

# 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"> <li>1 taza de pepino y zanahoria rallados</li> <li>1 manzana picada con 1 cucharada de Müsli™ Almendras</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de jícama picada con gajos de 1 naranja</li> <li>2 Galletas integrales</li> <li>10 almendras tostadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de ensalada de zanahoria con elotes y garbanzos:</li> <li>1/2 tza. de zanahoria, 1/4 tza. de granos de elote, 1/2 tza. de garbanzos cocidos y 1 tza. de lechuga</li> <li>3/4 de taza de piña picada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 tazas de ensalada mixta:</li> <li>1 1/2 tazas (1 taza de lechuga, 1 zanahoria en rodajas, 1/2 manzana picada, 9 pzas. de uvas, 5 pzas. de nueces)</li> <li>Galleta integral con miel 2 piezas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 taza de jícama picada</li> <li>3 piezas de plátano dominico</li> <li>2 1/2 tazas de palomitas de maíz</li> </ul>
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"> <li>1 tza. de betabel con zanahoria rallados</li> <li>Tostada de frijol:</li> <li>1 tostada horneada con 2 cucharadas de frijoles machacados y 1 cucharadita de queso panela rallado.</li> <li>1 Mandarina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 tza. de coditos con verduras:</li> <li>1 1/2 taza champiñones, 1 jitomate, 1/3 de taza de pasta integral cocida, cebolla al gusto.</li> <li>1 taza de fresas rebanadas con 1 cda de nueces picadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2/3 tza. de calabacitas guisadas:</li> <li>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.</li> <li>1 tostada horneada</li> <li>1 manzana pequeña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 tza. de ensalada de ejotes:</li> <li>1 tza. ejotes cocidos y picados, 1/2 pza. de jitomate picado, cebolla al gusto.</li> <li>Sándwich de queso:</li> <li>1 pan pequeño sin migajón, 1/3 de aguacate, 1 rebanada de queso panela, 3 rodajas de jitomate.</li> <li>2 duraznos pequeños</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Barra All-Bran® sabor fresa</li> <li>Ensalada verde:</li> <li>1 taza de lechuga y espinaca, trocitos de 1 naranja con 14 pzas. de cacahuates.</li> </ul> 
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"> <li>Ensalada de jícama con naranja:</li> <li>1 taza de jícama en cuadritos con gajos de 1 pieza de naranja.</li> <li>1 sándwich de frijoles con queso:</li> <li>2 panes de caja, 1/2 taza de frijoles cocidos y triturados, 1 cucharada de queso fresco rallado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 tza. de ensalada de calabacitas:</li> <li>1/2 taza de calabacita, 1/2 taza de elote cocido y 1/3 de lata de atún.</li> <li>1 tostada horneada</li> <li>1 pera mediana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 tza. de coditos con champiñones y garbanzos:</li> <li>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.</li> <li>2 duraznos pequeños</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 tza. de pepino picado</li> <li>1 tza. de ensalada de frutas con yogurt:</li> <li>(1 taza de papaya picada, 1 taza de yogurt natural, 2 cucharadas de almendras fileteadas, 1/2 de taza de All-Bran Original®)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 tza. de ensalada de jitomate con garbanzos:</li> <li>1/2 taza de lechuga picada, 1 jitomate picado, 1/3 de aguacate picado, 1/2 taza de garbanzos cocidos, jugo de 1 limón.</li> <li>1 tostada horneada</li> <li>1 taza de uvas</li> </ul>
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](http://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.