

ANEXOS

A N E X O 1

RECETAS DE PURES Y ATOLES PARA
LA ALIMENTACION INFANTIL

PURE DE FRIJOL CON ARROZ

INGREDIENTES	1 NIÑO	10 NIÑOS	20 NIÑOS
Frijol cocido	1 cucharada	1 taza	2 tazas
Arroz cocido	3 cucharadas	3 tazas	6 tazas
Caldo de frijol	1 cucharada	1/2 taza	1 taza

- Preparación:
1. Mezclar los ingredientes y pasarlos por un colador
 2. Agragar más caldo si es necesario - hasta obtener el puré
 3. Darle a probar al niño

Variación: Mezclar el frijol con dos cucharada soperas de pasta cocida.

PURE DE FRIJOL CON ELOTE Y JITOMATE

INGREDIENTES	1 NIÑO	10 NIÑOS	20 NIÑOS
Frijol cocido	2 cucharadas	2 tazas	3 tazas
Granos tiernos de elote cocido y machacado	2 cucharadas	1 1/3 tazas	2 2/3 tazas
Jitomate cocido y machacado	1/2 pieza	5 piezas	10 piezas

- Preparación:
1. Mezclar los tres ingredientes
 2. Pasar por un colador
 3. Agregar caldo de frijol para darle mejor consistencia
 4. Dar cucharaditas al niño

Variación: Con lentejas, habas, arvejón, garbanzos cocidos

PURE DE FRIJOL CON MASA

INGREDIENTES	1 NIÑO	10 NIÑOS	20 NIÑOS
Frijol cocido	3 cucharadas	1 1/2 taza	3 tazas
Masa	1 cucharada	1 1/3 taza	2 2/3 tazas
Caldo de frijol	1 taza	10 tazas	20 tazas

- Preparación:
1. Pasar los frijoles por un colador
 2. Disolver la masa en la taza de frijol (cocido) y hervir hasta cocer bien.
 3. Agregar la masa cocida a los frijoles; revolver y colar.

Variación: Agregar zanahoria cocida antes de colar.

PURE DE PLATANO CON LECHE

INGREDIENTES	1 NIÑO	10 NIÑOS	20 NIÑOS
Plátano Tabasco - maduro	1/2 pieza	5 piezas	10 piezas
Leche hervida	3 cucharadas	1 1/4 taza	2 1/2 tazas
Azúcar o miel de abeja	1/2 cucharadita	5 cucharaditas	10 cucharaditas

- Preparación:
1. Moler con una cucharita el plátano
 2. Revolver la leche con el azúcar o miel.
 3. Dar al niño

Variación: Coloque en una servilleta limpia 3 galletas de animalitos u otra. Cúbralas con la misma servilleta, - - aplástelas con una botella y mezcle - - con la leche y el plátano.

PURE DE MANZANA Y PERA

INGREDIENTES	1 NIÑO	10 NIÑOS	20 NIÑOS
Manzana lavada y pelada	1/4 pieza	3 piezas	5 piezas
Pera lavada y pelada	1/4 pieza	3 piezas	5 piezas

- Preparación:
1. Moler la manzana y la pera sobre un colador.
 2. Dar a su niño inmediatamente el puré

Variación: Puede utilizar cualquier fruta.

PURE DE HUEVO REVUELTO CON PAPA

INGREDIENTES	1 NIÑO	10 NIÑOS	20 NIÑOS
Papa cocida y picada	1/4 pieza	3 piezas medianas	5 piezas medianas
Huevo	1 pieza	10 piezas	20 piezas
Aceite	1 cucharadita	5 cucharadas	10 cucharadas

- Preparación:
1. Batir el huevo y mezclarlo con la papa
 2. Fría hasta que se cocine el huevo y esté la mezcla
 3. Moler con una cucharita y darle probaditas al niño

Variación: Substituya la papa por camote o yuca

PURE DE FRIJOL CON CHAYOTE

INGREDIENTES	1 NIÑO	10 NIÑOS	20 NIÑOS
Frijol cocido	2 cucharadas	2 tazas	3 tazas
Chayote cocido y picado	1/4 pieza	2 piezas	5 piezas
Caldo de frijol	1 cucharada	1/2 taza	1 taza

- Preparación:
1. Pasar los frijoles y el chayote - por un colador
 2. Agregar el caldo de frijol para - formar una pasta suave
 3. Dar cucharaditas al niño

Variación: En lugar de chayote, usar chícharos o sopa de pasta.

PURE DE FRIJOL CON PAPA

INGREDIENTES	1 NIÑO	10 NIÑOS	20 NIÑOS
Frijol cocido	2 cucharadas	2 tazas	3 tazas
Papa cocida	1/4 pieza	3 piezas	5 piezas
Caldo de frijol	1 cucharada	1/2 taza	1 taza

- Preparación:
1. Pasar el frijol por un colador y - enseguida la papa; agregar el caldo de frijol para obtener una pasta suave.
 2. Revolver bien y darle al niño cucharaditas

Variación: Cambiando la papa por yuca o camote.

PURE DE CAMOTE CON CHAYOTE

INGREDIENTES	1 NIÑO	10 NIÑOS	20 NIÑOS
Camote chico <u>co</u> cido	1/4 pieza	3 piezas	5 piezas
Chayote cocido	1/4 pieza	3 piezas	5 piezas

- Preparación:
1. Moler el camote con el chayote
 2. Pasar por un colador
 3. Agregar agua en la que se coció el chayote y darle probaditas al niño

Variación: Preparar el puré con yuca, papas o - frijol cocido.

PURE DE CARNE CON ESPINACA Y ZANAHORIA

INGREDIENTES	1 NIÑO	10 NIÑOS	20 NIÑOS
Carne cocida	2 cucharadas	2 tazas	4 tazas
Espinaca cocida	1 cucharada	1/2 taza	1 taza
Zanahoria cocida	1 cucharada	2 piezas grandes	4 piezas grandes
Caldo de cocción	1 cucharada	1/2 taza	3/4 taza

- Preparación:
1. Pasar la carne, las espinacas y la zanahoria por un colador.
 2. Revolver todo con el caldo y darle al niño cucharaditas.

Variación: Puede cambiar de carne de res por - - otras como: pollo, pescado o ternera. (Quitele al pescado las espinas)

ATOLE BLANCO

Ingredientes	25 Niños	50 Niños
Mesa	1 kg	2 kg
Rajas de canela	4 rajas	8 rajas
Agua hervida	5 litros	10 litros

- Preparación:
1. Hervir el agua con la canela.
 2. Deshacer la masa aparte.
 3. Cuando hierva el agua, agregar la masa deshecha.
 4. Mover hasta que espese.

ATOLE DE MAICENA

Ingredientes	25 Niños	50 Niños
Maicena	3/4 kilo	1 1/2 kilo
Rajas de canela	6 rajas	12 rajas
Leche	3 litros	6 litros
Agua hervida	2 litros	4 litros
Fruta fresca	1 1/2 kilo	3 kilos
Azúcar	5 tazas	10 tazas

- Preparación:
1. Hervir la leche.
 2. Batir aparte la maicena en el agua.
 3. Cuando comience a hervir la leche agregar la maicena.
 4. Mover constantemente para evitar que se hagan grumos o se pegue.
 5. Lavar la fruta y molerla.
 6. Agregar la fruta.
 7. Mover hasta que espese.

Variación: Fresa, guayaba, mango y piña, y otras frutas.

CHAMPURRADO

Ingredientes	25 Niños	50 Niños
Masa de maíz	1 kilo	2 kilos
Rajas de canela	4 rajas	8 rajas
Piloncillo	1/2 kilo	1 kilo
Chocolate	1 tab. g.	2 tabs. gs.
Leche	1 litro	2 litros
Agua hervida	4 litros	8 litros

- Preparación:
1. En un litro de agua hervida deshacer la masa.
 2. Hervir el agua con la leche y el piloncillo.
 3. Cuando comience a hervir la leche, agregar la masa.
 4. Mover constantemente para - evitar que se pegue.
 5. Agregar el chocolate.
 6. Mover hasta que se disuelva el chocolate y espese.

A N E X O 2

MENUS PARA PERSONAS SANAS

MENUS PARA PERSONAS SANAS

Los menús que aparecen a continuación están diseñados para ser de bajo costo, de alto valor nutritivo y posibles de prepararse en las cocinas habilitadas para dar servicio a los albergues.

Los cálculos elaborados contemplan la preparación de alimentos para un total de 50 personas (escolares, jóvenes, adultos y ancianos). Estas cantidades deberán ser adaptadas de acuerdo con el número total de comensales que se vaya a alimentar, duplicando, triplicando o cuatriplicando las cantidades originales.

En la siguiente tabla se muestran los alimentos que pueden intercambiar entre sí, dependiendo de su disponibilidad en el albergue.

TABLA DE RACIONES Y EQUIVALENTES DE ALIMENTOS

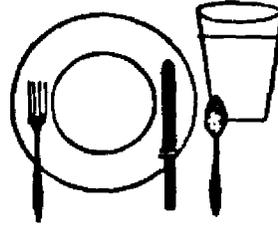
ALIMENTO	CANTIDAD	PUEDA CAMBIARLO POR
Leche entera	1 taza	Yogurt 1 taza Leche en polvo 3 cucharadas soperas Leche evaporada 1/2 taza
Carne (res, pollo, pescado, cerdo)	30 g. (cocida)	Queso 30 g. (1 reb.) Jamón 30 g. (1 reb.) Salchicha 1 pieza mediana Atún 1/4 taza Sardina grande 1 pieza Huevo 1 pieza
		Protoleg seco 15 g. Frijol cocido 1/2 taza Haba cocida 1/2 taza Garbanzo cocido 1/2 taza Lenteja cocida 1/2 taza Chícharo seco cocido 1/2 taza Cacahuate 22 piezas
Tortilla	1 pieza	Bolillo con migajón 1/3 pieza Pan de caja 1 rebanada Tortilla de harina 1 pieza Galletas saladas 4 piezas

ALIMENTO	CANTIDAD	PUEDA CAMBIARLO POR:
Arroz cocido	1 1/2 taza	Elote Pasta cocida Papa Camote Sopa enlatada
Hojuelas de maíz	6 cucharadas soperas	Rice krispies Atole preparado Avena preparada
Pan dulce	1 pieza	Galletas Marías con mermelada Galletas sandwich
Frutas	Variable	Ciruelas Chabacanos Duraznos Fresas Guayabas Jícama Lima Mandarina Limón real Mango Manzana Melón Naranja Papaya
		2 piezas 6 medianas 1 pieza mediana 18 piezas 1 mediana 1/2 pieza mediana 1 grande 1 grande 1 grande 1 pequeño 1 muy chica 1/2 vaso 1 pequeña 3/4 de vaso

ALIMENTO	CANTIDAD	PUEDA CAMBIARLO POR
... Continuación		
Pera		1 pieza chica
Piña		1 rebanada
Plátano		1/2 pieza
Sandía		1 rebanada
Toronja		1/2 pequeña
Tunas		2 piezas
Uvas		15 piezas grandes
Zapote negro		1 pieza
Jugos:		
Naranja		1/3 de taza
Jitomate		Al gusto
Zanahoria		1/3 de taza
Toronja		1/2 taza
Verduras:		
	Cantidad libre	
Acelga		
Calabacita		
Col		
Coliflor		
Chayote		
Ejote		
Espinaca		
Lechuga		
Jitomate		
Nopal		
Pepino		

ALIMENTO	CANTIDAD	PUEDE CAMBIARLO POR
... Continuación		
	1 taza	Betabel Chile poblano Haba verde Zanahoria
Grasas	1 cucharadita cafetera	Aceite Mantequilla Mantequilla vegetal Margarina Mayonesa
	1 cucharada sopera	Crema espesa Queso crema
Azúcar	1 cucharadita cafetera	Miel de abeja o de maíz Leche condensada, cajeta Piloncillo Mermelada Ate Chongos zamoranos Gelatina preparada Refresco
		1 cdt. cafetera 1 cdt. cafetera 1 cdt. cafetera 1 cdt. cafetera 30 gramos 1 cucharada sopera 1/2 taza 1/2 taza

DESAYUNOS
(Para 50 raciones)



DESAYUNO No. 1

Jugo de fruta
Chilaquiles con huevo
Frijoles refritos
Café con leche
Galletas

Jugo de fruta	10	litros
Chilaquiles con huevo:		
Huevo	40	piezas
Tortillas	4 1/2	kilos
Aceite	1 1/2	tazas
Jitomate	2	kilos
Cebolla	3/4	taza
Chile serrano	10	piezas
(se recomienda no usarlo en preparaciones para niños)		
Sal		Al gusto
Frijoles:		
Frijoles crudos	1 1/2	kilos
Aceite	3/4	taza
Sal		Al gusto
Café con leche:		
Leche entera o	10	litros
Leche evaporada	5	litros
Café instantáneo	250	gramos
Azúcar	1 1/2	tazas
Galletas dulces	1	kilo

DESAYUNO No. 2

Fruta fresca
Huevos a la mexicana
Atole con canela
Bolillo

Fruta disponible 50 piezas medianas

Huevos a la Mexicana:

Huevo 40 piezas
Jitomate 1 1/2 kilos
Chile serrano 50 gramos
(Se recomienda no
 usarlos en niños)
Cebolla picada 1 1/2 tazas
Aceite 3/4 taza

Atole con canela:

Leche entera o 10 litros
Leche evaporada 5 litros
Harina de maicena o -
de arroz 1 taza
Canela 4 rajas
Azúcar 2 tazas

Bolillo 50 piezas

DESAYUNO No. 3

Fruta fresca
Huevo revuelto con
chícharos
Tortillas
Café con leche
Pan dulce o galletas

Fruta disponible	50 piezas medianas
Huevo revuelto con chícharos:	
Huevo	40 piezas
Chícharos enlatados	6 tazas
Aceite	3/4 litro
Cebolla	3/4 taza
Sal y pimienta	Al gusto
Tortillas	3 1/2 kilos
Café con leche:	
Leche entera o	10 litros
Leche evaporada	5 litros
Café instantáneo	1/4 kilo
Azúcar	1 1/2 tazas
Galletas dulces	1 kilo

DESAYUNO No. 4

Jugo de fruta
Huevos ahogados
Tortillas
Atole con leche y canela
Pan dulce o galletas

Jugo de fruta (nectar
enlatado o jugo embotellado) 10 litros

Huevos ahogados:

Huevo 40 piezas
Tomate verde 1 kilo
Cebolla picada 3/4 taza
Cilantro 1 manojo
Aceite 1 1/2 tazas
Chile serrano (omitir
lo en preparaciones
para niños) 10 piezas
Sal al gusto

Tortillas 3 1/2 kilos

Atole:

Leche entera o 10 litros
Leche evaporada 5 litros
Harina de maicena o de
arroz 1 taza
Canela 4 rajas
Azúcar 1 1/2 tazas

Pan dulce o 50 piezas
Galletas 1 kilo

DESAYUNO No. 5

Jugo de fruta o fruta fresca
Huevo revuelto con tortilla
Frijoles guisados
Café con leche
Pan dulce o galletas con mermelada

Jugo de frutas 10 litros
(néctar enlatado o
jugo embotellado)

Huevo revuelto con tortilla:

Huevo 40 piezas
Tortillas 2 kilos
Aceite 1 caja

Frijoles:

Frijoles crudos 1 1/2 kilos
Cebolla picada 3/4 taza
Aceite 3/4 taza
Sal Al gusto

Café con leche:

Leche entera 10 litros
Café instantáneo 1/4 kilo
Azúcar 1 1/2 tazas

Pan dulce o 50 piezas
Galletas Marías con 1 kilo
Mermelada 1 taza

DESAYUNO No. 6

Jugo de frutas
Huevo con frijoles
Tortillas o bolillo
Atole con canela
Galletas con mermelada

Jugo de frutas	10 litros
Huevo con frijoles:	
Huevo	35 piezas
Frijoles crudos	1 kilo
Aceite	3/4 taza
Chile serrano	5 piezas
Cebolla picada	3/4 pieza
Sal	al gusto
Atole con canela:	
Leche entera o	10 litros
Leche evaporada	5 litros
Harina de maicena o de arroz	1 taza
Canela	4 rajás
Azúcar	2 tazas
Galletas con mermelada:	
Galletas Marías	1 kilo
Mermelada	1 taza

DESAYUNO No. 7

Plátano
Cereal con leche
Huevo duro o tibio
Bolillo

Cereal con leche:

Hojuelas de maíz	7 cajas grandes
Leche entera o	10 litros
Leche evaporada	5 litros
Azúcar	2 tazas

Plátano 50 piezas

Huevo 50 piezas

Bolillo 50 piezas

DESAYUNO No. 8

Jugo de frutas
Avena con leche
Tortillas
Frijoles refritos

Jugo de fruta	10 litros
Avena con leche:	
Avena	1 1/2 kilos
Leche entera o	10 litros
Leche evaporada	5 litros
Azúcar	2 tazas
Tortillas	3 1/2 kilos
Frijoles:	
Frijol crudo	1 1/2 kilos
Aceite	1 taza
Sal	Al gusto

DESAYUNO No. 9

Jugo de fruta
Molletes
Café con leche
Pan dulce

Jugo de frutas 10 litros

Molletes:

Bolillo 50 piezas
Frijol crudo 1 1/2 kilos
Aceite 1 taza
Queso fresco 1/2 kilo
Sal al gusto

Salsa:

Jitomate 3 kilos
Cebolla picada 3/4 taza
Chiles serranos 1/4 taza

Café con leche:

Leche entera o 10 litros
Leche evaporada 5 litros
Café instantáneo 1/4 kilo
Azúcar 1 1/2 tazas

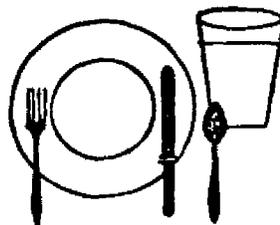
DESAYUNO No. 10

	Jugo de fruta	
	Sopes	
	Salsa	
	Café con leche	
	Pan dulce o galletas	
	Jugo de fruta	10 litros
Sopes:	Tortillas	3 1/2 kilos
	Frijoles	1 1/2 kilo
	Queso rallado	1/2 kilo
	Lechuga	3 piezas
	Sal	Al gusto
Salsa:		
	Jitomate	1 1/4 kilo
	Chile	1/2 kilo
	Cebolla	1 pieza
	Cilantro	1 manojo
	Sal	Al gusto
Café con leche:	Leche entera o	10 litros
	Leche evaporada	5 litros
	Café instantáneo	250 gramos
	Azúcar	1 1/2 tazas
	Pan dulce o	50 piezas
	Galletas dulces	1 kilo

COMIDAS
(Para 50 personas)

COMIDA No. 1

Arroz blanco
Sardina guisada
Frijoles guisados
Pan
Ate
Agua de fruta



Arroz blanco:

Arroz	1 1/4 kilo
Consomé	50 gramos
Aceite	1/4 litro
Ajo	50 gramos
Cebolla	100 gramos
Sal	al gusto

Sardinas guisadas:

Sardina	17 latas
Puré de jitomate	1/2 kilo
Consomé	50 gramos
Papas	1 1/4 kilos
Cebolla	1/4 kilo
Zanahoria	1 1/4 kilo
Aceite	100 ml

Pan	50 piezas
-----	-----------

Ate	3/4 kilo
-----	----------

Frijoles guisados:

Frijoles	1 1/2 kilos
Cebolla	50 gramos
Aceite	150 ml

Agua de fruta:

Jugo de fruta	5 litros
Agua hervida	5 litros
Azúcar	1/4 kilo

COMIDA No. 2

Sopa de haba con nopales
Atún guisado
Pan
Fruta fresca
Agua de frutas

Sopa de haba con nopales:

Haba seca (remojada)	1 1/4 kilos
Consomé	50 gramos
Aceite	25 ml
Jitomate	1 1/4 kilos
Ajo	15 gramos
Cebolla	100 gramos
Nopales	1 kilo
Cilantro	Cantidad suficiente

Atún guisado:

Atún	17 latas
Cebolla	1/4 kilo
Aceite	100 ml
Papas	1 kilo
Bolillo	50 piezas

Agua de frutas:

Jugo de fruta	5 litros
Agua hervida	5 litros
Azúcar	1/4 kilo

Fruta fresca:

Plátano	50 piezas
Naranja	50 piezas
Pera	50 piezas
Perón	50 piezas
Manzana	50 piezas

COMIDA No. 3

Sopa de pasta
Asado de res
Tortilla
Fruta en almibar
Jugo de frutas

Sopa de pasta:

Pasta	3/4 kilo
Espinaca	1 1/2 kilos
Jitomate	1 1/4 kilos
Ajo	15 gramos
Cebolla	100 gramos
Perejil	Cantidad suficiente
Consomé	50 gramos
Aceite	15 ml

Asado de res:

Maciza	6 kilos
Aceite	150 ml
Papa	1 1/2 kilo
Zanahoria	1 kilo
Jitomate	1 1/2 kilos
Sal	Al gusto
Tortilla	4 kilos
Jugo de fruta	10 litros
Fruta en almibar	13 latas

COMIDA No. 4

Sopa de migas
Ensalada de atún
Galletas saladas
Jugo de frutas
Cajeta

Sopa de migas:

Bolillo (duro)	25 piezas
Consomé	50 gramos
Aceite	1 litro
orégano	Al gusto
Sal	Al gusto

Ensalada de atún:

Atún (lata)	17 latas
Papa	2 1/2 kilos
Zanahoria	2 kilos
Chícharos	1 kilo
Mayonesa	1 litro

Galletas saladas 1/2 kilo

Jugo de frutas 10 litros

Cajeta 1 1/2 kilos

COMIDA No. 5

Pasta seca
Puchero
Frijoles guisados
Tortillas
Ate
Agua de frutas

Pasta seca:

Pasta (grande)	1 1/4 kilos
Cebolla	150 gramos
Margarina	4 barritas
Crema	750 ml
Pimienta	Al gusto
Sal	Al gusto

Puchero:

Carne (Chambarete)	6 kilos
Calabacitas	2 1/2 kilos
Elote	8 piezas
Cebolla	50 gramos
Papas	1 1/2 kilos
Zanahoria	1 kilo
Ajo	Al gusto
Sal	Al gusto

Frijoles guisados:

Frijoles	1 1/2 kilos
Cebolla	50 gramos
Aceite	150 ml

Ate 1 1/2 kilos

Agua de frutas:

Jugo de frutas	5 litros
Agua hervida	5 litros
Azúcar	1/4 kilo

Tortillas 5 kilos

COMIDA No. 6

Sopa de lentejas
Picadillo
Bolillo
Frijoles guisados
Fruta fresca
Jugo de frutas

Sopa de lentejas:

Lenteja remojada	1 1/4 kilos
Consomé	50 gramos
Aceite	25 mililitros
Jitomate	1 1/4 kilos
Ajo	15 gramos

Picadillo:

Carne molida	6 kilos
Jitomate	1 1/2 kilos
Cebolla	1/2 kilo
Ajo	Al gusto
Papa	3/4 kilo
Zanahoria	3/4 kilo
Sal	Al gusto
Aceite	150 mililitros
Bolillo	50 piezas

Frijoles guisados:

Frijoles guisados	1 1/2 kilos
Cebolla	50 gramos
Aceite	150 mililitros

Fruta:

Plátano	50 piezas
Naranja	50 piezas
Pera	50 piezas
Perón	50 piezas
Manzana	50 piezas

Jugo de frutas:

Jugo de frutas	5 litros
Agua hervida	5 litros
Azúcar	1/4 kilo

COMIDA No. 7

Sopa de arroz
Sardina guisada
Tortilla
Jugo de frutas
Fruta en almíbar

Arroz blanco:

Arroz	1 1/4 kilo
Consomé	50 gramos
Aceite	250 mililitros
Ajo	Al gusto
Cebolla	100 gramos
Sal	Al gusto

Sardina guisada:

Sardina	17 latas
Puré de jitomate	1/2 kilo
Papa	2 kilos
Calabaza	3 kilos
Cebolla	100 gramos
Aceite	100 mililitros
Sal	Al gusto
Tortilla	5 kilos
Jugo de frutas	10 litros
Fruta en almíbar	12 latas (800 gramos c/u)

COMIDA No. 8

Sopa de macarrón
Albóndigas con chile chipotle
Tortilla
Cajeta
Jugo de frutas

Sopa de macarrón:

Macarrón	1 kilo
Puré de jitomate	1/2 kilo
Aceite	1/4 litro
Cebolla	100 gramos
Perejil	25 gramos
Consomé	50 gramos
Sal	Al gusto

Albóndigas:

Carne molida	3 kilos
Arroz	1/4 kilo
Puré de jitomate	1/2 kilo
Chayote	3 kilos
Cebolla	100 gramos
Aceite	1/4 litro
Consomé	50 gramos
Perejil	25 gramos
Sal	Al gusto
Tortillas	5 kilos
Cajeta	1 1/2 kilos
Jugo de frutas	10 litros

COMIDA No. 9

Sopa de tortillas
Pasta con sardinas
Jugo de frutas
Ate

Sopa de tortillas:

Tortilla	5 kilos
Aceite	1 litro
Puré de jitomate	1/2 litro
Cebolla	1/2 taza
Sal	Al gusto
Consomé	50 gramos
Epazote	2 ramas

Pasta con sardinas:

Pasta (espagueti)	1 kilo
Sardina	15 latas
Puré de jitomate	1/2 kilo
Cebolla	100 gramos
Perejil	25 gramos
Sal	Al gusto
Ate	1 1/2 kilo
Jugo de frutas	10 litros

COMIDA No. 10

Sopa de pasta
Caldo Tlalpeño
Tortilla
Jugo de frutas
Natilla

Sopa de pasta:

Pasta	3/4 kilo
Jitomate	1/4 kilo
Ajo	A1 gusto
Cebolla	100 gramos
Perejil	A1 gusto
Consomé	50 gramos
Aceite	15 mililitros
Espinaca	1 1/2 kilos

Caldo tlalpeño:

Retazo de pollo	8 kilos
Puré de jitomate	1/2 kilo
Cebolla	100 gramos
Consomé	50 gramos
Sal	A1 gusto
Zanahoria	1 kilo
Papa	1 1/2 kilo
Ejote	2 kilos
Tortilla	5 kilos
Jugo de frutas	10 litros

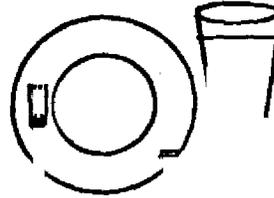
Natilla:

Leche	10 litros
Harina o maicena	1/2 kilo
Yema de huevo	5 piezas
Azúcar	1/2 kilo
Canela	Cantidad suficiente
Vainilla	50 mililitros

CENAS
(Para 50 raciones)

CENA No. 1

Café con leche
Sandwich de atún
Pan dulce
Jugo de frutas



Café con leche:

Leche	10 litros
Café instantáneo	1/4 kilo
Azúcar	1/2 kilo
Pan	100 rebanadas

Sandwich de atún:

Atún	17 latas
Mayonesa	3/4 litro
Chícharo	1 kilo
Zanahoria	2 kilos
Papa	2 kilos
Pan dulce	50 piezas
Jugo de frutas	10 litros (embotellado o néctar de frutas)

CENA No. 2

Café con leche
Papas con acelgas y jitomate
Galletas
Pan o tortilla
Jugo de fruta

Café con leche:

Café instantáneo	1/4 kilo
Leche	10 litros
Azúcar	1/2 kilo

Papas con acelgas y jitomate:

Papas	2 1/2 kilos
Acelgas	1/2 kilo
Jitomate	2 1/2 kilos
Cebolla	250 gramos
Aceite	1/2 litro
Sal	Al gusto
Galletas	1 kilo
Tortillas	4 1/2 kilos
Bolillo	50 piezas
Jugo de frutas	10 litros (envasado)

CENA No. 3

Atole de leche
Frijoles charros
Fruta en almíbar
Jugo de frutas
Bolillo

Frijoles charros:

Frijol	1 1/2 kilos
Aceite	1 taza
Jitomate	1 kilo
Cebolla	1/2 kilo
Cilantro	1 manojo
Chuleta	5 piezas
Fruta en almíbar	5 latas de 1 kilo

Atole de leche:

Leche	6 1/2 litros
Maicena	1/2 kilo
Azúcar	1/2 kilo
Jugo de frutas	10 litros
Bolillo	50 piezas

CENA No. 4

Café con leche
Ensalada de pollo
Pan blanco
Plátano
Jugo de frutas

Café con leche:

Leche	10 litros
Café instantáneo	1/4 kilo
Azúcar	1/2 kilo
Pan bolillo	50 piezas
Plátano	50 piezas
Jugo de frutas	10 litros

Ensalada de pollo:

Pollo (pechuga)	2 1/2 kilo
Papa	2 1/2 kilo
Chícharo	1 kilo
Zanahoria	2 kilos
Mayonesa	3/4 litro
Sal	Al gusto

CENA No. 5

Café con leche
Sandwich con papa
Galletas dulces
Jugo de frutas

Café con leche:

Café instantáneo	1/2 kilo
Leche	10 litros
Azúcar	1/2 kilo

Sandwich de papa;

Papa	1 1/2 kilos
Jitomate	2 kilos
Cebolla	2 piezas
Aceite	1/4 litro
Sal	Al gusto

Galletas	1 kilo
Jugo de frutas	10 litros

CENA No. 6

Café con leche
Arroz con leche
Fruta fresca
Pan dulce

Café con leche:

Leche	10 litros
Café instantáneo	1/2 kilo
Azúcar	1/2 kilo

Arroz con leche:

Arroz	1 kilo
Leche	10 litros
Canela	4 rajas
Azúcar	1 kilo
Fruta fresca	50 raciones
Pan dulce	50 piezas

CENA No. 7

Atole de leche con azúcar
Dobladas de frijoles
Salsa
Jugo de frutas
Galletas

Atole de leche con azúcar:

Leche	6 1/2 litros
Maicena	1/2 kilo
Azúcar	1/2 kilo
Canela en raja	4 rajas
Agua	Cantidad suficiente

Dobladas de frijoles:

Tortillas	3 1/2 kilos
Frijoles	1 1/2 kilo
Queso rallado	1/2 kilo
Sal	Cantidad suficiente

Salsa:

Jitomate	1 1/4 kilo
Chile	1/2 kilo
Cebolla	1 pieza
Cilantro	1 manojo
Sal	Al gusto
Jugo de frutas	10 litros (jugo embotellado o néctar enlatado)
Galletas dulces	1/2 kilo

CENA No. 8

Café con leche
Ensalada de huevo
Bolillo
Cajeta
Jugo de fruta

Café con leche:

Leche	10 litros
Café instantáneo	1/4 kilo
Azúcar	1/2 kilo

Ensalada de huevo:

Huevo duro	50 piezas
Mayonesa	3/4 kilo
Chícharo	2 kilos
Zanahoria	2 kilos
Papa	2 kilos
Sal	Al gusto
Bolillo	50 piezas
Jugo de fruta	10 litros (jugo embotellado)
Cajeta	1 1/2 kilos

CENA No. 9

Café con leche
Avena con plátano
Pan dulce o galletas Marías
Jugo de frutas

Café con leche:

Leche	10 litros
Café instantáneo	1/4 kilo
Azúcar	1/2 kilo

Avena con plátano:

Avena en hojuelas	1 kilo
Leche	7 1/2 litros
Plátano	50 piezas
Agua hervida	Cantidad suficiente
Pan dulce o	50 piezas
Galletas Marías	1/2 kilo
Jugo de frutas	10 litros

CENA No. 10

Café con leche
Ensalada de chayote
Mermelada
Pan de caja

Café con leche:

Leche	10 litros
Café instantáneo	1/4 kilo
Azúcar	1/2 kilo

Ensalada de chayote:

Chayote	18 kilos
Jamón	1 kilo
Queso	1/2 kilo
Margarina	1/4 kilo
Sal	Al gusto
Pimienta	Al gusto
Pan de caja,	100 rebanadas
Mermelada	2 tazas

A N E X O 3

CONSERVAS DE ALIMENTOS

MERMELADA

Ingredientes:

Fruta

Azúcar

Para cada kilo de fruta agregue 1/2 kilo de azúcar (2 tazas); utilice las frutas disponibles.

Preparación:

1. Lave la fruta al chorro de agua.
2. Pele la fruta y píquela (quite los huesos).
3. Mezcle la pulpa y el azúcar y póngalos al fuego.
4. Mueva constantemente, para evitar que se pegue, hasta que espese.
5. Llene los frascos ya tratados (20 minutos a baño maría).
6. Limpie el borde de los frascos con una manta limpia.
7. Cierre los frascos y voltee los 5 minutos.
8. Voltee los de nuevo, apriete las tapas y déjelos enfriar.

FRUTA EN ALMIBAR

Ingredientes:

Fruta
Azúcar
Agua hervida

Por cada kilo de fruta usted necesita 2 tazas de -
azúcar y 2 tazas de agua hervida.

Preparación:

1. Lave las frutas al chorro de agua.
2. Pelélas, quítele las semillas y córtelas en rebanadas, mitades o trozos.
3. Para que no se ennegrezcan póngalas en agua
4. Disuelva el azúcar en el agua y póngala a hervir
5. Cuando comience a hervir agregue la fruta
6. Añada un poco de jugo de limón y déjela al fuego hasta que se cueza la fruta (aproximadamente 20 minutos).
7. Llene los frascos (ya tratados 20 minutos a baño María) primero poniendo los pedazos de - fruta sin dejar huecos.
8. Agregue el jarabe hasta 2 dedos abajo del borde
9. Con un cuchillo se mueve la fruta hasta que salgan las burbujas de aire.
10. Limpie el borde de los frascos con una manta -- limpia.
11. Ponga la tapa y cierrelo sin apretar
12. En una olla ponga una parrilla o un paño o trapo limpio.
13. Ponga los frascos dentro de la olla

14. Añada agua limpia hasta llegar a la mitad de -
los frascos.
15. Póngalos al fuego; cuando comience a hervir el -
agua cuente media hora y retírelos del fuego.
16. Apriete las tapas nuevamente pues se aflojan -
con el calor.
17. Deje enfriar los frascos en un lugar fresco.

CHILES JALAPEÑOS EN ESCABECHE

Ingredientes:

- 10 chiles jalapeños
- 10 chiles serranos
- 1 taza de aceite
- 3 zanahoria
- 2 cebollas
- 1/2 cucharadita de tomillo
- 2 ó 3 rajas de mejorana
- 6 ramas de laurel
- 2 ó 3 clavos de olor
- pimienta al gusto
- 6 dientes de ajo
- 1 ó 1 1/2 litro de vinagre

Preparación:

1. Lave perfectamente bien todas las verduras
2. Se pela la zanahoria y se rebana en ruedas
3. Se pelan 6 dientes de ajo.
4. Los chiles se pican con un tenedor y se les corta la punta
5. Las cebollas se parten en rebanadas.
6. En una cacerola se pone el aceite al fuego.
7. Añada el ajo, cuando se empieza a dorar se retira la cacerola
8. Añada las zanahorias crudas
9. Tape la cacerola para que el vapor cueza las zanahorias.
10. Cuando se suavicen las zanahorias refreelas del aceite.

11. Añada los chiles, los ajos y las cebollas rebanadas
12. Cuando los chiles brincan y el pellejo empieza a amollarse, agregue el vinagre
13. Agregue las hierbas de olor y las especias
14. Agregue el agua, las zanahorias y la sal
15. Deje que se sazone
16. Se llenan los frascos esterilizados con los chiles hasta 2 cm. abajo del borde.
17. Limpielos con un trapo limpio.
18. Tape los frascos y apriételos bien
19. Déjelos enfriar toda la noche

NOTA: Guárdelos en un lugar fresco y seco.
Están listos para consumirse al día siguiente.

MACEDONIA DE VERDURAS

Ingredientes:

- 1/4 de kg de chiles
- 1/4 de kg de zanahorias
- 1/4 de kg de cebolla
- 2 piezas de ajo
- 1/2 jícama
- 60 gramos de sal (4 cucharadas soperas)
- 2 litros de agua
- 1 1/2 litros de vinagre
- 1 gramo pimienta, clavo y orégano
- 2 gramos laurel, tomillo y mejorana

Preparación:

1. Se lava toda la verdura.
2. Se pela y se corta en rebanadas o rajitas según se desee.
3. A los chiles se les corta un pedacito del rabito y se les hace una pequeña abertura.
4. Las zanahorias, los ajos y las cebollas se acitronan en aceite por separado.
5. La jícama se pela y se corta en trozos.
6. Y se pone a remojar en agua.
7. Todas las demás verduras, se ponen a ablandar en agua de sal (30 g de sal por cada litro de agua).
8. Se pone a hervir; el tiempo depende de la consistencia de cada verdura, por lo que es necesario - ablandar cada una por separado.

Mientras tanto, se preparan los envases:

El vinagre se prepara de la siguiente manera:

1. Por cada litro de vinagre se agregan de 1 a 1.5 litros de agua.
2. Al vinagre se le agregan los siguientes condimentos:
Pimienta, clavo, orégano..... 1 gramo
Tomillo, mejorama, laurel..... 2 gramos
Sal.....15 gramos
(1 cucharada sopera)
3. Para agregar los condimentos se envuelven en una manta de cielo.
4. El vinagre con los condimentos se pone a calentar en la manta de cielo.

Para envasar:

1. Se acomoda la verdura en el frasco.
2. Se le agrega el vinagre caliente y se le saca el aire.
3. Se le agrega una cucharada de aceite de donde se acitronaron los ajos, las zanahorias y las cebollas.
4. Si es necesario, se agrega vinagre hasta cubrir todas las verduras.
5. Se limpia el borde con una manta muy limpia y se tapa.
6. Se pone a esterilizar durante 30 minutos a fuego lento.
7. Se saca, se vuelve a apretar la tapa, se limpia y se puede enfriar.

NOTA:

Se pueden usar las siguientes verduras:

Cebollitas, zanahorias, ajos, chícharos, nopales, calabazas, coliflor, ejotes, -- chayotes, col, jícamas, chiles, pepinos, colecitas, apio, espárragos, champiñones, etc.

PURE DE TOMATE

Ingredientes:

2 kg. de jitomate

Preparación:

1. Los jitomates se lavan
2. Se ponen a ablandar en baño maría hasta que se les desprenda la cáscara
3. Se tamizan o se cuelan
4. Cuando ya se tiene el puré, se pone al fuego dejándolo concentrar hasta la mitad
5. Se retira del fuego y se envasa en frascos previamente tratados.
6. Se les limpia el borde con una manta limpia --
7. Se tapan y se ponen a baño maría durante 20 minutos
8. Se sacan y se les aprieta las tapas
9. Se dejan enfriar

PESCADO EN ESCABECHE

Ingredientes:

- 5 kg de pescado (sierra, macarela, corvina, atún fresco, o cualquier pescado de carne firme)
- 2 o 3 cebollas
- 1 taza de aceite
- 4 ó 6 hojas de laurel
- 1 cucharada de pimienta
- 1/2 cucharada de comino
- 8 ó 10 dientes de ajo
- 2 ó 3 ramas de mejorana
- 4 ó 5 clavos de olor (opcional)
- 1 litro de vinagre

Preparación:

1. Fría la cebolla en una taza de aceite
2. Añada el pescado en rebanadas o trozos
3. Añada el resto de los ingredientes
4. Hierva suavemente durante media hora
5. Colóquelos en frascos tratados.

NOTA:

Se conserva hasta dos semanas a la temperatura ambiente y 1 1/2 mes en el refrigerador.

QUESO FRESCO

Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 2 limones (jugo)
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de crema

Preparación:

1. Se calienta 1 litro de leche con 4 a 6 cucharadas del jugo de limón, hasta que empieza a formar escamas
2. Siga calentando a fuego lento hasta que el suero adquiera un color amarillo limón; NO SE DEBE DEJAR HERVIR
3. Se coloca la masa en una tela fina
4. Se ata y se cuelga
5. Cuando la humedad se haya drenado lo suficiente coloque el requesón en un recipiente
6. Agregue una cucharada de jugo de limón
7. Agregue media cucharadita de sal
8. Agregue 1 ó 2 cucharadas de crema
9. Mezcle todo perfectamente bien

NOTA:

El queso deberá tener una estructura granular y firme al tacto.