

Semana de Lunch

GLOSARIO



Verduras



Fruta



Oleaginosas



Cereales



Leguminosas

PREESCOLARES (Cada menú aporta 195 Calorías aproximadamente)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de pepino y zanahoria rallados 1 manzana picada con 1 cucharada de Müsli™ Almendras 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de jícama picada con gajos de 1 naranja 2 Galletas integrales 10 almendras tostadas 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de ensalada de zanahoria con elotes y garbanzos: 1/2 tza. de zanahoria, 1/4 tza. de granos de elote, 1/2 tza. de garbanzos cocidos y 1 tza. de lechuga 3/4 de taza de piña picada 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 tazas de ensalada mixta: 1 1/2 tazas (1 taza de lechuga, 1 zanahoria en rodajas, 1/2 manzana picada, 9 pzas. de uvas, 5 pzas. de nueces) Galleta integral con miel 2 piezas. 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de jícama picada 3 piezas de plátano dominico 2 1/2 tazas de palomitas de maíz
Agua simple	Agua simple	Agua simple	Agua simple	Agua simple

ESCOLARES (Cada menú aporta 237 Calorías aproximadamente)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<ul style="list-style-type: none"> 1 tza. de betabel con zanahoria rallados Tostada de frijol: 1 tostada horneada con 2 cucharadas de frijoles machacados y 1 cucharadita de queso panela rallado. 1 Mandarina 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 tza. de coditos con verduras: 1 1/2 taza champiñones, 1 jitomate, 1/3 de taza de pasta integral cocida, cebolla al gusto. 1 taza de fresas rebanadas con 1 cda de nueces picadas 	<ul style="list-style-type: none"> 2/3 tza. de calabacitas guisadas: 1/2 tza. de calabacitas picadas, 1/2 pza. de jitomate, 1/4 de tza. de garbanzos, 1/2 cucharadita de aceite, cebolla al gusto. 1 tostada horneada 1 manzana pequeña 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 tza. de ensalada de ejotes: 1 tza. ejotes cocidos y picados, 1/2 pza. de jitomate picado, cebolla al gusto. Sándwich de queso: 1 pan pequeño sin migajón, 1/3 de aguacate, 1 rebanada de queso panela, 3 rodajas de jitomate. 2 duraznos pequeños 	<ul style="list-style-type: none"> 1 Barra All-Bran® sabor fresa Ensalada verde: 1 taza de lechuga y espinaca, trocitos de 1 naranja con 14 pzas. de cacahuates. 
Agua simple	Agua simple	Agua simple	Agua simple	Agua simple

SECUNDARIA Y PREPARATORIA (Cada menú aporta 327 Calorías aproximadamente)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de jícama con naranja: 1 taza de jícama en cuadritos con gajos de 1 pieza de naranja. 1 sándwich de frijoles con queso: 2 panes de caja, 1/2 taza de frijoles cocidos y triturados, 1 cucharada de queso fresco rallado. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 tza. de ensalada de calabacitas: 1/2 taza de calabacita, 1/2 taza de elote cocido y 1/3 de lata de atún. 1 tostada horneada 1 pera mediana 	<ul style="list-style-type: none"> 1 tza. de coditos con champiñones y garbanzos: 1 1/2 taza champiñones cocidos, 1 pza. de jitomate, 3 rodajas de, cebolla, 1 tza. de pasta integral y 1/2 de taza de garbanzos cocidos. 2 duraznos pequeños 	<ul style="list-style-type: none"> 1 tza. de pepino picado 1 tza. de ensalada de frutas con yogurt: (1 taza de papaya picada, 1 taza de yogurt natural, 2 cucharadas de almendras fileteadas, 1/2 de taza de All-Bran Original®) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 tza. de ensalada de jitomate con garbanzos: 1/2 taza de lechuga picada, 1 jitomate picado, 1/3 de aguacate picado, 1/2 taza de garbanzos cocidos, jugo de 1 limón. 1 tostada horneada 1 taza de uvas
Agua simple	Agua simple	Agua simple	Agua simple	Agua simple

TIP: Se puede dar sabor a la verdura o fruta con limón y una pizca de sal



Referencia: Secretaría De Educación Pública (SEP) (2014). Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparados y procesados en las escuelas del Sistema Educativo Nacional.

Para más información consulta: www.insk.com

facebook.com/inskmx

@inskmx

Material sugerido que puede variar de acuerdo a los requerimientos, restricciones y condiciones personales. Consulta un profesional de la salud.