

## Menús de alimentación escolar para centros educativos sin organización de padres de familia, 2020

MENÚ 1		
BEBIDA (Seleccionar una)	ALIMENTO SÓLIDO	COMPLEMENTO
Atol de haba con leche	Tamalito de frijol	No aplica
Horchata de arroz con leche		
Atol de avena con leche		
Arroz con leche		
Arroz con leche y chocolate		
Leche con chocolate		
Leche		
Atol de fecula de maíz con leche		
Atol de semola de trigo con leche		
Refresco de avena con leche		
Refresco/atol de harina fortificada instantanea saborizada con leche		
Atol de harina fortificada con leche y chocolate		

MENÚ 2		
BEBIDA (Seleccionar una)	ALIMENTO SÓLIDO	COMPLEMENTO
Atol/refresco de harina fortificada con leche	Frijol negros parados o colados	Tortilla o tamalito
Atol de haba con leche		
Horchata de arroz con leche		
Atol de avena con leche		
Arroz con leche		
Arroz con leche y chocolate		
Leche		
Atol de semola de trigo con leche		
Refresco de avena con leche		
Refresco/atol de harina fortificada instantanea saborizada con leche		
Atol de harina fortificada con leche y chocolate		

## Menús de alimentación escolar para centros educativos sin organización de padres de familia, 2020

MENÚ 3		
BEBIDA (Seleccionar una)	ALIMENTO SÓLIDO	COMPLEMENTO
Atol/refresco de harina fortificada con leche	Tacos con carne vegetal	No aplica
Atol de haba con leche		
Horchata de arroz con leche		
Atol de avena con leche		
Arroz con leche		
Arroz con leche y chocolate		
Leche		
Atol de fecula de maíz con leche		
Atol de semola de trigo con leche		
Refresco de avena con leche		
Refresco/atol de harina fortificada instantanea saborizada con leche		
Atol de harina fortificada con leche y chocolate		

MENÚ 4		
BEBIDA (Seleccionar una)	ALIMENTO SÓLIDO	COMPLEMENTO
Atol/refresco de harina fortificada con leche	Espagueti a la boloñesa	Tortilla o tamalito
Atol de haba con leche		
Atol de avena con leche		
Refresco de avena con leche		
Refresco/atol de harina fortificada instantanea saborizada con leche		
Refresco de jamaica		
Té de canela		

MENÚ 5		
BEBIDA (Seleccionar una)	ALIMENTO SÓLIDO	COMPLEMENTO
Atol de haba con leche	Chuchito de carne vegetal	No aplica
Horchata de arroz con leche		
Atol de avena con leche		
Arroz con leche		
Arroz con leche y chocolate		
Leche con chocolate		
Leche		
Atol de fecula de maíz con leche		
Atol de semola de trigo con leche		
Refresco de avena con leche		
Refresco/atol de harina fortificada instantanea saborizada con leche		
Atol de harina fortificada con leche y chocolate		

## Menús de alimentación escolar para centros educativos sin organización de padres de familia, 2020

MENÚ 6		
BEBIDA (Seleccionar una)	ALIMENTO SÓLIDO	COMPLEMENTO
Atol/refresco de harina fortificada con leche	Frijoles colorados	Tortilla o tamalito
Atol de haba con leche		
Horchata de arroz con leche		
Atol de avena con leche		
Arroz con leche		
Arroz con leche y chocolate		
Leche		
Atol de fecula de maíz con leche		
Refresco de avena con leche		
Refresco/atol de harina fortificada instantanea saborizada con leche		
Atol de harina fortificada con leche y chocolate		
Refresco de jamaica		

MENÚ 7		
BEBIDA (Seleccionar una)	ALIMENTO SÓLIDO	COMPLEMENTO
Atol/refresco de harina fortificada con leche	Tortilla con carne vegetal	No aplica
Atol de haba con leche		
Horchata de arroz con leche		
Atol de avena con leche		
Arroz con leche		
Arroz con leche y chocolate		
Leche con chocolate		
Leche		
Atol de fecula de maíz con leche		
Atol de semola de trigo con leche		
Refresco de avena con leche		
Refresco/atol de harina fortificada instantanea saborizada con leche		
Atol de harina fortificada con leche y chocolate		

## Menús de alimentación escolar para centros educativos sin organización de padres de familia, 2020

MENÚ 8		
BEBIDA (Seleccionar una)	ALIMENTO SÓLIDO	COMPLEMENTO
Atol/refresco de harina fortificada con leche	Arroz con frijol	Tortilla o tamalito
Atol de haba con leche		
Horchata de arroz con leche		
Atol de avena con leche		
Arroz con leche		
Arroz con leche y chocolate		
Atol de semola de trigo con leche		
Refresco de avena con leche		
Refresco/atol de harina fortificada instantanea saborizada con leche		
Atol de harina fortificada con leche y chocolate		
Refresco de jamaica		

MENÚ 9		
BEBIDA (Seleccionar una)	ALIMENTO SÓLIDO	COMPLEMENTO
Atol/refresco de harina fortificada con leche	Fideos con frijol	Tortilla o tamalito
Atol de haba con leche		
Atol de avena con leche		
Atol de semola de trigo con leche		
Refresco de avena con leche		
Refresco/atol de harina fortificada instantanea saborizada con leche		
Atol de harina fortificada con leche y chocolate		
Refresco de jamaica		
Té de canela		

MENÚ 10		
BEBIDA (Seleccionar una)	ALIMENTO SÓLIDO	COMPLEMENTO
Atol/refresco de harina fortificada con leche	Tostadas con carne vegetal	No aplica
Atol de haba con leche		
Horchata de arroz con leche		
Atol de avena con leche		
Arroz con leche		
Arroz con leche y chocolate		
Leche		
Atol de fecula de maíz con leche		
Atol de semola de trigo con leche		
Refresco de avena con leche		
Refresco/atol de harina fortificada instantanea saborizada con leche		
Atol de harina fortificada con leche y chocolate		

## Menús de alimentación escolar para centros educativos sin organización de padres de familia, 2020

MENÚ 11		
BEBIDA (Seleccionar una)	ALIMENTO SÓLIDO	COMPLEMENTO
Horchata de arroz con leche	Empanadas/Dobladas/Pu- pusas de carne vegetal	No aplica
Atol de avena con leche		
Arroz con leche		
Arroz con leche y chocolate		
Leche con chocolate		
Leche		
Atol de fecula de maíz con leche		
Atol de semola de trigo con leche		
Refresco de avena con leche		
Atol de harina fortificada con leche y chocolate		

MENÚ 12		
BEBIDA (Seleccionar una)	ALIMENTO SÓLIDO	COMPLEMENTO
Arroz con leche y chocolate	Empanadas/Dobladas/Pu- pusas de Frijol	No aplica
Leche con chocolate		
Atol de fecula de maíz con leche		

MENÚ 13		
BEBIDA (Seleccionar una)	ALIMENTO SÓLIDO	COMPLEMENTO
Atol/refresco de harina fortificada con leche	Tostadas de frijol y salsa	No aplica
Atol de haba con leche		
Horchata de arroz con leche		
Atol de avena con leche		
Arroz con leche		
Arroz con leche y chocolate		
Leche		
Atol de fecula de maíz con leche		
Atol de semola de trigo con leche		
Refresco de avena con leche		
Refresco/atol de harina fortificada instantanea saborizada con leche		
Atol de harina fortificada con leche y chocolate		

MENÚ 14		
BEBIDA	ALIMENTO SÓLIDO	COMPLEMENTO
Leche	Granola	No aplica

**INGREDIENTES PARA LOS ALIMENTOS SÓLIDOS**  
40 porciones

Alimento sólido 1 Tamalillo de frijol	
<b>Ingredientes</b>	
3 libras	Harina de maíz nixtamalizada
2 libras	Frijol negro
1 taza	Aceite

Alimento sólido 2 Frijoles negros paxvalados o colados	
<b>Ingredientes</b>	
4 libras	Frijol negro
1 taza	Aceite

Alimento sólido 3 Tacos con carne vegetal	
<b>Ingredientes</b>	
4 Paquetes de 120 gr	Carne vegetal
3 libras	Harina de maíz nixtamalizada
2 tazas	Aceite
8 paquetes de 4 onzas	Sabitas de tomate

Alimento sólido 4 Espagueti a la bolonessa	
<b>Ingredientes</b>	
10 paquetes de 200 gr	Fideos (espagueti, corbitas, coliflos, etc.)
3 paquetes de 120 gr	Carne vegetal
1 taza	Aceite
8 paquetes de 4 onzas	Sabitas de tomate

Alimento sólido 5 Chuchito de carne vegetal	
<b>Ingredientes</b>	
4 libras	Harina de maíz nixtamalizada
6 paquetes/litros de 4 onzas	Pasta de tomate
3 paquetes de 120 gr	Carne vegetal
1 taza	Aceite

Alimento sólido 6 Frijoles colorados	
<b>Ingredientes</b>	
4 libras	Frijol colorado
1 taza	Aceite
3 paquetes/litros de 4 onzas	Pasta de tomate

Alimento sólido 7 Tortilla con carne vegetal	
<b>Ingredientes</b>	
10 paquetes de 4 onzas	Sabitas de tomate
1 taza	Aceite
4 paquetes de 120 gr	Carne vegetal
4 libras	Harina de maíz nixtamalizada

Alimento sólido 8 Arroz con frijol	
<b>Ingredientes</b>	
2 libras	Frijol negro
3 libras	Arroz blanco
1 taza	Aceite

Alimento sólido 9 Fideos con frijol	
<b>Ingredientes</b>	
8 paquetes de 200 gr	Fideos (espagueti, corbitas, coliflos, etc.)
2 libras	Frijol negro
1 taza	Aceite

**INGREDIENTES PARA LAS BEBIDAS**  
40 porciones

Bebida 1 Aol (refresca de harina fortificada con leche)	
<b>Ingredientes</b>	
2 libras	Harina fortificada
1 libra	Azúcar
1 libra	Leche en polvo

Bebida 2 Atoil de haba con leche	
<b>Ingredientes</b>	
1 paquete de 425 gr	Harina de haba
1 libra	Leche en polvo
1 libra	Azúcar

Bebida 3 Horchata de arroz con leche	
<b>Ingredientes</b>	
2 libras	Arroz blanco
1 libra	Azúcar
1 libra	Leche en polvo

Bebida 4 Atoil de avena con leche	
<b>Ingredientes</b>	
1.5 libras	Avena en hojuelas (mish)
1 libra	Azúcar
1 libra	Leche en polvo

Bebida 5 Arroz con leche	
<b>Ingredientes</b>	
2 libras	Arroz blanco
1 libra	Azúcar
1 libra	Leche en polvo

Bebida 6 Avoá con leche y chocolate	
<b>Ingredientes</b>	
1.5 libras	Arroz blanco quebrado
0.5 libra	Leche en polvo
3 paquetes de 350 gr	Chocolate en tableta para bebida

Bebida 7 Leche con chocolate	
<b>Ingredientes</b>	
3 paquetes de 350 gr	Chocolate en tableta para bebida
1 libra	Azúcar
2.5 libras	Leche en polvo

Bebida 8 Leche	
<b>Ingredientes</b>	
2.5 libras	Leche en polvo
1 libra	Azúcar

Bebida 9 Atoil de maíz de maíz con leche	
<b>Ingredientes</b>	
1.5 libras	Fecula de maíz
1 libra	Azúcar
2 libras	Leche en polvo

**INGREDIENTES PARA LOS COMPLEMENTOS**  
40 porciones

Complemento 1 Tortilla	
<b>Ingredientes</b>	
2 libras	Harina de maíz nixtamalizada

Complemento 2 Tamalillo	
<b>Ingredientes</b>	
3 libras	Harina de maíz nixtamalizada
0.5 taza	Aceite

**INGREDIENTES PARA LOS ALIMENTOS SÓLIDOS**  
40 porciones

Alimento sólido 10 Tostadas con carne vegetal	
Ingredientes	
8	paquetes de 4 onzas
1	taza
3	paquetes de 120 gr
80	unidades
	Salsitas de tomate
	Aceite
	Carnes vegetales
	Tostadas

Alimento sólido 11 Empanadas/dobladitas/papas de carne vegetal	
Ingredientes	
8	paquetes de 4 onzas
1	taza
3	paquetes de 120 gr
2	libras
	Salsitas de tomate
	Aceite
	Carnes vegetales
	Harina de maíz nixtamalizada

Alimento sólido 12 Empanadas/dobladitas/papas de frijol	
Ingredientes	
2	libras
1	taza
4	paquetes de 4 onzas
2	libras
	Frijol negro
	Aceite
	Salsitas de tomate
	Harina de maíz nixtamalizada

Alimento sólido 13 Tostadas de frijol y salsa	
Ingredientes	
10	paquetes de 4 onzas
1	taza
2	libras
80	unidades
	Salsitas de tomate
	Aceite
	Frijol negro
	Tostadas

Bebida 14* Leche con granola	
Ingredientes	
2.5	libras
1	libra
7	paquetes de 350 gramos
	Leche en polvo
	Azúcar
	Granola

\*El menú No. 14, la bebida **NO** puede ser sustituida por otra. Únicamente deberá servirse leche con granola.

**INGREDIENTES PARA LAS BEBIDAS**  
40 porciones

Bebida 10 Atoí de semola de trigo con leche	
Ingredientes	
2	paquetes de 400 gr
1	libra
1	libra
	Semola de trigo
	Azúcar
	Leche en polvo

Bebida 11 Refresco de avena con leche	
Ingredientes	
1.5	libras
1	libra
1	libra
	Avena en hojuelas (moch)
	Azúcar
	Leche en polvo

Bebida 12 Refresco/atolí de harinas fortificadas instantáneas saborizada azucarada con leche	
Ingredientes	
2	libras
1	libra
	Harina fortificada instantánea saborizada azucarada
	Leche en polvo

Bebida 13 Atoí de harinas fortificadas con leche y chocolate	
Ingredientes	
1.5	libras
1	libra
2	paquetes de 350 gr
	Harina fortificada (Incapanna)
	Azúcar
	Chocolate en tableta para bebida

Bebida 14 Café / Refresco de rosa de Jamaica	
Ingredientes	
0.5	libra
2	libras
	Rosa de Jamaica
	Azúcar

Bebida 15 Té de canela	
Ingredientes	
5	onzas
1	libra
	Canela en rama
	Azúcar