

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 con zanahoria rallados 1 manzana picada con 1 cucharada de Kellogg's® Granola Granos Ancestrales y nueces 	<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 nopales con elotes y garbanzos: <i>(Nopales 2 pzas pequeñas, ¼ de tza de granos de elote, ½ tz de garbanzos cocidos y cebolla picada al gusto)</i> ¾ de taza de piña picada 	<ul style="list-style-type: none"> 1 ½ tazas de ensalada mixta: <i>1 ½ tazas (1 taza de lechuga, 1 zanahoria en rodajas, ½ manzana picada, 9 pz de uvas 5 pz de nueces)</i> Galleta integral con miel 2 pzas 	<ul style="list-style-type: none"> ½ taza de jícama picada 3 piezas de plátano dominico 2 ½ 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 tz de betabel con zanahoria rallados Tostada de frijol: <i>(1 tostada horneada con 2 cucharadas de frijoles machacados y 1 cucharadita de queso panela rallado)</i> 1 Mandarina 	<ul style="list-style-type: none"> 1 ½ tz de coditos con verduras: <i>(1 ½ taza champiñones, 1 jitomate, 1/3 de taza de pasta integral cocida, cebolla al gusto)</i> 1 taza de fresas rebanadas con 1 cda de nueces picadas 	<ul style="list-style-type: none"> 2/3 tz de calabacitas guisadas: <i>(½ tz de calabacitas picadas, ½ pz de jitomate, ¼ de tz de garbanzos, ½ cucharadita de aceite, cebolla al gusto)</i> 1 tostada horneada 1 manzana pequeña 	<ul style="list-style-type: none"> 1 ½ tz de ensalada de ejotes: <i>(1 tz ejotes cocidos y picados, ½ pz de jitomate picado, cebolla al gusto)</i> Sándwich de queso: <i>(1 Pan pequeño sin migajón, 1/3 de aguacate, 1 rebanada de queso panela, 3 rodajas de jitomate)</i> 2 duraznos pequeños 	<ul style="list-style-type: none"> 1 Barra Rice Krispies® Treats Ensalada verde: <i>(1 taza de lechuga y espinaca, trocitos de 1 naranja con 14 pz de cacahuates)</i>
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: <i>(1 taza de jícama en cuadrillos con gajos de 1 pieza de naranja)</i> 1 sándwich de frijoles con queso: <i>(2 panes de caja, ½ taza de frijoles cocidos y triturados, 1 cucharada de queso fresco rallado)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> 1 tz de ensalada de calabacitas: <i>(½ taza de calabacita, ½ taza de elote cocido y 1/3 de lata de atún)</i> 1 tostada horneada 1 pera mediana 	<ul style="list-style-type: none"> 1 tz de coditos con champiñones: <i>(1 ½ taza champiñones cocidos, jitomate 1 pza., cebolla 3 rodajas, 1 taza de pasta integral cocida, ½ taza de garbanzos)</i> 2 duraznos pequeños 	<ul style="list-style-type: none"> 1 tz de pepino picado 1 tz de ensalada de frutas con yogurt: <i>(1 taza de papaya picada, 1 taza de yogurt natural, 2 cucharadas de almendras fileteadas, ½ de taza de All-Bran Original®)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> 1 tz de ensalada de jitomate con garbanzo: <i>(½ taza de lechuga picada, 1 jitomate picado, 1/3 de aguacate picado, 1/2 taza de garbanzos cocidos, jugo de 1 limón)</i> 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](https://www.facebook.com/inskmx)

[@inskmx](https://twitter.com/inskmx)

*ESTE MATERIAL FUE DESARROLLADO POR EL INSK Y PUEDE CONTENER INFORMACIÓN Y/O PROPIEDAD INTELECTUAL DE TERCEROS, POR LO QUE SU ALTERACIÓN Y/O MODIFICACIÓN TOTAL O PARCIAL ESTÁ ESTRUCTAMENTE PROHIBIDA.