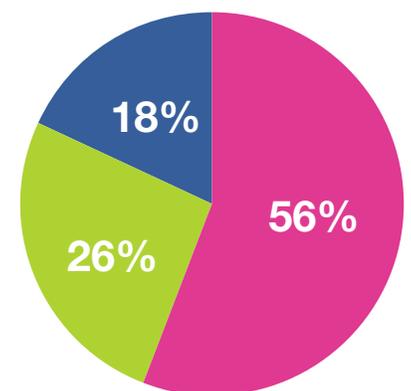
## NOPALES RELLENOS DE QUESO EN CALDILLO DE JITOMATE

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	927.5
Proteínas (g)	42
Lípidos (g)	26
Hidratos de Carbono (g)	127

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA Y ESPINACA	Pasta de estrellitas Jitomate Cebolla Ajo Espinaca Sal Zanahoria	40 g 120 g Al gusto Al gusto ½ taza 1 pizca 1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar y licuar con poca agua el jitomate, ajo y cebolla; sazonar con sal</li> <li>• Lavar, pelar y picar la zanahoria y la espinaca</li> <li>• Dorar la pasta y agregar la zanahoria, la espinaca y el jitomate molido</li> <li>• Dejar en el fuego hasta que la pasta se cueza</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> NOPALES RELLENOS DE QUESO EN CALDILLO DE JITOMATE	Nopales Huevo Harina Jitomate Aceite Chile Ajo Sal Queso canasto	2 piezas 1 pieza 20 g 2 piezas 1 Cdt. Al gusto Al gusto 1 pizca 60 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer los nopales y rellenarlos con queso canasto</li> <li>• Ponerles harina y capearlos con huevo, freír en aceite</li> <li>• Licuar el jitomate con el ajo y la cebolla</li> <li>• Sazonar con sal</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# SOPA DE HABA

# TACOS DE LECHUGA CON QUESO Y ZANAHORIA

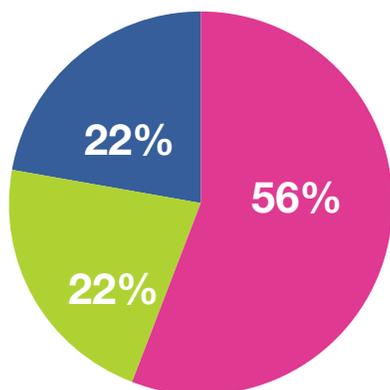


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	775
Proteínas (g)	42.1
Lípidos (g)	19.0
Hidratos de Carbono (g)	106.7

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
Entrada: SOPA DE HABA	Haba seca Cebolla Jitomate Sal Aceite	57 g Al gusto 120 g Al gusto 1 Cdta.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer en una olla con suficiente agua y sal, las habas hasta que queden suaves</li> <li>• Calentar en un sartén, a fuego medio, la cebolla y agregar el jitomate; tapar y cocinar a fuego lento</li> <li>• Verter las habas cocidas y calentar durante 5 minutos</li> <li>• Rectificar sazón</li> </ul>
Plato fuerte: TACOS DE LECHUGA CON QUESO Y ZANAHORIA	Zanahoria Queso canasto Lechuga	1 taza 75 g 1 taza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rallar la zanahoria y mezclar con el queso</li> <li>• Verter la mezcla en la hoja de lechuga</li> <li>• Acompañar con tortilla</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	4 piezas	
Agua: GUAYABA	Guayaba	67.5 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar la guayaba y licuar con poca agua</li> <li>• Colar y disolver en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## SOPA DE HABA CON NOPALES

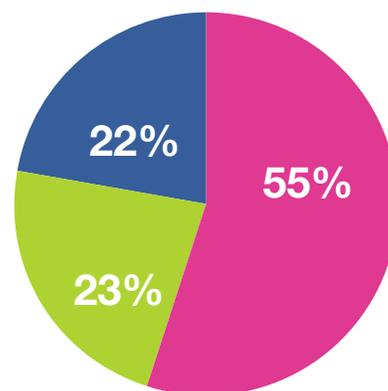
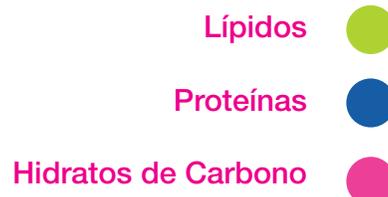
## TORTAS DE ESPINACA

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	795
Proteínas (g)	44.1
Lípidos (g)	20.0
Hidratos de Carbono (g)	107.2

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE HABA CON NOPALES	Haba seca cruda Cebolla Jitomate Sal Nopales	52 g Al gusto 120 g Al gusto 1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer en una olla con suficiente agua y sal, las habas hasta que queden suaves</li> <li>• Lavar, picar y cocer los nopales</li> <li>• Calentar en un sartén a fuego medio la cebolla, agregar el jitomate y los nopales; tapar y cocinar a fuego lento</li> <li>• Verter las habas cocidas y calentar durante 5 minutos</li> <li>• Rectificar sazón</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTAS DE ESPINACA	Espinacas Huevo Harina Queso canasto Aceite Jitomate Lechuga	115 g ½ pieza 20 g 60 g 10 ml 1 pieza 1 taza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar, desinfectar y picar las espinacas</li> <li>• Batir el huevo a punto de turrón con sal e incorporar las espinacas, la harina y el queso</li> <li>• Calentar aceite en un sartén y formar las tortas</li> <li>• Acompañar de lechuga y jitomate</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar y picar la piña, licuar y disolver en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
Agua: PIÑA	Piña	80 g	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 9.08

Menú 150

# SOPA DE PASTA

## QUESO CON PAPAS EN CHILE VERDE

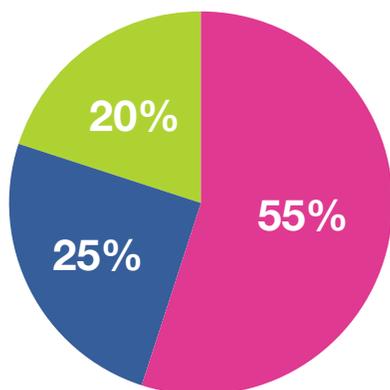


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	685
Proteínas (g)	43.0
Lípidos (g)	15.0
Hidratos de Carbono (g)	92.0

### Valor Nutricional

-  Lípidos
-  Proteínas
-  Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
Entrada: SOPA DE PASTA	Pasta de estrellitas Jitomate Aceite Cebolla Ajo Sal	40 g 120 g 5 ml Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"><li>•Lavar y licuar con poca agua el jitomate, ajo y cebolla; sazonar con sal</li><li>•Dorar la pasta y agregar el jitomate molido</li><li>•Dejar en el fuego hasta que la pasta se cueza</li></ul>
Plato fuerte: QUESO CON PAPAS EN CHILE VERDE	Queso panela Tomate Nopales Chile Frijoles cocidos Cebolla Ajo Sal Papa	90 g 5 piezas 2 piezas Al gusto ½ taza Al gusto Al gusto 1 pizca 1 pieza	<ul style="list-style-type: none"><li>•Cocer el tomate con los chiles</li><li>•Partir las papas en cuadros pequeños</li><li>•Licuar el tomate con los chiles, cebolla y ajo, e incorporan las papas</li><li>•Colocar el queso en rodajas y se dejar hervir</li><li>•Servir acompañado de frijoles</li></ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li></ul>
Agua: LIMÓN	Limón	Al gusto	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## LENTEJAS

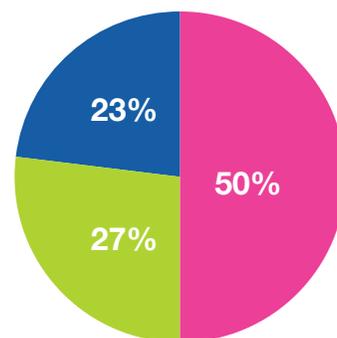
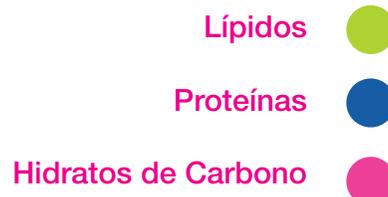
HUEVO REVUELTO  
CON CARNE  
MOLIDA

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	837.5
Proteínas (g)	48.0
Lípidos (g)	24.5
Hidratos de Carbono (g)	103.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada: LENTEJAS</b>	Lentejas cruda Jitomate Cebolla Aceite Nopales Sal	35 g 120g Al gusto 2.5 ml 2 piezas 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Picar y cocer los nopales</li> <li>•Picar la cebolla y el jitomate</li> <li>•Cocer las lentejas</li> <li>•Cocer perfectamente la cebolla, el jitomate y los nopales</li> <li>•Agregar las lentejas y sazonar con sal</li> </ul>
<b>Plato fuerte: HUEVO RE- VUELTO CON CARNE MO- LIDA</b>	Huevo Carne molida Pimienta Papa Aceite Cebolla Sal	2 piezas 60 g Al gusto 1 pieza 5 ml Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar, cocer y picar las papas</li> <li>•Picar finamente la cebolla</li> <li>•Acitronar la cebolla</li> <li>•Agregar la carne, salpimentar y dejar cocer</li> <li>•Incorporar las papas y el huevo</li> <li>•Sazonar con sal</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	•Lavar y picar la piña, licuar y disolver en suficiente agua. No agregar azúcar.
<b>Agua: PIÑA</b>	Piña	1 taza	

## Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# SOPA DE TORTILLA

## TORTAS DE BRÓCOLI CON AMARANTO EN SALSA

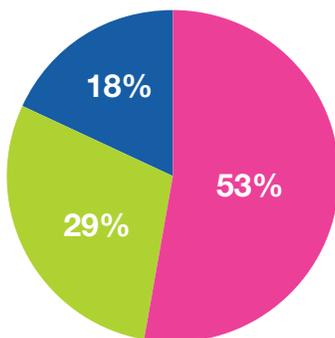


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	710
Proteínas (g)	32.25
Lípidos (g)	22.25
Hidratos de Carbono (g)	92

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE TORTILLA	Tortilla de maíz Chile pasilla Jitomate Aceite Sal Cebolla Ajo Epazote	2 piezas 3 g 120 g 5 ml 1 pizca Al gusto Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Dorar los trozos de tortillas y ponerlos a escurrir</li> <li>•Licuar el jitomate, chile pasilla, cebolla y ajo</li> <li>•Poner en una olla la mezcla, dejar que hierva, sazonar con sal y agregar el epazote</li> <li>•Servir el caldo y agregar la tortilla dorada</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTAS DE BRÓCOLI CON AMARANTO EN SALSA	Brócoli Huevo Queso panela Amaranto Aceite Jitomate Cebolla Ajo Pimienta Sal	1 taza ½ pieza 60 g 16 g 1 Cda. 240 g Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cocer el brócoli hasta que quede suave</li> <li>•Mezclar todos los ingredientes y agregar el brócoli</li> <li>•Formar las tortitas y freír</li> <li>•Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo; dejar hervir</li> <li>•Servir las tortitas con caldillo de jitomate</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	2 piezas	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



# ARROZ BLANCO

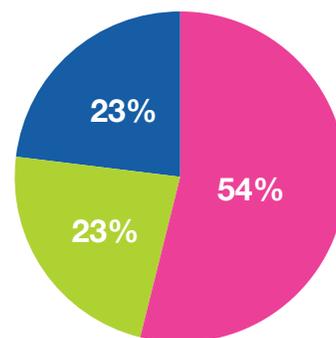
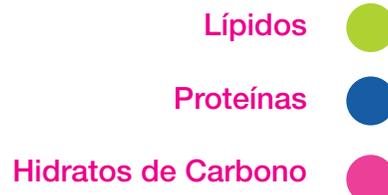
# CHILES RELLENOS

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	716.5
Proteínas (g)	40.1
Lípidos (g)	17.9
Hidratos de Carbono (g)	96.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ BLANCO	Arroz Mantequilla Sal	1 taza 5 g 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar bien el arroz en un colador y dejar escurrir</li> <li>•Poner el arroz bien lavado en una olla, agregar el agua necesaria, mantequilla y los granos de elote</li> <li>•Mezclar un poco y calentar a flama baja hasta que se absorba toda el agua</li> <li>•Sazonar con sal</li> <li>•Apagar el fuego y dejar reposar</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CHILES RELLENOS	Chile poblano Queso panela Jitomate Cebolla Ajo Frijoles Aceite Pimienta Sal	1 pieza 70 g 2 piezas Al gusto Al gusto ½ taza 5 ml Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Dorar los chiles y pelarlos</li> <li>•Limpiar y rellenar con el queso</li> <li>•Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo; freír y dejar que hierva</li> <li>•Agregar sal y pimienta</li> <li>•Servir el chile con la salsa de jitomate</li> <li>•Acompañar con frijoles</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Hervir el tamarindo y machacarlo</li> <li>•Colar la pulpa y disolverla en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
Agua: TAMARINDO	Tamarindo	Al gusto	

## Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# SOPA DE HABA CON NOPALES

# TORTAS DE AMARANTO

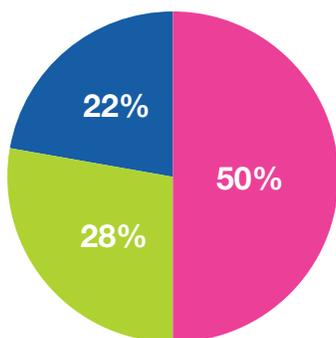


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	718.7
Proteínas (g)	39.3
Lípidos (g)	22.0
Hidratos de Carbono (g)	88.4

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE HABA CON NOPALES	Haba Nopales Ajo Hierbabuena Sal	½ taza 1 pieza Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cocer las habas con suficiente agua en la olla de presión</li> <li>•Acitronar el ajo sin que dore y verter las habas; agregar la hierbabuena y cocinar hasta que se deshagan las habas</li> <li>•Sazonar con sal</li> <li>•Incorporar los nopales y dejar hervir a fuego bajo</li> <li>•Servir caliente y adornar con una hoja de hierbabuena</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTAS DE AMARANTO	Amaranto Huevo Queso canasto Aceite Ajo Cebolla Epazote Pepino Lechuga Sal	27 g 1 pieza 60 g 1 Cda. Al gusto Al gusto Al gusto 1 taza 1 taza 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Picar el ajo, la cebolla y el epazote</li> <li>•Incorporar el huevo y mezclar con el amaranto</li> <li>•Mezclar todos los ingredientes y formar las tortitas para freírlas</li> <li>•Acompañar con ensalada de lechuga y pepino</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar la naranja, exprimir y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	1 pieza	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

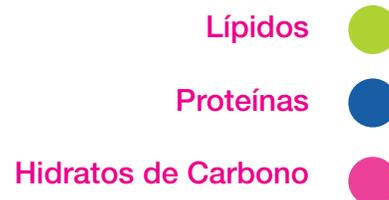
ALUBIAS CON  
CALABAZATORTAS DE  
AMARANTO

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	777.5
Proteínas (g)	42.0
Lípidos (g)	22.5
Hidratos de Carbono (g)	99.5

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ALUBIAS CON CALABAZA	Alubias blancas Calabaza Cebolla Ajo Hojas de laurel Sal	½ taza ½ pieza Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Sofreír el ajo cortado en láminas; cuando esté dorado, quitar el cazo del fuego y agregar la calabaza</li> <li>•Tras un par de minutos, incorporar el contenido completo de las alubias, el agua y la hoja de laurel</li> <li>•Ponerlo al fuego con media potencia y dejar cocer</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTAS DE AMARANTO	Amaranto Queso canasto Huevo Aceite Lechuga Perejil Cebolla Sal	32 g 60 g 1 pieza 1 Cda. 1 taza Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Picar finamente la cebolla y el perejil</li> <li>•Batir el huevo</li> <li>•Agregar el amaranto y el queso revolviendo todos los ingredientes</li> <li>•Poner en un sartén poco aceite y agregar las tortitas</li> <li>•Servir con ensalada de lechuga</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar la mandarina, exprimirla y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
Agua: MANDARINA	Mandarina	1 pieza	

## Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# SOPA DE LENTEJAS CON PLÁTANO

# TORTAS DE AVENA

Precio por menú:  
\$ 9.95

Menú 156

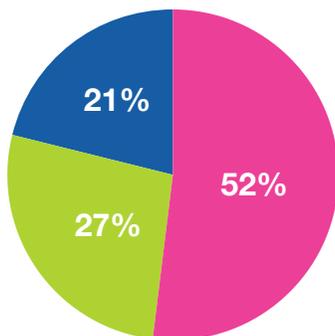


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	784
Proteínas (g)	41.7
Lípidos (g)	22.9
Hidratos de Carbono (g)	100.2

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE LENTEJAS CON PLÁTANO	Lentejas Laurel Cebolla picada Ajo picado Plátano macho Pimienta Sal	½ taza Al gusto Al gusto Al gusto ¼ pieza Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Remojar las lentejas</li> <li>•Ponerlas en una cacerola, cubrir con suficiente agua, cebolla y la hoja de laurel</li> <li>•Cuando comience a hervir, tapar y bajar el fuego hasta que estén tiernas</li> <li>•Drenar con un colador</li> <li>•Freír cebolla, ajo y plátano junto con las lentejas</li> <li>•Cocer a fuego lento y sazonar con sal y pimienta</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTAS DE AVENA	Avena Queso canasto Huevo Lechuga Aceite Jícama Zanahoria Epazote Cebolla Sal	40 g 70 g 1 pieza 1 taza 1 Cda. ¼ taza ¼ taza Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Picar el epazote y la cebolla</li> <li>•Batir a punto de turrón parte del huevo</li> <li>•Revolver los ingredientes picados junto con la avena y el queso</li> <li>•Incorporar el huevo y formar las tortitas</li> <li>•Freír y escurrir</li> <li>•Acompañar con lechuga, jícama y zanahoria, en forma de ensalada</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> <b>LIMÓN</b>	Limón	Al gusto	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## ESPAGUETI CON SALTEADO DE VERDURAS

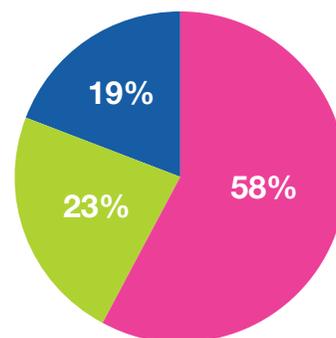
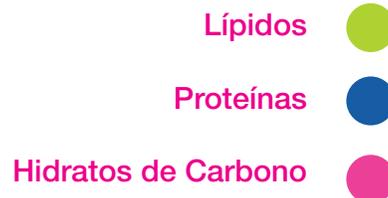
## NOPALES CON QUESO

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	738
Proteínas (g)	34.0
Lípidos (g)	19.0
Hidratos de Carbono (g)	106.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ESPAGUETI CON SALTEADO DE VERDURAS	Espagueti Zanahoria Calabacita Cebolla Salsa de soya Sal	1 taza 20 g 30 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cocer los espaguetis en agua, la necesaria, y agregar sal</li> <li>•Lavar y pelar las zanahorias, la calabaza y la cebolla y cortar en bastones o en juliana</li> <li>•Saltear las verduras y añadir los espaguetis ya cocidos y escurridos</li> <li>•Agregar salsa de soya y servir</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> NOPALES CON QUESO	Nopales Queso panela Huevo Jitomate Aceite Cebolla Ajo Sal	2 piezas 60 g ½ pieza 2 piezas 1 Cda. Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Hervir los nopales enteros y escurridos</li> <li>•Cortar el queso al tamaño del nopal</li> <li>•Batir el huevo a punto de turrón</li> <li>•Calentar una pequeña cantidad de aceite y capear</li> <li>•Licuar el jitomate con la cebolla y el ajo, y sazonar con sal</li> <li>•Servir los nopales bañados con la salsa</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar las mandarinas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> MANDARINA	Mandarina	2 piezas	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$9.54

Menú 158

# LENTEJAS

## BRÓCOLI CON QUESO

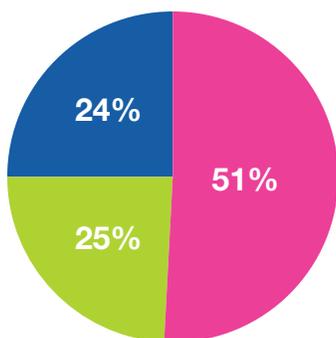


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	667
Proteínas (g)	41
Lípidos (g)	18
Hidratos de Carbono (g)	84

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada: LENTEJAS</b>	Lentejas Zanahoria Jitomate Cebolla Hojas de laurel Ajo Sal	1 taza 30 g 1 pieza Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	•Sofreír, con fuego bajo, el ajo y el jitomate partido en trocitos y la hoja de laurel •Agregar la zanahoria y cebolla •Agregar las lentejas y sazonar con sal •Cubrir con suficiente agua •Dejar cocer
<b>Plato fuerte: BRÓCOLI CON QUESO</b>	Brócoli Queso panela Jitomate Aceite Ajo Cebolla Sal	1 taza 80 g 2 piezas 1 Cda. Al gusto Al gusto 1 pizca	•Hervir el brócoli y escurrir •Partir en trozos pequeños el queso •Batir el huevo a punto de turrón y capear •Freír a fuego lento •Preparar el caldillo de jitomate con la cebolla y el ajo •Dejar hervir y agregar el brócoli y los trozos de queso
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar
<b>Agua: LIMÓN</b>	Limón	Al gusto	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## CODITO EN SALSA DE CHIPOTLE

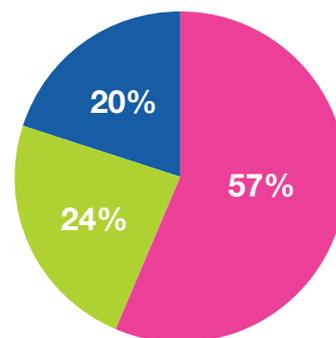
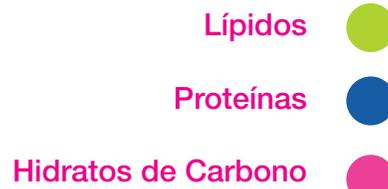
## CHILES RELLENOS

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	646
Proteínas (g)	35
Lípidos (g)	17
Hidratos de Carbono (g)	87

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CODITO EN SALSA DE CHIPOTLE	Pasta de codito Jitomate Caldo de pollo desgrasado Chipotle molido Crema Aceite Pimienta Sal	1 taza 1 pieza Al gusto Al gusto 1 Cda. 1 Cdta. Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Freír la pasta hasta que dore</li> <li>•Licuar el jitomate y agregar a la pasta junto con el caldo y el chipotle</li> <li>•Cocer la pasta tapada hasta que absorba todo el líquido y se sienta suave</li> <li>•Añadir la crema</li> <li>•Sazonar con sal y pimienta</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CHILES RELLENOS	Chile poblano Frijoles refritos Queso panela Zanahoria Jícama	1 pieza ¼ taza 60 g ½ taza ½ taza	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Asar y pelar los chiles</li> <li>•Rellenar con frijoles refritos y agregar queso panela</li> <li>•Acompañar con zanahoria y jícama</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 9.96

Menú 160

# NOPALES CON HUEVO

## TORTITAS DE ACELGA

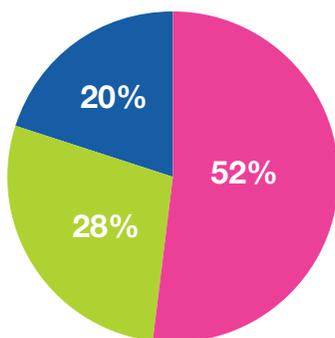


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	772.5
Proteínas (g)	38.5
Lípidos (g)	23.5
Hidratos de Carbono (g)	98.0

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada: NOPALES CON HUEVO</b>	Nopales Huevo Cebolla Pimienta Sal	2 piezas 1 pieza Al gusto Al gusto 1 pizca	•Cocer los nopales y escurrir •Acitronar la cebolla y agregar los nopales •Agregar el huevo y revolver •Condimentar sal y pimienta
<b>Plato fuerte: TORTITAS DE ACELGA</b>	Acelgas Papa cocida Queso canasto Huevo Aceite Ajo molido Sal	2 tazas 1 pieza 60 g ½ pieza 1 Cda. Al gusto 1 pizca	•Calentar agua, la necesaria, con la sal y el ajo molido •Colocar las acelgas sin el centro del tallo al momento de que hierva •Cocerlas por tres minutos y escurrirlas •Mezclar las acelgas con el resto de ingredientes •Hacer las tortitas •Freír en aceite
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	3 piezas	•Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar
<b>Agua: NARANJA</b>	Naranja	2 piezas	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## SOPA DE COL CON SALCHICHA

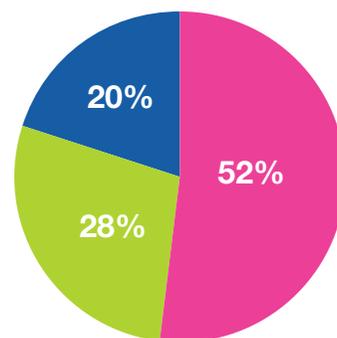
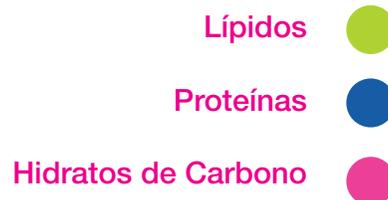
## TORTITAS DE AMARANTO

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	697.5
Proteínas (g)	35.0
Lípidos (g)	21.0
Hidratos de Carbono (g)	88.5

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE COL CON SALCHICHA	Col Salchicha Jitomate Sal	75 g ½ pieza 1 pieza 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Poner la col a cocer</li> <li>•Licuar el jitomate con la cebolla y el ajo</li> <li>•Agregar la salchicha en rodajas al jitomate colado</li> <li>•Ecurrir la col y agregarla</li> <li>•Sazonar con sal y hervir</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTITAS DE AMARANTO	Amaranto tostado Queso canasto Huevo Harina Aceite Zanahoria Cilantro Ajo molido Sal	50 g 60 g ½ pieza 20 g 1 Cda. ½ taza Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Mezclar el amaranto con el cilantro, queso y huevo hasta que quede una pasta homogénea</li> <li>•Agregar harina y sal</li> <li>•Formar la tortita y freír</li> <li>•Acompañar con zanahoria rallada</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# SOPA DE LETRAS

# TORTA HUEVO Y AMARANTO

Precio por menú:  
\$ 9.38

Menú 162

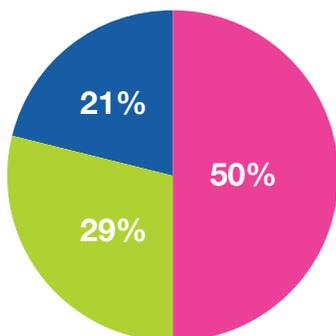


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	842.5
Proteínas (g)	44.0
Lípidos (g)	26.0
Hidratos de Carbono (g)	103.5

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE LETRAS	Pasta Jitomate Cebolla Ajo Sal	¾ de taza 120 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Moler el jitomate con cebolla y ajo</li> <li>•Dorar la sopa y agregar la mezcla</li> <li>•Sazonar con sal y dejar cocer</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTA HUEVO Y AMARANTO	Amaranto tostado Queso canasto Cilantro Cebolla Huevo Sal Jitomate Cebolla Aceite	48 g 60 g Al gusto Al gusto 2 piezas 1 pizca 60 g Al gusto 10 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Hidratar el amaranto con poca agua por diez minutos</li> <li>•Batir el huevo con la cebolla y el cilantro</li> <li>•Sazonar con sal</li> <li>•Vaciar el amaranto a la mezcla e incorporar el queso</li> <li>•Calentar el aceite y agregar la mezcla</li> <li>•Voltear cuando se vean burbujas en la parte superior, dejar cocer un poco más y retirar</li> <li>•Acompañar con unas rodajas de jitomate</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## SOPA DE FIDEO CON ESPINACA

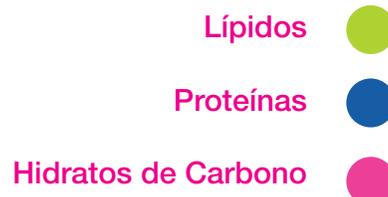
## TORTA DE HUEVO CON NOPAL

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	692.5
Proteínas (g)	40.5
Lípidos (g)	18.5
Hidratos de Carbono (g)	87.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE FIDEO CON ESPINACA	Sopa de fideo Jitomate Espinaca Cebolla Ajo Sal	1 taza 120 g 1 taza Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Moler el jitomate con cebolla y ajo</li> <li>•Lavar y picar la espinaca</li> <li>•Dorar la sopa, añadir la espinaca y agregar la mezcla</li> <li>•Sazonar con sal y dejar cocer</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTA DE HUEVO CON NOPAL	Huevo Queso canasto Nopales Cilantro Aceite Sal Pimienta Jitomate	1½ piezas 60 g 2 piezas Al gusto 5 ml 1 pizca Al gusto 60 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar, picar y cocer los nopales; escurrirlos</li> <li>•Mezclar los nopales con el huevo, el queso y el cilantro</li> <li>•Sazonar con sal</li> <li>•Calentar el aceite y vaciar la mezcla</li> <li>•Voltear cuando se vean burbujas en la parte superior, dejar cocer un poco más y retirar</li> <li>•Acompañar con unas rodajas de jitomate</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	3 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# SOPA DE TORTILLA

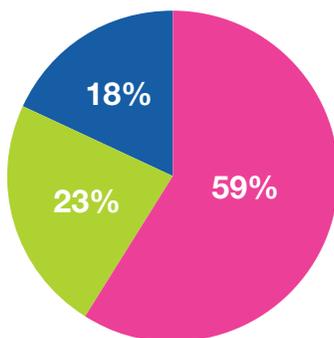
## CHILE ZACAPOAXTLA

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	691.5
Proteínas (g)	31.1
Lípidos (g)	17.2
Hidratos de Carbono (g)	102.5

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



Precio por menú:  
\$ 9.60

Menú 164



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE TORTILLA	Tortilla Chile pasilla Jitomate Aceite Cebolla Ajo Epazote Sal	1 pieza Al gusto 120 g 1 Cdto. Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Dorar los trozos de tortillas y ponerlos a escurrir</li> <li>•Licuar el jitomate, el chile pasilla, la cebolla y el ajo</li> <li>•Hervir la mezcla, sazonar con sal y agregar epazote</li> <li>•Servir el caldo agregando la tortilla dorada</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CHILE ZACAPOAXTLA	Chile poblano Frijol pinto Queso crema Leche Plátano Crema Cebolla picada Epazote Nuez moscada Clavo molido Canela molida	1 pieza ½ taza 10 g 62.5 ml ½ pieza 10 g Al gusto Al gusto 5 g Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Tostar los chiles, limpiar y desvenar</li> <li>•Cocer los plátanos sin quitar la cáscara en agua y sal</li> <li>•Pelarlos y cortarlos en cubitos para mezclar con el queso doble crema, la canela, el clavo y la nuez moscada</li> <li>•Rellenar los chiles con esta mezcla</li> <li>•Licuar los frijoles con leche, cebolla y epazote</li> <li>•Poner a fuego lento y dejar espesar un poco</li> <li>•Servir colocando una capa de salsa de frijol y crema encima</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Licuar los pepinos (sin semillas) y agregar el jugo de los limones en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> AGUA DE PEPINO CON LIMÓN	Pepino Limón	Al gusto Al gusto	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## CREMA DE CHILE POBLANO

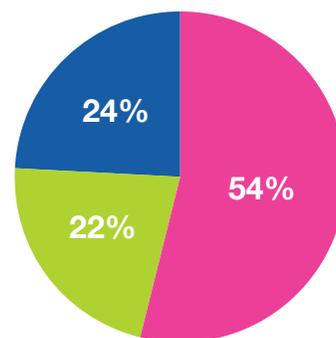
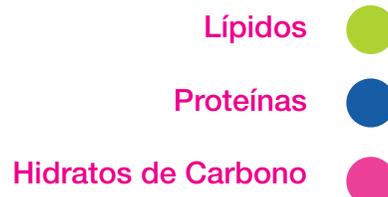
## ALAMBRE VEGETARIANO

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	660
Proteínas (g)	39.5
Lípidos (g)	16.0
Hidratos de Carbono (g)	89.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CREMA DE CHILE POBLANO	Chile poblano Leche en polvo Caldo de pollo desgrasado Pimienta Sal	½ pieza 1 Cdt. Al gusto Al gusto 1 pizza	•Cocer las rajas y licuarlas con la leche en polvo y el caldo de pollo •Vaciar en una cacerola, rectificar el sazón y cocinar a fuego bajo
<b>Plato fuerte:</b> ALAMBRE VEGETARIANO	Queso canasto Pimiento rojo Pimiento amarillo Cebolla Granos de elote Frijoles cocidos Champiñón Aceite	60 g ½ taza ½ taza ½ taza ¼ taza ¾ de taza ½ taza 7.5 ml	•Lavar y cortar el chile, los pimientos y la cebolla •Limpiar el champiñón con un trapo y cortar •Sofreír la cebolla hasta que esté transparente e incorporar el grano de elote y el champiñón •Freír cinco minutos e incorporar los pimientos •Cuando esté cocido, apagar, agregar el queso y dejar tapado •Servir acompañado de frijoles
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	•Lavar la naranja, exprimir y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	1 pieza	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 8.60

Menú 166

# SOPA DE MUNICIÓN

## TORTITAS DE CHAYOTE CON CALDILLO DE JITOMATE

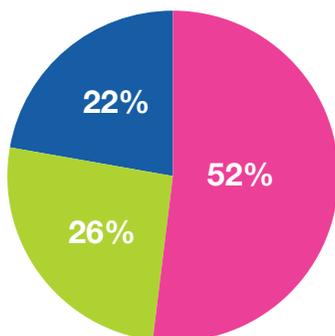


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	837.5
Proteínas (g)	46.0
Lípidos (g)	23.5
Hidratos de Carbono (g)	106.0

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE MUNICIÓN	Sopa de pasta Jitomate Cebolla Ajo Sal	1 taza 120 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Moler el jitomate, la cebolla y el ajo</li> <li>•Dorar la pasta y agregar la mezcla</li> <li>•Sazonar con sal</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTITAS DE CHAYOTE CON CALDILLO DE JITOMATE	Chayote Queso Panela Pan molido Huevo Jitomate Ajo Cebolla Sal Aceite	1 pieza 60 g 20 g 2 piezas 240 g Al gusto Al gusto 1 pizca 7.5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cocer los chayotes con la cebolla</li> <li>•Machacarlos y revolverlos con el queso panela, los huevos y el pan molido</li> <li>•Formar las tortitas y freír</li> <li>•Licuar el jitomate con la cebolla y el ajo, sazonar y hervir</li> <li>•Servir las tortitas con el caldillo de jitomate</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	2 piezas	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

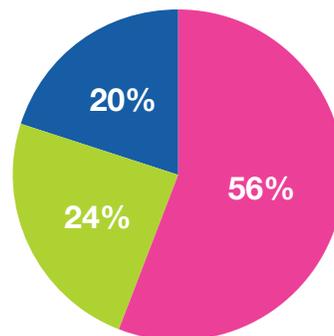
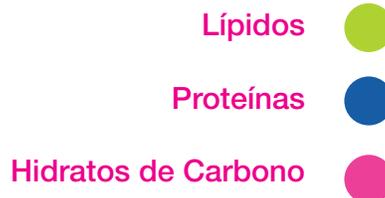
CONSUMÉ DE  
POLLOTORTITAS DE  
COLIFLOR

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	805
Proteínas (g)	40.0
Lípidos (g)	21.0
Hidratos de Carbono (g)	109.8

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada: CONSUMÉ DE POLLO</b>	Arroz Chayote Zanahoria Elote en grano Caldo de pollo desgrasado Cebolla y perejil Ajo Laurel Sal	1 taza ½ taza 30 g 21 g Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hervir el caldo de pollo y agregar las verduras</li> <li>• Cocer hasta que las verduras estén suaves</li> <li>• Sazonar con sal</li> <li>• Servir con arroz</li> </ul>
<b>Plato fuerte: TORTITAS DE COLIFLOR</b>	Coliflor Queso Panela Pan molido Huevo Jitomate Ajo Cebolla Sal Aceite	¾ de taza 60 g 10 g 1 pieza 240 g Al gusto Al gusto 1 pizca 10 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer la coliflor con la cebolla</li> <li>• Cortar en cuadritos pequeños la coliflor y revolver con el queso panela, los huevos y el pan molido</li> <li>• Formar las tortitas y freír</li> <li>• Licuar el jitomate con la cebolla y el ajo; sazonar con sal y hervir</li> <li>• Servir las tortitas con el caldillo de jitomate</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua: NARANJA</b>	Naranja	1½ pieza	

## Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# ARROZ CON GRANOS DE ELOTE

# TORTITAS DE ACELGA

Precio por menú:  
\$ 9.96

Menú 168

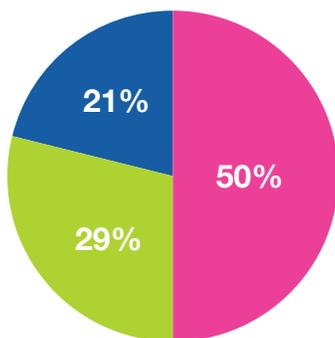


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	822.5
Proteínas (g)	43.0
Lípidos (g)	26.0
Hidratos de Carbono (g)	100.0

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ CON GRANOS DE ELOTE	Arroz Elote Mantequilla Sal	1 taza 21 g 1 Cdta. 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar bien el arroz en un colador y escurrir</li> <li>•Calentar el arroz bien lavado en suficiente agua junto con la mantequilla y los granos de elote</li> <li>•Mezclar un poco y dejar a flama baja hasta que se absorba toda el agua</li> <li>•Sazonar con sal</li> <li>•Apagar el fuego y dejar reposar</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTITAS DE ACELGA	Acelga Queso Panela Huevo Jitomate Ajo Cebolla Sal Aceite	1 taza 60 g 2 piezas 240 g Al gusto Al gusto 1 pizca 5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y desinfectar la acelga</li> <li>•Cocerla con la cebolla</li> <li>•Revolver la acelga con el queso panela y los huevos</li> <li>•Calentar el aceite y agregar la mezcla en cantidades pequeñas formando las tortitas</li> <li>•Licuar el jitomate con la cebolla y el ajo; sazonar con sal y hervir</li> <li>•Servir las tortitas con el caldillo de jitomate</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar las mandarinas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> MANDARINA	Mandarina	2 piezas	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## SOPA DE LETRAS

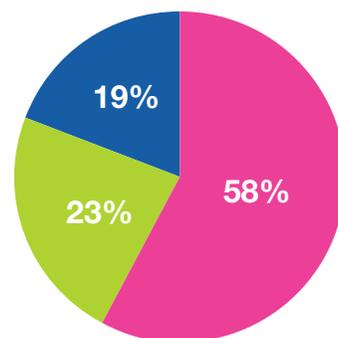
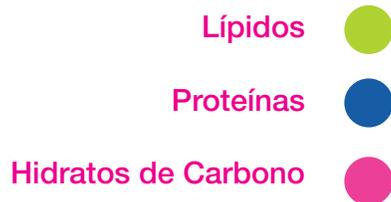
## TORTAS DE COLIFLOR EN SALSA ROJA

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	740
Proteínas (g)	34.9
Lípidos (g)	18.5
Hidratos de Carbono (g)	104.8

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE LETRAS	Sopa de pasta Jitomate Cebolla Ajo Sal	1 taza 120 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Moler el jitomate, la cebolla y el ajo</li> <li>•Dorar la pasta y agregar la mezcla</li> <li>•Sazonar con sal</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTAS DE COLIFLOR EN SALSA ROJA	Coliflor Queso panela Huevo Pan molido Jitomate Cebolla Ajo Aceite Sal	1.5 taza 60 g ½ pieza 2 Cdas. 2 piezas Al gusto Al gusto 1 Cda. 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cocer y picar la coliflor</li> <li>•Mezclar la coliflor, el pan, el queso y el huevo</li> <li>•Formar las tortas de tamaño medio</li> <li>•Freír a temperatura alta y escurrir</li> <li>•Licuar el jitomate, la cebolla, el ajo y la sal</li> <li>•Colocar las tortitas en el caldillo de jitomate hirviendo</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
Agua: NARANJA	Naranja	2 piezas	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 8.06

Menú 170

## ARROZ CON GRANOS DE ELOTE

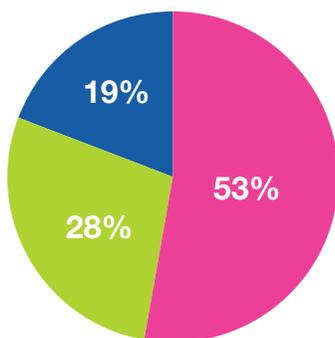
## NOPALES EN CALDILLO DE JITOMATE

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	778
Proteínas (g)	36
Lípidos (g)	24
Hidratos de Carbono (g)	102

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ CON GRANOS DE ELOTE	Arroz Elote Mantequilla Sal	1 taza 40 g 1 Cda. 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"><li>•Lavar bien el arroz en un colador y escurrir</li><li>•Calentar el arroz bien lavado en suficiente agua junto con la mantequilla y los granos de elote</li><li>•Mezclar un poco y dejar a flama baja hasta que se absorba toda el agua</li><li>•Sazonar con sal</li><li>•Apagar el fuego y dejar reposar</li></ul>
<b>Plato fuerte:</b> NOPALES EN CALDILLO DE JITOMATE	Nopal Queso canasto Huevo Jitomate Cebolla Ajo Aceite Harina	2 piezas 60 g ½ pieza 2 piezas Al gusto Al gusto 1 Cda. 20 g	<ul style="list-style-type: none"><li>•Cocer los nopales y escurrir</li><li>•Tomar dos piezas de nopales y en el centro colocar el queso</li><li>•Levantar el huevo a punto de turrón</li><li>•Colocar harina a los nopales, pasar por el huevo y freír</li><li>•Licuar el jitomate con cebolla, ajo y hervir</li><li>•Servir el nopal capeado agregándole caldillo de jitomate</li></ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## SOPA DE ALUBIAS

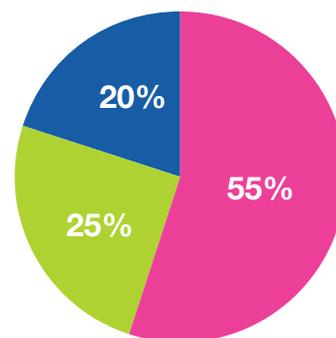
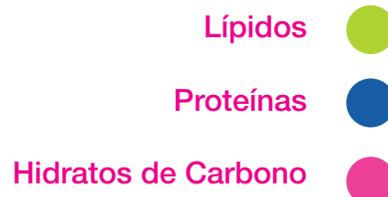
## TORTITAS DE AMARANTO CON QUESO CANASTO

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	720
Proteínas (g)	36.5
Lípidos (g)	19.5
Hidratos de Carbono (g)	97.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE ALUBIAS	Alubias blancas Calabaza Cebolla Ajo Hojas de laurel Sal	½ taza ½ pieza Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cocer las alubias en suficiente agua y agregarles la calabaza</li> <li>•Incorporar las hojas de laurel</li> <li>•Ponerlo al fuego con baja potencia y dejar cocer</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTITAS DE AMARANTO CON QUESO CANASTO	Amaranto tostado Cebolla Cilantro Queso canasto Huevo Aceite	48 g Al gusto Al gusto 60 g ½ pieza 1 Cda.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Picar el cilantro y cebolla finamente</li> <li>•Mezclar los ingredientes en seco</li> <li>•Incorporar el huevo a punto de turrón</li> <li>•Hacer las tortitas de tamaño regular y freír</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Hervir el tamarindo y machacarlo</li> <li>•Colar la pulpa y disolverla en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> TAMARINDO	Tamarindo	Al gusto	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 9.97

Menú 172

# SOPA DE LETRAS

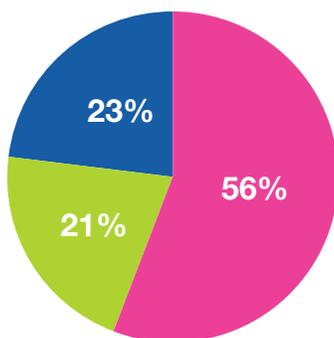
## CALABAZAS RELLENAS DE QUESO

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	600
Proteínas (g)	33.0
Lípidos (g)	14.0
Hidratos de Carbono (g)	83.0

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE LETRAS	Pasta Jitomate Aceite Cebolla Ajo Sal	1 taza 120 g 1 Cda. Al gusto Al gusto 1 pizca	•Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo •Dorar la pasta y agregar la mezcla •Sazonar con sal
<b>Plato fuerte:</b> CALABAZAS RELLENAS DE QUESO	Calabaza Queso panela Sal	1 pieza 88 g 1 pizca	•Cocer las calabacitas y enfriar en agua con hielo para detener la cocción •Retirar la parte superior de la calabaza en forma de tapa y las semillas •Rellenar con queso y tapar •Cocinar al horno
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	•Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar
<b>Agua:</b> NARANJA	Naranja	2 piezas	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## SOPA DE TORTILLA

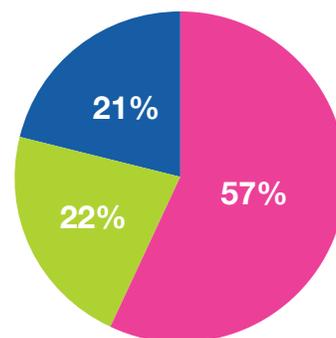
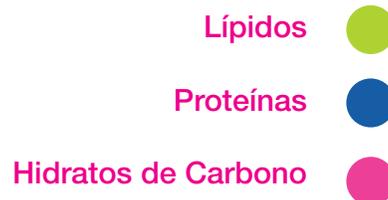
## MIXIOTES DE COLIFLOR O BRÓCOLI

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	626.3
Proteínas (g)	32.6
Lípidos (g)	15.0
Hidratos de Carbono (g)	87.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE TORTILLA	Tiritas de tortilla horneada Chile pasilla Jitomate Aceite Cebolla Ajo Epazote Sal	50 g Al gusto 120 g 1 Cdto. Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Licuar el jitomate, chile pasilla, cebolla y ajo</li> <li>•Freír la mezcla y hervir</li> <li>•Sazonar con sal y agregar epazote</li> <li>•Servir el caldo agregando la tortilla dorada</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> MIXIOTES DE COLIFLOR O BRÓCOLI	Coliflor o brócoli Jitomate Cebolla Chiles cuaresmeños Epazote Jamón Queso panela Salsa inglesa Papel aluminio Sal	1½ taza 1 pieza Al gusto Al gusto Al gusto 1 rebanada 50 g Al gusto 1 pieza 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Colocar pequeños trozos de coliflor o brócoli en papel aluminio</li> <li>•Agregar el jitomate en rebanadas, la cebolla fileteada, el chile cuaresmeño, epazote, jamón, queso panela y la salsa inglesa</li> <li>•Añadir 1 pizca de sal</li> <li>•Envolver los ingredientes en el papel aluminio y poner a baño maría a fuego lento</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar las mandarinas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
Agua: MANDARINA	Mandarina	2 piezas	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 9.48

Menú 174

# CREMA DE BRÓCOLI

# ENCHILADAS MINERAS

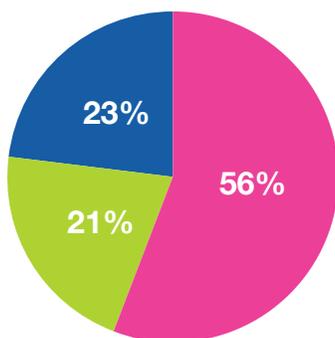


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	638.5
Proteínas (g)	36.6
Lípidos (g)	15.0
Hidratos de Carbono (g)	87.5

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CREMA DE BRÓCOLI	Brócoli Cebolla Ajo Crema Sal	1 taza Al gusto Al gusto 1 Cdta. 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y cocer el brócoli</li> <li>•Licuar el brócoli con la cebolla, el ajo y la crema</li> <li>•Vaciar la mezcla en una cacerola y sazonar con sal</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> ENCHILADAS MINERAS	Tortillas Queso panela Chile guajillo Jitomates Zanahoria Papas Lechuga Cebolla Pimienta Orégano Frijol cocido Ajo Aceite Sal	3 piezas 60 g 15 g 60 g 10 g 20 g 1 taza 5 g Al gusto Al gusto ¾ de taza Al gusto 5 ml 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y pelar las papas y zanahorias, cortarlas en cubos y cocerlas en agua con un poco de sal</li> <li>•Limpiar los chiles guajillo, asarlos junto con la cebolla, el ajo y los jitomates</li> <li>•Hervir cinco minutos el chile guajillo y licuarlo con la cebolla, el ajo, y los jitomates asados</li> <li>•Colar la salsa y agregarla a una cacerola con un poco de aceite caliente</li> <li>•Hervir la salsa y sazonar con sal, pimienta y orégano</li> <li>•Sumergir las tortillas en la salsa y rellenar con el queso, las papas y la zanahoria cocida</li> <li>•Bañar con un poco más de salsa y agregar la lechuga</li> <li>•Servir acompañadas de frijoles</li> </ul>
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## SOPA DE HABA CON NOPALES

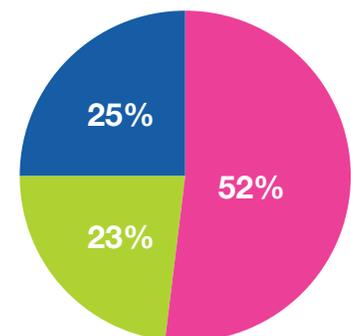
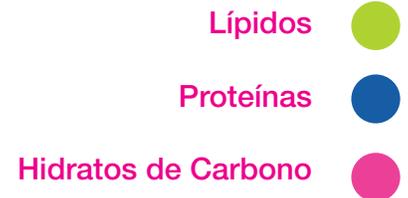
## FLOR DE CALABAZA CON QUESO

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	620
Proteínas (g)	39.0
Lípidos (g)	15.5
Hidratos de Carbono (g)	80.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE HABA CON NOPALES	Haba Nopales Ajo Hierbabuena Sal	1 taza 1 pieza Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cocer las habas con el agua necesaria, en una olla de presión</li> <li>•Acitronar el ajo sin que dore y verter las habas</li> <li>•Agregar la hierbabuena y cocinar hasta que se deshagan las habas</li> <li>•Sazonar con sal</li> <li>•Incorporar los nopales y deje hervir a fuego bajo</li> <li>•Servir caliente y adornar con una hoja de hierbabuena</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> FLOR DE CALABAZA CON QUESO	Flor de calabaza Queso panela Aceite Cebolla Ajo Champiñones Epazote Jitomate Cebolla Chile guajillo Sal Tomillo Pimienta	33 g 60 g 7.5 ml 3 g Al gusto 53 g Al gusto 120 g 5 g 10 g 1 pizca Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Limpiar las flores de calabaza retirando el tallo y el pistilo con cuidado de no romper</li> <li>•Calentar un poco de aceite en un sartén y sofreír unos minutos la cebolla y el ajo</li> <li>•Agregar los champiñones finamente picados y el epazote; sazonar con pimienta</li> <li>•Tapar y cocinar a fuego medio durante cinco minutos</li> <li>•Agregar el queso panela y retirar del fuego sin destapar</li> <li>•Dejar reposar unos minutos</li> <li>•Asar los jitomates, la cebolla, los chiles guajillo y el ajo</li> <li>•Remojar los chiles en agua caliente aproximadamente cinco minutos y licuarlos con la cebolla, jitomate y ajo</li> <li>•Colar la salsa y sofreírla unos minutos</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 9.51

Menú 176

# CREMA DE ZANAHORIA

## ENFRIJOLADAS VEGETARIANAS

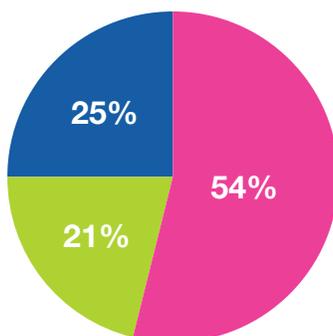


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	825
Proteínas (g)	51.5
Lípidos (g)	19.5
Hidratos de Carbono (g)	110.0

### Valor Nutricional

-  Lípidos
-  Proteínas
-  Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CREMA DE ZANAHORIA	Zanahoria Leche en polvo Papa Mantequilla Pimienta Sal	30 g 1 Cda. ½ papa 2.5 g Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"><li>•Lavar, pelar y cocer las zanahorias</li><li>•Colocar las zanahorias en la licuadora con la leche, la sal y la pimienta</li><li>•Pasar la crema de la zanahoria a una cacerola y hervir con la mantequilla</li><li>•Mover con una cuchara de madera de vez en cuando para que no se pegue</li></ul>
<b>Plato fuerte:</b> ENFRIJOLADAS VEGETARIANAS	Tortillas Aceite Cebolla Jitomate Acelgas Ajo Queso panela Caldo de frijol Frijoles	4 piezas 5 ml 5 g 60 g 45 g Al gusto 90 g 1 taza 1 taza	<ul style="list-style-type: none"><li>•Calentar el aceite y agregar la cebolla</li><li>•Añadir el ajo, el jitomate y cocinar un minuto</li><li>•Agregar las acelgas</li><li>•Para la salsa de frijol, licuar los frijoles y darle la consistencia de salsa con el caldo del frijol</li><li>•Rellenar las tortillas con queso panela y con la mezcla (no freír las tortillas)</li><li>•Bañar con la salsa de frijol</li></ul>
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"><li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar</li></ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## SOPA DE PASTA CON CALABAZA

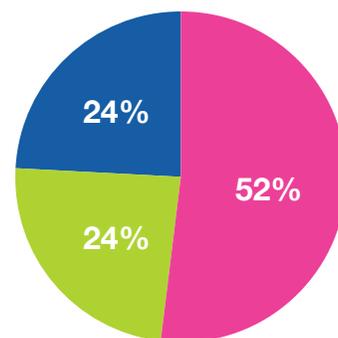
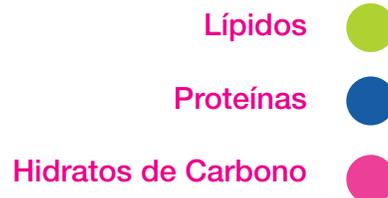
## TORTA HUEVO CON NOPALES

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	717.5
Proteínas (g)	42.5
Lípidos (g)	18.5
Hidratos de Carbono (g)	91.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE PASTA CON CALABAZA	Sopa de fideo Jitomate Calabaza Zanahoria Ajo Cebolla Sal	40 g 120 g 1 pieza ½ pieza Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y licuar con agua el jitomate, el ajo y la cebolla</li> <li>•Sazonar con sal</li> <li>•Dorar la pasta y agregar el jitomate molido hasta que se cueza</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTA HUEVO CON NOPALES	Huevo Queso canasto Nopales Cebolla Aceite Sal	1½ piezas 60 g 2 piezas 5 g 5 ml 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar, picar y cocer los nopales</li> <li>•Sofreír la cebolla</li> <li>•Agregar los nopales, el queso y el huevo</li> <li>•No revolver, formar una torta de huevo</li> <li>•Sazonar con sal</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	3 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
Agua: LIMÓN	Limón	Al gusto	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 9.96

Menú 178

# SOPA DE LENTEJAS

# CALABACITAS POBLANAS

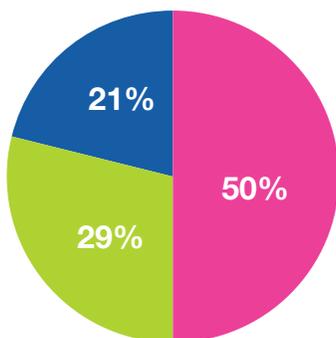


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	802.5
Proteínas (g)	41.0
Lípidos (g)	25.5
Hidratos de Carbono (g)	100.5

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE LENTEJAS	Lentejas Jitomate Aceite Cebolla Chile serrano Sal	1 taza ½ pieza ½ Cdta. Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cocer las lentejas en agua con sal hasta que estén suaves y aumenten su volumen</li> <li>•Picar finamente la cebolla, el jitomate y el chile serrano</li> <li>•Sofreír la cebolla y saltear unos minutos, enseguida añadir el chile y el jitomate</li> <li>•Agregar el sofrito cuando las lentejas estén cocidas; llevar a ebullición para que se integren los sabores y servir</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CALABACITAS POBLANAS	Calabazas Chile poblano Granos de elote Cebolla Crema Queso panela Sal Aceite	1 pieza ½ pieza ¼ de taza ½ taza 10 ml 60 g 1 pizca 5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y picar los vegetales</li> <li>•Asar los chiles poblanos y desvenarlos</li> <li>•Cocer las calabazas y los elotes.</li> <li>•Sofreír la cebolla y el chile; agregar las calabazas, el grano de elote y los chiles</li> <li>•Servir con la crema y el queso</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	3 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



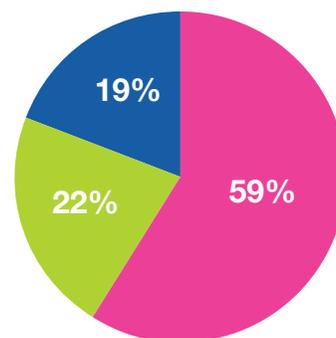
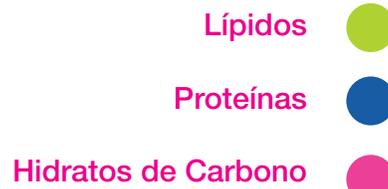
ARROZ MOROS Y  
CRISTIANOSENSALADA DE  
ESPINACA, LECHUGA,  
PERA Y MANZANA  
CON QUESO

## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	612.5
Proteínas (g)	29.2
Lípidos (g)	14.5
Hidratos de Carbono (g)	89.9

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ MO- ROS Y CRIS- TIANOS	Arroz Frijoles negros Ajo Cebolla Aceite Pimienta Sal	½ taza ½ taza Al gusto Al gusto 7.5 ml Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Poner a cocer los frijoles negros hasta ablandarlos</li> <li>•Picar el ajo y la cebolla, sofreír en un poco de aceite</li> <li>•Lavar el arroz y colocarlo en un recipiente, y mezclar bien con el sofrito</li> <li>•Agregar los frijoles y poner a cocer a fuego bajo</li> <li>•Sazonar con sal y pimienta</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> ENSALADA DE ESPINACA, LECHUGA, PERA Y MANZANA CON QUESO	Pera Espinaca Manzana Lechuga Queso panela	68 g 1 taza ½ pieza 1 taza 60 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y desinfectar los vegetales</li> <li>•Cortar el queso en cubos</li> <li>•Mezclar la espinaca, la lechuga, los gajos de pera, la manzana y el queso, en un recipiente</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	

## Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$9.97

Menú 180

## ARROZ BLANCO CON ELOTE

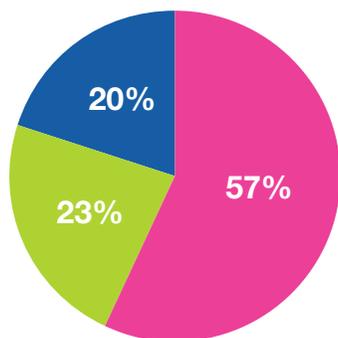
## CHAYOTES GRATINADOS

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	637.5
Proteínas (g)	31
Lípidos (g)	16
Hidratos de Carbono (g)	89.9

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> A R R O Z B L A N C O C O N E L O T E	Arroz Mantequilla Elote en grano Sal	1 taza 10 g 40 g 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"><li>•Lavar bien el arroz en un colador y dejar escurrir</li><li>•En una cacerola poner el arroz bien lavado, suficiente agua, la mantequilla, los granos de elote y mezclar un poco</li><li>•Calentar a flama baja hasta que se absorba toda el agua</li><li>•Sazonar con sal</li><li>•Apagar el fuego y dejar reposar</li></ul>
<b>Plato fuerte:</b> C H A Y O T E S G R A T I N A D O S	Chayotes Cebolla Ajo Jitomate Sal Queso Oaxaca Pimienta	200 g 10 g 2 g 300 g 1 pizca 60 g Al gusto	<ul style="list-style-type: none"><li>•Pelar el chayote y rebanarlo en rodajas</li><li>•Licuar el jitomate, el ajo y la cebolla, hervir la salsa y salpimentar</li><li>•Agregar los chayotes a la salsa y apagar hasta que se cuezan</li><li>•Agregar el queso, apagar y tapar para que se derrita</li></ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"><li>•Hervir el tamarindo y machacarlo</li></ul>
<b>Agua:</b> T A M A R I N D O	Tamarindo	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"><li>•Colar la pulpa y disolverla en suficiente agua. No agregar azúcar</li></ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## SOPA DE LENTEJAS CON PLÁTANO

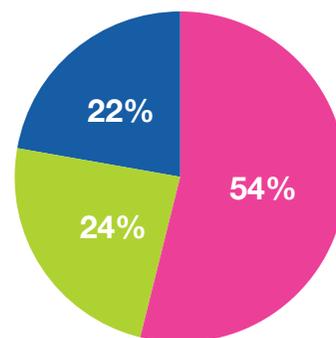
## CALABACITAS A LA MEXICANA

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	690
Proteínas (g)	38.0
Lípidos (g)	18.0
Hidratos de Carbono (g)	93.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE LENTEJAS CON PLÁTANO	Lentejas Laurel Cebolla picada Ajo picado Plátano macho Pimienta Sal	1 taza Al gusto Al gusto Al gusto ¼ pieza Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•En un recipiente remojar las lentejas</li> <li>•Ponerlas ya remojadas en una cacerola, cubrir con agua, un poco de cebolla y la hoja de laurel; cuando comience a hervir, tapar y bajar el fuego hasta que estén tiernas</li> <li>•Drenar con un colador las lentejas</li> <li>•En otra cacerola grande cocer la cebolla y el ajo, agregar el plátano y las lentejas</li> <li>•Cocer a fuego lento y sazonar con sal y pimienta</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CALABACITAS A LA MEXICANA	Jitomate Cebolla Calabacitas Aceite Queso panela Aceite de oliva Sal y pimienta Caldo de pollo desgrasado	120 g 10 g 91 g 5 ml 60 g 5 ml 1 pizca ½ taza	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Colocar en un sartén el aceite y añadir la cebolla picada, dejarla acitronar y luego agregar los jitomates picados</li> <li>•Dejar los ingredientes cocinando a fuego bajo, hasta que el jitomate vaya soltando su jugo</li> <li>•Añadir después las calabacitas picadas y agregar el caldo de pollo</li> <li>•Sazonar al gusto con sal y pimienta</li> <li>•Añadir el queso y dejar cocinar por unos minutos más todos los ingredientes para que la mezcla adquiera sabor</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Hervir la jamaica revolviéndola de vez en cuando</li> <li>•Colar la infusión y disolver en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> JAMAICA	Jamaica	Al gusto	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



Precio por menú:  
\$ 9.99

Menú 182

## SOPA DE FIDEO CON TOCINO

## CHILE ANCHO RELLENO DE REQUESÓN EN SALSA DE FRIJOL

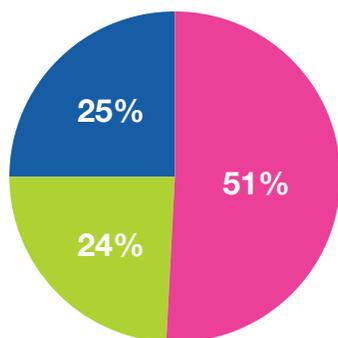


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	852.5
Proteínas (g)	52.5
Lípidos (g)	22.5
Hidratos de Carbono (g)	108.0

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE FIDEO CON TOCINO	Sopa de fideo Jitomate Tocino Cebolla Ajo Sal	1 taza 120 g 15 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Moler el jitomate con cebolla y ajo</li> <li>•Cocer el tocino, dorar la sopa y agregar la mezcla</li> <li>•Sazonar con sal y dejar cocer</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CHILE ANCHO RELLENO DE REQUESÓN EN SALSA DE FRIJOL	Chile ancho Requesón Cebolla Aceite Frijoles Ajo Sal Pimienta	15 g 75 g 5 g 5 ml 70 g 2 g 1 pizca 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Calentar un poco de aceite, sofreír la cebolla y el ajo</li> <li>•Agregar el requesón, cocinar unos minutos y sazonar con sal y pimienta</li> <li>•Sumergir en agua caliente los chiles anchos y retirar las semillas cuidando no romperlos</li> <li>•Rellenar los chiles con el requesón</li> <li>•Licuar los frijoles con el caldo, la cebolla y el ajo</li> <li>•Calentar un poco de aceite y sofreír la salsa de frijol hasta que hierva. Sazonar con 1 pizca de sal</li> <li>•Servir el chile ancho relleno y bañar con la salsa de frijol</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





# ESPAGUETI BLANCO

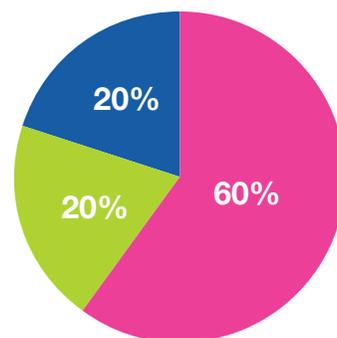
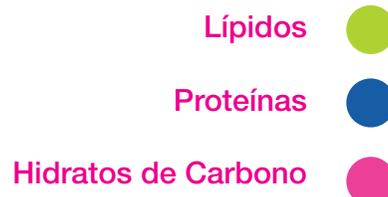
## QUESO EN SALSA

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	648
Proteínas (g)	32.0
Lípidos (g)	14.0
Hidratos de Carbono (g)	96.5

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada: ESPAGUETI BLANCO</b>	Espagueti Crema Cebolla Hojas de laurel Pimienta Sal	1 taza 1 Cda. Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Colocar en agua hirviendo el espagueti, agregar 1 pizca de sal y el laurel</li> <li>•Dejar hervir hasta que la pasta quede cocida, mover esporádicamente; al término de la cocción, escurrir</li> <li>•Acitronar la cebolla y agregar la crema; condimentar con sal y pimienta al gusto</li> <li>•Finalmente agregar el espagueti, revolver bien y servir</li> </ul>
<b>Plato fuerte: QUESO EN SALSA</b>	Queso panela Tomate Chile serrano Ajo Cebolla Sal	90 g 100 g 5 g 2 g 3 g 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Licuar el tomate con el chile, la cebolla, el ajo y sazonar.</li> <li>•Asar el queso panela y agregarle la salsa, dejar hervir por 2 minutos.</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	•Lavar las naranjas, exprimir y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar
<b>Agua: NARANJA</b>	Naranja	2 piezas	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# CREMA DE CALABAZA

## CHAMPIÑONES A LA PLANCHA CON QUESO, AJO Y PEREJIL

Precio por menú:  
\$ 9.99

Menú 184

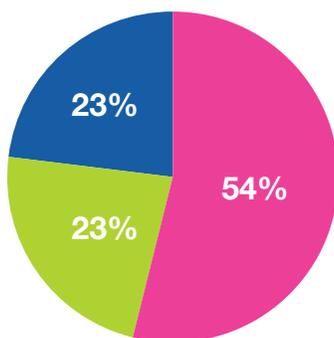


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	610
Proteínas (g)	34.5
Lípidos (g)	15.5
Hidratos de Carbono (g)	82.5

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CREMA DE CALABAZA	Calabaza Cebolla Ajo Leche descremada en polvo Sal Mantequilla	½ pieza Al gusto Al gusto 10 g 1 pizca 2.5 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y cocer la calabaza</li> <li>•Licuar la calabaza con la cebolla, el ajo y la leche en polvo</li> <li>•Poner la mantequilla en una cacerola y vaciar la mezcla</li> <li>•Sazonar con sal</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CHAMPIÑONES A LA PLANCHA CON QUESO, AJO Y PEREJIL	Champiñones Ajo Perejil Queso canasto Aceite de oliva Pimienta Frijoles cocidos Sal	½ taza 3 g Al gusto 60 g 5 ml Al gusto ½ taza 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Limpiar bien los champiñones y cortar en láminas</li> <li>•Poner el aceite de oliva en un sartén y saltear los champiñones</li> <li>•Machacar el ajo con el perejil y sazonar con sal</li> <li>•Bañar los champiñones con la mezcla y servir con queso</li> <li>•Acompañar con frijoles</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	3 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Licuar la piña con poca agua</li> <li>•Colar y disolver en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> PIÑA	Piña	1/3 de taza	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

ALUBIAS CON  
CALABAZASOPE DE  
NOPAL

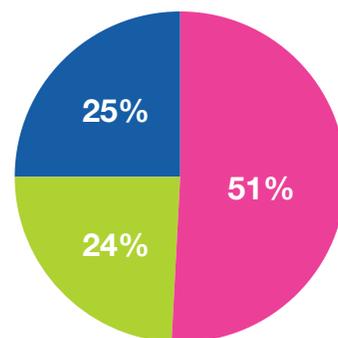
## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	715
Proteínas (g)	44
Lípidos (g)	19
Hidratos de Carbono (g)	92

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ALUBIAS CON CALABAZA	Alubias blancas Calabaza Aceite Cebolla Ajo Hojas de laurel Sal	1 taza ½ pieza 5 ml Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Sofreír el diente de ajo cortado en láminas. Cuando esté dorado, quitar el cazo del fuego y agregar la calabaza</li> <li>•Tras un par de minutos, incorporar el contenido completo de alubias, suficiente agua y la hoja de laurel</li> <li>•Ponerlo al fuego con media potencia y dejar cocer</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> SOPE DE NOPAL	Nopal limpio Frijoles refritos Queso panela Jitomate Chile de árbol Cebolla Aceite Cilantro Orégano	2 piezas ¼ taza 80 g 1 pieza Al gusto Al gusto 1 Cdta. Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y desinfectar las verduras</li> <li>•Cortar en cubos chicos el jitomate</li> <li>•Picar finamente el chile, la cebolla y el cilantro, mezclar</li> <li>•Asar los nopales y agregar el orégano</li> <li>•Servir el nopal y untarle los frijoles, acompañar con el queso y la salsa</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	

## Valor Nutricional

Lípidos	●
Proteínas	●
Hidratos de Carbono	●



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 9.22

Menú 186

# LENTEJAS CON ARROZ

# NOPALITOS CON QUESO

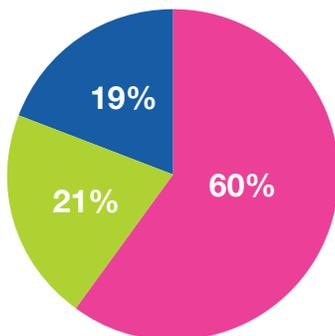


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	725
Proteínas (g)	34.0
Lípidos (g)	17.0
Hidratos de Carbono (g)	107.0

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> LENTEJAS CON ARROZ	Lentejas Arroz Cebolla Pimentón Ajo Orégano Sal	1 taza ½ taza Al gusto Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y remojar las lentejas</li> <li>•Escurrirlas y cocinarlas</li> <li>•Freír la cebolla hasta ablandarla levemente, condimentar con pimentón y orégano</li> <li>•Juntar ambas preparaciones y añadir el arroz</li> <li>•Cocinar a fuego medio hasta cocer el arroz completamente</li> <li>•Rectificar la condimentación</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> NOPALITOS CON QUESO	Queso panela Nopal limpio Jitomate Chile chipotle Cebolla Aceite Epazote Ajo	90 g 2 piezas 2 piezas Al gusto Al gusto 1 Cdta. 1 pizca 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y desinfectar las verduras</li> <li>•Cortar en cubos y cocer los nopales, escurrir</li> <li>•Cortar el queso en cubos</li> <li>•Licuar el jitomate con el chile, la cebolla y el ajo</li> <li>•Sofreír la salsa, añadir suficiente agua y hervir</li> <li>•Incorporar los nopales y el queso</li> <li>•Hervir por dos minutos</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar las naranjas, exprimirlas y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> <b>NARANJA</b>	Naranja	2 piezas	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## CREMA DE CALABAZA

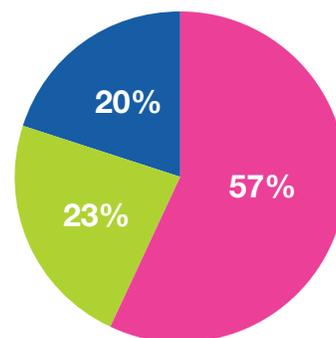
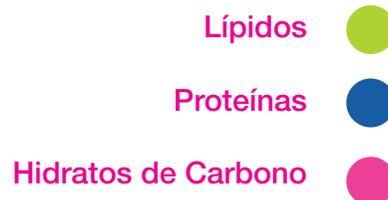
## PICADILLO DE SOYA

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	842.5
Proteínas (g)	43
Lípidos (g)	22
Hidratos de Carbono (g)	119.5

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CREMA DE CALABAZA	Calabaza Cebolla Ajo Leche descremada en polvo Sal Mantequilla	1 pieza Al gusto Al gusto 30 g 1 pizca 5 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y cocer la calabaza</li> <li>•Licuar la calabaza con la cebolla, el ajo y la leche en polvo</li> <li>•Poner la mantequilla en una cacerola y vaciar la mezcla</li> <li>•Sazonar con sal</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> PICADILLO DE SOYA	Soya Ajo Cebolla Papas Chicharos Jitomate Zanahoria Tomillo Hierbas de olor Aceite Sal	90 g Al gusto Al gusto 42 g 36 g 120 g 1 pieza Al gusto Al gusto 5 ml 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar perfectamente todos los vegetales y picarlos</li> <li>•Cocer la soya con agua, la necesaria, y dejar escurrir</li> <li>•Cocer la papa, el chícharo y la zanahoria</li> <li>•Freír el ajo con la cebolla en un sartén y agregar el jitomate, la soya y la sal</li> <li>•Incorporar la verdura ya cocida y las hierbas de olor y hervir bien</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# CREMA DE BRÓCOLI

# ALBÓNDIGAS DE SOYA

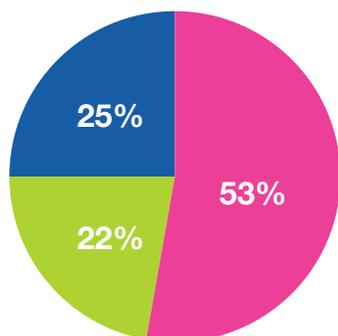


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	680
Proteínas (g)	42.5
Lípidos (g)	17.0
Hidratos de Carbono (g)	90.0

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CREMA DE BRÓCOLI	Brócoli Cebolla Ajo Leche descremada en polvo Sal	1 taza Al gusto Al gusto 30 g  1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y cocer el brócoli</li> <li>•Licuar el brócoli con la cebolla, el ajo y la crema</li> <li>•Vaciar la mezcla en una cacerola y sazonar con sal</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> ALBÓNDIGAS DE SOYA	Hierbabuena Soya texturizada Cominos Huevo Pimienta Aceite Salsa de soya Ajo Cebolla Pimienta Jitomate Sal Chile chipotle	Al gusto 45 g Al gusto 1 pieza 1 pizca 7.5 ml 3 ml Al gusto Al gusto Al gusto 240 g 1 pizca 1 chile	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Licuar el jitomate con el ajo, la cebolla y el chile chipotle con salsa de soya y suficiente agua</li> <li>•Hervir la salsa</li> <li>•Cocer la soya y drenarla por completo</li> <li>•Mezclar la salsa y el huevo</li> <li>•Licuar la hierbabuena con la pimienta, ajo, cebolla, cominos y aceite</li> <li>•Agregar a la soya</li> <li>•Formar las albóndigas</li> <li>•Meter las albóndigas a la salsa hirviendo y cocer por cinco minutos más</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> <b>LIMÓN</b>	Limón	Al gusto	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## SOPA DE PASTA CON CALABAZA

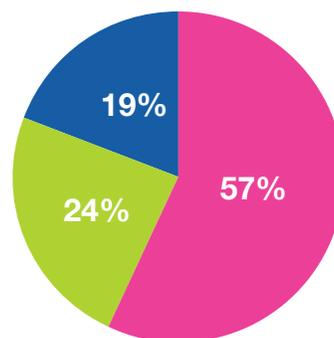
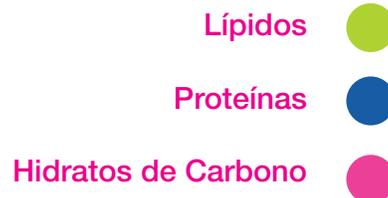
## TORTITAS DE SOYA

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	817.5
Proteínas (g)	38
Lípidos (g)	22
Hidratos de Carbono (g)	114

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE PASTA CON CALABAZA	Pasta de moño Jitomate Cebolla Ajo Sal Calabaza	40 g 120 g Al gusto Al gusto 1 pizca 1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y licuar con agua el jitomate, el ajo y la cebolla</li> <li>•Sazonar con sal</li> <li>•Dorar la pasta y agregar el jitomate molido hasta que se cueza</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> TORTITAS DE SOYA	Soya Huevos Cilantro Aceite Sal Chile cuaresmeño Tomate Cebolla Ajo	60 g 1 pieza Al gusto 15 ml 1 pizca 1 pieza 100 g Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Hidratar la soya en suficiente agua tibia por 20 minutos y escurrirla muy bien</li> <li>•Lavar y desinfectar los vegetales</li> <li>•Picar el cilantro</li> <li>•Licuar el tomate con el ajo, cebolla y chile, hervir y sazonar con sal</li> <li>•Mezclar la soya, el huevo y el cilantro y sazonar</li> <li>•Calentar el aceite en un sartén. Con una cuchara, agregar la mezcla para ir formando cada tortita</li> <li>•Servir con la salsa verde</li> </ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
Agua: LIMÓN	Limón	Al gusto	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# CREMA DE ESPINACA

# HAMBURGUESA DE SOYA

Precio por menú:  
\$ 8.72

Menú 190

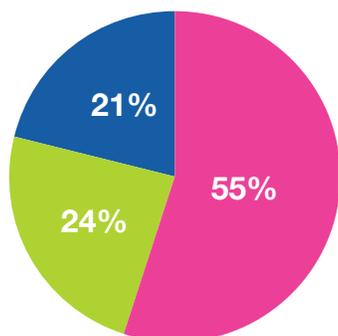


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	710
Proteínas (g)	37
Lípidos (g)	19
Hidratos de Carbono (g)	98

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CREMA DE ESPINACA	Espinaca Cebolla Ajo Leche descremada en polvo Mantequilla Sal	1 de taza Al gusto Al gusto 40 g 5 g 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y cocer la espinaca</li> <li>•Licuar la espinaca con la cebolla, el ajo y la leche en polvo</li> <li>•Derretir la mantequilla en una cacerola y vaciar la mezcla</li> <li>•Sazonar con sal</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> HAMBURGUESA DE SOYA	Soya Cebolla Ajo Zanahoria Perejil Pimienta Orégano Jitomate bola Lechuga Aceite vegetal Sal	60 g Al gusto Al gusto 1 pieza Al gusto Al gusto Al gusto 1 pieza 1 taza 10 ml 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y picar los vegetales</li> <li>•Cocer la zanahoria</li> <li>•Hidratar la soya en agua tibia por 20 minutos y escurrir perfectamente</li> <li>•Acitronar la cebolla y el ajo</li> <li>•Agregar la soya</li> <li>•Incorporarle la zanahoria y el perejil</li> <li>•Sazonar con sal</li> <li>•Formar la hamburguesa y cocerla al comal con muy poco aceite</li> <li>•Servir la hamburguesa acompañada de lechuga y jitomate</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## CODITO AL CHIPOTLE

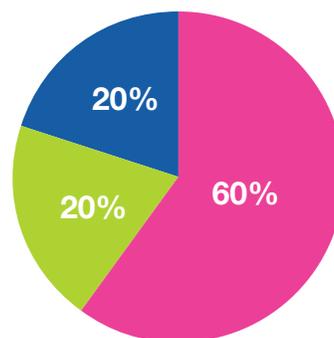
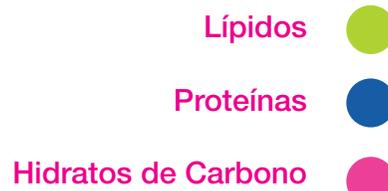
## SALPICON DE SOYA Y CARNE DE RES

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	832.5
Proteínas (g)	40
Lípidos (g)	18.5
Hidratos de Carbono (g)	123

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada: CODITO AL CHIPOTLE</b>	Sopa de pasta de codito Jitomate Crema Chipotle Cebolla Sal Ajo	40g 120 g 5 g Al gusto Al gusto 1 pizca Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cocer la pasta en agua con la cebolla y la sal</li> <li>•Colar la pasta</li> <li>•Licuar el jitomate con el chipotle, crema, ajo y cebolla, hervir y sazonar con sal</li> <li>•Agregar la pasta a la mezcla</li> </ul>
<b>Plato fuerte: SALPICON DE SOYA Y CARNE DE RES</b>	Carne de res Soya Queso panela Lechuga Jitomate Zanahoria Tostadas horneadas Jugo de limón Aceite de oliva Ajo Cebolla Vinagre Orégano Sal Pimienta	30 g 60 g 15 g ¼ taza ½ pieza ¼ taza 2 piezas 50 ml 5 ml Al gusto Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Limpiar la carne</li> <li>•Cocerla en una olla con ajo y cebolla y deshebrar</li> <li>•Cocer la soya con ajo, cebolla y sal</li> <li>•Filetear la cebolla, agregar el jugo de limón, el vinagre, el orégano y la pimienta</li> <li>•Dejar reposar 10 minutos</li> <li>•Revolver la cebolla con la carne</li> <li>•Agregar la soya, orégano y pimienta</li> <li>•Incorporar el jitomate, la zanahoria, la lechuga, el aceite de oliva, el queso panela y se revuelve muy bien</li> <li>•Servir en tostadas</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar
<b>Agua: LIMÓN</b>	Limón	Al gusto	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# SOPA DE VERDURA

# CEVICHE DE SOYA

Precio por menú:  
\$ 8.36

Menú 192

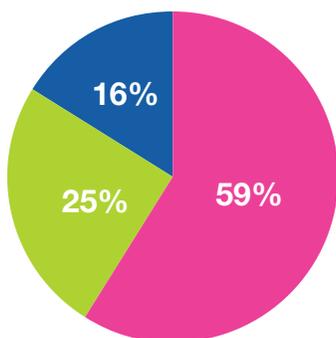


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	675
Proteínas (g)	26.9
Lípidos (g)	18.5
Hidratos de Carbono (g)	99.3

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE VERDURA	Zanahoria Chayote Col Calabaza Salchicha Cebolla Pimienta Sal Caldo de pollo desgrasado	20 g 30 g 20 g 40 g ½ pieza Al gusto Al gusto 1 pizca Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Picar las verduras en cuadros pequeños</li> <li>•Filetear la cebolla y rebanar la col</li> <li>•Saltear la salchicha y la cebolla; añadir las verduras y cocer</li> <li>•Añadir caldo de pollo y condimentar con sal y pimienta</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> CEVICHE DE SOYA	Soya Jitomate Limón Chile Aguacate Tostadas Cilantro Hierbas de olor Cebolla Sal	1 taza 1 pieza 1 pieza Al gusto 1/3 pieza 2 piezas Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cocer la soya, agregarle sal y hierbas de olor</li> <li>•Picar el jitomate, la cebolla y el cilantro</li> <li>•Exprimir los limones</li> <li>•Picar los chiles y revolver todos los ingredientes</li> <li>•Servir en tostadas</li> <li>•Adornar con aguacate</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	1 pieza	•Lavar las guayabas y licuar con poca agua
<b>Agua:</b> GUAYABA	Guayaba	1½ piezas	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



# CREMA DE ZANAHORIA

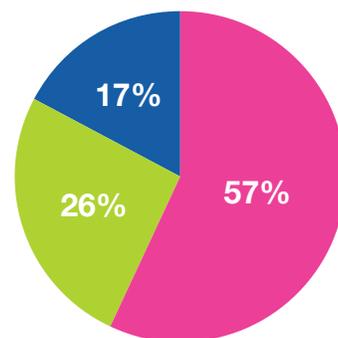
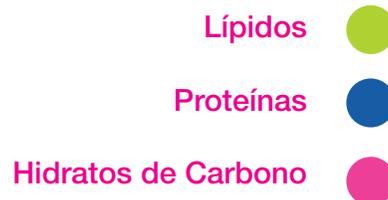
## SOYA AL PASTOR

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	633
Proteínas (g)	27
Lípidos (g)	18
Hidratos de Carbono (g)	91

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CREMA DE ZANAHORIA	Zanahoria Leche en polvo Mantequilla Pimienta Sal	30 g 2 Cdas. 1 Cda. Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar, pelar y cocer las zanahorias</li> <li>•Colocar las zanahorias en la licuadora con la leche, sal y pimienta</li> <li>•Pasar la crema de la zanahoria a una cacerola y hervir con la mantequilla</li> <li>•Revolver con una cuchara de madera de vez en cuando para que no se pegue</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> SOYA AL PASTOR	Soya Jugo de naranja Piña Achiote Aceite Ajo Pimienta Cebolla Sal	1 taza 65 ml ¼ taza Al gusto 10 ml Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Remojar la soya y escurrir</li> <li>•Licuar el achiote, la cebolla, ajo, sal y pimienta con el jugo de naranja</li> <li>•Cortar la cebolla y la piña, colocar en una cacerola y freír hasta que la cebolla se ponga transparente</li> <li>•Incorporar la soya a lo que se licuó</li> <li>•Hervir y mover constantemente</li> <li>•Corroborar sazón</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# CONSOMÉ DE POLLO

## NOPALES CON LONGANIZA Y SOYA

Precio por menú:  
\$ 6.14

Menú 194

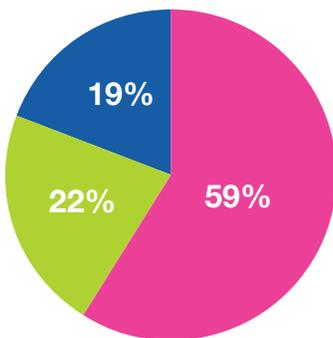


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	698
Proteínas (g)	33
Lípidos (g)	17
Hidratos de Carbono (g)	101

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CONSOMÉ DE POLLO	Arroz Chayote Zanahoria Caldo de pollo desgrasado Cebolla Perejil Ajo Laurel Sal	½ taza ½ taza 30 g Al gusto Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hervir el caldo de pollo y agregar las verduras</li> <li>• Cocer hasta que las verduras estén suaves</li> <li>• Sazonar con sal</li> <li>• Servir con arroz</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> NOPALES CON LONGANIZA Y SOYA	Nopales Longaniza Soya Aceite Cebolla Ajo Sal	2 piezas 30 g 1 taza 1 Cda. Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratar la soya y escurrir</li> <li>• Hervir los nopales debidamente limpios y picados</li> <li>• Agregar aceite y sofreír los nopales con cebolla picada y ajo</li> <li>• Agregar longaniza picada y soya</li> <li>• Sazonar con sal</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hervir el tamarindo y machacarlo</li> </ul>
<b>Agua:</b> TAMARINDO	Tamarindo	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colar la pulpa y disolverla en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



## SOPA DE ZANAHORIA CON PAPA

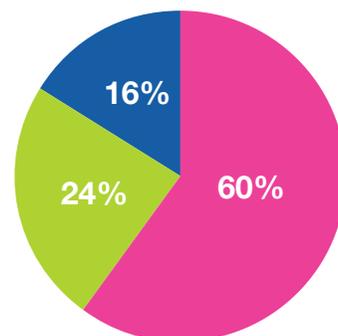
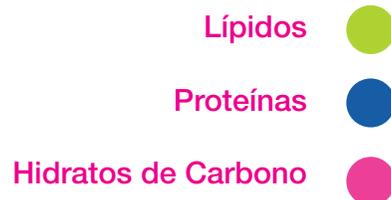
## PICADILLO DE SOYA CON PASAS

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	800.5
Proteínas (g)	32.6
Lípidos (g)	21.0
Hidratos de Carbono (g)	117.9

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE ZANAHORIA CON PAPA	Papa Zanahoria Apio Aceite Caldo de pollo desgrasado Cebolla Orégano Ajo Sal	1 pieza 30 g ½ rama 1 Cdto. Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Sofreír la cebolla, el ajo, el apio, la papa y la zanahoria</li> <li>•Añadir el caldo, orégano y ajo; llevar a ebullición y reducir el fuego</li> <li>•Hervir hasta que las papas estén blandas</li> <li>•Condimentar con sal y pimienta</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> PICADILLO DE SOYA CON PASAS	Soya Papas Zanahoria Jitomate Hierbas de olor Nueces Almendras Pasas Aceite Cebolla	70 g 1/3 pieza ½ taza 240 g Al gusto 3 mitades 2 piezas 5 piezas 10 ml Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Rehidratar la soya por 10 minutos en agua tibia y drenar perfectamente</li> <li>•Cocer la papa y la zanahoria</li> <li>•Sofreír la cebolla y agregar la soya</li> <li>•Licuar el jitomate y vaciarlo a la soya</li> <li>•Sazonar con sal</li> <li>•Agregar las papas, zanahorias, pasas, almendras, nueces y hierbas de olor</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Hervir la jamaica revolviéndola de vez en cuando</li> <li>•Colar la infusión y disolver en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> JAMAICA	Jamaica	Al gusto	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 8.24

Menú 196

## VERDURAS AL VAPOR

## SOYA ENCHILADA CON NOPALES Y TOSTADAS

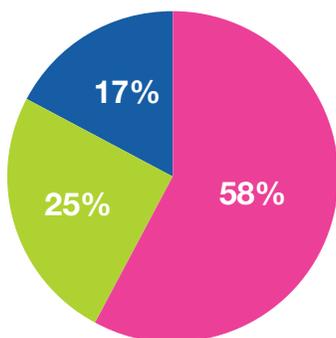


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	661
Proteínas (g)	28.0
Lípidos (g)	18.0
Hidratos de Carbono (g)	95.5

### Valor Nutricional

-  Lípidos
-  Proteínas
-  Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> VERDURAS AL VAPOR	Brócoli Coliflor Zanahoria Calabaza Mantequilla Pimienta Sal	30 g 30 g 30 g 30 g 1 Cda. Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"><li>•Lavar perfectamente las verduras y cortarlas en trozos pequeños</li><li>•Calentar agua y agregar las verduras hasta que hiervan, escurrir</li><li>•Colocar la mantequilla y añadir las verduras</li><li>•Sazonar con sal y pimienta</li><li>•Tapar y cocinar</li></ul>
<b>Plato fuerte:</b> SOYA ENCHILADA CON NOPALES Y TOSTADAS	Soya Vinagre Chile guajillo Nopales Aceite Tostadas Sal	1 taza 1 Cda. 5 g 2 piezas 1 Cda. 2 piezas 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"><li>•Hidratar la soya y hervir los nopales</li><li>•Desvenar los chiles y remojar con el vinagre y la sal</li><li>•Ecurrir la soya y freír sin que quede muy dorada</li><li>•Licuar el chile con el vinagre y la sal, agregar a la soya</li><li>•Mover para que no se pegue</li><li>•Incorporar los nopales en cuadritos y sazonar</li><li>•Servir junto con las tostadas</li></ul>
TORTILLA	Tortilla de maíz	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"><li>•Lavar las guayabas y licuar con poca agua</li><li>•Colar y disolver en suficiente agua. No agregar azúcar</li></ul>
Agua: GUAYABA	Guayaba	3 piezas	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





## SOPA DE ESPINACA

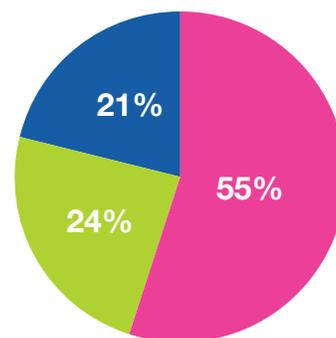
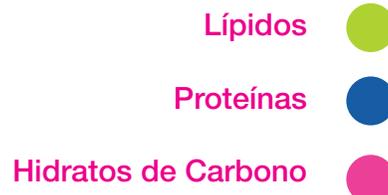
## HAMBURGUESA VEGETARIANA

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	835
Proteínas (g)	44.0
Lípidos (g)	22.0
Hidratos de Carbono (g)	112.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> SOPA DE ESPINACA	Espinaca Cebolla Ajo Papa Chile serrano Jitomate Caldo de pollo desgrasado Sal	1 taza Al gusto Al gusto 85 g Al gusto 120 g Al gusto 1 pizza	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar las espinacas y picarlas</li> <li>•Picar finamente la cebolla y el chile serrano</li> <li>•Licuar los jitomates con un poco de caldo de pollo, ajo y cebolla</li> <li>•Acitronar la cebolla picada y el chile serrano</li> <li>•Agregar las espinacas y cocer de 3 a 5 minutos hasta que se suavicen</li> <li>•Añadir el jitomate molido</li> <li>•Sazonar con sal y cocer a fuego bajo</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> HAMBURGUESA VEGETARIANA	Soya Cebolla Ajo Champiñones Huevo Pan molido Jitomate bola Lechuga Aceite Sal	60 g Al gusto Al gusto ½ taza 2 huevos 40 g 1 pieza 1 taza 10 ml 1 pizza	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Hidratar la soya en agua tibia por 20 minutos y escurrir perfectamente</li> <li>•Acitronar la cebolla y el ajo</li> <li>•Agregar los champiñones</li> <li>•Mezclar la soya, los champiñones, el huevo y el pan molido</li> <li>•Sazonar con sal</li> <li>•Formar la hamburguesa y cocerla al comal con muy poco aceite</li> <li>•Servir la hamburguesa acompañada de lechuga y jitomate</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	1 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> LIMÓN	Limón	Al gusto	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# CREMA DE CHILE POBLANO

# SOYA AL PASTOR

Precio por menú:  
\$ 9.82

Menú 198

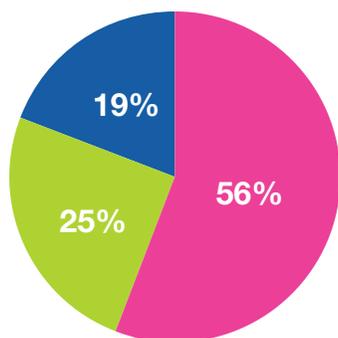


## Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	729.5
Proteínas (g)	34.8
Lípidos (g)	19.8
Hidratos de Carbono (g)	101.9

## Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CREMA DE CHILE POBLANO	Chile poblano Crema Mantequilla Leche en polvo Caldo de pollo desgrasado Pimienta Sal	½ pieza 1 Ctda. 1 Ctda. 20 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Derretir la mantequilla</li> <li>•Acitronar la cebolla, agregar las rajas y cocinar a fuego bajo</li> <li>•Sazonar con sal y pimienta</li> <li>•Agregar el caldo, reducir la flama y cocinar durante 10 minutos</li> <li>•Retirar de la estufa y licuar con la leche en polvo y la crema</li> <li>•Rectificar el sazón y cocinar a fuego bajo</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> SOYA AL PASTOR	Soya Carne de res Chile guajillo Chile ancho Cebolla Jitomate Ajo Cominos y clavo Vinagre blanco Sal y pimienta Aceite Jugo de piña Piña en trozos en almíbar	60 g 30 g 5 g 5 g 10 g 60 g Al gusto Al gusto 3 ml 1 pizca 10 ml 40 ml 12 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Rehidratar la soya con agua tibia por 1 hora, escurrir perfectamente</li> <li>•Cocer la carne</li> <li>•Limpiar los chiles guajillo y ancho, hervirlos 3 minutos y reservar</li> <li>•Licuar los jitomates, la cebolla y el ajo, previamente asados, con el clavo de olor, comino y chiles</li> <li>•Sazonar con sal, pimienta, jugo de piña y vinagre blanco</li> <li>•Agregar la salsa de chiles a la soya y dejar reposar por 1 hora en refrigeración</li> <li>•Cocinar la soya y servir acompañada de trozos de piña</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> <b>LIMÓN</b>	Limón	Al gusto	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.



# CREMA DE CALABAZA

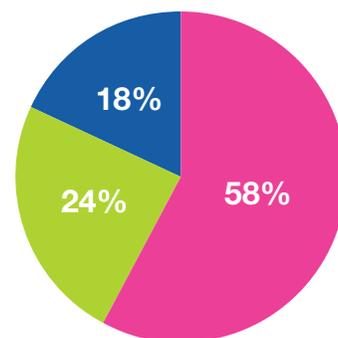
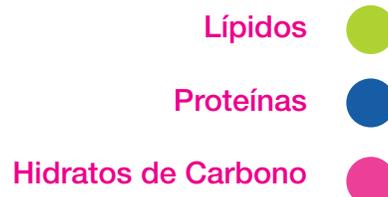
## JITOMATE RELLENO DE PICADILLO DE SOYA

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	675
Proteínas (g)	30.5
Lípidos (g)	18.0
Hidratos de Carbono (g)	98.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> CREMA DE CALABAZA	Calabaza Cebolla Ajo Leche descremada en polvo Sal Mantequilla	1 pieza Al gusto Al gusto 30 g  1 pizca 5 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y cocer la calabaza</li> <li>•Licuar la calabaza con la cebolla, el ajo y la leche en polvo</li> <li>•Poner la mantequilla en una cacerola y vaciar la mezcla</li> <li>•Sazonar con sal</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> JITOMATE RELLENO DE PICADILLO DE SOYA	Soya texturizada Jitomate Cebolla Chicharos Papa Zanahoria Hojas de laurel Caldo de pollo desgrasado y sin sal Aceite Ajo	60 g 240 g 10 g 8 g 30 g 10 g 3 hojas Al gusto  10 ml Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Rehidratar la soya con agua tibia por 1 hora, escurrir perfectamente</li> <li>•Sofreír el ajo finamente picado con la soya texturizada hidratada</li> <li>•Licuar jitomate y cebolla con el caldo de pollo, agregar a la soya</li> <li>•Añadir los vegetales picados, hojas de laurel y sazonar con poca sal</li> <li>•Cocinar por 15 minutos, hasta que los vegetales estén suaves</li> <li>•Rellenar el jitomate con el picadillo de soya</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	1 pieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y picar la piña, licuar y disolver en suficiente agua. No agregar azúcar</li> </ul>
<b>Agua:</b> PIÑA	Piña	¾ de taza	

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

Precio por menú:  
\$ 9.54

Menú 200

# ARROZ

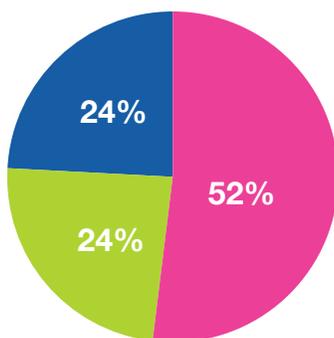
## HUEVO CON JAMÓN Y CHORIZO

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	800
Proteínas (g)	46.0
Lípidos (g)	21.0
Hidratos de Carbono (g)	102.5

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono



	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ARROZ	Arroz Granos de elote Ajo Cebolla Sal	40 g 21 g Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"><li>•Licuar la cebolla y el ajo, con el agua necesaria</li><li>•Dorar el arroz hasta que se torne café claro</li><li>•Agregar los granos de elote y la mezcla de cebolla</li><li>•Sazonar y dejar cocer</li></ul>
<b>Plato fuerte:</b> HUEVO CON JA- MÓN Y CHORIZO	Huevo Jamón de pier- na Chorizo Frijoles Sal	2 piezas 30 g 30 g ½ taza 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"><li>•Cocer el chorizo</li><li>•Agregar los huevos y el jamón</li><li>•Sazonar con sal y dejar cocer</li><li>•Acompañar con frijoles</li></ul>
<b>TORTILLA</b>	Tortilla de maíz	2 piezas	<ul style="list-style-type: none"><li>•Lavar y licuar el mango con poca agua</li><li>•Colar la mezcla y disolver en suficiente agua. No agregar azúcar.</li></ul>
<b>Agua:</b> MANGO	Mango	½ pieza	

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.





# CONSUMÉ DE POLLO

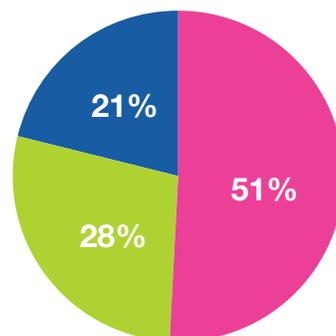
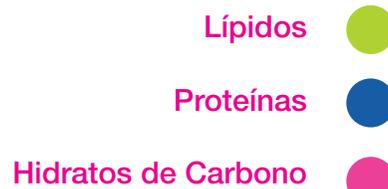
## TAMALES VEGETARIANOS

### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	665.6
Proteínas (g)	35.2
Lípidos (g)	20.0
Hidratos de Carbono (g)	83.0

	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> <b>CONSUMÉ DE POLLO</b>	Pollo Calabaza Papa Sal Cebolla Ajo	30 g ½ pieza ½ pieza 1 pizca Al gusto Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y picar los vegetales</li> <li>•Lavar y hervir el pollo con el ajo, la cebolla y la sal</li> <li>•Cuando el pollo esté casi cocido agregar las papas, las calabazas y dejar hervir</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> <b>TAMALES VEGETARIANOS</b>	Hoja de plátano Masa de maíz Manteca Zanahoria Chicharos Ejotes Jitomate Calabaza Sal Ajo Queso panela Cebolla	4 hojas 100 g 12.5 g ½ pieza ¼ de taza ½ taza 2 piezas ½ pieza 1 pizca Al gusto 45 g Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar la hoja de plátano y dejar secar</li> <li>•Amasar la masa con la manteca y la sal hasta que quede una mezcla homogénea, agregar agua si es necesario</li> <li>•Lavar y rallar la zanahoria y la calabaza</li> <li>•Lavar los demás vegetales</li> <li>•Licuar el jitomate con la sal, el ajo y la cebolla</li> <li>•Hervir la mezcla y agregar todos los vegetales</li> <li>•Cortar el queso panela</li> <li>•Untar la masa en la hoja de tamal y extender</li> <li>•Agregar los vegetales con el queso y doblar</li> <li>•Cocer los tamales al vapor hasta que se despeguen solos de la hoja, aproximadamente una hora y 15 minutos</li> </ul>
<b>Agua:</b> <b>LIMÓN</b>	Limón	Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en agua. No agregar azúcar</li> </ul>

### Valor Nutricional



\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

# ENSALADA

## POZOLE VEGETARIANO

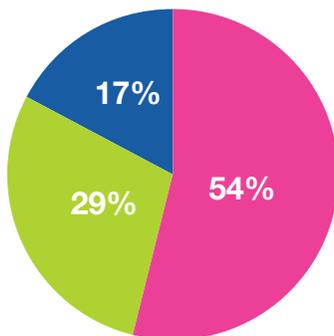


### Tabla calórica por porción

Energía (kcal)	615
Proteínas (g)	25.5
Lípidos (g)	19.5
Hidratos de Carbono (g)	81.5

### Valor Nutricional

- Lípidos
- Proteínas
- Hidratos de Carbono

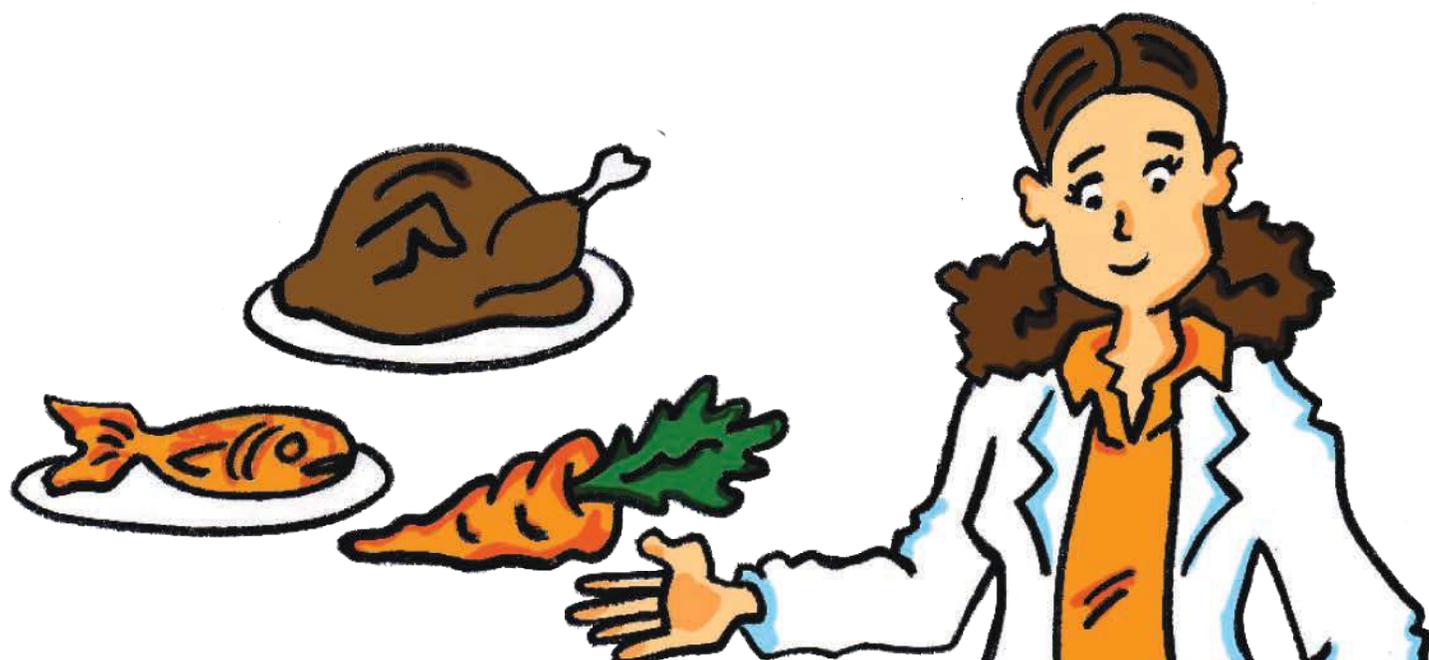


	Ingredientes	Cantidad*	Preparación
<b>Entrada:</b> ENSALADA	Lechuga Espinaca Manzana Queso panela	1 taza 1 taza ½ pieza 45 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar y desinfectar los vegetales</li> <li>•Picar la manzana y el queso</li> <li>•Integrar todos los ingredientes</li> </ul>
<b>Plato fuerte:</b> POZOLE VEGETARIANO	Maíz pozolero Zanahoria Calabaza Chile guajillo Chile ancho Cebolla Aceite Ajo Hierbas de olor Comino Sal	1½ taza 1 pieza ½ pieza 10 g 10 g Al gusto 5 ml Al gusto Al gusto Al gusto 1 pizca	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Poner a cocer el maíz con las hierbas de olor</li> <li>•Cocer los chiles con el ajo, la cebolla y el comino</li> <li>•Moler, colar y sofreír la salsa</li> <li>•Lavar y rallar la zanahoria y la calabaza</li> <li>•Agregar los chiles al maíz, hervir para que se integre todo bien, agregar las verduras ralladas y corroborar sazón</li> </ul>
<b>TORTILLA</b>  <b>Agua:</b> LIMÓN	Tostadas  Limón	2 piezas  Al gusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavar el limón, exprimirlo y disolver el jugo en agua. No agregar azúcar</li> </ul>

\*La cantidad está cuantificada para una sola persona, se deberá multiplicar por el número total de comensales.

APRENDE CON  
**REYHAN** Y SUS AMIGOS

EL  
**ABECEDARIO**  
DE LA  
**HIGIENE**  
EN LA  
**ALIMENTACIÓN**



# APRENDE CON REYHAN Y SUS AMIGOS EL ABECEDARIO DE LA HIGIENE EN LA ALIMENTACIÓN

Material educativo elaborado por la Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez

El contenido de este material no podrá ser reproducido ni almacenarse en sistemas de reproducción, ni transmitirse por medio alguno sin permiso de la titular de los derechos.

Tercera edición 2016  
D. R. © Claudia Cecilia Radilla Vázquez

Registro de Autor: 03-2012-052411483100-01



# A

ALIMENTOS CRUDOS O CONTAMINADOS QUE TOCAN O SE DERRAMAN SOBRE ALIMENTOS COCINADOS O LISTOS PARA CONSUMIRSE, ES UN TIPO DE CONTAMINACIÓN CRUZADA Y NOS PUEDE OCASIONAR ALGUNA ENFERMEDAD GASTROINTESTINAL. ADEMÁS, DEBEN GUARDARSE EN LAS REPISAS MÁS BAJAS DEL REFRIGERADOR PARA EVITAR QUE GOTEEN SOBRE LOS DEMÁS ALIMENTOS.

# B

BUSCA ELEGIR LA MANERA QUE MÁS TE CONVenga DE DESCONGELAR LOS ALIMENTOS, COMO POR EJEMPLO EN "BAÑO MARÍA" O BAJO EL CHORRO DE AGUA POTABLE, A UNA TEMPERATURA DE 21.1°C O MENOS. EL PRODUCTO DEBE DESCONGELARSE EN DOS HORAS DESPUÉS DE PREPARARSE Y COCINARSE.



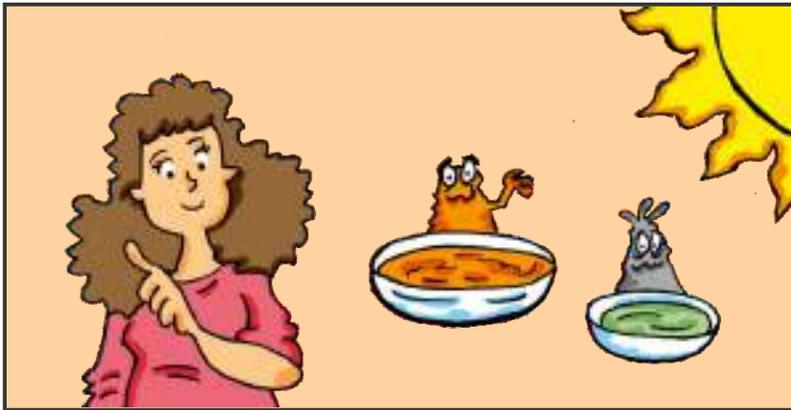
# C

CONTAMINACIÓN CRUZADA ES LA TRANSFERENCIA DE SUSTANCIAS O MICROORGANISMOS DAÑINOS A LA COMIDA. SE RECOMIENDA MANEJAR LA COMIDA CRUDA Y COCIDA POR SEPARADO Y CON DISTINTOS INSTRUMENTOS DE COCINA.

# D

DEJAR QUE LOS ALIMENTOS PASEN DEMASIADO TIEMPO POR TEMPERATURAS QUE SON FAVORABLES A LA REPRODUCCIÓN DE BACTERIAS (4.4°C A 60°C); EL NO RECALENTAR ALIMENTOS COCINADOS A TEMPERATURAS QUE MATEN LAS BACTERIAS (73.9°C); LA CONTAMINACIÓN CRUZADA DE ALIMENTOS COCIDOS CON ALIMENTOS CRUDOS; EQUIPO MAL LAVADO O MAL DESINFECTADO; O EMPLEADOS QUE MANEJAN INCORRECTAMENTE LA COMIDA; SON FACTORES QUE OCASIONAN BROTES DE ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS.



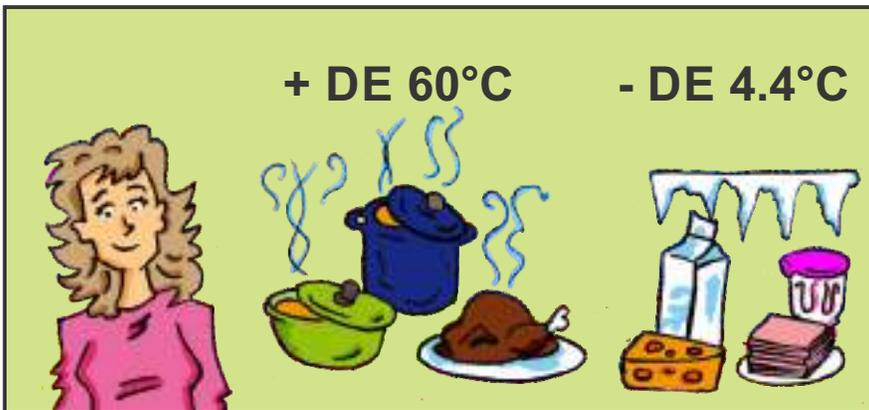


# E

ES IMPORTANTE NO DEJAR LOS ALIMENTOS CRUDOS O COCIDOS A TEMPERATURA AMBIENTE POR TIEMPO PROLONGADO, PARA EVITAR QUE DESARROLLEN BACTERIAS.

# F

FIJARSE QUE LA COMIDA SE ENFRÍE A 4.4°C O MENOS, EN MENOS DE 4 HORAS EN TOTAL DESPUÉS DE COCINARSE. ES IMPORTANTE PARA EVITAR EL DESARROLLO BACTERIANO.



# G

GUARDA O MANTÉN LOS ALIMENTOS CALIENTES A MÁS DE 60°C, O FRÍOS A MENOS DE 4.4°C, PARA EVITAR EL DESARROLLO DE BACTERIAS.

# H

HABER ELEGIDO TABLAS DE ACRÍLICO PARA CORTAR ES LA MEJOR OPCIÓN, YA QUE SE PUEDEN LIMPIAR Y DESINFECTAR. HAY QUE RECORDAR QUE LAS BACTERIAS PUEDEN SOBREVIVIR Y REPRODUCIRSE EN CORTADURAS Y RASPADURAS DE TABLAS DE MADERA Y PLÁSTICO. ES RECOMENDABLE QUE LAS TABLAS DE CORTAR SE REEMPLACEN O SE LES RENUENE LA SUPERFICIE DE MANERA REGULAR O CUANDO LA TABLA TENGA CORTADURAS, RASPADURAS O RAJADURAS.





I

INGERIR ALIMENTOS CONTAMINADOS PUEDE OCASIONARNOS PROBLEMAS GASTROINTESTINALES. ES IMPORTANTE CUIDAR LA HIGIENE AL PREPARAR LOS ALIMENTOS.

J

JAMÁS RECONGELE LOS ALIMENTOS DESCONGELADOS SINO HASTA HABER SIDO COMPLETAMENTE COCINADOS.



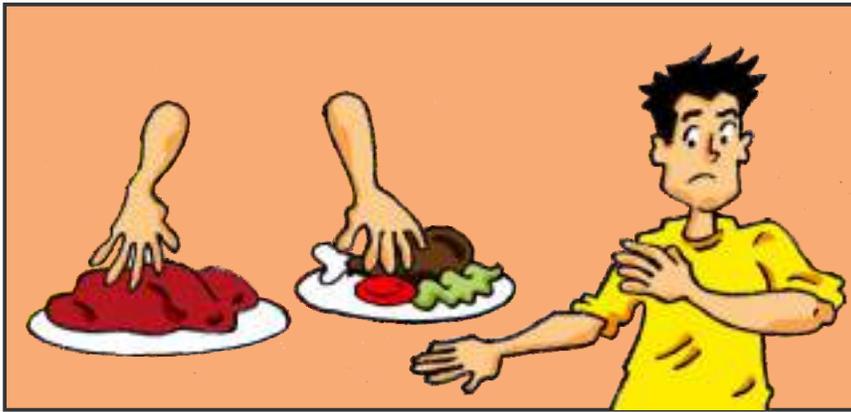
K

KILOS DE CARNE: SE RECOMIENDA QUE PARA ENFRIAR GRANDES PORCIONES DE CARNE, SE CORTEN EN PARTES PEQUEÑAS Y SE COLOQUEN EN UNA CHAROLA DE ACERO INOXIDABLE PREENFRIADA EN EL REFRIGERADOR.

L

LOS FACTORES MÁS COMUNES QUE OCASIONAN BROTES DE ENFERMEDADES POR ALIMENTOS SON EL NO ENFRIAR LOS ALIMENTOS ADECUADAMENTE; NO CALENTAR O COCINAR LOS ALIMENTOS CORRECTAMENTE; MALA HIGIENE EN LA PREPARACIÓN DE LOS MISMOS; Y MANIPULARLOS CRUDOS Y/O COCIDOS CON LOS MISMOS UTENSILIOS.



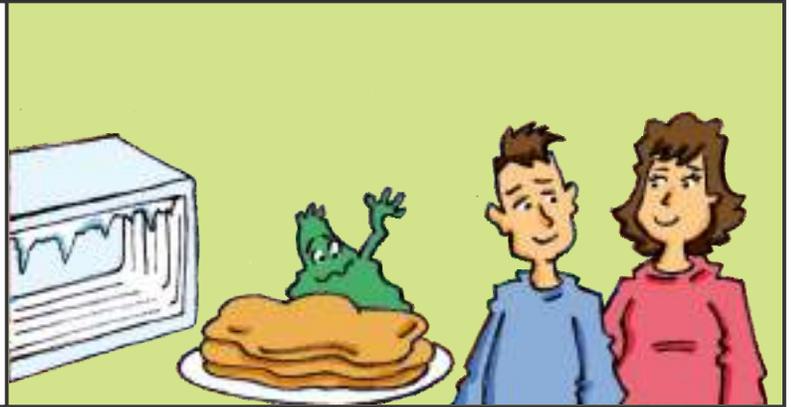


# M

MANOS QUE TOCAN ALIMENTOS CRUDOS Y QUE DESPUÉS TOCAN ALIMENTOS COCINADOS O LISTOS PARA CONSUMIRSE, SON UN TIPO DE CONTAMINACIÓN CRUZADA.

# N

NUNCA VUELVA A CONGELAR LA COMIDA QUE YA HA SIDO DESCONGELADA; YA QUE EXISTE UNA MAYOR PROBABILIDAD DE HABER SIDO EXPUESTA A CONDICIONES QUE PROMUEVAN LA REPRODUCCIÓN DE BACTERIAS.



# O

OBSERVAR QUE LAS TEMPERATURAS DE LOS ALIMENTOS SEAN LAS CORRECTAS EVITA EL DESARROLLO BACTERIANO. POR EJEMPLO, HAY QUE RECALENTAR LOS ALIMENTOS A 73.9°C POR LO MENOS DURANTE 15 MINUTOS, Y DESPUÉS MANTENERLOS A 60°C O MÁS; Y LOS ALIMENTOS FRÍOS DEBEN ESTAR A 4.4°C O MENOS.

# P

PARTICULARMENTE LAS BACTERIAS SE DESARROLLAN EN ALIMENTOS QUE SON CÁLIDOS, HÚMEDOS, RICOS EN PROTEÍNA Y BAJOS EN ÁCIDO.





# Q

¿QUÉ CUIDADOS DEBEMOS TENER CON LAS MANOS PARA NO CONTAMINAR LOS ALIMENTOS?

1. MANTENER LAS UÑAS CORTAS Y LIMPIAS.
2. NO USAR ESMALTE NI UÑAS POSTIZAS.
3. NO TOCAR EL CABELLO, LA ROPA NI LA PIEL, ESPECIALMENTE LLAGAS, CORTADAS O INFECCIONES.
4. CUBRIR LAS CORTADAS Y LLAGAS CON VENDAJES Y GUANTES DE PLÁSTICO.

# R

REGLAS PARA LAVARSE LAS MANOS ADECUADAMENTE, ANTES DE PREPARAR Y CONSUMIR ALIMENTOS, IGUAL QUE ANTES Y DESPUÉS DE IR AL BAÑO.



# S

SUPERFICIES DE CONTACTO CON COMIDA QUE TOCA ALIMENTOS CRUDOS, Y QUE NO ESTÁN LIMPIAS NI DESINFECTADAS Y QUE DESPUÉS TOCAN ALIMENTOS QUE ESTÁN LISTOS PARA CONSUMIRSE, SON TIPOS DE CONTAMINACIÓN CRUZADA Y NOS PUEDE OCASIONAR INFECCIONES GASTROINTESTINALES.

# T

TRAPOS Y ESPONJAS DE LIMPIEZA QUE TOCAN ALIMENTOS CRUDOS, EQUIPO Y UTENSILIOS QUE NO ESTÁN DESINFECTADOS, DEBEN LAVARSE DESPUÉS DE CADA USO PARA EVITAR QUE TRANSPORTEN AGENTES CONTAMINANTES.





# U

UNA RECOMENDACIÓN IMPORTANTE PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA ES USAR DIFERENTES TABLAS DE CORTAR ALIMENTOS CRUDOS Y COCIDOS. LAS TABLAS SE DEBEN LAVAR, ENJUAGAR Y DESINFECTAR DESPUÉS DE CADA USO; DESPUÉS DE CADA TIPO DE ALIMENTO, DESPUÉS DE UNA INTERRUPCIÓN Y ANTES DE QUE PASEN 4 HORAS DE USO CONTÍNUO.

# V

VERIFICAR LAS TEMPERATURAS EN LAS QUE CONSERVAMOS LOS ALIMENTOS ES IMPORTANTE PARA EVITAR EL DESARROLLO DE MICROORGANISMOS. POR EJEMPLO:

ALMACENAMIENTO EN REFRIGERACIÓN: PARA MANTENER LOS ALIMENTOS A UNA TEMPERATURA INTERNA DEL PRODUCTO DE 4.4°C O MENOS POR PERIODOS DE TIEMPOS CORTOS.

ALMACENAMIENTO EN CONGELADOR: USA LAS UNIDADES DE CONGELAMIENTO SÓLO PARA GUARDAR ALIMENTOS QUE YA HAN SIDO ENFRIADOS O ALIMENTOS CONGELADOS A UNA TEMPERATURA DE LA UNIDAD DE -17.8°C O MENOS.



# W

WENDY SABE QUE LA ZONA DE PELIGRO DE LA TEMPERATURA PARA ALIMENTOS POTENCIALMENTE PELIGROSOS ES 4.4°C Y ES POR ESO QUE HAY QUE MANTENERLOS A TEMPERATURAS ADECUADAS.

REFRIGERACIÓN: 4.4°C O MENOS.

ALMACENAMIENTO EN CONGELADOR: -17.8°C O MENOS.

COCIMIENTO: 73.9°C O MÁS DURANTE 15 SEGUNDOS.

EXHIBICIÓN: MANTÉN A 60°C O MÁS.

ENFRIAMIENTO: LA TEMPERATURA DEBE LLEGAR A 4.4°C O MENOS EN 4 HORAS.

RECALENTAMIENTO: 73.9°C O MÁS DURANTE 15 SEGUNDOS EN UN MÁXIMO DE 2 HORAS (HACERLO SÓLO UNA VEZ).

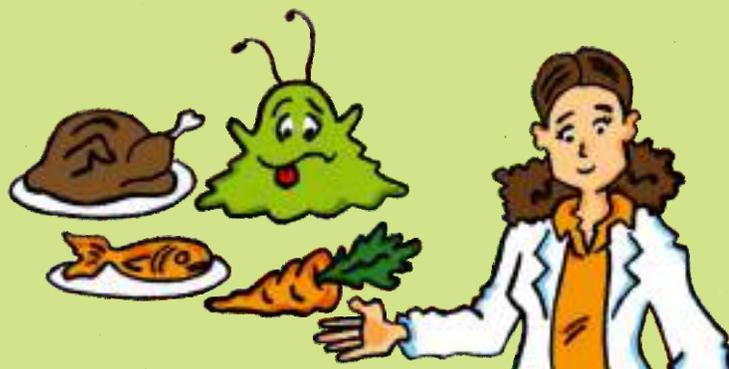


# X

LA HIGIENE "XTREMA" ES HABLAR DE LA LIMPIEZA; DE EVITAR COMER EN LA CALLE; Y DE LA SEGURIDAD Y EL CUIDADO DE LA SALUD EN LA FAMILIA.

# Y

Y CUIDAR QUE LOS ALIMENTOS UNA VEZ QUE ESTÉN LISTOS PARA SERVIRSE, NO PASEN MÁS DE 4 HORAS A TEMPERATURA AMBIENTE, PARA EVITAR LA PROLIFERACIÓN DE BACTERIAS.



# Z

DEJAR LOS ALIMENTOS A TEMPERATURA AMBIENTE (ENTRE 4.4 Y 60°C), FACILITA LA GENERACIÓN DE BACTERIAS. SE RECOMIENDA REFRIGERAR EL ALIMENTO QUE NO VAYA A CONSUMIRSE AL MOMENTO.

# COMEDORES COMUNITARIOS

NOMBRE	DIRECCIÓN	DELEGACIÓN
CC 001 "LEYES DE REFORMA"	BATALLA DE LOMA ALTA MZ. 124 100 D, LEYES DE FORMA 3A SECCIÓN C.P.09310	IZTAPALAPA
CC 003 "PROGRESO NACIONAL"	CALLE 6 46, PROGRESO NACIONAL C.P. 7600	GUSTAVO A. MADERO
CC 005 "MARTHA"	TEPEQUENTECH 117, PUEBLO SAN SALVADOR CUAUHTENCO C.P. 12300	MILPA ALTA
CC 006 "LA CUEVITA"	LAGO GINEBRA 6106, POPO C.P. 11480	MIGUEL HIDALGO
CC 008 "ROSITA"	INDEPENDENCIA 24, SAN ÁLVARO C.P. 02090	AZCAPOTZALCO
CC 010 "COCINA DE DOÑA BERTHA"	COLINAS MZ. 6 LT. 2, LOMAS DE CHAMONTOYA C.P. 01857	ÁLVARO OBREGÓN
CC 011 "KOKITO"	ORIENTE 185 101, VILLA HERMOSA C.P. 07410	GUSTAVO A. MADERO
CC 015 "MUJERES EN LUCHA"	AV. DEL RASTRO S/N, PUEBLO SAN MIGUEL TOPILEJO C.P. 14500	TLALPAN
CC 016 "COMEDOR DE LA ABUELITA"	CALLE 5 LT. 4 MZ. 75, JOSÉ LÓPEZ PORTILLO C.P. 09920	IZTAPALAPA
CC 018 "EL RINCÓN DE ITZUCO"	ITZUCO 19, CARLOS ZAPATA VELA C.P. 08040	IZTACALCO
CC 019 "REVOLUCIONARIO"	CENTRAL 51 A, EL OLIVO PUEBLO SAN JUAN DE ARAGÓN C.P. 07920	GUSTAVO A. MADERO
CC 021 "LAS GAVILANAS"	NEXTLALPAN MZ.3 LT.1, SEGUNDA AMPLIACIÓN DE SANTIAGO C.P. 9609	IZTAPALAPA
CC 023 "EL PARAÍSO"	CDA. TONATIUH MZ. 19, LT. 2, EL PARAÍSO C.P. 09230	IZTAPALAPA
CC 024 "IGNACIO ZARAGOZA"	EMILIO AZCÁRRAGA EDIF. 30-B, UH IGNACIO ZARAGOZA C.P. 09228	IZTAPALAPA
CC 025 "TEPALCATES"	PRIMAVERA 76, TEPALCATES C.P. 09210	IZTAPALAPA
CC 026 "LAS ROSAS"	LA ESCONDIDA MZ. 17 LT.1, SAN NICOLÁS II C.P. 14735	TLALPAN
CC 028 "ÁGUILAS"	BAHÍA 93, AMPLIACIÓN ÁGUILAS C.P. 01759	ÁLVARO OBREGÓN
CC 031 "LA PANZA ES PRIMERO"	SUR 127 2415, GABRIEL RAMOS MILLÁN C.P. 08730	IZTACALCO
CC 032 "TRÍO"	AV. HIDALGO 234, SAN FRANCISCO CULHUACÁN C.P. 04260	COYOACÁN
CC 034 "EL CORAZÓN DE XOCHIMILCO"	GLADIOLAS 40, BARRIO DE SAN ANTONIO C.P. 16050	XOCHIMILCO
CC 039 "ADULTO MAYOR"	CATALINA BUEN DÍA S/N, UH SEC. PILOTO CULHUACÁN C.P. 04490	COYOACÁN
CC 041 "SAN SEBASTIÁN TECOLUXTILLO"	COLIMA ESQ. YUCATÁN S/N, PUEBLO SAN SEBASTIÁN TECOLOXTITLAN C.P. 09520	IZTAPALAPA
CC 047 "CASA DE LA LUNA"	SAN FEDERICO MZ. 619 LT. 16, SANTA ÚRSULA C.P. 04600	COYOACÁN
CC 049 "TEPEXIMILPA"	MATLAZINCAS MZ. 16, LT. 16, TEPEXIMILPA C.P. 14440	TLALPAN
CC 050 "LA ESPERANZA"	AV. ACUEDUCTO 659, BARRIO GUADALUPE TICOMAN C.P. 07350	GUSTAVO A. MADERO

# COMEDORES COMUNITARIOS

NOMBRE	DIRECCIÓN	DELEGACIÓN
CC 052 "JOSÉ MARÍA MORELOS"	MANUEL BONILLA S/N, U.H. JOSÉ MARÍA MORELOS Y PAVÓN, C.P. 9230	IZTAPALAPA
CC 053 "JADE DEL SUR"	NIÑOS HÉROES 59, EL PEDREGAL DE SAN FRANCISCO C.P. 16900	XOCHIMILCO
CC 055 "EL MIRADOR"	MIRADOR LT.4 MZ. 29, AMPLIACIÓN TEPEPAN C.P. 16060	XOCHIMILCO
CC 056 "JUQUILITA"	CULTURA TOLTECA 93, SAN FRANCISCO CHIQUIMOLA C.P. 16780	XOCHIMILCO
CC 057 "TULIPANES"	TULIPANES 4, SANTA CRUZ ACALPIXCA C.P. 16500	XOCHIMILCO
CC 058 "NO ME OLVIDES"	C.JON. NO ME OLVIDES 113, BARRIO SAN LORENZO C.P. 16040	XOCHIMILCO
CC 059 "LOS 7 ÁNGELES"	CARRETERA VIEJA XOCHIMILCO-TULYEHUALCO 58, PBO. SANTA MARÍA NATIVITAS C.P. 16450	XOCHIMILCO
CC 063 "EL CHIQUIHUIE"	FRAY BARTOLOMÉ DE LAS CASAS 11, DEL BOSQUE C.P. 07250	GUSTAVO A. MADERO
CC 064 "TONACAYO"	AV. 29 DE OCTUBRE MZ. 47 LT. 226, LOMAS DE LA ERA C.P. 01860	ÁLVARO OBREGÓN
CC 066 "EL HERRANTE"	MANUEL M. LÓPEZ MZ. 22 LT. 23, ZAPOTITLA C.P. 13310	TLÁHUAC
CC 067 "MAMÁ YOLANDA"	AV. VERACRUZ 23, BO. SANTA CRUZ C.P. 12000	MILPA ALTA
CC 068 "SAN NICOLÁS"	PROGRESO 9, PUEBLO SAN NICOLÁS TOTOLOAPAN C.P. 10900	MAGDALENA CONTRERAS
CC 069 "LOMAS DE PADIERNA"	YOBAIN MZ. 100 LT. 25, LOMAS DE PADIERNA C.P. 14200	TLALPAN
CC 070 "EL TRIUNFO"	20 DE NOVIEMBRE MZ. 14 LT. 122, 25 DE JULIO C.P. 07520	GUSTAVO A. MADERO
CC 071 "UN RINCONCITO CERCA DEL CIELO"	QUINTANA ROO MZ. 24 LT. 15, CHALMA DE GUADALUPE C.P. 07210	GUSTAVO A. MADERO
CC 072 "LAURELES"	LAURELES MZ. 21 LT. 24, FORESTAL C.P. 07140	GUSTAVO A. MADERO
CC 075 "CITLALTÉPETL"	PUENTE TITLA 127, AMPLIACIÓN RICARDO FLORES MAGÓN C.P. 09820	IZTAPALAPA
CC 077 "ROCA DE CRISTAL"	DIAMANTE MZ. E NO. 87, ROCA DE CRISTAL C.P. 14420	TLALPAN
CC 082 "MAR AMI"	SAN JUAN DEL RÍO 38, MIGUEL HIDALGO C.P. 14260	TLALPAN
CC 084 "SAN BERNABÉ OCOTEPEC"	GUERRERO 1 B, SAN BERNABÉ OCOTEPEC C.P. 10300	MAGDALENA CONTRERAS
CC 085 "FLOR DE AMALILLO"	AMALILLO 36, SAN ANDRÉS TOTOLTEPEC C.P. 14400	TLALPAN
CC 086 "TECOXPA"	MIGUEL HIDALGO 131, SAN FRANCISCO TECOXPA C.P. 12600	MILPA ALTA
CC 089 "ALFA"	HIDALGO 37, SAN PABLO OZTOTEPEC C.P. 12400	MILPA ALTA
CC 091 "LA CARPA"	CALLE JACARANDA S/N, SAN MIGUEL TEOTONGO SECCIONES LAS TORRES MERCEDES C.P. 09630	IZTAPALAPA

# COMEDORES COMUNITARIOS

NOMBRE	DIRECCIÓN	DELEGACIÓN
CC 092 "PALMAS"	ASTER S/N, SAN MIGUEL TEOTONGO SECCIÓN PALMAS GUADALUPE C.P. 09630	IZTAPALAPA
CC 095 "CAMPAMENTO"	FRANCISCO VILLA MZ. 114 LT. 02, SAN MIGUEL TEOTONGO SECCIÓN CAMPAMENTO C.P. 09630	IZTAPALAPA
CC 097 "PATY"	PRIV. ZAPATA 8, PUEBLO LA MAGDALENA, SAN FRANCISCO CULHUACÁN C.P. 04260	COYOACÁN
CC 101 "PRIMAVERA"	PASEO DE LAS ROSAS MZ.10 LT. 1, PRIMAVERA C.P. 14270	TLALPAN
CC 104 "PEDREGAL"	DZILAM MZ. 155 LT. 9, PEDREGAL DE SAN NICOLÁS C.P. 14100	TLALPAN
CC 105 "SAN JUAN"	SAN JUAN 32, SAN JUAN Y GUADALUPE TICOMÁN C.P. 07350	GUSTAVO A. MADERO
CC 107 "ANDI"	CIPRESES MZ. 3 LT. 41, VALLE VERDE C.P. 14655	TLALPAN
CC 108 "COMEDOR CRISTINA"	ARTIFICIOS 231, ESTADO DE HIDALGO C.P. 01120	ÁLVARO OBREGÓN
CC 109 "LAS MORITAS"	CALLE C MZ. 24 LT. 6, PRIMERA VICTORIA SECCIÓN BOSQUES C.P. 01160	ÁLVARO OBREGÓN
CC 114 "PANAVIT"	ORIENTE 95 3231, BELISARIO DOMINGUEZ C.P. 07839	GUSTAVO A. MADERO
CC 116 "EL TRIUNFO"	BENITO JUÁREZ MZ. 3 LT. 4, CUAUTEPEC DE MADERO C.P. 07210	GUSTAVO A. MADERO
CC 117 "EL RINCONCITO DEL SABOR"	AV. LOMAS DE CAPULA, CALLE GOLONDRINAS DE LA RIVERA MZ. 33 LT. 15, GOLONDRINA 1A SECCIÓN. C.P. 01270	ÁLVARO OBREGÓN
CC 118 "MESA LOS HORNOS"	LA LOMA S/N, MESA LOS HORNOS C.P. 14420	TLALPAN
CC 119 "MUJERES EN ACCIÓN"	CANAL DEL NORTE 13, SAN BARTOLOMÉ MIXQUIC C.P. 13620	TLÁHUAC
CC 120 "LOS REYES"	EMILIANO ZAPATA MZ. 13 LT. 22, BARRIO LOS REYES C.P. 13080	TLÁHUAC
CC 122 "TLACOALCALLI"	GLADIOLA S/N, MIRAVALLE C.P. 09696	IZTAPALAPA
CC 123 "GABY"	AV. CALLE 10 120, IGNACIO ZARAGOZA C.P. 15000	VENUSTIANO CARRANZA
CC 124 "SABADELL COMKCALLI"	SABADELL 119 EDIF. TABASCO ENTRADA C DPTO. 11, SAN NICOLÁS TOLENTINO C.P. 09860	IZTAPALAPA
CC 127 "SAN PABLO"	FRATERNIDAD S/N, SAN PABLO CHIMALPA C.P. 05050	CUAJIMALPA
CC 133 "VICTORIA"	CIPRES MZ 3 LT.12, EL MANTO C.P.09830	
CC 134 "INSURGENTES"	AV. INSURGENTES MZ. 68 LT. 53, PUEBLO SANTA CRUZ MEYEHUALCO C.P. 09700	IZTAPALAPA
CC 138 "CALVARIO"	AV. MÉXICO 62, BARRIO SAN ANDRÉS C.P. 16600	IZTAPALAPA
CC 139 "TLATOANI"	LUNA MZ. 76A LT. 19, LOMAS DE LA ESTANCIA C.P. 09640	XOCHIMILCO
CC 140 "LOS PERICOS"	CUCO SÁNCHEZ MZ 146 LT. 13, AMPLIACIÓN EMILIANO ZAPATA C.P. 09638	IZTAPALAPA

# COMEDORES COMUNITARIOS

NOMBRE	DIRECCIÓN	DELEGACIÓN
CC 141 "PLATA"	BECERRA 39, TACUBAYA C.P. 11870	MIGUEL HIDALGO
CC 144 "LAS GUERRERAS"	FRENTE 7 SECCIÓN R LETRA E No. 106, PLANTA BAJA, COL. CHINAMPAC DE JUÁREZ, C.P.09225	IZTAPALAPA
CC 145 "LA CHOCOLATERA"	NACIONAL S/N, MORELOS C.P. 15270	VENUSTIANO CARRANZA
CC 147 "CAMPESTRE POTRERO"	LIRIO MZ. 101 LT. 5, CAMPESTRE POTRERO C.P. 09630	IZTAPALAPA
CC 148 "EL CARMEN"	BENITO JUÁREZ 33, EL CARMEN C.P. 16720	XOCHIMILCO
CC 149 "BONANZA"	VERACRUZANOS LT. 36 MZ. 2, BONANZA C.P. 01220	ÁLVARO OBREGÓN
CC 152 "EL RINCÓN DE LOS SABORES"	ZACAPOAXTLA MZ. 38 LT. 600, SAN FELIPE DE JESÚS C.P. 07510	GUSTAVO A. MADERO
CC 153 "CAROLINE"	PEDRO RAMÍREZ DEL CASTILLO 278, BARRIO DE TLACOAPA C.P. 16000	XOCHIMILCO
CC 154 "LOMAS DE SANTO DOMINGO"	MINAS ZOYOPAN MZ. 1 LT. 1, LOMAS DE SANTO DOMINGO C.P. 01100	ÁLVARO OBREGÓN
CC 156 "BELÉN"	AV. HACIENDA DE LA FLOR MZ. 26 LT. 24, 2A. AMPLIACIÓN PRESIDENTES C.P. 01290	ÁLVARO OBREGÓN
CC 158 "COMEDOR TLALMILLE"	SIERRA SAN PEDRO MZ. 6 LT. 16, TLALMILLE C.P. 14657	TLALPAN
CC 159 "KOREY"	DZEMUL MZ. 975 LT. 23, PEDREGAL DE SAN NICOLÁS 5ª SECC C.P. 14100	TLALPAN
CC 162 "TLÁHUAC"	AV. ALETA 2, DEL MAR C.P. 13270	TLÁHUAC
CC 163 "MARÍA DE LOS ÁNGELES"	CDA. DEL RINCÓN 6, GAVILLERO (PARAJE SUBESTACIÓN) C.P. 10900	MAGDALENA CONTRERAS
CC 166 "MARGARITAS"	PROLONGACIÓN BUENAVISTA 54, SAN NICOLÁS CAZULCO (CERCA DE PUEBLO SAN NICOLÁS TOTOLAPAN) C.P. 10900	MAGDALENA CONTRERAS
CC 167 "PEÑA ALTA"	AV. PEÑA ALTA 171, PEÑA ALTA C.P. 13545	TLÁHUAC
CC 169 "LA INOLVIDABLE"	CANAL SECO PONIENTE 4, PUEBLO SAN ANDRÉS MIXQUIC C.P. 13600	TLÁHUAC
CC 171 "LA CHULIS"	AV. MORELOS 577 BIS, MAGDALENA MIXHUCA C.P. 15590	VENUSTIANO CARRANZA
CC 172 "LA LUPITA"	BOLOÑESES 20, ISIDRO FABELA C.P. 01160	ÁLVARO OBREGÓN
CC 173 "LAS JIMÉNEZ DE ZAPOTITLÁN"	ALMA FUERTE MZ. 38 LT. 24, SAN MIGUEL ZAPOTITLA C.P. 13310	TLÁHUAC
CC 176 "TIZICLIPIA"	BENITO JUÁREZ 87, TIZICLIPIA C.P. 16450	XOCHIMILCO
CC 178 "LAS PALOMAS"	TEOCALLI MZ. 42 LT. 64, ADOLFO RUIZ CORTINES C.P. 04630	COYOACÁN
CC 181 "MI NIÑA BLANCA"	LAGUNA 13, SAN ISIDRO C.P. 16739	XOCHIMILCO
CC 182 "MAMÁ NES"	CALLE 19 63, VALENTÍN GÓMEZ FARÍAS C.P. 15010	VENUSTIANO CARRANZA
CC 183 "REBE"	SÓCRATES 17, PUEBLO DE SANTIAGO TEPALCATLALPAN C.P. 16200	XOCHIMILCO

# COMEDORES COMUNITARIOS

NOMBRE	DIRECCIÓN	DELEGACIÓN
CC 187 "DIANITA"	JOSÉ MARÍA GUTIÉRREZ ROJAS 13 MZ.C, U.H. LA COLMENA C.P. 9170	IZTAPALAPA
CC 189 "LA CONSENTIDA"	AV. APANGO S/N, GENERAL FELIPE BERRIOZÁBAL C.P. 7180	GUSTAVO A. MADERO
CC 193 "CASA DE LA MUJER"	VASCO DE QUIROGA NO. 1133 MZ. E LT. 12, ESTRELLA/LA PALMITA C.P. 01220	ÁLVARO OBREGÓN
CC 194 "AMAPOLA"	NARANJOS MZ. 22 LT. 3B, PARAJE 28 C.P. 14275	TLALPAN
CC 195 "LÓPEZ"	LÓPEZ 87, CENTRO C.P. 06070	CUAUHTÉMOC
CC 196 "SAN ANDRÉS"	ALHELÍ 12, BARRIO SAN MIGUEL SAN ANDRÉS MIXQUIC C.P. 13640	TLÁHUAC
CC 198 "EL RINCÓN DE CHABELITA"	2DA. CDA. DE PALMAS MZ. 11 LT. 7, LOMAS DE SAN LORENZO C.P. 09780	IZTAPALAPA
CC 202 "TOMATLÁN PROGRESO"	PROGRESO S/N, SANTA MARÍA TOMATLÁN C.P. 09870	IZTAPALAPA
CC 205 "COYOLXACHQUI"	ARGENTINA 63, CENTRO C.P. 06020	CUAUHTÉMOC
CC 207 "TECOMITL"	HIDALGO 19, SAN ANTONIO TECOMITL C.P. 12100	MILPA ALTA
CC 211 "NAVIDAD"	ESTRELLA DE BELEN MZ. F LT.9, NAVIDAD C.P. 05219	CUAJIMALPA
CC 214 "MONARCAS"	TOMAS ELENA 61, SAN SEBASTIÁN TULYEHUALCO C.P. 16730	TLÁHUAC
CC 215 "DON CHAPIS"	EMILIANO ZAPATA 49, LA MALINCHE C.P. 10010	MAGDALENA CONTRERAS
CC 216 "SANTO DOMINGO"	2DA. CDA. DE DELFÍN MADRIGAL 12, COPILCO EL ALTO C.P. 04360	COYOACÁN
CC 217 "EL SAPITO"	AV. DE LAS FLORES MZ. 23 LT. 7, JUAN GONZÁLEZ ROMERO C.P. 07410	GUSTAVO A. MADERO
CC 219 "NIÑOS HÉROES DE CHAPULTEPEC"	NIÑOS HÉROES 159, NIÑOS HÉROES DE CHAPULTEPEC C.P. 03440	BENITO JUÁREZ
CC 223 "CARMEN SERDÁN"	RAFAELA LÓPEZ AGUADO MZ. 42 LT. 4, CARMEN SERDÁN C.P. 04850	COYOACÁN
CC 228 "SAN ANDRES AHUAYUCAN"	JUÁREZ S/N, PUEBLO DE SAN ANDRÉS AHUAYUCAN C.P. 16810	XOCHIMILCO
CC 231 "MUJERES LIBRES Y SOBERANAS"	MANUEL CAÑAS S/N, DESARROLLO URBANO QUETZALCÓATL C.P. 09700	IZTAPALAPA
CC 233 "BUENAVISTA"	MIRADOR MZ. 17 LT. 18, BUENAVISTA C.P. 09700	IZTAPALAPA
CC 234 "JACARANDAS"	DANIEL CABRERA 28, LA REFORMA PENSIL C.P. 11430	MIGUEL HIDALGO
CC 236 "CALZADA GUADALUPE"	CALZADA DE GUADALUPE 103 LOC 1, VALLE GÓMEZ C.P.06240	CUAUHTÉMOC
CC 239 "MALINCHE"	AV. EDUARDO MOLINA 4421, MALINCHE C.P. 07890	GUSTAVO A. MADERO
CC 243 "SANTA CATARINA"	CONCEPCIÓN MZ. 23 LT. 13, AMPLIACIÓN SANTA CATARINA C.P. 13120	TLÁHUAC
CC 244 "EL GRAN PARO"	JARDINEROS No. 89, ACCESORÍA E MORELOS C.P. 15270	VENUSTIANO CARRANZA

# COMEDORES COMUNITARIOS

NOMBRE	DIRECCIÓN	DELEGACIÓN
CC 245 "LA PALAPA" CC 246 "KAREL"	CALLE 5 S/N, PANTITLÁN C.P. 01800 GENERAL ANAYA 17, COLONIA SAN BARTOLO AMEYALCO C.P. 10010	IZTACALCO MAGDALENA CONTRERAS
CC 247 "PIRATAS"	CALLE CUATRO MZ. 10 LT. 33, LOMAS DE PUERTA GRANDE C.P. 01160	ÁLVARO OBREGÓN
CC 248 "FLORENTINO BRAVO"	ALFREDO DE LA ROSA S/N, SAN JOSÉ BUENAVISTA (PARAJES) C.P. 9700	IZTAPALAPA
CC 250 "VISTA HERMOSA"	LOMA DEL SOL MZ. 58 LT. 6, VISTA HERMOSA C.P. 07187	GUSTAVO A. MADERO
CC 251 "EL PIONERO"	NIÑOS HÉROES 16, PUEBLO DE SAN PEDRO ACTOPAN C.P. 12200	MILPA ALTA
CC 252 "PURA SALSA" CC 253 "CAMPO XÓCHITL"	NIÑOS HÉROES 28, BARRIO LA ASUNCIÓN C.P. 08231 "CAMPO XÓCHITL S/N, BARRIO LA LONJA C.P. 14201"	IZTACALCO TLALPAN
CC 254 "PALAPA" CC 256 "LAS PALMERAS" CC 257 "EL BUEN SAZÓN"	MIGUEL HIDALGO 298, LA CRUZ C.P. 08231 TOCHTLI 40, SANTO DOMINGO C.P. 04369 ANTIGUA VÍA LA VENTA MZ.5 LT. 13, SEGUNDA VICTORIA C.P. 01131	IZTACALCO COYOACÁN ÁLVARO OBREGÓN
CC 258 "REVOLUCIÓN"	AVENIDA CANAL REVOLUCIÓN MZ. 116 LT. 2, LA CONCHITA ZAPOTITLÁN C.P. 13360	TLÁHUAC
CC 259 "LA PRADERA"	VOLCÁN MALINCHE 18 BIS, PRADERA C.P. 07500	GUSTAVO A. MADERO
CC 260 "A JUSCO" CC 261 "UTOPIÍA SALUDABLE"	TOLTECAS 332, AJUSCO C.P. 04300 AV. 613 170, UNIDAD HABITACIONAL SAN JUAN DE ARAGÓN TERCERA SECCIÓN C.P. 07970	COYOACÁN GUSTAVO A. MADERO
CC 262 "LUCIO CABAÑAS" CC 263 "VICTORIA"	ORIENTE 249 B 128, AGRÍCOLA ORIENTAL C.P. 08500 GENERAL SÓSTENES ROCHA 67, DANIEL GARZA C.P. 11830	IZTACALCO MIGUEL HIDALGO
CC 264 "LAS PALMAS"	FRANCISCO I. MADERO MZ. 56, LT. 6A, LOMA LA PALMA C.P. 07160	GUSTAVO A. MADERO
CC 266 "BARRIO NORTE" CC 267 "TLALPAN CENTRO" CC 268 "TEPETZINGO"	ALLENDE 20, BARRIO NORTE C.P. 01410 SAN MARCOS 85, TLALPAN CENTRO C.P. 14000 VILLAHERMOSA 173, PUEBLO PEÑÓN DE LOS BAÑOS C.P. 15520	ÁLVARO OBREGÓN TLALPAN VENUSTIANO CARRANZA
CC 269 "LAS MARGARITAS" CC 272 "LA MARAVILLOSA"	SAN FELIPE 185, PUEBLO DE XOCO C.P. 03330 KAUA LT. 19 MZ. 197, PEDREGAL DE SAN NICOLÁS 4TA. SECCIÓN C.P. 14100	BENITO JUÁREZ TLALPAN
CC 273 "LA TURBA"	JOSÉ LUGO GUERRERO AND.3 LT. 52, LA PLANTA C.P. 09960	IZTAPALAPA
CC 275 "LA ESCONDIDA" CC 276 "LOS ÁNGELES"	CÁTEDRA MZ. 136 A LT. 4, TENORIOS C.P. 0968 PROLONGACIÓN YUCATÁN SUR 25, BARRIO LOS ÁNGELES VILLA MILPA ALTA C.P. 12000	IZTAPALAPA MILPA ALTA

# COMEDORES COMUNITARIOS

NOMBRE	DIRECCIÓN	DELEGACIÓN
CC 277 "ANITA"	PROLONGACIÓN DE LOS 100 METROS NORTE 45, COLTONGO C.P. 02630	AZCAPOTZALCO
CC 278 "LA MISIÓN"	TALPA MZ. 222 LT. 18, SAN FELIPE DE JESÚS C.P. 07510	GUSTAVO A. MADERO
CC 279 "TÍA LOLA"	JOSÉ SEVERINO DE LA SOTA MZ. 12 LT. 5, ZAPOTITLA C.P. 13310	TLAHUAC
CC 280 "SANTA MARTHA"	CHIAPAS 2, PUEBLO DE VILLA MILPA ALTA C.P. 12000	MILPA ALTA
CC 281 "LAS MAFALDAS DE IZTAPALAPA"	RÍO MIRAMONTES MZ. 41 LT. 6, PUENTE BLANCO C.P. 09770	IZTAPALAPA
CC 282 "TEPETONGO"	AV. CANTERA S/N, TEPETONGO C.P. 14420	TLALPAN
CC 283 "VIVEROS"	2DA. CERRADA DEL MIRADOR 11, VIVEROS DE COATECTLAN 2DA. SECCIÓN C.P. 14479	TLALPAN
CC 284 "MAXIMINO ÁVILA CAMACHO"	NORTE 1A 5038, MAXIMINO ÁVILA CAMACHO (CAPULTITLÁN) C.P. 07370	GUSTAVO A. MADERO
CC 285 "SAN ANTONIO CULHUACÁN"	MORELOS 2, BARRIO DE SAN ANTONIO CULHUACÁN C.P. 09800	IZTAPALAPA
CC 286 "SAN FRANCISCO"	CONSTITUCIÓN S/N, PUEBLO SAN FRANCISCO TLALNEPANTLA C.P. 16900	XOCHIMILCO
CC 287 "UNIÓN POPULAR VALLE GÓMEZ"	SANTA ROSA 60, VALLE GÓMEZ C.P. 15210	VENUSTIANO CARRANZA
CC 288 "EL BUEN COMER"	U.H. BILBAO 621, SAN NICOLÁS TOLENTINO C.P. 09850	IZTAPALAPA
CC 289 "BULFRANO"	PARAJE TLACATECO 20, BARRIO SAN MIGUEL C.P. 08650	IZTACALCO
CC 291 "LA CONCEPCIÓN"	PLAZUELA DEL PEDREGAL S/N, LA CONCEPCIÓN C.P. 10830	MAGDALENA CONTRERAS
CC 292 "XALTOCAN"	LIRIO ACUÁTICO 8, BARRIO XALTOCAN C.P. 16090	XOCHIMILCO
CC 293 "CATA"	CERRADA DE AV. RÍO CHURUBUSCO EXT. 530 INT. 13, PUEBLO ACULCO C.P. 09410	IZTAPALAPA
CC 294 "ZIHUALTHEQUITE"	TOLUCA SUR 62, BARRIO LA CONCEPCIÓN VILLA MILPA ALTA C.P. 12000	MILPA ALTA
CC 295 "PAULINO NAVARRO"	RAMÓN ALDANA 104, PAULINO NAVARRO C.P. 06870	CUAUHTÉMOC
CC 296 "EL ATORÓN"	SÚPER MZ. 2 EDIF. 1 LOCAL 1, U.H. EJÉRCITO CONSTITUCIONALISTA C.P. 9220	IZTAPALAPA
CC 297 "PERLA"	CEDRAL 49, SAN PEDRO MÁRTIR C.P. 14650	TLALPAN
CC 298 "LAS CHIIQUITAS"	DOCTOR JOSÉ TERRES S/N, DOCTORES C.P. 6720	CUAUHTÉMOC
CC 300 "MATEO OLLIMEZTLI"	VOLCÁN TUXTLA 115, AMPLIACIÓN PROVIDENCIA C.P. 07560	GUSTAVO A. MADERO
CC 301 "PAQUITA"	PRIVADA 21 3, PANTITLÁN C.P. 08100	IZTACALCO
CC 302 "ENCANTARTE"	TONALÁ 125, ROMA C.P. 06700	CUAUHTÉMOC

# COMEDORES COMUNITARIOS

NOMBRE	DIRECCIÓN	DELEGACIÓN
CC 303 "SAN ANDRÉS TOMATLÁN" CC 304 "JOYAS DE TEHUEPANCO"	ROBERTO FULTON 42, SAN ANDRÉS TOMATLÁN C.P. 09870 CERRADA DE LA CRUZ 13, JOYAS DE TEHUEPANCO C.P. 16450	IZTAPALAPA XOCHIMILCO
CC 305 "LA LUPITA"	ITURBIDE 20, BARRIO DE XOCHITEPETL, PUEBLO SAN ANTONIO TECOMITL C.P. 12100	MILPA ALTA
CC 306 "COMEDOR ESTRELLA"	SAMUEL FB MORSE (AGRARIO), ESTRELLA CULHUACÁN C.P. 09800	IZTAPALAPA
CC 307 "LAS ADELITAS"	YACATECUTLI MZ. 70, LT. 25, PREDIO DEGOLLADO C.P. 09704	IZTAPALAPA
CC 308 "EL SAZÓN DE TEPEPAN"	ABASOLO 126, TEPEPAN C.P. 16020	XOCHIMILCO
CC 310 "EL PROFETA DEL NOPAL"	PONIENTE 110 210, DEFENSORES DE LA REPÚBLICA C.P. 07780	GUSTAVO A. MADERO
CC 321 "LUPITA"	AV. TLALTENCO MZ. 3 LT. 1, MAGUEYERA C.P. 09700	IZTAPALAPA
CC 323 "TIERRA Y LIBERTAD"	OTILIO MONTAÑO (ANDADOR) MZ. 60, LT. 11, TIERRA Y LIBERTAD C.P. 09700	IZTAPALAPA
CC 324 "COMPOSITORES"	FOLKLORISTAS MZ. 87 LT.7, COMPOSITORES MEXICANOS C.P. 07110	GUSTAVO A. MADERO
CC 325 "EL RINCÓN DE LOS FAVORES"	AV. SAN MIGUEL MZ. 18 LT. 6, MALACATES C.P. 07119	GUSTAVO A. MADERO
CC 327	MIGUEL GARCÍA 49, CAMPAMENTO 2 DE OCTUBRE C.P. 08930	IZTACALCO
CC 328 "DOÑA PATY"	SAN ANTONIO MZ. 10 LT. 80 B No. 31, BARRIO SAN ANTONIO C.P. 09900	IZTAPALAPA
CC 336 "XÓCHITL"	CONSULADO 3, PUEBLO SAN LORENZO TLACOYUCAN C.P. 12500	MILPA ALTA
CC 337 "EL PORTÓN DE TEPITO"	PEÑÓN 35, MORELOS C.P. 06200	CUAUHTÉMOC
CC 338 "ALONDRA"	LAGO TANA 145, SAN DIEGO OCOYOACAC C.P. 11290	MIGUEL HIDALGO
CC 339 "EL SAZÓN DE LA ABUELA PAU"	MORELOS 94, BARRIO SAN PEDRO C.P. 09000	IZTAPALAPA
CC 340 "CANDELARIA"	COAHUILA 45, CUAJIMALPA CENTRO C.P. 05000	CUAJIMALPA
CC 341 "EL RINCÓN DEL SAZÓN"	NORTE 9 INT. 113, MOCTEZUMA 2DA. SECCIÓN C.P. 15530	VENUSTIANO CARRANZA
CC 342 "BARRIO UNIDO"	BERRIOZÁBAL 48, CENTRO MORELOS C.P. 15100	VENUSTIANO CARRANZA
CC 343 "COMEDOR EL GUARDA PARRES"	AV. FERROCARRIL DE CUERNAVACA MZ. 2 LT. 5, PUEBLO PARRES (EL GUARDA) C.P. 14091	TLALPAN
CC 344 "EL SIFÓN"	CARRIZAL 8, EL SIFÓN C.P. 09400	IZTAPALAPA
CC 345 "IXTCALLY"	FELIPE ÁNGELES MZ. 17 LT. 46, LOMAS DE ZARAGOZA C.P. 09620	IZTAPALAPA
CC 346 "EL ENCANTO"	PROLONGACIÓN BUENAVISTA 44, BARRIO DE SAN MATEO C.P. 12000	MILPA ALTA
CC 347 "MUJERES EN LUCHA"	ANDADOR 18 DE MARZO MZ. 50 LT. 9, SAN MIGUEL TEOTONGO C.P. 09630	IZTAPALAPA
CC 348 "FRIDA KAHLO"	ANILLO DE CIRCUNVALACIÓN 939, EJIDOS DE SANTA MARÍA AZTAHUACÁN C.P. 09570	IZTAPALAPA
CC 349 "CUPIDO"	MORELOS 62 INT. 6, LOS REYES CULHUACÁN C.P. 09840	IZTAPALAPA
CC 350 "EL REGALITO"	PROLONGACIÓN INDEPENDENCIA 6, SAN FRANCISCO TECOXA	MILPA ALTA
CC 351 "DOÑA VICKY"	LAGO AMMER 25, PENSIL NORTE C.P. 11430	MIGUEL HIDALGO
CC 352 "PURA SALSA"	DR. DURÁN S/N, DOCTORES C.P. 06720	CUAUHTÉMOC



# CDMX

CIUDAD DE MÉXICO

Si eres de las personas que todos los días se preguntan qué prepararán de comer, cuánto les costará esa preparación y buscan que los ingredientes que utilicen en sus platillos sean lo más saludable posible y del agrado de su familia, este recetario es para ti.

Sin duda la alimentación es un pilar fundamental para la realización de las actividades que realizamos día a día, y de ahí la importancia de llevar una dieta correcta que cumpla con las características de ser completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.

En las páginas de este libro encontrarás una enorme variedad de deliciosos platillos que cumplen con los estándares nutricionales establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y que están planeados con ingredientes típicos de nuestra cultura, económicos y de fácil acceso.

Este Recetario Saludable surge de los platillos estrella de los Comedores Comunitarios operados por el Gobierno de la Ciudad de México, y de la colaboración de la Universidad Autónoma Metropolitana quien ayudó a equilibrar las recetas para que tuvieran las proporciones adecuadas de nutrimentos y de aportes calóricos.

Te invitamos a consultar y a preparar en casa cada uno de estos platillos de fácil elaboración o a disfrutarlos en alguno de los más de 200 Comedores Comunitarios que operan en la Ciudad de México.

Sumérgete en los sabores de nuestra ciudad y descubre que lo saludable también es delicioso.

**CapitalSocial** Por Ti