

**INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN**

DIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

DEPARTAMENTO DE PROYECTOS ACADÉMICOS EN NUTRICIÓN

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

DIETA FAMILIAR: (3 Adultos, 1 adolescente, 1 niño)

Menú 01

DESAYUNO	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Plato Principal Omelete de Verduras	Papas Sal Zanahoria Ejotes Sal Ejotes Mantequilla Sal Huevos 60 g. c/u Leche Harina Pimienta Sal Aceite	0.200 K. 0.020 K. 0.200 K. 0.100 K. 0.10 K. 0.350 K. 0.030 K. 0.010 K. 0.300 K. 0.050 Lt. 0.010 K. 0.003 K. 0.010 K. 0.020 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cocer las papas con sal. Ya cocidas se mondan y se cortan en cubos pequeños. 2. Limpiar, lavar, mondar y cocer las zanahorias y los ejotes. Cuando estén cocidos se cortan en cubos y cuadritos pequeños. 3. GUARNICIÓN DE EJOTES SOTE: Limpiar, lavar y cocer los ejotes con sal. Una vez cocidos, se escurren, se cortan por mitad y se sotean los ejotes en mantequilla. 4. Batir los huevos con leche, harina, pimienta y sal. Hacer en una cacerola engrasada la tortilla de huevo, cuando esté semi-cocida o cuajada se agregan las verduras cortadas en cuadritos, cubitos, se dobla en forma de rollo (Omelete) y se sirve de inmediato, acompañado de ejote sote.
Guarnición Salsa Roja	Jitomate Chile de árbol Cebolla Ajo Pan bolillo Agua Sal	0.150 K. 0.020 K. 0.030 K. 0.010 K. 0.040 K. 0.250 Lt. 0.015 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cocer el jitomate, chiles, cebolla, ajo y, medio bolillo duro. 2. Licuar o moler los alimentos cocidos, utilizando el agua de cocción. Condimentar con sal y servir.
Postre Gelatina con Flan	Gelatina frambuesa Agua Flan Leche	0.130 K. 0.300 Lt. 0.130 K. 0.350 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. GELATINA: Poner al fuego el agua, cuando suelte el hervor se retira del fuego, se agrega la gelatina sin dejar de mover hasta que esté bien disuelta. Vaciar en flaneras. Debe quedar a la mitad de la altura deseada. Dejar cuajar. Vaciar encima el flan que deberá estar frío. 2. FLAN: Poner al fuego la leche, cuando esté a punto de hervir agregar el flan sin dejar de mover. Debe hervir 2 minutos, dejar enfriar, vaciar sobre la gelatina cuajada en la flanera.
Complemento	Tortillas 30 g. c/u (12 Pzas.) o Pan 70 g. Pza.	0.300 K. 0.350 K.	

	Agua natural 240 Ml.	1.250 Lt.	
--	----------------------	-----------	--

COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Sopa de Calabacitas	Hueso poroso Agua Calabacitas Cebolla Apio Ajo Aceite Puré de tomate Epazote Pimienta Sal Caldo	0.250 K. 1.000Lt. 0.400 K. 0.050 K. 0.030 K. 0.010 K. 0.050 Lt. 0.150 K. 0.030 K. 0.010 K. 0.015 K. 1.000 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. CALDO. Lavar y poner a cocer el hueso, cuando el agua esté hirviendo, dejarlo un mínimo de 2 horas, reponer el agua de cocción. 2. Lavar y cortar en juliana la cebolla, apio y calabacitas. Picar muy fino el ajo. 3. Freír en aceite caliente el apio, cebolla y ajo, dejar acitronar, agregar las calabacitas, sotear, poner el puré de tomate, epazote en rama, caldo, condimentar y dejar hervir a fuego lento hasta su total cocimiento. 4. Al final se saca el epazote y se sirve.
Plato Principal Albóndigas al Gratín	Chile pasilla Aceite Tomate verde Cebolla Ajo Aceite Harina Agua Concentrado pollo Pimienta negra Margarina Cebolla Pan bolillo Leche Perejil Carne molida res Huevo Pimienta Sal Aceite Queso Chihuahua	0.025 K. 0.010 Lt. 0.200 K. 0.050 K. 0.010 K. 0.020 Lt. 0.015 K. 0.300 Lt. 0.030 K. 0.003 K. 0.030 K. 0.060 K. 0.070 K. 0.080 LT. 0.020 K. 0.500 K. 0.065 K. 0.010 K. 0.020 K. 0.150 Lt. 0.100 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desvennar los chiles, freír en aceite y cortar en trocitos pequeños. 2. Limpiar, lavar y picar gruesos los tomates, cortar la cebolla en medias lunas. Freír en aceite la cebolla, dejar acitronar, agregar la harina, dejar dorar, añadir los tomates, sazonar, agregar el agua, condimentar y dejar hervir a fuego lento hasta que espese. 3. Picar la cebolla y freír en margarina, retirar y reservar. 4. Cortar el pan y remojar en leche y moler. Picar el perejil. Mezclar la carne con el huevo, pan molido, cebolla frita, perejil, pimienta y sal. Se incorpora todo muy bien, se forman las albóndigas de 60 g. c/u y se frien en aceite caliente. Dejar que doren ligeramente. 5. Colocar las albóndigas en charolas, se pone encima una rebanada de queso, se bañan con la salsa muy caliente y se sirven. Se acompañan con ensalada de brócoli.
Guarnición Brócoli a la Mantequilla	Brócoli Sal Mantequilla Aceite Pimienta Sal	0.500 K. 0.015 K. 0.050 K. 0.030 Lt. 0.003 K. 0.005 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar y lavar los brócoli, poner a cocer a partir de agua hirviendo, agregar la sal, retirar del fuego cuando están semi-cocidos. Escurrir perfectamente. 2. Sotear en aceite y mantequilla los brócoli, condimentar con sal y pimienta y servir calientes.
Postre Manzana al Horno	Manzana 150 g. c/u 5 Pzas.	0.750 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y descorazonar las manzanas, hacer un corte ligero en círculo a la mitad de la manzana.

	Azúcar Agua Canela Clavo de olor	0.050 K. 0.350 Lt. 0.010 k. 0.001 k.	2. Poner las manzanas en charola para horno, se bañan con el azúcar, se agrega la canela, el clavo de olor y el agua, se hornean a 350°C por una hora.
Complemento	Tortillas 30 g. pza. 12 Pzas. Agua natural 240 ml.	0.300 K. 1.250 Lt.	

CENA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Plato Principal Sincronizadas Adobadas	Frijol Bayo Cebolla Sal Aceite Chile ancho Chile pasilla Jitomate Cebolla Ajo Pan bolillo Sal Aceite Jitomate Chile serrano Cilantro Cebolla Aguacate Aceite Sal Lechuga romana Tortilla harina Queso Chihuahua reb. 40 g. Jamón reb. 30 g.	0.150 K. 0.020 K. 0.010 K. 0.020 Lt. 0.070 K. 0.040 K. 0.100 K. 0.030 K. 0.010 K. 0.040 K. 0.015 K. 0.020 Lt. 0.150 K. 0.020 K. 0.020 K. 0.040 K. 0.200 K. 0.050 Lt. 0.020 K. 0.250 K. 0.650 K. 0.500 K. 0.400 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar lavar y remojar mínimo 8 horas el frijol. Poner a cocer con cebolla y sal. Una vez cocidos, se muelen y se frien en aceite caliente. 2. Limpiar, desvenar y remojar en agua caliente: los chiles, jitomate, cebolla, ajo y pan rebanado. Se muelen todos los ingredientes. 3. SALSAS. Se fríe en aceite caliente los chiles molidos, se condimenta, se deja hervir a fuego lento hasta que espese. 4. Limpiar, lavar y picar fino el jitomate, cebolla, chile y cilantro. Se monda el aguacate, se muele e incorpora con los ingredientes picados, el aceite y la sal. Servir sobre una hoja de lechuga, a un lado de la sincronizada. (lavar y desinfectar la lechuga) 5. Untar la tortilla base con frijoles refritos, encima se pone el jamón, se cubre con una tortilla sobre esta se pone el queso, jamón, se tapa con tortilla, se colocan plancha o sartén caliente, se unta la superficie con la salsa, se corta en 4 partes y se sirve acompañada con la hoja de lechuga y guacamole.
Postre Melón	Melón Limón	1.200 K. 0.090 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar el melón con cepillo, mondar cuidando que sea según la forma de la fruta, (redondeando) para no perder pulpa. 2. Cortar el melón en cubos regulares (2 por 2 cm. Aprox.) Servir en plato compota, flanera o postre con un cuarto de limón en cada porción.
Complemento	Pan bolillo 70 g. c/u 5 pzas. Agua natural 240 ml. Por persona.	0.350 K. 1.200 Lt.	

Menú 02

DESAYUNO	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Plato Principal Huevos al Rabo de Mestiza	Chile poblano Cebolla Ajo Aceite Harina Puré de tomate Epazote Agua Concentrado pollo Queso añejo Pimienta Sal Huevos 65 g. c/u 9 pzas.	0.150 K. 0.050 K. 0.010 K. 0.025 Lt. 0.020 K. 0.150 K. 0.020 K. 0.350 Lt. 0.030 K. 0.050 K. 0.003 K. 0.010 K. 0.325 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escalfar los chiles, limpiar, desvenar y cortar en rajas. 2. Lavar y cortar la cebolla en medias lunas, el ajo picarlo fino. 3. Freír en aceite cebolla y ajo, dejar acitronar, agregar el puré de tomate, epazote (en ramo), agua, se condimenta y se deja hervir a fuego lento 5 minutos. Agregar las rajas el queso rallado y se deja hervir a fuego bajo para terminar el platillo. 4. Agregar los huevos uno por uno, cuando están cocidos se sacan con cuidado, se colocan en el plato según necesidades de consumo, se bañan con salsa y se sirven.
Postre Plátano con Naranja	Naranjas 210 g. 6 Pzas. Plátano tabasco	1.000 K. 0.600 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar las naranjas con cepillo, mondar y cortar por mitad a lo largo, después cortar cada mitad en rodajas delgadas. 2. Lavar los plátanos, mondar, cortar la pulpa en medallón y agregar jugo de naranja. Debe quedar bien cubierto de jugo. 3. Servir en plato postre, colocando a un lado las rodajas de naranja en forma de abanico y en la otra mitad el plátano.
Complemento	Tortilla maíz o Pan bolillo Agua natural	0.360 K. 0350 K. 1.250 Lt.	

COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Sopa de Lentejas	Hueso poroso Agua Lentejas Cebolla Ajo Clavo de olor Laurel Cebolla Ajo Perejil Huevo Aceite Caldo Pimienta Sal	0.250 K. 1.000 Lt. 0.200 K. 0.020 K. 0.005 K. 0.001 K. 0.001 K. 0.050 K. 0.010 K. 0.020 K. 0.120 K. 0.020 Lt. 0.850 K. 0.005 K. 0.015 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. CALDO: Lavar y cocer el hueso cuando el agua esté hirviendo. Dejar un mínimo de dos horas. (Reponer el agua de cocción). 2. Limpiar, lavar y remojar las lentejas un mínimo de 8 horas. Poner a cocer en el agua de remojo junto con la cebolla, ajo, clavo de olor y laurel. 3. Lavar y picar muy fino cebolla, ajo y perejil. Cocer los huevos, dejar enfriar y picarlos. 4. Freír en aceite cebolla, ajo y perejil, cuando estén acitronados agregar las lentejas y el caldo, se sazonan, se condimentan y se dejan hervir 15 minutos más. Al servir se agrega el huevo cocido picado.
Plato Principal Lomo de Res en Salsa Francesa	Lomo de res (cuete) Cebolla Ajo	0.750 K. 0.050 K. 0.010 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sellar el lomo (cuete) en plancha o charola bien caliente. Se coloca en charola para horno, se agrega la cebolla, ajo, laurel, pimienta y sal, se tapa con papel aluminio y se hornea a 450°C por dos horas.

	Laurel Pimienta Sal Papel Aluminio Zanahoria Chícharo Cebolla Ajo Perejil Aceite Harina Puré de tomate Laurel Caldo Pimienta Sal Vino blanco Mantequilla	0.005 K. 0.005 K. 0.015 K. 1 Metro 0.200 K. 0.150 K. 0.100 K. 0.015 K. 0.050 K. 0.050 Lt. 0.040 K. 0.100 K. 0.005 K. 0.600 Lt. 0.003 K. 0.020 K. 0.050 Lt. 0.050 K.	2. Lavar, mondar y cocer la zanahoria y los chícharos 3. Lavar y picar la cebolla, ajo y perejil. 4. SALSAS: Freír en aceite la harina, dejar hasta que tome color oro viejo. Se agrega la cebolla picada, se deja sotear, se agrega el puré de tomate, se incorpora, se agrega el caldo o jugo de la carne, se sazona y se le agregan las zanahorias cortadas en rodajas, los chícharos y el vino blanco, se deja hervir 3 minutos. 5. Se rebana el cuete en diagonal, al servir se pone encima la salsa y un trocito de mantequilla y perejil.
Guarnición Ensalada Acelgas Sote	Acelgas Sal Cebolla Mantequilla Aceite Pimienta Sal	0650 K. 0.015 K. 0.100 K. 0.025 K. 0.025 Lt. 0.005 K. 0.010 K.	1. Limpiar, lavar y cortar las acelgas en juliana grueso. Poner a cocer con sal. 2. Lavar y cortar la cebolla en medias lunas finas. 3. Freír en mantequilla y aceite la cebolla, dejar acitronar y agregar las acelgas. Se condimenta con pimienta y sal, se dejan sazonar y se sirven calientes con el lomo.
Postre Gelatina sabor Nuez	Gelatina de nuez Leche evaporada Agua Nuez en mitades	0.100 K. 1 Lata ch. 1 Lata Ch. 0.030 K.	1. Poner al fuego agua y leche, cuando empiece a hervir se retira del fuego, inmediatamente se agrega la gelatina sin dejar de batir hasta que desaparecen los grumos. 2. Vaciar la gelatina en copas o flaneras, decorar con nuez picada y dejar enfriar.
Complemento	Tortillas 30 g. Pza. 12 Pzas. o Pan bolillo Agua natural	0.360 K. 0350 K 1.250 Lt.	

CENA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Avena con Leche descremada	Avena Sal Agua Azúcar Canela rama Leche	0.060 K. 0.005 K. 0.700 Lt. 0.100 K. 0.005 K. 0.600 Lt.	1. Poner a remojar la avena con anticipación. 2. Hervir agua con azúcar y la canela. Cuando suelte el hervor, agregar la avena remojada en agua. Se pone la sal y se deja hervir 3 minutos. 3. Agregar la leche, dejar hervir 3 minutos más y se sirve.
Plato Principal	Elote	0.0250 K.	1. Limpiar, lavar y cocer los elotes. Ya cocidos desgranar.

Pay de Verduras	Zanahoria Calabacita Chile poblano Cebolla Mantequilla Pasta hojaldre Queso chihuahua Crema Huevo Yemas Sal Mantequilla	0.100 K. 0.100 K. 0.150 K. 0.040 K. 0.030 K. 0.200 K. 0.100 K. 0.120 K. 0.065 K. 0.060 K. 0.020 K. 0.025 K.	<ol style="list-style-type: none"> Limpiar, lavar y semi-cocer las zanahorias y calabacitas. Una vez pre-cocidas se retiran del fuego y se cortan en medios círculos delgados. Asar y escalfar los chiles, limpiar y cortar en rajitas. Picar la cebolla y acitronarla en mantequilla. Extender la pasta hojaldre y forrar el molde o charola para horno, picar con un tenedor las paredes y se mete al horno precalentado a 175° C durante 10 minutos. Se retira y se deja enfriar. Esparcir encima de la pasta el queso rallado, los granos de elote, calabacitas, zanahoria, rajas de chile poblano y cebolla acitronada. Se licúa la crema, huevo, yema y la sal. Se distribuye el licuado sobre las verduras y encima se ponen trocitos de mantequilla. Se cubre con pasta y se mete nuevamente al horno y se deja durante 30 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro éste salga limpio. Porcionar y servir con salsa caliente o solo.
Postre Pera Natural	Pera 140 g. Pza.	0.700 K.	<ol style="list-style-type: none"> Limpiar, lavar y cortar los extremos de las peras. Presentar enteras o en 4 partes en un plato chico extendido.
Complemento	Tortilla o Pan bolillo Agua natural 240 ml. por persona.	0.240 K. 0.280 K. 1.200 Lt.	

Menú 03

DESAYUNO	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Leche Fría	Leche descremada	1.000 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> Mantener la leche en refrigeración. Una vez abierto el recipiente se debe consumir y guardar en refrigeración el sobrante.
Plato Principal Hamburguesa de Carne de Res	Pan bolillo duro Leche Carne res molida Perejil Cebolla Ajo Mostaza Huevo Pimienta Sal Aceite	0.050 K. 0.050 Lt. 0.500 K. 0.025 K. 0.025 K. 0.010 K. 0.030 K. 0.060 K. 0.005 K. 0.015 K.	<ol style="list-style-type: none"> Se remoja el pan en leche. Moler el pan remojado junto con el perejil, ajo y cebolla, se incorpora a la carne, además se agrega la mostaza, huevo, pimienta y sal. Se incorpora todo y se deja reposar 30 minutos. Se forman las hamburguesas de 0.120 g. c/u, se frien según necesidades de consumo. Servir calientes acompañada de guarnición.
Guarnición Papas y Espinacas Sote	Papas Sal Espinacas Margarina Cebolla Sal	0.350 K. 0.300 K. 0.050 K. 0.040 K. 0.015 K.	<ol style="list-style-type: none"> Lavar y cocer las papas con sal. Ya cocidas mondar y cortar en medias lunas. Limpiar, lavar y cortar las espinacas en juliana gruesa. Freír en margarina la cebolla picada, dejar acitronar, agregar la espinaca, condimentar, dejar sazonar y agregar las papas, se incorpora todo y se sirven.

Postre Papaya con Limón	Papaya Limón	0.700 K. 0.090 K.	1. Lavar con cepillo la papaya, mondar, quitar las semillas y cortar la pulpa en cubos (2 x 2 cm.). Servir en plato compota o flanera decorada con limón.
Complemento	Tortilla o Pan bolillo Agua natural 240 ml. Por persona.	0.240 K. 0.350 K. 1.250 Lt.	

COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Sopa Ranchera	Hueso Poroso Agua Arroz Papa Zanahoria Cebolla Apio Ajo Aceite Puré de tomate Caldo Pimienta Sal	0.250 K. 1.000 Lt. 0.040 K. 0.150 K. 0.150 K. 0.050 K. 0.080 K. 0.020 K. 0.030 Lt. 0.100 K. 0.900 Lt. 0.003 K. 0.015 K.	<ol style="list-style-type: none"> CALDO: Lavar y cocer el hueso cuando el agua esté hirviendo. Dejar hervir mínimo 2 horas. Limpia y lavar el arroz en agua caliente. Dejar remojar. Escurrir. Lavar, mondar y cortar en cubos pequeños (1 cm.) las papas y zanahorias. La cebolla, apio y ajos se pican. Freír en aceite la cebolla, apio y ajos, agregar el puré de tomate, se deja hervir 5 minutos, se agregan las zanahorias y el caldo. Se deja hervir 5 minutos y se agrega el arroz y las papas, se condimenta y se deja hervir hasta su total cocimiento. Cuidar la cocción de las papas.
Plato Principal Pollo en su Jugo	Pierna, muslo, pechuga 5 pzas. 150 g. c/u. Cebolla Ajo Sal Pimiento morrón verde Champiñones Margarina Harina Cebolla Ajo Pimienta negra Laurel	0750 K. 0.050 K. 0.010 K. 0.015 K. 0.200 K. 0.150 K. 0.050 K. 0.040 K. 0.100 K. 0.010 K. 0.005 K. 0.003 K.	<ol style="list-style-type: none"> Lavar y cortar el pollo en 5 porciones, se pone a cocer cuando el agua esté hirviendo junto con la cebolla ajo y sal. Limpia lavar y cortar el pimiento morrón en rajitas y los champiñones en rodajas. SALSA: Freír en margarina la cebolla y ajo picados, dejar acitronar, agregar la harina, dejar dorar, añadir las rajas de chile, champiñones y el caldo poco a poco desbaratando los grumos, se agrega el laurel, pimienta y se deja hervir a fuego lento hasta que espese un poco. Se agrega el pollo se condimenta, se deja hervir 5 minutos y se retira del fuego.
Guarnición Ensalada a la Vinagreta	Ejotes Sal Aceite Olivo Vinagre Pimienta blanca Huevo Orégano Mostaza en polvo Sal fina	0.650 K. 0.030 K. 0.050 Lt. 0.075 Lt. 0.005 K. 0.060 K. 0.005 K. 0.005 K. 0.010 K.	<ol style="list-style-type: none"> Limpia, lavar, cortar los ejotes en tres partes y poner a cocer con sal. VINAGRETA: Mezclar aceite, vinagre, pimienta, huevo orégano, mostaza y sal, incorporar muy bien. Escurrir los ejotes, se bañan con la vinagreta y se sirven.

Postre Gelatina Sabor Fresa	Gelatina de fresa Agua Fresas 20 g. c/u 5 pzas.	0.125 K. 0.650 Lt. 0.100 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poner al fuego el agua, cuando suelte el hervor retirar y agregar la gelatina moviendo constantemente para evitar que se pegue en las paredes del recipiente. 2. Vaciar la gelatina en las copas o flaneras (4 a 5 cm de altura), se deja cuajar en refrigeración. 3. Limpiar, lavar y colocar las fresas en la gelatina para su congelación.
Complemento	Tortillas o Pan bolillo Agua natural 200 ml. por persona	0.360 K. 0.350 K. 1.200 Lt.	

CENA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Plato Principal Sándwich de Jamón y Queso	Mayonesa Mostaza Jitomate Aguacate Cebolla Sal Pan de caja Jamón pierna reb. 40 g. c/u. Queso manchego reb. 40 g. c/u Rajas vinagre	0.080 K. 0.040 K. 0.100 K. 0.150 K. 0.050 K. 0.020 K. 10 piezas 0.200 K. 0.200 K. 0.050 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ligar o mezclar la mayonesa con la mostaza. 2. Lavar y cortar el jitomate en rodajas y el aguacate en rajitas. Cortar la cebolla en medias lunas y desflemlarla en agua con sal. 3. Untar las rebanadas de pan con mayonesa-mostaza, poner en la base de pan el jamón, encima la cebolla, jitomate, rajas en vinagre, aguacate, queso manchego y se tapa con otra rebanada de pan. Cortar por mitad y servir en plato trinche con ensalada.
Guarnición Ensalada Col y Piña	Lechuga romana Col blanca Jitomate Rabanitos Piña en almíbar lata Mayonesa	0.120 K. 0.120 K. 0.100 K. 0.100 K. 0.160 K. 0.070 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar y lavar la lechuga hoja por hoja. Dejar rehidratando en agua fría. 2. Limpiar, lavar y cortar la col en juliana fina, se deja en agua fría. Cortar el jitomate en rodajas y formar figuras con los rabanitos. 3. Cortar la piña (escurrida) en cubos pequeños y se incorpora con la col bien escurrida y se agrega la mayonesa. Se mezcla muy bien, se pone la porción de ensalada sobre una hoja de lechuga, se decora con rodajas de jitomate y rabanitos.
Postre Flan al Caramelo	Azúcar Agua fría Limonas Agua caliente Leche evaporada Agua Flan de polvo	0.050 K. 0.020 Lt. 0.010 Lt. 0.020 Lt. 1 lata 0.400 Lt. 0.070 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. CARAMELO LÍQUIDO: Poner al fuego un recipiente con el agua, jugo de limón y azúcar. Dejar hervir hasta que tome el color oscuro de caramelo. Agregar lentamente el agua caliente, incorporar fuera del fuego. Vaciar en los moldes o flaneras. 2. Poner a fuego la leche y agua, cuando esté a punto de hervir agregar el flan (paquete) sin dejar de mover. Dejar hervir 3 minutos. 3. Vaciar el flan en los moldes o flaneras que tienen el caramelo y dejar en refrigeración.
Complemento	Pan bolillo Agua natural 240 ml. por persona.		

Menú 04

DESAYUNO	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Plato Principal Enchiladas verdes de Queso	Chile poblano Cilantro Espinacas Aceite Cacahuete Pan bolillo Ajos Cebolla Chile serrano Leche Aceite agua Concentrado pollo Pimienta Sal Tortillas 15 pzas. 30 g. c/u Aceite Queso añejo	0.050 K. 0.020 K. 0.030 K. 0.020 Lt. 0.050 K. 0.050 K. 0.010 K. 0.050 K. 0.010 K. 0.250 Lt. 0.015 Lt. 0.250 Lt. 0.020 K. 0.003 K. 0.015 K. 0.450 K. 0.150 Lt. 0.450 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar y lavar espinacas, cilantro y chile poblano. 2. Freír en aceite el cacahuete, pan bolillo duro, ajos, cebolla y chile serrano. Remojar todo en leche y molerlos junto con las espinacas, chile poblano y cilantro. 3. SALSA: Freír en aceite los ingredientes molidos, agregar el agua, condimentar y dejar hervir a fuego lento 10 minutos. 4. Pasar las tortillas por aceite muy caliente, se rellenan con el queso, se doblan en cuatro, se colocan en charola o en el plato y se bañan con la salsa hirviendo. Servir de inmediato.
Postre Helado con Galleta	Helado de fresa 70 g. c/u Helado de vainilla 70 g. c/u Galleta nieve Nuez en mitades	0.350 Lt. 0.350 Lt. 0.100 K. 0.050 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar dos bolas de helado de distinto sabor en la flanera, o plato compota designado 2. Al final se pone en medio del helado una galleta nieve y nuez picada.
Complemento	Pan bolillo Agua natural	0.350 K. 1.200 Lt.	

COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Sopa de Col con Tocino	Codillo de cerdo Agua Tocino Cebolla Apio Ajo Col Blanca Harina Puré de tomate Caldo Pimienta Nuez moscada Sal	0.200 K. 1.000 Lt. 0.075 K. 0.050 K. 0.025 K. 0.010 K. 0.300 K. 0.040 K. 0.120 K. 0.850 Lt. 0.010 K. 0.005 K. 0.015 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. CALDO: Lavar y poner a cocer el codillo cuando el agua esté hirviendo. Dejarlo mínimo 2 horas, reponer el agua de cocción. 2. Lavar y cortar en juliana delgada la cebolla, apio, cio, tocino y el ajo se pica fino. 3. Freír el tocino, apio, cebolla, ajo y col, cuando estén acitronados agregar la harina moviendo hasta que se incorpore todo, enseguida se agrega el puré de tomate, se sazona y se agrega el caldo poco a poco desbaratando grumos. Se condimenta y se deja hervir hasta que todo esté bien cocido.
Plato Principal Milanesa de res.	Bistec de res 90 g. c/u Leche Huevo	0.450 K. 0.040 Lt. 0.060 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. MARINADA: Licuar leche, huevo, harina, cebolla, ajo, pimienta y sal. En esta pasta poner los bisteces y dejar reposar. 2. Empanizar los bisteces.

	Harina Cebolla Ajo Pimenta blanca Sal Pan molido Aceite	0.015 K. 0.020 K. 0.010 K. 0.005 K. 0.015 K. 0.200 K. 0.100 K	3. Freír en aceite caliente el bistec empanizado según necesidades de consumo. Servir caliente con guacamole
Guarnición Ensalada de Rajas con Crema	Chile poblano Aceite Cebolla Crema Sal Pimienta blanca	0.500 K. 0.020 Lt. 0.150 K. 0.100 Lt. 0.015 K. 0.005 K.	1. Limpiar, desvenar y cortar los chiles en rajas. 2. Freír en aceite la cebolla cortada en medias lunas, dejar acitronar, agregar las rajas, condimentar, dejar sazonar, agregar la crema incorporar y retirar del fuego.
Postre Sandía	Sandía	0.750 K.	1. Lavar y mondar la sandía. 2. Cortar la pulpa a lo largo. Rebanarla delgada y servir en plato extendido en forma de abanico.
Complemento	Tortilla 30 g. pza. 12 pzas. o Pan bolillo 5 pzas 70 g. c/u Agua natural 240 ml. Por persona	0.360 K. 0.350 K. 1.250 Lt.	

CENA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Café con leche descremada	Agua Canela en rama Azúcar Café molido	0.750 Lt. 0.005 K. 0.100 K. 0.020 K.	1. Hervir el agua, canela y azúcar, dejar hervir 3 minutos, retirar del fuego, agregar el café, tapar la olla y dejar reposar 3 minutos. 2. Colar el café, agregar la leche calentar y servir.
Plato Principal Tortas de Papa con Atún	Papas Sal Tomate verde Chiles serranos Cebolla Cilantro Ajo Aceite Agua Concentrado pollo Pimienta Sal Queso añejo Atún 170 g. lata Leche Harina Huevo	0.600 K. 0.020 K. 0.200 K. 0.015 K. 0.030 K. 0.010 K. 0.005 K. 0.020 Lt. 0.350 Lt. 0.030 K. 0.005 K. 0.010 K. 0.060 K. 2 latas 0.050 Lt. 0.040 K. 0.060 K.	1. Lavar y cocer las papas. Ya cocidas se mondan y se muelen. 2. Lavar y cocer los tomates y chiles ya cocidos, se muelen junto con la cebolla, ajo y cilantro. 3. SALSA: Freír en aceite los alimentos molidos, se agrega el agua, se condimenta y se deja hervir a fuego lento 10 minutos. 4. Mezclar la papa molida con el queso rallado, atún, leche, harina, huevo, pimienta y sal. Se incorpora todo y se forman las tortas de 60 g. c/u. 5. Freír en aceite caliente las tortas, al servir se pone encima del plato la salsa hirviendo.

	Pimienta Aceite	0.003 K. 0.150 Lt.	
Postre Arroz con Leche	Arroz Ciruela pasa Canela en rama Leche evaporada Agua Azúcar	0.125 K. 0.030 K. 0.010 K. 1 lata 0.400Lt. 0.125 K.	1. Limpiar, lavar y escurrir el arroz 2. Cortar la ciruela pasa en trocitos 3. Se hierve el arroz con la canela, cuando a medio cocimiento, se le agrega la leche hirviendo, el azúcar y la ciruela pasa. Se deja hervir nuevamente hasta que esté totalmente cocido. 4. Vaciar el arroz en las flaneras copas o moldes seleccionados, refrigerar y servir en frío.
Complemento	Pan bolillo 5 pzas. 70 g. c/u Agua natural	0.350 K. 1.250 Lt.	

Menú 05

DESAYUNO	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Café de Olla	Agua Canela en rama Café con azúcar Azúcar	1.000 Lt. 0.010 K. 0.020 K. 0.060 K	1. Hervir el agua con la canela, dejar hervir 2 minutos, retirar del fuego, agregar el café y azúcar, incorporar y dejar reposar 3 minutos. 2. Colar el café y servir bien caliente.
Plato Principal Salchicha a la Alemana	Salchicha viena pavo Sal Papa Huevo Mantequilla Leche Pimienta Sal Col morada Pimienta gruesa Agua Vinagre Sal Mantequilla	0.900 K. 0.010 K. 0.400 K. 0.060 K. 0.020 K. 0.100 LT. 0.005 K. 0.010 K. 0.300 K. 0.010 K. 0.200 Lt. 0.060 Lt. 0.015 K. 0.050 K.	1. Poner al fuego agua con sal, cuando hierva se agregan las salchichas, se deja hervir 5 minutos y se vacían en recipientes junto con el agua hirviendo. Se mantienen calientes. 2. PURÉ DE PAPA: Lavar y cocer las papas, ya cocidas mondar y moler. Se agrega el huevo, mantequilla, leche hirviendo, sal y pimienta. Se incorpora todo y se sirve. 3. COL AGRIA: Lavar y cortar la col en juliana gruesa y se hierve tapada junto con la pimienta. Cuando se consuma el agua, se agrega el vinagre y la sal, se vuelve a tapar y se deja consumir el contenido. Se retira del fuego para que no se seque. 4. Servir las salchichas con el puré de papa y la col agria. Trocito mantequilla.
Postre Coctel de Frutas	Azúcar Agua Limonas Sandía Melón Papaya Piña Limonas Cerezas frasco	0.060 K. 0.080 Lt. 0.030 K. 0.375 K. 0.310 K. 0.310 K. 0.400 K. 0.060 K. 0.040 K.	1. JARABE: Hervir azúcar, agua, jugo de limón y un poco de jarabe de las cerezas. Se deja hervir 3 minutos y se retira del fuego. 2. Limpiar y lavar la sandía, papaya y melón, se cortan por mitad a lo largo, se quitan las semillas y la pulpa se corta en forma de perlas (bolitas), con el cortador parisien, la piña se lava, monda y quita el corazón, y la pulpa se corta en cubitos pequeños (1 cm aprox.). 3. Se incorpora la pulpa con el jarabe y se sirve en copas o flaneras y se decoran con un tercio de limón y una cereza.

Complemento	Pan bolillo 70 g. pza. Agua natural	0.350 K. 1.200 Lt.	
-------------	--	-----------------------	--

COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Sopa de Tortilla	Hueso poroso Agua Tortilla maíz Aceite Cebolla Ajo Puré de tomate Caldo Epazote Aceite Pimienta Sal Queso añejo Chile pasilla Aceite	0.250 K. 1.000 Lt. 0.350 K. 0.100 Lt. 0.030 K. 0.005 K. 0.150 K. 0.900 Lt. 0.010 K. 0.015 Lt. 0.005 K. 0.015 K. 0.080 K. 0.020 K. 0.010 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. CALDO: Lavar y poner a cocer el hueso, cuando el agua esté hirviendo, dejarlo un mínimo de 2 horas, reponer el agua de cocción. 2. Cortar la tortilla en tiras delgadas, dejar secar con anticipación, ya seca freír con aceite muy caliente hasta que dore. 3. Freír en aceite cebolla y ajos picados, dejar acitronar, agregar el puré de tomate, una vez sazonado se agrega el caldo, y el apazote en rama. Se condimenta y se deja hervir 20 minutos. Se retira el epazote y se sirve el caldo. 4. Cortar el chile pasilla en trocitos, freírlo en aceite, debe quedar dorado. 5. Rallar el queso. Al servir se pone en el plato sopero la tortilla, chile pasilla, el caldo y encima el queso rallado.
Guarnición Ensalada Lechuga a la Crema	Lechuga orejona Cebolla Crema Salsa Cátsup Pimienta Sal	0.200 K. 0.100 K. 0.025 K. 0.040 Lt. 0.005 K. 0.010 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar la lechuga hoja por hoja, cortar en juliana gruesa, escurrir perfectamente. 2. Lavar y cortar la cebolla en medias lunas. 3. Mezclar la lechuga, cebolla, crema y salsa cátsup, se incorpora todo se condimenta con pimienta y sal y se sirve.
Platillo Principal Bistec a la Mexicana	Bistec de res 120 g. c/u 5 pzas. Pimienta Sal Jitomate Cebolla Chile serrano Ajo Cilantro Aceite Agua Sal Pimienta Aceite	0.600 K. 0.010 K. 0.015 K. 0.500 K. 0.050 K. 0.015 K. 0.005 K. 0.010 K. 0.030 Lt. 0.200 Lt. 0.010 K. 0.005 K. 0.040 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Condimentar los bisteces con pimienta y sal. 2. Lavar y picar el jitomate, cebolla, ajo, chile serrano y cilantro. 3. SALSA: Freír en aceite la cebolla y ajo, dejar acitronar, agregar los chiles, jitomate y cilantro, se dejan sazonar, se añade el agua, se condimenta y se deja hervir a fuego lento 10 minutos. Debe quedar jugosa. 4. Freír en aceite los bisteces un minuto por cada lado, al servir se cubren con la salsa hirviendo.
Postre Pudín de Chocolate	Pudín chocolate Leche evaporada Agua	0.100 K. 0.450 Lt. 0.450 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poner al fuego agua y leche, agregar el pudín sin dejar de batir hasta que desaparezcan los grumos, seguir moviendo hasta que hierva y espese. 2. Vaciar en flaneras y dejar enfriar en refrigeración.
Complemento	Tortilla o Pan bolillo Agua natural	0.360 K. 0.350 K. 1.200 Lt.	

CENA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Plato Principal Croquetas de Queso	Cebolla Apio Ajo Margarina Harina Leche evaporada Agua Concentrado pollo Pimienta Sal Queso añejo Huevos Pan molido Pan molido Aceite	0.050 K 0.050 K. 0.010 K. 0.030 K. 0.050 K. 0.400 Lt. 0.400 Lt. 0.020 K. 0.010 K. 0.015 K. 0.150 K. 0.120 K, 0.050 K. 0.150 K. 0.200 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y picar la cebolla, apio y ajos muy finos. 2. SALSA BECHAMEL: Sotear en margarina, cebolla, apio y ajo, agregar la harina incorporar, agregar poco a poco leche y agua moviendo hasta que se desbaraten los grumos, condimentar, dejar hervir 5 minutos, retirar del fuego, dejar enfriar y refrigerar. 3. A la pasta bien fría se le agrega el queso rallado, huevos y pan molido. Se incorpora todo y se forman las croquetas cilíndricas de 60 g. c/u. 4. Empanizar las croquetas y se frien en aceite muy caliente. Servir acompañadas de guarnición.
Guarnición Chayotes Guisados	Chayotes Cebolla Ajo Aceite Puré de tomate Caldo o agua Concentrado pollo Pimienta Sal	0.600 K. 0.050 K. 0.010 K. 0.020 Lt. 0.100 K. 0.250 Lt. 0.020 K 0.003 K. 0.020 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y mondar los chayotes en crudo. Cortar las cebollas en medias lunas y los ajos picados. 2. Freír en aceite la cebolla y el ajo, agregar los chayotes en cubo pequeño (1 cm), dejar sotear un poco, añadir el puré de tomate, caldo, se tapan y se dejan hervir a fuego lento moviendo para que no se peguen. 3. Cuando estén cocidos los chayotes se condimenta se dejan hervir 5 minutos más. Cuidar que no queden secos.
Postre Yogurt con Miel	Yogurt natural Miel de abeja	0.500 Lt. 0.150 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poner en el molde o flanera la miel, encima la porción de yogurt establecida
Complemento	Tortilla Pan bolillo Agua natural	0.360 K. 0.350 K. 1.200 Lt.	

Menú 06

DESAYUNO	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Plato Principal Tacos de Pollo	Pechuga de pollo Cebolla Ajo Sal Cebolla Lechuga Jitomate	0.350 K. 0.030 K. 0.005 K. 0.010 K. 0.080 K. 0.200 K. 0.150 K. 0.450 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar, lavar y cocer las pechugas, cuando el agua esté hirviendo junto con la cebolla ajo y sal, ya cocidas deshebrar, reservar el caldo. 2. Lavar y cortar la cebolla en medias lunas, la lechuga lavar hoja por hoja, se corta en juliana fina y el jitomate en rodajas muy delgadas. 3. Freír en aceite la cebolla, dejar sotear, agregar el pollo, sazonar y formar los tacos. 4. Incorporar la crema con la leche, condimentar con sal.

	Tortilla maíz 30 g. c/u 15 pzas. Aceite Crema Leche Sal Aceite	0.075 Lt. 0.100 Lt- 0.050 Lt. 0.005 K. 0.100 Lt.	5. Freír en aceite caliente los tacos, escurrir perfectamente y servirlos poniendo encima lechuga sobre ésta la crema y se decoran con jitomate.
Postre Pera Natural	Pera 140 g. pza.	01700 K.	1. Limpiar, lavar y cortar los extremos de la pera. Presentar enteras o en cuatro partes en un plato chico extendido.
Complemento	Pan bolillo 70 g. pza. Agua natural	0.350 K. 1.250 Lt.	

COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Crema de Pimientos	Pimiento morrón rojo Cebolla Apio Ajo Aceite Margarina Harina Agua Leche evaporada Concentrado pollo Nuez moscada Pimienta blanca Sal	0.400 K. 0.050 K. 0.030 K. 0.005 K. 0.025 Lt. 0.025 K. 0.150 K. 0.600 Lt. 0.410 Lt. 0.020 K. 0.005 K. 0.003 K. 0.015 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar, desvenar y moler el pimiento morrón. Picar fino la cebolla apio y ajos. 2. Freír en aceite y margarina la harina, dorar ligeramente, agregar la cebolla, apio y ajo, acitronar y agregar el pimiento morrón, se incorpora todo y se pone el agua poco a poco desbaratando los grumos. Dejar hervir a fuego lento 10 minutos. 3. Condimentar, dejar hervir 5 minutos más y se agrega la leche, se retira del fuego y se sirve.
Platillo Principal Chuletas de Cerdo al Perejil	Chuleta de cerdo 130 g. c/u Pimienta Sal Perejil Aceite Margarina Margarina Limonos Sal	0.650 K. 0.005 K. 0.010 K. 0.050 K. 0.050 Lt. 0.040 K. 0.030 K. 0.090 K. 0.020 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Condimentar las chuletas con pimienta y sal. 2. Lavar y picar el perejil 3. Freír en aceite y margarina las chuletas, cuando empiecen a dorar se retiran y colocan en una charola para horno. 4. En la grasa de las chuletas se agrega la margarina, el perejil picado, se deja sotear 2 minutos, se agrega el jugo de limón y se vacía éste sobre las chuletas en la superficie. Se meten en horno caliente a 350°C, 20 minutos antes de servir.
Guarnición Arroz Blanco	Arroz Cebolla Ajo Aceite Agua caliente Sal	0.150 K. 0.025 K. 0.005 K. 0.040 Lt. 0.450 Lt. 0.015 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar y lavar el arroz en agua caliente. Escurrir muy bien. 2. Lavar y moler la cebolla y ajos. 3. Freír en aceite caliente el arroz, antes de empezar a dorar se escurre el exceso de grasa, se agrega la cebolla y ajo, se sazona, se agrega el agua caliente, se condimenta y se deja hervir tapado a fuego lento hasta que seque perfectamente.
Postre Plátanos con Miel	Plátano tabasco 120 g. pza. Agua	0.600 K. 0.350 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y mondar los plátanos. 2. Poner a hervir agua con azúcar y canela, agregar los plátanos. Dejar hervir 10 minutos, servir en caliente o en frío.

	Azúcar Canela	0.200 K. 0.005 K.	
Complemento	Tortilla o Pan bolillo Agua natural	0.360 K. 0.350 K. 1.200 Lt.	

CENA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Café o Leche descremada	Café con azúcar Agua Azúcar Leche pasteurizada	0.030 K. 1.000 Lt. 0.080 K. 1.000 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> Hervir el agua con el azúcar, dejar hervir 5 minutos, retirar del fuego, agregar el café, tapar la cafetera y dejar reposar 3 minutos. Servir. Mantener leche en refrigeración.
Plato Principal Tortas de papa con Champiñones	Papas Sal Aceite Cebolla Ajo Harina Puré de tomate Agua Champiñones Concentrado pollo Pimienta >Sal Queso añejo Huevo Harina Leche Pimienta Sal Champiñones Aceite	0.600 K. 0.020 K. 0.020 Lt. 0.050 K. 0.010 K. 0.020 K. 0.100 K. 0.300 Lt. 0.120 K. 0.020 K. 0.005 K. 0.010 K. 0.050 K. 0.060 K. 0.035 K. 0.030 Lt. 0.005 K. 0.010 K. 0.120 K. 0.125 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> Lavar y cocer las papas con sal, ya cocidas se mondan y muelen. SALASA: Freír en aceite cebolla y ajos picados, dejar acitronar, agregar la harina, dejar dorar, se agrega el puré de tomate, añadir agua, desbaratar grumos, agregar los champiñones, condimentar y dejar hervir 10 minutos. Mezclar la papa con el queso rallado, huevo, harina, leche, pimienta, sal y champiñones picados. Se incorpora todo y se forman las tortas de 70 g., c/u. Freír en aceite muy caliente la tortas y al servir se pone la salsa hirviendo.
Frijoles Refritos	Frijol bayo Sal Cebolla Ajo Aceite	0.150 K 0.020 K. 0.005 K. 0.030 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> Limpia, lavar y remojar los frijoles un mínimo de 8 horas. Poner a cocer, dejar hasta que estén bien cocidos. Deben quedar con poco caldo, ya cocidos se muele. Lavar y picar cebolla y ajo muy fino. Freír en aceite la cebolla y ajos, dejar acitronar, agregar los frijoles molidos, condimentar con sal y dejar hervir a fuego lento hasta que sequen un poco.
Postre Crema de Fresa	Fresas Azúcar Leche Agua Leche condensada lata 397 g. Fresas	0.400 K. 0.040 K. 0.150 Lt. 0.100 Lt. 0397 Lt. 0.050 K.	<ol style="list-style-type: none"> Lavar, quitar los tallos y desinfectar las fresas. Licuar la leche con las fresa, azúcar y leche condensada. Vaciarla en flanera, copas o moldes para el servicio. Decorar con media fresa.

Complemento	Tortilla o Pan bolillo Agua natural 240 ml. Por persona	0.240 K. 0.280 K. 1.250 Lt.	
-------------	--	-----------------------------------	--

Menú 07

DESAYUNO	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Atole de Manzana	Agua Azúcar Canela Maicena Manzana Leche	0.600 Lt. 0.050 K. 0.005 K. 0.060 K. 0.150 K. 0.700 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> Hervir el agua con el azúcar y canela por 5 minutos, agregar la maicena disuelta en agua; sin dejar de mover hasta el fondo, dejar hervir. Lavar, licuar las manzanas y se cuelean. (pasarlos por colador). Se agrega la manzana, se incorpora cuando suelte el hervor, se adiciona la leche, se deja hervir 2 minutos y sirve.
Plato Principal Nopales al Balcón	Nopales de 70 g., 10 pzas. Cebolla Ajo Sal Aceite Chile pasilla Chile ancho Bolillo pan duro Cebolla Jitomate Ajo Aceite Agua Concentrado pollo Pimienta Sal Huevo Queso panela Harina Aceite	0.700 K. 0.120 K. 0.005 K. 0.010 K. 0.020 Lt. 0.020 K. 0.020 K. 0.030 K. 0.050 K. 0.125 K. 0.005 K. 0.020 Lt. 0.350 Lt. 0.020 K. 0.005 K. 0.010 K. 0.120 K. 0.300 K. 0.050 K. 0.125 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> Limpia lavar y cocer los nopales enteros con cebolla, ajo y sal, ya cocidos, se escurren y se secan ligeramente. Freír en aceite los chile desvenados, pan rebanado, cebolla, jitomate y ajos. Dejar dorar, remojar todo en agua hirviendo y se muelen. SALSA: Freír en aceite los chiles molidos, se agrega el agua, se condimenta se deja hervir a fuego lento hasta que espese. Batir el huevo a punto de turrón. Unir los nopales de dos en dos con una rebanada de queso en medio. Se enharinan y se pasan por el huevo batido y se fríen en aceite muy caliente, se escurren y ponen en la salsa, se dejan hervir 2 minutos y se sirven de inmediato.
Postre Camote con Miel	Camote Agua Piloncillo Canela en rama Naranja	0.700 K. 0.350 Lt. 0.200 K. 0.005 K. 0.160 K.	<ol style="list-style-type: none"> Limpia y lavar el camote, cortar en rebanadas o trozos de 60 g. aproximadamente. Se pone a cocer el camote junto con el piloncillo, canela y cáscara de naranja. Dejar hervir a fuego lento hasta que esté bien cocido. Servir en frío o caliente
Complemento	Tortilla 30 g. pza. 12 pzas. o Pan bolillo 70 g. pza. Agua natural 240 ml. Por persona	0.360 K. 0.350 K. 1.250 Lt.	

COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Sopa de Acelgas con Huevo	Acelgas Cebolla Apio Ajos Aceite Puré de tomate Agua Concentrado pollo Pimienta Sal Huevo	0.300 K. 0.050 K. 0.030 K. 0.005 K. 0.050 Lt. 0.200 K. 1.250 Lt. 0.040 K. 0.005 K. 0.015 K. 0.060 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar y lavar hoja por hoja las acelgas, y cortar en juliana gruesa. Cortar la cebolla en medias lunas y picar el apio y ajos. 2. Freír en aceite, cebolla, acelga y ajos, se dejan acitronar, se agrega el puré de tomate, se deja hervir 2 minutos, se agrega el agua o caldo, se condimenta y se deja hervir a fuego lento hasta que estén bien cocidas las acelgas. 3. Antes de retirarla del fuego (debe estar hirviendo) se agrega poco a poco el huevo batido, moviendo o agitando al mismo tiempo, para que no se hagan grumos grandes. Se retira del fuego de inmediato para que no se oscurezca. 4. Servir caliente
Platillo Principal Pescado Empapelado	Filete de pescado Limonas Pimienta Sal Cebolla Chile cuaresmeño Epazote Papel encerado Aceite Hilo cáñamo Limonas	0.600 K. 0.100 K. 0.005 K. 0.015 K. 0.100 K. 0.050 K. 0.020 K. 2 metros 0.030 Lt. 3 m. 0.100 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Condimentar el pescado con sal, pimienta y jugo de limón. Dejar reposar una hora. 2. Lavar y cortar las cebollas en medias lunas, el chile en rajitas y el epazote en ramitas. 3. Cortar el papel en cuadros y colocar el pescado, encima se ponen rajitas de chile, cebolla y epazote. Se rocían con aceite se envuelve sujetándolo con hilo cáñamo y se colocan en charolas para horno. 4. Se meten al horno a 300°C por 45 minutos. Se sirven en su envoltura con medio limón al lado.
Guarnición Codo a la Mantequilla	Pasta codo # 2 Cebolla Ajo Aceite Yerbas de olor Sal Perejil Mantequilla Aceite Concentrado pollo Pimienta Sal Queso añejo	0.150 K. 0.020 K. 0.005 K. 0.010 K. 0.005 K. 0.010 K. 0.030 K. 0.100 K. 0.020 Lt. 0.020 K. 0.003 K. 0.010 K. 0.050 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a cocer codito cuando el agua esté hirviendo junto con la cebolla, ajo, aceite, yerbas de olor y sal. Cuando esté cocido al dente se pone agua fría para cortar la cocción. 2. Lavar y picar fino el perejil. 3. PREPARACIÓN FINAL: Escurrir el codito, se pone a fundir la mantequilla con el aceite, se agrega el codito y el perejil picado, Se condimenta con sal, pimienta y concentrado. Al servirse se rocía con queso rallado encima.
Postre Ate	Ate membrillo	0.300 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar en cuadros de 6 x 6 cm. y presentar en plato postre.
Complemento	Tortilla o Pan bolillo Agua natural	0.360 K. 0.280 K. 1.250 Lt.	

CENA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
------	--------------	----------	------------------------

Brocheta de Jamón	Pimiento morrón verde Jitomate Cebolla Jamón reb. 50 g. Tocino Salsa soya Naranja 210 g. Salsa cátsup Limonos Azúcar Aceite Palillo para brocheta Aceite	0.250 K. 0.200 K. 0.150 K. 0.250 K. 0.150 K. 0.020 Lt. 0.200 K. 0.020 K. 0.030 K. 0.020 k. 0.010 Lt. 6 piezas 0.050 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar, lavar y cortar el jitomate en trozos, el pimiento y la cebolla en cuadros (3 x 3 cm). Cuidar que todos queden del mismo tamaño. 2. Cortar el jamón a lo largo en 3 partes y ésta a lo ancho en 4 partes, deben salir 16 cuadros por rebanada de jamón. Cortar el tocino en tiras del tamaño del pimiento morrón. 3. Mezclar la salsa soya, jugo de naranja, salsa cátsup, jugo de limón, azúcar y aceite. Agregar el pimiento morrón, cebolla, jitomate y jamón. Incorporar todo, dejar reposar para que se marinen. 4. Insertar en el palo para brocheta los ingredientes, alternándolos: debe tener 4 cuadros de jamón por brocheta. 5. Se coloca las brochetas sobre plancha o sartén caliente engrasada, se voltean varias veces. Cuando empiecen a dorar se retiran del fuego y se sirven sobre una cama o base caliente.
Arroz Blanco	Arroz Cebolla Ajo Aceite Agua caliente Sal	0.150 K. 0.020 K. 0.005 K. 0.050 Lt. 0.300 Lt. 0.015 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar y lavar el arroz en agua caliente. Escurrir muy bien. 2. Lavar y moler la cebolla y ajos. 3. Freír en aceite caliente el arroz, antes de empezar a dorar se escurre el exceso de grasa, se agrega la cebolla y ajo, se sazona, se agrega el agua caliente, se condimenta y se deja hervir tapado a fuego lento hasta que seque perfectamente.
Postre Flan de Café	Agua Azúcar Leche Crema Café soluble Azúcar Clara de huevo (2 piezas)	0.080 Lt. 0.100 K. 1.000 Lt. 0.200 Lt. 0.010 K. 0.050 K. 0.070 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. CAMELO: Poner al fuego el azúcar y agua, dejar hasta que se disuelva y quede de color café oscuro, se vacía en el molde y se coloca sobre agua con hielo. 2. Mezclar la leche con la crema, se agrega el café soluble, azúcar, se deja en el fuego y cuando esté tibio se añade el huevo batido sin dejar de mover para que no formen grumos. Se deja enfriar y se vacía sobre el caramelo. 3. Se hornea a 150°C durante 30 minutos, se saca y se mete al refrigerador 8 horas para que cuaje.
Complemento	Agua natural Tortilla o Pan bolillo	1.250 Lt. 0.240 K. 0.280 K.	

Menú 08

DESAYUNO	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Plato Principal Huevos Rancheros	Jitomate Cebolla Chile serrano Cilantro Ajo Aceite Harina Agua Pimienta Sal Aceite	0.150 K. 0.040 K. 0.010 K. 0.020 K. 0.005 K. 0.015 Lt. 0.010 K. 0.300 Lt. 0.005 K. 0.010 K. 0.050 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y picar el jitomate, cebolla, chile serrano, cilantro y ajos. 2. SALSA: Freír en aceite la harina, dejar dorar, agregar la cebolla, dejar acitronar, añadir el jitomate, chile y el cilantro, dejar sazonar, agregar el agua, condimentar y dejar hervir a fuego lento hasta que espese. 3. Pasar las tortillas por aceite muy caliente y colocarlas en los platos de servicio. 4. Freír los huevos de dos en dos o de uno y ponerlos sobre las tortillas, a la hora de servir se bañan con la salsa bien caliente.

	Tortilla maíz 30 g. 5 pzas. Aceite Huevo 60 g. 7 pzas.	0.150 K. 0.050 Lt. 0.420 K.	
Postre Naranja Glasse	Naranja 210 g. 5 pzas. Azúcar Agua Limones Azúcar Agua	1.000 K. 0.075 K. 0.250 Lt. 0.030 K. 0.050 K. 0.300 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y mondar las naranjas, cuidando no romper la celulosa de la superficie de la naranja o pulpa. La cáscara se corta en juliana delgada. 2. CAMELO LÍQUIDO: Se hierve azúcar agua y jugo de limón, se agregan las naranjas, se dejan hervir hasta que tomen color oro. 3. JARABE: Hervir 3 minutos azúcar y agua, agregar la cáscara de naranja, se deja hervir unos minutos y se retira del fuego. 4. Al servir o emplatar la naranja se baña con el jarabe.
Complemento	Pan bolillo Agua natural	0.350 K. 0.250 Lt.	

COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Sopa Americana	Retazo de pollo Cebolla Ajo Calabacitas Margarina Harina Tocino Apio Pimienta Sal Caldo	0.300 K. 0.030 K. 0.005 K. 0.800 K. 0.040 K. 0.030 K. 0.050 K. 0.030 K. 0.003 K. 0.015 K. 0.700 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. CALDO: lavar y poner a cocer el retazo unto con la cebolla y ajos cuando el agua esté hirviendo. 2. Lavar, quitar los extremos y cortar la mitad de las calabacitas en cubo chico y la otra mitad se muele. 3. Picar y freír el tocino, agregar la margarina y la harina, incorporar y añadir el apio picado, se deja hasta que la harina dore, se agregan las calabacitas molida, el caldo, se condimenta con sal y pimienta, se deja sazonar y se agregan las calabacitas en cubos. Se dejan hervir a fuego lento hasta su total cocimiento, y se sirve.
Platillo Principal Carne de Res en Salsa Pasilla	Pulpa de res trozos 60 g. c/u 12 pzas. Cebolla Ajo Sal Aceite Chile pasilla Cebolla Ajo Pan bolillo duro Tortilla dura Aceite Puré de tomate Caldo Pimienta Sal	0.720 K. 0.040 K. 0.010 K. 0.020 K. 0.030 K. 0.080 K. 0.030 K. 0.010 K. 0.030 K. 0.030 K. 0.020 Lt. 0.100 K. 0.300 Lt. 0.005 K. 0.015 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a cocer la carne cuando el agua esté hirviendo. Agregar cebolla, ajo y sal. Reservar el agua de cocción. 2. Freír en aceite el chile desvenado, cebolla, ajo, pan y tortilla. Remojar todo en agua caliente y se muele. 3. Freír en aceite el chile molido, agregar el puré, se sazona, se añade el caldo de la carne, se condimenta y se deja hervir hasta que espese. se agrega la carne y se deja hervir 3 minutos más. Debe quedar espeso.
Postre Peras al Vino Tinto	Agua Azúcar Clavo de olor Canela	0.500Lt. 0.200 K. 0.005 K. 0.010 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poner al fuego agua, azúcar, clavo de olor y canela. Dejar hervir 10 minutos. 2. Lavar las peras con cepillo, y se agregan enteras al agua con azúcar, dejar hervir a fuego lento hasta que la pera esté cocida. 3. Agregar el vino tinto, tapar el recipiente y dejar hervir 10 minutos más.

	Peras 120 g. c/u pza. Vino tinto	0.600 K. 0.050 Lt.	Servir con un poco de jarabe.
Complemento	Tortilla 30 g. pza. 17 pzas Pan bolillo Agua natural	0.360 K 0.350 K. 1.250 Lt.	

CENA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Café con Leche descremada	Agua Canela en rama Azúcar Café molido	0.750 Lt. 0.005 K. 0.100 K. 0.020 K.	<ol style="list-style-type: none"> Hervir el agua, canela y azúcar, dejar hervir 3 minutos, retirar del fuego, agregar el café, tapar la olla y dejar reposar 3 minutos. Colar el café, agregar la leche, calentar y servir. Leche mantener en refrigeración.
Plato Principal Picadillo de Res	Papas Zanahorias Cilantro Cebolla Ajo Chile serrano en vinagre Aceite Carne de res molida Puré de tomate Agua caliente Pimienta Sal	0.250 K. 0.150 K. 0.025 K. 0.075 K. 0.010 K. 0.050 K. 0.020 Lt. 0.400 K. 0.150 K. 0.300 Lt. 0.005 K. 0.015 K.	<ol style="list-style-type: none"> Lavar, mondar, cortar las papas y zanahorias en cubo chico (1 cm). Lavar y picar el cilantro, moler la cebolla y el ajo y cortar en cuadritos los chiles. Freír en aceite la carne molida, se deja 10 minutos y se agrega la cebolla y ajos, puré de tomate, se deja sazonar y se agrega el agua, papas, zanahorias y el cilantro, se condimenta y se deja hervir hasta que la papa y zanahorias estén cocidas. Al servir se agregan los cuadritos de chile en vinagre. El guisado debe quedar semi-espeso.
Postre Melón con Kiwi	Melón Kiwi	0.320 K. 0.300 K.	<ol style="list-style-type: none"> Lavar con cepillo el melón, mondar, quitar las semillas y cortar la pulpa en trozos de 60 g. c/u. Después se cortan en forma de abanico. Lavar y cortar el kiwi sin quitar la cáscara, en rodajas delgadas. Colocar el melón en plato postre y se decora con rodajas de kiwi (4 a 5 piezas).
Complemento	Tortilla 30 g. pza. o Pan bolillo 70 g. pza. Agua natural	0.360 K. 0.350 K. 1.250 Lt.	

Menú 09

DESAYUNO	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Licuado de Guayaba	Guayabas Agua Azúcar	0.850 K. 0.250 Lt. 0.050 K.	<ol style="list-style-type: none"> Lavar las guayabas, licuar con el mínimo de agua y servir. Mantener en refrigeración.
Plato Principal Canelones Rellenos	Jitomate Cebolla Ajo Aceite Yerbas olor	0.200 K. 0.030 K. 0.005 K. 0.010 Lt. 0.005 K.	<ol style="list-style-type: none"> Lavar y picar el jitomate, cebolla y ajo, se fríen en aceite, sazonar con sal, pimienta y yerbas de olor. Dejar hervir a fuego lento 5 minutos, retirar del fuego. Se quitan las yerbas de olor se licúa el jitomate, se pone a fuego la salsa, se añade el puré de tomate y albahaca, se deja hervir hasta que espese.

	Puré de tomate Albahaca Pimienta Sal Espinacas Cebolla Mantequilla Pimienta Sal Nuez moscada Quesón Huevo Canelones Jamón 40 g. pza. (5 pzas.) Queso manchego Mantequilla	0.060 Lt. 0.005 K. 0.003 K. 0.010 K. 0.400 K. 0.050 K. 0.020 K. 0.005 K. 0.010 K. 0.003 K. 0.200 K. 0.060 K. 0.200 K. 0.200 K. 0.100 K. 0.050 K.	3. Lavar y picar la espinaca y la cebolla, se fríe la cebolla se deja acitronar, se añade la espinaca, sal, pimienta y nuez moscada. Se deja 5 minutos y se retira del fuego, se agrega el requesón y el huevo batido, se mezcla muy bien todo. 4. Cocer los canelones a partir d agua hirviendo, escurrir. 5. En una superficie plana extender los canelones, se pone encima media rebanada de jamón, 3 cucharadas de espinacas y se enrollan apretando el relleno. 6. En una charola engrasada se acomodan los canelones, se barnizan con mantequilla, se bañan con la sala de jitomate, se espolvorean con queso rallado y se hornean a 200°C durante 5 minutos o hasta que se gratine el queso
Guarnición Ensalada de Zanahoria	Zanahorias Margarina Sal Perejil	0.600 K. 0.050 K. 0.010 K. 0.020 K.	1. Lavar, mondar y cocer las zanahorias en el mínimo de agua. Ya cocidas se cortan en rodajas delgadas, 2. Freír en margarina las zanahorias condimentar y agregar el perejil picado, dejar sazonar y servir
Postre Gelatina sabor Rompope	Gelatina rompope Leche evaporada Agua	0.100 K. 0.400 Lt. 0.450 Lt.	1. Poner al fuego agua y leche, cuando suelte el hervor se retira del fuego y se le agrega la gelatina sin dejar de mover hasta que desaparezcan los grumos. 2. Vaciar la gelatina en los moldes o flaneras y dejar enfriar.
Complemento	Pan bolillo Agua natural 240 ml. Por persona	0.350 K. 1.250 Lt.	

COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Sopa Minestrone	Hueso poroso Agua Alubia chica Espaguete Apio Ejotes Espinacas Cebolla Zanahoria Col Tocino Ajo Aceite Puré de tomate Caldo Pimienta	0.250 K. 1.250 Lt. 0.050 K. 0.050 K. 0.050 K. 0.100 K. 0.100 K. 0.050 K. 0.100 K. 0.050 K. 0.030 K. 0.010 K. 0.030 Lt. 0.100 K. 0.900 Lt. 0.003 K.	1. CALDO: Lavar y cocer hueso cuando el agua esté hirviendo, dejar hervir mínimo unas 2 horas. 2. Lavar y remojar las alubias en agua fría un mínimo de 8 horas. Cocerlas en el agua de remojo. 3. Cortar el espaguete en trozos chicos y cocer a partir de agua hirviendo. Dejar 5 a 10 minutos, verificar su cocción que esté al "dente" y retirar del fuego, poner en agua fría. 4. Lavar y cortar en juliana el apio, ejotes, espinacas, cebolla, zanahoria, col y tocino, el ajo se pica. 5. Freír en aceite cebolla, ajo y tocino dejar acitronar y agregar las verduras, dejar sotear y agregar el puré de tomate, sazonar, agregar el caldo, condimentar dejar hervir 20 minutos. Cuando estén cocidas las verduras, se agregan las alubias y el espaguete cocidos, dejar hervir 5 minutos.

	Sal	0.020 K.	
Plato Principal Chuletas de Cerdo al Minuto	Chuleta cerdo 140 g. c/u 5 pzas. Pimienta Sal Cebolla Ajo Perejil Harina Aceite Margarina Crema Concentrado pollo Queso panela Agua	0.700 K. 0.010 K. 0.015 K. 0.050 K. 0.005 K. 0.020 K. 0.030 K. 0.040 Lt. 0.030 K. 0.125 K. 0.020 K. 0.075 K. 0.040 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Condimentar las chuletas con pimienta y sal. 2. Lavar y picar la cebolla, ajo y perejil. 3. Enharinar las chuletas y freír en aceite, cuando empiecen a dorar se retiran del fuego. 4. En la grasa de las chuletas se pone la margarina y se fríe la cebolla, ajo y perejil, cuando estén soteados se agrega la crema, agua se sazona y se vacía sobre las chuletas cuidando que todas se impregnen con esta salsa. Finalmente se agrega el queso rallado al servirlo.
Postre Dulce de Piña	Piña Agua caliente Maicena Yema de huevo Agua Mantequilla Vainilla	0.700 K. 0.400 Lt. 0.040 k. 0.060 K. 0.100 Lt. 0.020 K. 0.002 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar lavar con cepillo y mondar la piña. 2. Picar la pulpa de la piña muy fina, cocer con azúcar en agua caliente, cuando hierva se agrega la maicena disuelta en agua fría y las yemas de huevo batidas. 3. Se deja hervir sin dejar de mover para que no se pegue (menear) y al final se agrega la mantequilla, gotas de vainilla y se incorpora todo. 4. Servir en moldes o flaneras.
Complemento	Tortilla 30 g. pza. 8 pzas.o Pan bolillo Agua natural	0.240 K. 0.350 K. 1.250 Lt.	

CENA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Café de Olla	Café molido Agua Azúcar	0.050 K. 1.250 Lt. 0.050 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hervir el agua con el azúcar, dejar hervir 5 minutos, retirar del fuego, de inmediato agregar el café, se tapa la olla y se deja reposar 3 minutos. Servir.
Plato Principal Deshebrada de Pollo en Salsa de Jitomate	Pechuga de pollo Cebolla Ajo Papas Ejotes Jitomate Cebolla Ajo Aceite Pimienta Sal Laurel	0.450 K. 0.030 K. 0.010 K. 0.300 K. 0.300 K. 0.150 K. 0.050 K. 0.010 K. 0.040 Lt. 0.005 K. 0.015 K. 0.002 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a cocer la pechuga cuando el agua esté hirviendo junto con la cebolla y el ajo. Una vez cocida se deshebra. 2. Lavar y poner a cocer las papas y los ejotes. Una vez cocidos mondar y cortar en cubos. 3. Freír en aceite la cebolla y ajo picados, dejar acitronar, agregar el jitomate cocido y molido, dejar sazonar, agregar la pechuga, caldo, papas, ejotes y el laurel, se condimenta con pimienta y sal y se deja hervir a fuego lento hasta que espese un poco. Servir caliente. Acompañar con frijol.

Guarnición Frijoles	Frijol Bayo Sal Cebolla Ajo Aceite Sal	0.200 K. 0.010 K. 0.020 K. 0.005 K. 0.025 Lt. 0.015 K.	1. Limpiar, lavar y remojar los frijoles un mínimo de 8 horas. Poner a cocer, dejar hasta que estén bien cocidos, deben quedar con poco caldo. Ya cocidos se muelen. 2. Freír en aceite caliente la cebolla y ajo picados muy fino, dejar acitronar agregar los frijoles molidos, condimentar con sal y dejar hervir hasta que sequen un poco.
Postre Sandía	Sandía	0.600 K.	1. Lavar y mondar la sandía. 2. Cortar la pulpa en cuartos a lo largo. Rebanarla delgada y servir en plato postre en forma de abanico.
Complemento	Tortilla 30 g. pza 12 pzas. Pan bolillo 70 g. pza. Agua natural 240 ml. Por persona	0.360 K. 0.350 K. 1.250 Lt.	

Menú 10

DESAYUNO	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Plato Principal Tortas de Coliflor	Coliflor limpia Leche Pan bolillo duro Sal Queso añejo Harina Huevo Aceite Aceite Cebolla Ajo Harina Puré de tomate Concentrado pollo Agua Pimienta Sal	0.600K. 0.025 Lt. 0.030 K. 0.010 K. 0.200 K. 0.040 K. 0.120 K. 0.125 Lt. 0.020 K. 0.050 K. 0.010 K. 0.020 K. 0.150 K. 0.020 K. 0.300 Lt. 0.005 K. 0.015 K.	1. Cocer la coliflor con sal, leche y pan, cuidar que la cocción sea ligera. Se retira del fuego se escurre y se cortan ramitas de 50 g. c/u. 2. Cortar el queso, rellenar las ramitas de coliflor, secar y enharinar. 3. Batir el huevo a punto de turrón (para capear), se pasan las tortas por el huevo batido, cuidando que se cubran muy bien y se fríen en aceite caliente. 4. SALSA: freír en aceite cebolla cortada en medias lunas y ajo picado, se acitrona, se agrega la harina se deja dorar, se añade el puré de tomate, se desbaratan los grumos, se agrega el agua, se condimenta u se deja hervir a fuego lento 10 minutos. 5. Antes del servicio se ponen las tortas en la salsa, se sirven calientes.
Postre Crema de Mamey	Mamey Azúcar Leche Agua Leche condensada (1 lata)	0.400 K. 0.040 K. 0.100 Lt. 0.050 Lt. 0.397 Lt.	1. Lavar, abrir el fruto, quitar el hueso y separar la pulpa. 2. Licuar la leche con la pulpa de mamey, azúcar y leche condensada, servir en flanera, moldes o copa.
Complemento	Tortilla o Pan bolillo Agua natural	0.360 K. 0.350 K. 1.250 Lt.	

COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Sopa Juliana	Hueso poroso Agua Cebolla Apio Calabacitas Ejotes Zanahoria Col Aceite Puré de tomate Ajo Caldo Pimienta Sal	0.250 K. 1.250 Lt. 0.050 K. 0.030 K. 0.125 K. 0.150 k. 0.150 K. 0.100 K. 0.030 Lt. 0.150 Lt. 0.010 K. 0.800 L. 0.005 K. 0.010 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. CALDO: Lavar y cocer el hueso cuando el agua esté hirviendo. Dejar hervir un mínimo de 2 horas. 2. Lavar, mondar y cortar en juliana delgada la cebolla, apio, calabacitas, ejotes, zanahoria y col. 3. Freír en aceite la cebolla y ajo, dejar acitronar, agregar el apio, ejotes, zanahoria y col. Cuando estén soteados agregar las calabacitas, unos minutos más, se agrega el puré de tomate, se deja freír, una vez sazonado se pone el caldo. Al soltar el hervor se condimenta y deja hervir hasta que la verdura esté cocida. 4. NOTA: Durante su cocción hay que despumar la sopa.
Plato Principal Escalopa al Vino Tinto	Escalopa res 100 g. c/u 5 pzas. Limonos 2 pzas. Pimienta negra molida Sal Cebolla Apio Ajo Aceite Harina Agua Pimienta Harina Aceite Vino tinto Sal	0.500 K. 0.060 K. 0.005 K. 0.015 K. 0.050 K. 0.030 K. 0.005 K. 0.030 Lt. 0.060 K. 0.400 Lt. 0.005 K. 0.030 K. 0.050 Lt. 0.030 Lt. 0.010 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Condimentar las escalopas con pimienta, sal y limón. 2. Lavar y picar muy finos la cebolla y ajos. 3. Freír en aceite cebolla, ajo y apio, se deja acitronar, se agrega la harina, se deja dorar, se le va agregando poco a poco desbaratando los grumos, se deja hervir a fuego lento hasta que espese. 4. Espolvorear las escalopas con harina, freír en aceite y agregarlas a la salsa, se incorporan muy bien, se añade el vino tinto y se deja cocer a fuego lento moviendo constantemente para que no se pegue.
Guarnición Jitomate Relleno de Piña	Lechuga romana Apio Piña en almíbar lata chica 0.800 g. Mayonesa Jitomate bola crema	0.250 K. 0.050 K. 0.400 K. 0.150 K. 0.700 K. 0.150 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar y lavar la lechuga hoja por hoja, dejar rehidratando en agua fría. Lavar las hojas de apio. 2. ENSALADA: Cortar la piña en cuadritos pequeños y se incorpora con la mayonesa. 3. Escalfar los jitomates, ya fríos se corta la parte de arriba en círculo, se quitan las semillas, cuidando no romper la pulpa, se rellenan con la piña y se tapan con la rodaja que se cortó. 4. Colocar el jitomate en plato para ensalada sobre hoja de lechuga, se baña con crema y se decora con apio, tallo y hojas.
Postre Duraznos con Crema	Duraznos en almíbar Crema Perejil chino	0.400 K. 0.150 Lt. 0.010 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar la superficie de la lata, abrir y servir el durazno con un poco de jarabe (20 ml.) en la flanera. 2. Se pone encima del durazno la crema y se decora con una ramita de perejil.
Complemento	Tortilla 30 g. pza. 12 pzas. Pan bolillo 70 g. pza. Agua natural 240 ml.	0.300 K. 0.350 K. 1.250 Lt.	

CENA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Café con Leche descremada	Agua Canela en rama Azúcar Café molido Leche	0.750 Lt. 0.005 K. 0.100 K. 0.020 K. 1.000 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> Hervir el agua, azúcar y canela, dejar hervir 3 minutos, retirar del fuego, agregar el café tapar la olla y dejar reposar 3 minutos. Colar el café, agregar la leche, calentar y servir.
Plato Principal Chiles Polkos	Papas Sal Atún Perejil Chile poblano Aceite olivo Vinagre blanco Pimienta Sal Crema Queso	0.300 K. 0.020 K. 0.170 K. 0.020 K. 0.350 K. 0.020 Lt. 0.030 Lt. 0.005 K. 0.010 K. 0.080 Lt. 0.125 K.	<ol style="list-style-type: none"> Lavar y cocer las papas con sal. Una vez cocidas las papas mondar y moler. Después se mezclan con el atún y perejil picado. Escalfar, desvenar, limpiar y lavar los chiles. Mezclar el vinagre, aceite, pimienta y sal, se incorporan, se pasan o untan los chiles y se rellenan con la papa y atún. Se colocan los chiles en charola para horno engrasada, se cubren con la crema, queso rallado y servir. Puede ser en frío. Los chiles pueden hornearse a 250°C por 10 minutos y servirse calientes.
Guarnición Frijoles Refritos	Frijol bayo Sal Cebolla Ajo Aceite Sal	0.200 K. 0.015 K. 0.025 K. 0.005 K. 0.050 Lt. 0.010 K.	<ol style="list-style-type: none"> Limpia, lavar y remojar los frijoles un mínimo de 8 horas. Poner a cocer en el agua de remojo, dejar hasta su total cocción. Deben quedar con poco caldo. Ya cocidos se muelen. Lavar y picar fino la cebolla y ajos. Freír en aceite caliente la cebolla y ajo, dejar acetinar, agregar los frijoles molidos picados, condimentar con sal y dejar hervir hasta que espesen.
Postre Duraznos en Almíbar	Durazno lata chica Crema	0.400 K. 0.100 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> Lavar la lata, abrir y servir el durazno con 20 ml. de jarabe en flanera o plato compota que se asigne. Poner encima del durazno la crema y servir.
Complemento	Tortillas o Pan bolillo Agua natural	0.360 K. 0.350 K. 1.250 Lt.	

Menú 11

DESAYUNO	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Chocolate	Agua Azúcar Canela en rama Leche Chocolate 38 g. pza.	0.600 Lt. 0.050 K. 0.005 K. 0.650 Lt. 0.070 K.	<ol style="list-style-type: none"> Hervir el agua, azúcar y canela. Dejar 5 minutos. Agregar la leche, dejar hervir 3 minutos. Añadir el chocolate y batir hasta que se disuelva e incorpore en la leche.
Plato Principal Enchiladas con Espinacas	Jitomate Chipotle adobado Cebolla Ajo Pimienta negra Sal	0.150 K. 0.050 K. 0.030 K. 0.005 K. 0.003 K. 0.015 K.	<ol style="list-style-type: none"> SALSA: Lavar, asar y moler el jitomate junto con el chile, cebolla y ajo. Freír en aceite caliente la salsa, se condimenta y se deja hervir a fuego lento, Lavar y poner a cocer las espinacas en poco agua con sal. Una vez cocidas, se pican y fríen en la margarina. Freír las tortilla sin dejar dorar, se escurren y se pasan por la salsa. Se rellenan con las espinacas y la crema, se doblan y se ponen en charola.

	Aceite Espinacas Sal Margarina Tortillas 30 g. Pza. 15 pzas. Aceite Crema Queso panela Cebolla	0.020 Lt. 0.600 K. 0.010 K. 0.030 K. 0.450 K. 0.100 Lt. 0.150 Lt. 0.150 K. 0.050 K.	5. Al servir se bañan con la salsa caliente (sobrante), se pone encima queso desmenuzado y la cebolla picada.
Postre Papaya con Limón	Papaya Limón	0700 K. 0.090 K.	1. Lavar la papaya con cepillo, mondar, quitar las semillas y cortar la pulpa en cubos (2 x 2 cm). Servir en plato compota o flanera decorado con limón.
Complemento	Tortillas 30 g. pza 12 pzas. Pan bolillo Agua natural	0.360 K. 0.350 K. 1.250 Lt.	

COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Sopa de Nopalitos	Retazo de pollo Hueso poroso res Agua Nopales Cebolla Ajo Sal Aceite Chiles chipotle Jitomate Cebolla Ajo Aceite Caldo Epazote Pimienta blanca Sal Huevo (1 Pza.)	0.200 K. 0.300 K. 1.250 Lt. 0.400 K. 0.040 K. 0.010 K. 0.020 K. 0.020 Lt. 0.020 K. 0.200 K. 0.050 K. 0.010 K. 0.050 Lt. 0.800 Lt. 0.010 K. 0.005 K. 0.010 K. 0.060 k.	<ol style="list-style-type: none"> CALDO: Lavar y cocer el retazo de pollo y el hueso cuando el agua esté hirviendo, dejar mínimo 2 horas. Limpiar, lavar y cortar los nopales en tiras. Se ponen a cocer con cebolla y sal. Una vez cocidos lavar o cambiar el agua para quitar la baba y escurrir muy bien. Freír en aceite los chiles desvenados y se muelen junto con el jitomate, cebolla y ajo. Freír en aceite los chiles molidos, dejar sazonar, agregar el caldo, los nopales y el epazote, se condimenta, se tapa y se deja hervir. Cuando esté bien sazonado se agrega el huevo batido pasándolo por un colador, debe moverse constantemente para evitar los grumos. Servir de inmediato. NOTA: El huevo se agrega poco antes de servir.
Plato Principal Res a la Marinera	Pulpa de res trozo 25 g. pza. Cebolla Yerbas de olor Ajo Pimienta gorda Sal de cocina Aceite Cebolla Ajo	0.625 K. 0.020 K. 0.005 K. 0.005 K. 0.002 K. 0.010 K. 0.015 Lt. 0.020 K. 0.005 K.	<ol style="list-style-type: none"> Poner a cocer la carne cuando el agua esté hirviendo, junto con la cebolla, ajo, pimienta, yerbas de olor y sal. Dejar hervir hasta que esté suave. (conservar el caldo). SALSA: Freír en aceite cebolla cortada en trozos grandes y el ajo picado, dejar acetrinar, agregar la harina dejar dorar, añadir el puré de tomate, perejil picado, sal y pimienta. Dejar hervir a fuego lento 5 minutos más. Agregar la carne, el caldo, condimentar y dejar hervir 20 minutos.

	Harina Puré de tomate Perejil Pimienta blanca Sal Caldo	0.020 K. 0.150 Lt. 0.020 K. 0.003 K. 0.015 K. 0.500 Lt.	
Postre Fresas con Crema	Fresas Azúcar Limón Crema	0.450 K. 0.050 K. 0.030 K. 0.150 Lt.	1. Limpiar, lavar y desinfectar las fresas. Cortar por mitad un poco antes de terminar su preparación. 2. Mezclar el azúcar con el jugo de limón y la crema. Agregar las fresas, incorporar todo perfectamente y servir.

CENA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Café de Olla	Café molido Agua Azúcar	0.050 K. 1.200 Lt. 0.050 K.	1. Hervir el agua con el azúcar, dejar hervir 5 minutos, retirar del fuego, de inmediato agregar el café, se tapa la olla y se deja reposar 3 minutos. Servir
Leche descremada	Leche fría o leche caliente	0.500 Lt.	1. Mantener en refrigeración, una vez abierto el recipiente servir de inmediato. 2. Calentar la leche que se consuma de inmediato, no recalentar la leche 3.
Plato Principal Nugget de Pechuga con Papas	Papas Ejotes Sal Margarina Cebolla Ajo Crema Pimienta blanca Sal Chihuahua Nugget Aceite	0.300 K. 0.300 K. 0.020 K. 0.020 K. 0.050 K. 0.010 K. 0.100 lt. 0.005 K. 0.010 K. 0.100 K. 0.600 K. 0.050 Lt.	1. Lavar, limpiar y cocer las papas y los ejotes con la sal. Ya cocidos se mordan las papas y cortan en cubos chicos y los ejotes en 4 partes. 2. GUARNICIÓN: Freír en margarina la cebolla y ajos picados, se dejan acetrinar, se agregan las papas, ajotes, la crema, se condimenta, se adiciona el queso rallado encima y se hornea hasta que se gratine. 3. Freír en aceite caliente los nugget, dejar dorar ligeramente, servir de inmediato acompañado de papas y ejotes gratinados.
Postre Gelatina de Manzana	Gelatina de manzana Agua	0.150 K. 0.650 Lt.	1. Poner al fuego al agua, cuando suelte el hervor, retirar y agregar la gelatina, se disuelve moviendo constantemente para evitar que se pegue en las paredes del recipiente. 2. Se vacía la gelatina en los moldes, copas o flaneras seleccionadas para este fin. NOTA: Seguir las instrucciones impresas en la etiqueta de la gelatina empleada.
Complemento	Tortillas 3 g. pza o Pan bolillo Agua natural 240 ml. por persona	0.360 K. 0.350 K. 1.250 Lt.	

DESAYUNO	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Plato Principal Chuleta Ahumada con Puré	Chuleta ahumada 150 g. pza. Pimienta blanca Pimentón Sal Aceite Papas Margarina Leche Sal	0.750 K. 0.005 K. 0.010 K. 0.005 K. 0.100 Lt. 0.900 K. 0.050 K. 0.100 Lt. 0.010 K.	<ol style="list-style-type: none"> Hervir las chuletas en el mínimo de agua durante 10 minutos., escurrir. Condimentar las chuletas con pimienta, sal y pimentón. Se fríen en plancha o sartén bien caliente. Dejar dorar ligeramente. Lavar y cocer las papas. Una vez cocidas mondar. PURÉ: Prensar las papas, se agrega la leche hirviendo, la margarina fundida y la sal. Se incorpora todo, si hace falta líquido se agrega leche o caldo caliente.
Postre Yogurt con Mermelada	Yogurt natural Mermelada fresa Fresa natural	0.500 Lt. 0.100 K. 0.125 K.	<ol style="list-style-type: none"> Servir la porción en la flanera, poner encima la mermelada. Decorar con fresa.
Complemento	Tortillas o Pan bolillo Agua natural	0.360 K. 0.350 K. 1.200 Lt.	

COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Sopa de Cebolla	Patas de pollo Hueso poroso Agua Pan bolillo frío Aceite Queso chihuahua Cebolla Aceite Margarina Harina Ajo Pimienta blanca Sal Queso chihuahua	0.200 K. 0.100 K. 1.300 Lt. 0.140 K. 0.020 Lt. 0.080 K. 0.350 K. 0.050 Lt. 0.050 K. 0.020 K. 0.005 K. 0.003 K. 0.015 K. 0.070 K.	<ol style="list-style-type: none"> CALDO: Limpiar y lavar las patas de pollo, ponerlas a cocer junto con el hueso cuando el agua esté hirviendo. Rebanar el pan, acomodar en charola, rociar con aceite y meter al horno a dorar. Al sacarlas se le pone encima el queso. Lavar y cortar las cebollas en medias lunas finas. Se fríen en aceite y margarina junto con el ajo picado y la harina, se dejan hasta que tomen un color oro viejo, se agrega el caldo, se condimenta y se deja hervir 30 minutos más. Al servir se pone encima una rebanada de pan y queso rallado gratinado.
Plato Principal Pollo en Salsa de Apio	Pechuga pollo 150 g. pza. Limonas Aceite Pimienta Sal Apio Cebolla Ajo Aceite Mantequilla Harina Paprika	0.750 K. 0.090 K. 0.020 Lt. 0.005 K. 0.010 K. 0.150 K. 0.070 K. 0.010 K. 0.020 Lt. 0.040 K. 0.050 K. 0.010 K.	<ol style="list-style-type: none"> Limpiar lavar, escurrir y condimentar con limón, aceite, pimienta y sal, se coloca en charola y se mete al horno a 350°C. Dejar hasta que dore. Limpiar, lavar y moler el apio, cebolla y ajos con el mínimo de agua. Freír en aceite y mantequilla la harina, dejar dorar ligeramente, agregar el apio molido y poco a poco el agua desbaratando los grumos. Cuando suelte el hervor se añade la paprika disuelta en agua, se deja hervir 2 minutos, se agrega el pollo, se condimenta y se deja hervir a fuego lento 20 minutos. Agregar la leche, cuando suelte el hervor retirar y servir. Limpiar, lavar y cocer los brócolis a partir de agua hirviendo, agregar la sal, retirar del fuego cuando estén semi-cocidos, escurrir Sotear en mantequilla y aceite los brócolis, condimentar con sal y pimienta y servir calientes con las pechugas.

	Sal Leche evaporada Brócoli Sal Mantequilla Aceite Pimienta Sal	0.010 K. 0.398 Lt. 0.450 K. 0.010 K. 0.020 K. 0.020 Lt. 0.002 K. 0.005 K.	
Postre Peras con Chocolate	Agua Azúcar Limón Pera mota Canela en rama Clavo de olor Jarabe chocolate botella 680 ml.	0.350 Lt. 0.200 K. 0.035 K. 0.400 K. 0.005 K. 0.001 K. 0.150 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> JARABE: Poner al fuego agua, azúcar y limones cortados en rodajas, dejar hervir 10 minutos. Lavar las peras con cepillo, se agregan al jarabe (enteras) junto con la canela y clavo de olor. Se dejan hervir hasta que la pera esté cocida. Poner la pera en plato postre y al servir se bañan con el jarabe de chocolate.
Complemento	Tortilla o Pan bolillo Agua natural	0.360 K. 0.350 K. 1.200 Lt.	

CENA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Plato Principal Tostadas de Pata	Frijol Cebolla Sal Aceite Pata res cocida Vinagre blanco Laurel Cebolla Aceite de olivo Tomillo Mejorana Sal Lechuga romana Jitomate Cebolla Sal Tostadas (tortilla maíz) Aceite Queso añejo Rajas en vinagre	0.200 K. 0.020 K. 0.010 K. 0.015 Lt. 0.700 K. 0.030 Lt. 0.005 K. 0.030 Lt. 0.005 K. 0.005 K. 0.010 K. 0.200 k. 0.150 K. 0.050 k. 0.015 K. 0.300 K. 0.200 K. 0.200 Lt. 0.150 K. 0.050 K.	<ol style="list-style-type: none"> Limpia, lavar el frijol mínimo 8 horas. Cocer con el agua de remojo, cebolla y sal. Ya cocidos se muelen y se frien en aceite caliente. Picar la pata, se le pone cebolla picada, vinagre, aceite, laurel. Tomillo, mejorana y sal. Se incorpora todo muy bien y se deja reposar. Limpia, lavar la lechuga hoja por hoja, rehidratar en agua fría y cortar en juliana muy delgada, el jitomate en rodajas y la cebolla en medias lunas finas. Freír las tostadas en aceite caliente, escurrir el exceso de aceite, untar los frijoles refritos, poner encima lechuga, después la pata picada, queso rallado, rajas en vinagre, cebolla desflemada y se decora con el jitomate.
Postre Pudín de Vainilla	Pudín de vainilla Agua Leche	0.150 K. 0.450 Lt. 0.400 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> Poner al fuego la leche y el agua, agregar el pudín sin dejar de batir hasta que desaparezcan los grumos. Seguir moviendo hasta que suelte el hervor y espese. Vaciar el pudín en flaneras o moldes elegidos
Complemento	Pan bolillo	0.350 K.	

	Agua natural 240 ml. por persona	1.250 Lt.	
--	----------------------------------	-----------	--

Menú 13

DESAYUNO	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Plato Principal Huevos al Plato	Chile poblano Elote en grano Huevo Queso panela Crema Margarina Pimienta blanca Sal Tortilla maíz Queso panela Epazote	0.200 K. 0.125 K. 0.350 K. 0.250 K. 0.150 K. 0.150 K. 0.010 K. 0.015 K. 0.150 K. 0.150 K. 0.015 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escalfar, desvenar, limpiar y lavar los chiles, cortar en rajitas. 2. Lavar y vaciar los huevos individualmente en moldes o platos refractarios engrasados, encima se ponen rajitas de chile, granos de elote, dos tiras de queso, una cucharada de crema. Pimienta, trocitos de margarina y sal. 3. Se hornean los huevos a 250°C hasta que la clara esté cocida. 4. Colocar en plancha o sartén caliente engrasado la tortilla, encima el queso, ramita de epazote, rajitas de chile, se forma la quesadilla y al servir se coloca en el plato del huevo.
Postre Crema de Plátano	Plátano tabasco Azúcar Agua Leche condensada Uva pasa	0.450 K. 0.030 K. 0.260 Lt. 0.390 k. 0.020 k.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y mondar los plátanos, cortar la pulpa en trozos. 2. Licuar los plátanos junto con el azúcar, agua y leche condensada. 3. Vaciar la crema en flanera decorando la superficie con uva pasa, mantener en refrigeración.

COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Sopa Escocesa	Hueso poroso Agua Cebada perla Zanahoria Ejotes Apio Cebolla Ajo Tocino Jamón Aceite Puré de tomate Caldo Pimienta Sal	0.250 K. 1.200 Lt. 0.075 K. 0.125 K. 0.125 K. 0.030 K. 0.050 K. 0.010 K. 0.080 K. 0.150 K. 0.020 Lt. 0.150 Lt. 1.000 Lt. 0.005 K. 0.020 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. CALDO: Lavar y cocer el hueso cuando el agua esté hirviendo. Dejar hervir mínimo 2 horas. 2. Lavar y poner a cocer a cebada perla. 3. Limpiar, mondar, lavar y cortar las zanahorias, ejotes, apio y cebolla en juliana delgada. Picar el ajo y cortar el tocino y jamón en juliana. 4. Freír en aceite el tocino, agregar la zanahoria, ejotes, ajo, apio y cebolla, dejar sotear, agregar el puré de tomate, dejar hervir 2 minutos, agregar el caldo, cebada cocida, jamón, se condimenta y se deja hervir a fuego lento por 5 minutos. Servir muy caliente.
Plato Principal Rollo de Carne con Espinacas	Espinacas Aceite Cebolla Ajo	0.300 K. 0.020 K. 0.075 K. 0.010 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar, lavar y cocer las espinacas, Ya cocidas se pican. Se sotean en aceite junto con la cebolla y ajos picados. 2. Lavar y moler la cebolla, se incorpora la carne, pan, leche, huevo, pimienta y sal. Se deja reposar 30 minutos.

	Cebolla Carne res molida Pan molido Leche Huevo (2 pzas). Pimienta Sal Aceite Papel aluminio	0.075 K. 0.400 K. 0.150 K. 0.150 Lt. 0.120 K. 0.005 K. 0.015 K. 0.020 Lt. 1 metro	3. Se extiende la carne l tamaño deseado (20 cm) sobre una superficie untada con aceite, encima de la carne se extiende la espinaca, se enrolla y se coloca en charolas para horno. Se cubre con papel aluminio y se hornea a 300°C durante 30 minutos. Se saca y se rebana en diagonal. Se sirve con una salsa de jitomate.
Guarnición Salsa Roja	Chile guajillo Jitomate Cebolla Ajo Pan bolillo Agua Sal	0.025 K. 0.250 K. 0.030 K. 0.005 K. 0.070 K. 0.250 Lt. 0.015 K.	1. Lavar y cocer los chiles, jitomate, cebolla y ajo. Una vez cocidos se retira del fuego y se agrega el bolillo rebanado para remojarlo. 2. SALSA: Se muelen todos los ingredientes cocidos utilizando el agua e cocción, condimentar y servir.
Postre Gelatina de Limón con Kiwi	Agua Gelatina de limón Kiwi	0.650 Lt. 0.150 K. 0.250 K.	1. Poner al fuego el agua, cuando suelte el hervor se retira y se agrega la gelatina se disuelve moviendo para evitar que se pegue en las paredes del recipiente. 2. Lavar y cortar el kiwi en rodajas delgadas. Se escalfa y se agrega al empezar a cuajar la gelatina en los moldes. Se deja cuajar en refrigeración.
Complemento	Tortillas o Pan bolillo Agua natural	0.360 K. 0.350 K. 1.250 Lt.	

CENA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Café con Leche descremada	Agua Azúcar Café con azúcar Leche	0.500 Lt. 0.080 K. 0.040 K. 0.750 Lt.	1. Hervir el agua con el azúcar, dejar hervir 5 minutos, retirar del fuego, de inmediato agregar el café, tapar la olla y dejar reposar 3 minutos. 2. Hervir la leche, agregar el café colado (pasarle por el colador) y servir.
Plato Principal Molletes con Queso	Frijol Bayo Cebolla Sal Aceite Jitomate Cebolla Cilantro Chile serrano Sal Pan bolillo 70 g. 7 pzas. Margarina Queso chihuahua	0.200 K. 0.030 K. 0.020 K. 0.030 Lt. 0.200 K. 0.050 K. 0.020 k. 0.015 K. 0.020 K. 0.490 K. 0.120 K. 0.150 K.	1. Limpiar, lavar y remojar el frijol mínimo 8 horas, poner a cocer junto con la cebolla y sal. Una vez cocidos se muelen y se fríen en aceite caliente. 2. SALSA: Limpiar, lavar y picar el jitomate, cebolla, chiles y cilantro. Se incorpora todo, se condimenta y se sirve como salsa mexicana o pico de gallo. 3. Cortar el bolillo por mitad a lo largo, quitar un poco de migajón y untar con la margarina, se cubre la superficie del pan con frijoles y una capa de queso rallado. 4. Se coloca el pan en charolas para horno y se hornean a 300°C hasta que se gratinen. Se sirven con la salsa mexicana por separado.
Postre Crema de Mamey	Mamey Leche Azúcar	0.450 K. 0.100 Lt. 0.020 K.	1. Lavar, abrir la fruta, quitar el hueso y separar la pulpa. 2. Licuar la leche con la pulpa de mamey, azúcar y la leche condensada. Servir en flanera o copa o plato compota y servir.

	Agua Leche condensada 210 g lata	0.050 Lt. 0.200 Lt.	
Complemento	Tortillas Agua natural 240 ml. por persona	0.360 K. 1.200 Lt.	

Menú 14

DESAYUNO	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Plato Principal Tortas de Carne en Salsa de Jitomate	Falda de res Cebolla Ajo Sal Papa Aceite Harina Puré de tomate Cebolla Ajo Rajas vinagre Pimienta Sal Huevo Pimienta Sal Aceite	0.450 K. 0.030 K. 0.005 K. 0.020 K. 0.300K. 0.020 Lt. 0.015 K. 0.125 K. 0.025 K. 0.010 K. 0.050 K. 0.003 K. 0.010 K. 0.120 K. 0.003 K. 0.010 k. 0.050 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a cocer la carne cuando el agua esté hirviendo, junto con la cebolla, ajo y sal. Ya cocida se deshebra fino y en trozos chicos. 2. Lavar y cocer las papas. Una vez cocidas mondar y moler. 3. SALSA: Freír en aceite la harina, se dora, se agrega la cebolla y ajos picados, dejar acetrinar, añadir el puré de tomate, sazonar agregar poco a poco el caldo de la carne, rajas en vinagre, se condimenta y se deja hervir hasta que espese. 4. Batir el huevo a punto de turrón. 5. Mezclar la carne, papa, pimienta y sal. Se forman las tortas de 60 g. c/u. 6. Se pasan las tortas por el huevo batido y se fríen en aceite bien caliente. Al servir se bañan con la salsa hirviendo.
Postre Gelatina Cereza	Gelatina Agua	0.125 K. 0.650 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poner al fuego el agua, cuando suelte el hervor retirar y agregar la gelatina, se disuelve moviendo constantemente para evitar que se peguen en las paredes del recipiente. 2. Se vacía la gelatina en los moldes o flaneras, se deja cuajar en refrigeración.
Complemento	Tortillas o Pan bolillo Agua natural	0.360 K. 0.350 K. 1.200 Lt.	

COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Sopa de Verduras	Hueso poroso Agua Poro Apio Cebolla Col	0.300 K. 1.250 Lt. 0.075 K. 0.050 K. 0.050 K. 0.150 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. CALDO: Lavar y cocer el hueso cuando el agua esté hirviendo., Dejar hervir mínimo 2 horas. 2. Lavar, mondar y cortar en juliana delgada el poro, apio, cebolla y col. En juliana gruesa el ejote y zanahoria. El ajo se pica fino. 3. Freír en aceite, cebolla, poro, apio y col, cuando estén acitronados agregar el ejote, zanahoria y ajos. Se dejan sotear unos minutos y se agrega el puré de

	Ejote Zanahoria Ajo Aceite Puré de tomate Caldo Pimienta Sal	0.150 K. 0.150 K. 0.010 K. 0.020 Lt. 0.125 K. 0.850 Lt. 0.005 K. 0.010 K.	tomate, se sotea unos minutos más y se pone el caldo, condimentar y dejar hervir hasta que estén totalmente cocidas las verduras.
Plato Principal Punta al Albañil	Frijol azufrado Cebolla Sal Aceite Pulpa de res trozo 25 g. 25 pzas. Cebolla Ajo Sal Cebolla Jitomate Chile serrano Aceite Pimienta Sal Tortillas 10 Pzas. Aceite	0.200 K. 0.020 K. 0.010 K. 0.050 Lt. 0.625 K. 0.050 K. 0.010 K. 0.015 K. 0.150 K. 0.350 K. 0.030 k. 0.050 Lt. 0.003 K. 0.015 K. 0.300 K. 0.050 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar, lavar y remojar los frijoles un mínimo de 8 horas, poner a cocer con cebolla y sal. Ya cocidos se muelen en aceite bien caliente. 2. Poner a cocer la carne cuando el agua esté hirviendo con la cebolla y sal. Dejar que se consuma el agua, cuidando que no se pegue. 3. Lavar la cebolla, cortar en medias lunas, escalfar el jitomate y picar, limpiar y lavar los chiles. 4. Freír en aceite la carne junto con la cebolla, dejar sotear, agregar los chiles enteros y el jitomate condimentar y dejar sazonar. 5. En plancha o sartén caliente se engrasa con aceite, se calientan las tortillas dejando que se impregnen ligeramente con la grasa. 6. Servir la carne muy caliente en plato trinche, colocar a un lado los frijoles refritos y cubrir con dos tortillas.
Postre Yogurt con Miel	Miel de abeja Yogurt natural Granola Nuez picada	0.150 K. 0.450 Lt. 0.075 K. 0.025 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poner una cucharada de miel en el fondo de flanea. 2. Agregar el yogurt sin batir, encima se pone la granola y la nuez picada.
Complemento	Pan bolillo Agua natural	0.350 K. 1.200 Lt.	

CENA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Plato Principal Queso con Papa y Chorizo	Papas Chorizo Aceite Cebolla Ajo Pimiento morrón verde Puré de tomate Agua Sal Queso chihuahua	0.500 K. 0.200 K. 0.020 Lt. 0.030 K. 0.010 K. 0.050 K. 0.100 K. 0.250 Lt. 0.020 K. 0.150 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y poner a cocer las papas, una vez cocidas mondar y cortar en cubos chicos. 2. Cortar el chorizo en rodajas muy delgadas. 3. Freír en aceite el chorizo, agregar la cebolla, ajo y pimiento morrón picados, se dejan acetrinar, se agrega el puré de tomate, se deja sazonar, se añade el agua, papas, se condimenta y se deja hervir a fuego lento hasta que seque. 4. Se pone el queso rallado encima y se hornea hasta que se gratine. Servir de inmediato.
Postre	Agua	0.250 Lt.	1. JARABE: Hervir 3 minutos agua con azúcar y jugo de limón. Dejar enfriar.

Coctel de Frutas	Azúcar Limón Melón Papaya Piña Sandía Manzana	0.050 K. 0.030 K. 0.350 K. 0.300 K. 0.400 K. 0.400 K. 0.300 K.	2. Lavar con cepillo el melón, papaya, piña, sandía y manzanas. Quitar la cáscara semillas y cortar la pulpa en cubos chicos. 3. Mezclar la fruta con el jarabe, incorporar y servir.
Complemento	Tortilla 30 g pza. o Pan bolillo Agua natural	0360 K. 0.350 K. 1.250 Lt.	

Menú 15

DESAYUNO	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Platillo Principal Pavo Empanizado	Papas 5 pzas. Aceite Margarina Cebollín Sal Papel aluminio Huevo Pimienta blanca Sal Bistec de pavo 90 g pza. Pan molido Aceite	0.600 K. 0.015 Lt. 0.100 K. 0.020 K. 0.020 K. 2 metros 0.065 K. 0.003 K. 0.010 K. 0.450 K. 0.150 K. 0.100 Lt.	1. Lavar y secar las papas, se untan con aceite, se envuelven con papel aluminio, se colocan en charolas y se hornean por 45 minutos. Se sacan se hace un corte en cruz, se presionan y se rellenan con margarina y cebollín. 2. Batir el huevo, pimienta y sal, se pasa el bistec de pavo por el huevo y se dejan reposar 10 minutos. 3. El bistec de pavo marinado se empaniza y se fríe en aceite caliente. Servir acompañado con papa al horno. (debe conservar el papel aluminio).
Guarnición Salsa Guacamole	Tomate verde Cebolla Ajo Chile serrano Cilantro Aguacate Sal Agua Aceite	0.150 K. 0.050 K. 0.005 K. 0.010 K. 0.020 K. 0.200 K. 0.015 K. 0.150 Lt. 0.010 Lt.	1. Lavar y asar los tomates, cebolla, ajos y chiles. Se muelen con el mínimo de agua, agregar el cilantro, el aguacate y sal. 2. Al final se agrega el aceite para que no se oxide, servir de inmediato.
Postre Melón con Kiwi	Melón Kiwi	0.600 K. 0.300 K.	1. Lavar los melones con cepillo, mondar, quitar las semillas y cortar en trozos de 60 g. c/u, después se cortan en forma de abanicos delgados. 2. Lavar y cortar el kiwi sin quitar la cáscara en rodajas delgadas. 3. Colocar el melón en plato postre y se decora con rodajas de kiwi.
Complemento	Tortillas o Pan bolillo Agua natural	0.360 K 0.350 K 1.250 Lt.	4.

COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Sopa Parisiën	Pechuga pollo Cebolla Ajo Zanahoria Papa Margarina Harina Cebolla Ajo Pimienta blanca Sal	0.250 K. 0.030 K. 0.0054 K. 0.200 K. 0.200 K. 0.020 K. 0.015 K. 0.030 K. 0.010 K. 0.005 K. 0.015 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y poner a cocer la pechuga cuando el agua esté hirviendo junto con la cebolla y ajo, una vez cocida se deshebra, se conserva el caldo. 2. Lavar, mondar, y cortar la zanahoria en cubo chico. Lavar y cocer las papas, una vez cocidas se mondan y se muelen. 3. Freír en margarina la harina, dejar dorar, agregar la cebolla y ajos picados muy fino, se deja acetinar, se agrega la papa molida, se añade el caldo, se condimenta y deja hervir a fuego lento. 4. Al final se agrega la zanahoria, la pechuga deshebrada fina y se sirve muy caliente.
Plato principal Pierna al Horno con Salsa Ciruela Pasa	Pierna sin hueso Pimienta negra Sal Cebolla Apio Ajo Agua Papel aluminio Margarina Aceite Harina Puré de tomate Ciruela pasa	0.750 K. 0.005 K. 0.020 K. 0.030 K. 0.020 K. 0.010 K. 0.350 Lt. 1 metro 0.030 K. 0.020 Lt. 0.040 K. 0.100 K. 0.075 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Condimentar la pierna con pimienta y sal. Se hornea a 350°C, se deja dorar. 2. Lavar y cortar la cebolla y apio en trozos chicos. Se agregan a la carne junto con el ajo y el agua, se cubre la charola con papel aluminio y vuelve a hornearse a 250°C por una hora. 3. SALSA: Freír en margarina y aceite la harina, dejar dorar, agregar el puré de tomate, el caldo de la carne con la verdura licuada y l ciruela pasa picada. Se tapa y se deja hervir a fuego lento hasta que espese. 4. Rebanar la carne en diagonal delgada, se coloca en la charola en forma de escalera y se cubre con la salsa hirviendo, servir de inmediato.
Guarnición Budín Poblano	Arroz Cebolla Ajo Aceite Concentrado pollo Sal Agua Chile poblano Ejotes Epazote Margarina Crema Queso	2.000 K. 0.030 K. 0.010 K. 0.150 Lt. 0.020 K. 0.010 K. 3.000 Lt. 0.300 K. 0.300 k. 0.020 K. 0.050 K. 0.150 lt. 0.100 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar, lavar y remojar en agua caliente el arroz. Escurrirlo perfectamente. 2. Freír en aceite caliente el arroz, cuando empieza a dorar se escurre el exceso de aceite, se agrega la cebolla y el ajo, se acitronan, se pone el agua, se condimenta y se deja hervir a fuego lento hasta que seque. 3. Limpiar, lavar y cortar en tres partes los ejotes, poner a cocer con sal. Limpiar, desvenar y cortar los chiles en rajas. Freír en margarina junto con el epazote. 4. En una charola para budín engrasada se pone una capa de arroz, encima rajas, ejotes, crema, queso, se pone otra capa de arroz y se termina con crema y queso. Se hornea hasta que se gratine el queso. Se deja enfriar y se rebana.
Postre Chongos con Fresas	Chongo lata 800 g. Fresas	0.450 K. 0.200K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar la superficie de la lata y abrir. 2. Limpiar, lavar y cortar las fresas por mitad a lo largo. 3. Poner en el molde o flanera las fresas encima los chongos y servir.
Complemento	Tortilla o Pan bolillo Agua natural	0.360 K 0.350 K. 1.250 Lt.	

CENA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Café con Leche descremada	Agua Azúcar Café con azúcar Leche	0.500 Lt. 0.100 K. 0.040 k. 0.750 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> Hervir el agua con el azúcar, dejar hervir 5 minutos, retirar del fuego y de inmediato agregar el café, tapar la olla y dejar reposar 3 minutos. Hervir la leche, agregar el café colado (pasarlo por el colador) y servir.
Steak de Hamburguesa	Carne de res molida Cebolla Ajo Perejil Mostaza Huevo Pan molido Leche Pimienta Sal Lechuga romana Jitomate Aguacate Aceite	0.400 K. 0.050 K. 0.005 K. 0.020 K. 0.030 K. 0.065 K. 0.050 K. 0.060 Lt. 0.005 K. 0.010 K. 0.200 K. 0.150 K. 0.250 K. 0.150 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> Lavar y picar fino cebolla, ajo y perejil, agregarlos a la carne junto con la mostaza, huevo, pan molido, leche, pimienta y sal. Incorporar todo y dejar reposar. Hacer porciones de 120 g. y formar las hamburguesas en forma ovalada de 15 x 1 cm aproximadamente. GUARNICIÓN: Lavar la lechuga hoja por hoja, dejar rehidratar en agua fría una hora, Cortar el jitomate en rodajas delgadas y el aguacate en tiras sin quitar la cáscara hasta que se sirva la ensalada. Freír o asar con aceite en plancha o satén según necesidades de consumo. Servir la hamburguesa con lechuga, jitomate y aguacate.
Postre Gelatina de Uva	Gelatina uva Agua	0.130 K. 0.650 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> Poner al fuego el agua, cuando suelte el hervor retirar y agregar la gelatina, se disuelve constantemente para evitar que se pegue en las paredes del recipiente. Se vacía la gelatina en los moldes o flaneras y se deja cuajar en refrigeración.
Complemento	Tortillas 30 g. pza. o Pan bolillo 70 g pza. Agua natural 240 ml. por persona	0.360 K 0.350 K. 1.250 Lt.	

Menú 16

DESAYUNO	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Café de Olla	Café molido Agua Azúcar	0.070 K. 0.100 K. 0.080 K.	<ol style="list-style-type: none"> Hervir el agua durante 5 minutos, retirar del fuego, de inmediato agregar el café, se tapa la olla y se deja reposar 3 minutos. Servir.
Quesadillas de Huitlacoche	Huitlacoche Cebolla Chile serrano Ajo Epazote Pimienta negra Sal Aceite Tortilla maíz 15 pzas. 30 g. c/u. Aceite	0.500 K. 0.100 k. 0.020 K. 0.010 K. 0.020 K. 0.003 K. 0.015 K. 0.030 Lt. 0.450 K. 0.125 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> Limpiar, lavar y cortar el huitlacoche en trozos. Freír en aceite cebolla y ajo picados, dejar acitronar, agregar los chiles picados fino, epazote y el huitlacoche. Se sazona, se condimenta y se deja hervir a fuego lento. Se calienta la tortilla, se pone encima el huitlacoche, se forma la quesadilla y se doran ligeramente en sartén o plancha caliente con aceite. Servir con acelgas sote.

Acelgas Sote	Acelgas Sal Cebolla Margarina Aceite Concentrado pollo Pimienta Sal	0.500 K. 0.010 K. 0.100 K. 0.030 K. 0.020 Lt. 0.020 K. 0.005 K. 0.010 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar, lavar y cortar las acelgas en juliana gruesa. Poner a cocer cuando el agua esté hirviendo con sal. 2. Lavar y cortar la cebolla en medias lunas. Freír en margarina y aceite, dejar acitronar y agregar las acelgas. Se condimenta con pimienta, sal y concentrado. Se dejan sazonar y se sirven.
Postre Plátano al Horno	Plátano tabasco 140 g. pza. Piloncillo azúcar	0.700 K. 0.080 K. 0.80 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar, cortar los extremos de los plátanos y se les quita la mitad de la cáscara a lo largo. 2. Se colocan en charolas para horno dejando los plátanos sobre la cáscara. 3. Se machaca el piloncillo y se pone encima de los plátanos junto con el azúcar. Se hornea a 450°C una hora. Se sirven calientes.
Complemento	Pan bolillo Agua natural	0.350 K. 1.250 Lt.	

COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Sopa Polaca	Hueso poroso Agua Betabel Cebolla Apio Ajo Aceite Harina Caldo Pimienta Sal Vinagre	0.250 K. 1.250 Lt. 0.300 K. 0.060 K. 0.040 K. 0.005 K. 0.020 Lt. 0.030 K. 0.900 Lt. 0.005 K. 0.010 K. 0.020 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caldo: Lavar y poner a cocer el hueso cuando el agua esté hirviendo. Dejar un mínimo de 2 horas. 2. Lavar y cocer los betabeles con todo y tallo. Ya cocidos se mondan y se cortan en juliana delgada. 3. Lavar y picar fino la cebolla, apio y ajo. 4. Freír en aceite la cebolla, apio y ajos, dejar acitronar, agregar la harina, dejar dorar ligeramente, agregar el caldo, dejar hervir un poco y agregar los betabeles con su agua de cocción. Se condimenta y se deja hervir a fuego lento 20 minutos. Antes de servir se pone el vinagre y se mantiene tapados para conservar el aroma.
Plato Principal Pescado al Vapor	Jitomate Chipotle adobado Pan bolillo 70 g. Nopales 100 g. Aceite Filete pescado cazón 120 g. pza. Pimienta blanca Sal Champiñón reb.	0.150 K. 0.050 K. 0.3030 K. 0.550 K. 0.030 K. 0.600 K. 0.005 K. 0.015 K. 0.250 K. 0.250 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. SALSA: Asar y limpiar los jitomates, se muelen junto con los chiles adobados y el pan dorado. Mínimo de agua. 2. Limpiar, lavar y asar los nopales en plancha o sartén engrasado bien caliente. 3. Marinar el pescado con pimienta y sal. Colocar sobre una hoja de papel aluminio (por ración) una pieza nopal, encima se pone el filete de pescado, los champiñones, se baña con la salsa, se agrega el queso, se envuelve, se colocan en charolas y se hornean a 250°C por 45 minutos.
Postre Crepas con Cajeta	Harina trigo Royal Leche Margarina Huevo	0.250 K. 0.015 K. 0.200 Lt. 0.100 K. 0.120 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. PASTA: Mezclar harina, azúcar y sal. Agregar margarina fundida, huevo, royal y leche. Batir todo hasta tener una pasta sin grumos. La pasta debe ser delgada. 2. CREPAS: hacer las crepas en sartén engrasado. Se cuecen por los dos lados y se dejan enfriar.

	Sal Azúcar Aceite Cajeta quemada (botella 360 g.) Azúcar glass	0.005 K. 0.030 K. 0.100 Lt. 0.150 Lt. 0.020 K.	3. Se doblan las crepas en cuatro partes, se colocan en el plato postre, se baña con la cajeta y se decora con azúcar glass (espolvorear ligeramente la superficie)
Complemento	Tortilla Pan bolillo Agua natural	0.360 K. 0.350 K. 1.200 Lt.	

CENA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Pastel de Vegetales	Calabacita Jitomate Papa Ajo Cebolla Epazote Aceite Pimienta blanca Sal Queso chihuahua Pan molido Crema	0.300 K. 0.30 K. 0.300 K. 0.020 K. 0.100 K. 0.010 K. 0.100 Lt. 0.005 K. 0.015 K. 0.150 K. 0.150 K. 0.400 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> Lavar, mondar y cortar la papa y las calabacitas a lo largo en tiras delgadas. El jitomate se corta en rodajas delgadas, picar fino la cebolla, ajo y epazote. En charola o molde para pastel engrasado, se cubrirá el fondo con la cebolla, ajo y epazote picados, encima se pone en fila vertical una fila de papa, otra de calabacitas, otra de jitomate, se condimenta, se espolvorea queso y pan. Se repite hasta terminar la verdura y cubrir todo el molde. Se espolvorean los vegetales con queso rallado y pan molido, se mete al horno a 150°C de 30 a 40 minutos. Cortar las porciones en cuadros decorados con crema y servir.
Postre Arroz con Leche	Arroz Azúcar Canela en rama Leche evaporada Canela molida	0.150 K. 0.080 K. 0.005 K. 0.400 Lt. 0.020 K.	<ol style="list-style-type: none"> Limpia, lavar y remojar el arroz en agua caliente durante una hora Poner a cocer el arroz con el agua de remojo y la canela. Se deja hervir a fuego lento, una cocido el arroz, se agrega el azúcar, después la leche. Al servir se rocía la superficie con canela molida
Complemento	Tortillas Pan bolillo Agua natural	0.240 K. 0.350 K. 1.250 Lt.	

Menú 17

DESAYUNO	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Plato Principal Queso Guisado con Papa y Acelgas	Papas Acelga Aceite Chile pasilla Cebolla Ajo Pan bolillo duro Tortillas	0.300 K. 0.200 K. 0.030 Lt. 0.040 K. 0.050 K. 0.010 K. 0.030 K. 0.030 K.	<ol style="list-style-type: none"> Lavar y cocer las papas, ya cocidas se mondan y se cortan en cubos (2 x 2 cm.) regulares. Limpia, lavar y cortar en juliana gruesa. Cocer a partir de agua hirviendo. SALSA: Freír en aceite los chiles desvenados, cebolla, ajos, pan, tortilla, canela, clavo de olor y pimienta. Se remoja todo en agua hirviendo y se muele. Se fríe en aceite el chile molido, se agrega el agua, se condimenta y se deja hervir a fuego lento hasta que espese.

	Clavo de olor Canela en rama Pimienta Aceite Agua Concentrado pollo Sal Queso añejo	0.002 K. 0.005 K. 0.003 K. 0.020 Lt. 0.400 Lt. 0.020 K. 0.010 K. 0.300 K.	5. Agregar el queso cortado en cuadros de 30 g. c/u junto con la papa y acelgas cocidas. Se deja hervir 3 minutos más y se sirve caliente.
Postre Durazno con Crema	Durazno en almíbar Crema Perejil chino	0.400 K. 0.100 Lt. 0.010 K.	1. Lavar la lata, abrir y servir el durazno con el jarabe en flaneras. 2. Se pone encima la crema y se decora con una ramita de perejil chino.
Complemento	Agua natural Tortillas Pan bolillo	1.250 Lt. 0.360 K. 0.350 K.	

COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Sopa Regia	Hueso poroso Agua Macarrón Cebolla Ajo Espinacas Aceite Mostaza Vinagre Caldo Pimienta Sal Leche evaporada Queso añejo	0.250 K. 1.250 Lt. 0.050 K. 0.050 K. 0.005 K. 0.250 K. 0.030 Lt. 0.010 K. 0.020 Lt. 0.800 Lt. 0.003 K. 0.015 K. 0.398 Lt. 0.060 K.	1. CALDO: Lavar y poner a cocer el hueso cuando el agua esté hirviendo. Dejar hervir un mínimo de 2 horas. 2. Cortar y cocer el macarrón en agua hirviendo con sal. Dejar hervir 8 minutos y enjuagar en agua fría. 3. Lavar y picar la cebolla, ajos y espinacas. Todo por separado. 4. Freír en aceite la cebolla y el ajo hasta que doren un poco, se agrega la espinaca, se acitriona, enseguida se agrega la mostaza y el vinagre. Se incorpora todo y se agrega el caldo, se condimenta y se deja hervir 10 minutos. 5. Agrega la leche y el macarrón cocido, al servir se pone el queso rallado.
Plato Principal Rollitos de Ternera	Papas Sal Cebolla Perejil Tocino Aceite Escalopa ternera 70 g. c/u 10 pzas. Pimienta Sal Harina Margarina Aceite Cebolla Ajo	0.400 K. 0.010 K. 0.030 K. 0.010 K. 0.075 K. 0.030 Lt. 0.700 K. 0.003 K. 0.010 K. 0.030 K. 0.040 K. 0.030 K. 0.050 K. 0.005 K.	1. Lavar y cocer las papas con sal. Una vez cocidas se mondan y se pican fino, lavar y picar cebolla y perejil. 2. Cortar el tocino en juliana delgada, freír en aceite, cuando empiece adorar agregar la cebolla, perejil y la papa, incorporar todo. 3. Condimentar las escalopas con pimienta y sal, se rellenan con la papa haciendo rollitos, se fijan con un palillo, se espolvorean con harina y se frien en aceite caliente y margarina. Se doran ligeramente. (2 rollitos por porción). 4. Lavar y picar cebolla y ajos. Cortar el tocino en juliana delgada 5. Freír en la grasa sobrante de la carne, el tocino, cebolla y ajos, dejar acitrionar agregar el puré de tomate, sazonar, agregar los rollitos, agua, se condimenta y se dejan hervir a fuego lento hasta que esté suave la carne y el caldillo medio espeso. Servir bien caliente.

	Tocino Puré de tomate Agua Pimienta sal	0.100 K. 0.075 Lt. 0.150 Lt. 0.003 K. 0.005 K.	
Postre Flan al Horno	Leche Naranja Canela Azúcar Limón Azúcar Huevo	0.400 K. 0.200 K. 0.005 K. 0.100 K. 0.060 K. 0.090 K. 0.065 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poner al fuego leche, ralladura de naranja, canela y azúcar. Dejar hervir 5 minutos, retirar del fuego. 2. Poner al fuego el azúcar, dejar que se funda, se agrega el jugo de limón y 5 cucharadas de agua, cuando empiece a tomar color oscuro se vacía en los moldes o flaneras. 3. Se licúa la leche hervida junto con el huevo, se vacía sobre el caramelo y se hornea a baño maría hasta so total cocción
Complemento	Tortillas o Pan bolillo Agua natural	0.360 K. 0.350 K. 1.200 Lt.	

CENA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Café con Leche descremada	Agua Azúcar Café con azúcar Leche	0.500 Lt. 0.100 K. 0.040 K. 0.750 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hervir el agua con el azúcar, dejar hervir 5 minutos, retirar del fuego, de inmediato agregar el café, tapar la olla y dejar reposar 3 minutos. 2. Hervir la leche, agregar el café colado (pasarlo por un colador) y servir.
Plato Principal Holandesas	Pan bolillo duro Leche Cebolla Carne res molida Huevo Sal Pimienta Jugo maggi Salsa inglesa Pan molido Aceite	0.070 K. 0.100 LT. 0.050 K. 0.400 K. 0.035 K. 0.010 K. 0.003 K. 0.005 Lt. 0.005 Lt. 0.200 k. 0.100 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se pone a remojar el pan en leche, después se muele junto con la cebolla. 2. Mezclar la carne con el pan molido, huevo. Sal. Pimienta, jugo maggi y salsa inglesa. Se incorpora todo y se divide en porciones de 100 g. c/u. 3. Poner el pan en una charola, se coloca la carne, se palmea dando forma redonda y delgada. 4. Freír en aceite bien caliente la holandesa, debe dorar ligeramente, servir de inmediato. Acompañar con guarnición.
Guarnición Ensalada Verde	Ejotes Sal Lechuga romana Pepino Aceite Vinagre Pimienta Sal	0.300 K. 0.010 K. 0.200 K. 0.300 K. 0.030 Lt. 0.030 Lt. 0.005 K. 0.005 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar, lavar y cocer los ejotes con sal. Ya cocidos cortar en tres partes. 2. Lavar la lechuga hoja por hoja, cortar en trozos regulares, escurrir. El pepino se monda y se corta en juliana delgada. 3. Mezclar la lechuga, ejotes, pepino, aceite, vinagre, pimienta y sal. Incorporar todo y servir.
Postre Cocada	Coco rallado Azúcar Agua Limonas Color vegetal amarillo	0.200 K. 0.150 K. 0.250 Lt. 0.040 K. 0.001 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poner al fuego agua, coco, azúcar y color vegetal, cuando suelte el hervor agregar el jugo de limón, incorporar y dejar hervir dos minutos. 2. Servir en forma de capas en plato postre.

Complemento	Tortillas o Pan bolillo Agua natural 240 ml. por persona	0.360 K. 0.350 K. 1.250 Lt.	
-------------	---	-----------------------------------	--

Menú 18

DESAYUNO	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Plato Principal Tinga Poblana	Falda de cerdo Cebolla Ajo Sal Cebolla Chipotle en vinagre Aceite Puré de tomate Pimienta Sal Caldo	0.400 K. 0.030 K. 0.010 K. 0.015 K. 0.100 K. 0.050 K. 0.020 Lt. 0.125 k. 0.005 k. 0.010 k. 0.300 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a cocer la carne cuando el agua esté hirviendo con cebolla, ajo y sal. Ya cocida se deshebra en trozos chicos. Conservar el calor. 2. Lavar la cebolla y cortar en medias lunas. Los chiles se cortan en rajitas. 3. Freír en aceite la cebolla, cuando acitrone se agrega el puré de tomate, chiles con su vinagre, se deja hervir 2 minutos, se agrega la carne y el caldo se condimenta y se deja hervir hasta que espese un poco. Servir con nopales.
Guarnición Nopales en su Jugo	Nopales Cebolla Cilantro Jitomate Aceite Orégano Sal Queso añejo	0.500 K. 0.150 K. 0.020 K. 0.150 K. 0.040 Lt. 0.005 K. 0.005 K. 0.050 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar, lavar y cortar los nopales en rajitas regulares, cortar la cebolla en medias lunas, picar el cilantro, escalfar el jitomate y picar grueso. 2. Sotear en aceite los nopales y cebolla, agregar el cilantro, jitomate orégano molido y sal. Incorporar todo, tapar y dejar hervir a fuego lento hasta que estén cocidos. 3. Decorar los nopales con queso rallado.
Postre Gelatina sabor Cereza	Gelatina sabor Cereza Agua	0.130 K. 0.700 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poner al fuego el agua, cuando hierva se retira y se agrega la gelatina, se disuelve moviendo constantemente para evitar que se pegue en las paredes del recipiente 2. Se vacía la gelatina en las flaneras y se deja cuajar en refrigeración.
Complemento	Tortillas Pan bolillo Agua natural	0.360 K. 0.350 K. 1.250 Lt.	

COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Crema de Espárragos	Cebolla Apio Ajo Puntas espárrago (lata 411 g.) Aceite Margarina Harina	0.050 K. 0.030 K. 0.010 K. 0.200 K. 0.025 K. 0.025 K. 0.040 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y picar fino cebolla, apio y ajo. 2. Moler la mitad de los espárragos y la otra mitad se pica. 3. Freír en aceite y margarina la harina, dejar dorar, agregar la cebolla, apio y ajos cuando estén acitronados, añadir los espárragos molidos, incorporar todo y agregar poco apoco el agua, cuidando que no queden grumos. Se deja hervir a fuego lento hasta su total cocción. 4. Condimentar, agregar los espárragos picados, dejar hervir y agregar la leche, en cuanto hierva retirar del fuego. (no debe hervir más).

	Agua o caldo Leche evaporada Concentrado pollo Nuez moscada Pimienta Sal	0.850 Lt. 0.650 Lt. 0.020 K. 0.005 K. 0.003 K. 0.010 K.	
Plato Principal Pollo a la Reyna	Pollo: pierna muslo Cebolla Apio Ajo Sal Cebolla Apio Pimiento morrón rojo Ajo Aceite Margarina Harina Caldo Leche evaporada Limonos Vino blanco Color vegetal amarillo Pimienta Sal	1.250 K. 0.030 K. 0.030 K. 0.010K. 0.020 K. 0.080 K. 0.050 K. 0.200 K. 0.010 K. 0.030 K. 0.030 K. 0.040 K. 0.700 Lt. 0.400 Lt. 0.030 K. 0.030 K. 0.003 Lt. 0.005 K. 0.015 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar, lavar y cocer el pollo, cuando el agua está hirviendo junto con la cebolla, apio ajo y sal. Conservar el caldo. 2. Lavar y cortar la cebolla, apio y pimiento morrón en juliana delgada. El ajo picado. 3. Freír en aceite y margarina, cebolla, ajo, apio y pimiento morrón, dejar acitronar, agregar la harina, dejar dorar un poco. Agregar el caldo de pollo, dejar hervir 2 minutos, agregar el pollo, vino, leche, jugo de limón, color vegetal, condimentar y dejar hervir a fuego lento 5 minutos. 4. Al servir poner la salsa encima del pollo bien caliente.
Postre Peras en Almíbar	Agua Azúcar Limonos Pera mota Canela en rama Clavo de olor	0.400 Lt. 0.200 K. 0.070 K. 0.400 K. 0.005 K. 0.001 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poner al fuego agua, azúcar y limones cortados en rodajas, dejar hervir 10 minutos. 2. Lavar las peras con cepillo, se secan y se agregan al jarabe enteras, se dejan hervir a fuego lento hasta que la pera esté cocida.
Complemento	Tortillas o Pan bolillo Agua natural	0.360 K. 0.350 K. 1.250 Lt.	

CENA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Plato Principal Chile Ancho Relleno de Queso	Chile ancho seco 5 pzas. Cebolla Ajo Aceite Harina Puré de tomate Agua Yerbas de olor Concentrado pollo	0.200 K. 0.050 K. 0.010 K. 0.030 Lt. 0.025 K. 0.100 K. 0.400 Lt. 0.010 K. 0.020 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar los chiles, se ponen en agua hirviendo 10 minutos para que se suavicen, limpiar y desvenar. 2. SALSAS: Freír en aceite cebolla y ajos picados, dejar acitronar, agregar la harina, dejar dorar, agregar el puré de tomate, sazonar, añadir el agua, yerbas de olor, se condimenta y se deja hervir a fuego lento hasta que espese un poco. 3. Cortar el queso, rellenar los chiles y se enharinan. 4. Batir el huevo a punto de turrón. Pasar los chiles enharinados por el huevo (capear) y freír en aceite caliente. 5. Al servir chile capeado, se baña con la salsa hirviendo.

	Pimienta negra Sal Queso añejo Harina Huevo Aceite	0.003 K. 0.010 K. 0.300 K. 0.050 K. 0.130 K. 0.100 Lt.	
Postre Guayabas en Almíbar	Guayabas Azúcar Canela Clavo de olor	0.700 K. 0.150 K. 0.005 K. 0.003 K.	1. Limpiar, lavar y cortar las guayabas por mitad a lo largo. 2. Poner a cocer las guayabas junto con el azúcar, canela y clavo de olor. Dejar hervir a fuego lento hasta que esté bien cocida.
Complemento	Tortillas o Pan bolillo Agua natural	0.360 K. 0.350 K. 1.250 Lt.	

Menú 19

DESAYUNO	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Plato Principal Gorditas de Maíz con Verduras	Papas Sal Harina de maíz Queso añejo Aceite Aguacate Jitomate Cebolla Chile serrano Lechuga romana Sal	0.350 K. 0.010 K. 0.200 K. 0.150 K. 0.300 K. 0.250 K. 0.050 K. 0.020 K. 0.100 K. 0.005 K.	1. Lavar y cocer las papas con sal ya cocidas, mondar y prensar cuando están calientes. 2. Mezclar harina y agua hasta formar la masa, se revuelve con la papa y el queso haciendo una sola masa. 3. Se forman las gorditas de 70 g. c/u y se fríen en aceite caliente. 4. Lavar el aguacate, jitomate, cebolla y chile, se pican, la lechuga se corta en juliana delgada, se mezcla todo se sazonan con sal y se ponen sobre las gorditas al servir. (2 por ración)
Postre Yogurt con Manzana	Yogurt natural Manzana Miel Granola	0.400 Lt. 0.250 K. 0.100 Lt. 0.050 K.	1. Lavar, descorazonar y mondar las manzanas. Cortar en cubitos. 2. Mezclar el yogurt con la manzana, poner en el molde o flanera y encima la miel y la granola.
Complemento	Tortilla o Pan bolillo Agua natural	0.360 K. 0.350 K. 1.200 Lt.	

COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Sopa de Acelgas	Hueso poroso Agua Papas Acelgas Cebolla	0.250 k. 1.200 IT. 0.250 k. 0.200 k. 0.100 k.	1. CALDO: Lavar y poner a cocer el hueso CUANDO EL AGUA ESTÉ HIRVIENDO. Dejar hervir un mínimo de 2 horas. Reponer el agua de cocción. 2. Lavar, mondar y cortar las papas en cubo chico, la acelga en juliana delgada, la cebolla, ajo, apio y jitomate, se pican.

	Ajo Apio Jitomate Aceite Caldo Pimienta Sal	0.010 k. 0.020 k. 0.100 k. 0.030 IT. 0.900 Lt. 0.003 k. 0.010 K.	3. Se fríe en aceite la cebolla, apio y ajo, dejan acitronar, se agregan las acelgas, jitomate y papas, se dejan sotear unos minutos, se agrega el caldo, se condimenta y se deja hervir a fuego lento hasta su total cocción.
Plato Principal Albondigón en Salsa Blanca	Carne res molida Pan bolillo Leche Cebolla Apio Ajo Perejil Huevo Pimienta Sal Margarina Papel aluminio Cebolla Apio Ajo Aceite Margarina Harina Leche evaporada Agua Concentrado pollo Pimienta blanca Sal	0.450 k. 0.070 K.. 0.060 Lt.. 0.050 K. 0.040 K. 0.010 K. 0.020 K. 0.065 K. 0.003 K. 0.015 K. 0.030 K. 1 metro 0.030 K. 0.030 K. 0.010 K. 0.020 Lt. 0.030 K. 0.030 K. 0.060 Lt. 0.150 Lt. 0.020 K. 0.005 K. 0.010 K.	1. Partir y remojar el pan en leche. Después se muele junto con la cebolla, apio y perejil. Se incorpora todo con la carne, agregar el huevo, pimienta y sal. Se forma el rollo de carne o albondigón. 2. Se coloca el rollo en charola para horno, se ponen trocitos de margarina, se tapa con papel aluminio y se hornea a 300°C durante 1 hora. Se saca se deja enfriar un poco y se rebana en diagonal. Se sirve con salsa blanca. 3. SALSAS BLANCAS: Freír en aceite y margarina la cebolla, apio y ajo, se acitronan, se agrega la harina, se deja dorar un poco y se va agregando poco a poco la leche y agua. Se condimenta y se deja hervir hasta que espese. Se cuele y se pone sobre el albondigón al servir la porción.
Postre Melón	Melón Fresa	0.600 K. 0.050 K.	1. Lavar los melones con cepillo, mondar, quitar las semillas y cortar en trozos de 60 g. c/u, después se cortan en forma de abanicos. 2. Colocar el melón en plato postre y se decora con media fresa.
Complemento	Tortillas o Pan bolillo Agua natural	0.360 K. 0.350 K. 1.200 Lt.	

CENA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Plato Principal Torta Compuesta	Frijol bayo Cebolla Sal Aceite Pierna cerdo	0.200 K. 0.030 K. 0.010 K. 0.020 Lt. 0.300 k	1. Limpiar, lavar y remojar el frijol. Poner a cocer con el agua de remojo junto con la cebolla y sal. Una vez cocidos se muelen y se fríen en aceite caliente. 2. Limpiar, desvenar y remojar los chiles en agua caliente. Se muelen junto con el ajo, pimienta y sal. Se agrega el vinagre, se incorpora todo y se unta la pierna

	Pimienta Chile ancho Vinagre Ajo Sal Lechuga Romana Jitomate Telera 90 g. pza.5 pzas. Crema Jamón Queso panela Rajas vinagre	0.005 K. 0.050 K. 0.040Lt. 0.010 K. 0.015 K. 0.200 K. 0.150 K. 0.450 K. 0.100 K. 0.200 K. 0.150 K. 0.075 K..	perfectamente, se deja reposar y se hornea a 300°C por una hora. Dejar enfriar y rebanar en diagonal 3. Lavar la lechuga hoja por hoja, rehidratar en agua fría. Escurrir y cortar en juliana fina. El jitomate se corta en rodajas delgadas. 4. Cortar el pan por mitad a lo largo, quitar el migajón, se unta la base con frijoles refritos, se agrega la pierna, encima jamón, queso, rajas en vinagre, lechuga, jitomate, se cubre con la tapa del pan untada con crema. 5. Se calienta en horno o en plancha por ambos lados. Se debe servir caliente.
Postre Crema de Mango	Mango manila Agua Azúcar Leche condensada 1 lata Color vegetal amarillo	0.400 K. 0.250 Lt. 0.050 K. 0.390 Lt. 0.002 Lt.	1. Limpiar, lavar y mondar los mangos, rebanar la pulpa, quitar el hueso. 2. Licuar la pulpa del mango junto con el azúcar, agua, leche y color vegetal. 3. Vaciar la crema en flaneras decorando la superficie con trocitos de mango. Se mete al refrigerador.
Complemento	Tortilla 30 g. pza. o Pan bolillo 70 g. pza. Agua natural	0.360 k. 0.350 k. 1.200 Lt.	

Menú 20

DESAYUNO	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Leche Fría descremada o Caliente	Leche pasteurizada	1.200 Lt.	1. Lavar la superficie o tapa del recipiente y abrir, modificar la temperatura que soliciten. 2. No dejar a la intemperie el recipiente abierto. 3.
Plato Principal Omelette con Salsa de Champiñones	Champiñones reb. Cebolla Ajo Margarina Harina Agua Concentrado pollo Leche evaporada Pimienta blanca Nuez moscada Sal Huevos 65 g. pza. Leche Pimienta Sal Aceite	0.150 K. 0.150 H. 0.010 K. 0.020 K. 0.025 K. 0.250 Lt. 0.020 K. 0.100 K. 0.003 K. 0.001 K. 0.015 K. 0.500 K. 0.050 Lt. 0.00 K. 0.015 K. 0.100 Lt.	1. Lavar y picar fino la cebolla, ajo y champiñones. 2. SALSA: Freír en margarina cebolla y ajos, acitronar, agregar la harina, dejar dorar, se agrega poco a poco el agua desbaratando los grumos. Se deja hervir a fuego lento 5 minutos y se agregan los champiñones con su jugo, la leche, pimienta y sal. Se deja hervir 2 minutos y se sirve sobre el rollo de huevo. 3. Batir el huevo con leche (50 ml.), pimienta y sal. 4. Hacer en una plancha o cacerola la tortilla de huevo, se deja cocer por los dos lados y se enrolla o se dobla en forma de omelette (rollo), se bañan con la salsa de champiñones y se sirve de inmediato.

Postre Camote Glasse	Camote morado Azúcar Canela en rama Leche evaporada Mermelada zarzamora Agua	0.500 K. 0.100 K. 0.005 K. 0.100 Lt. 0.100 K 0.050 Lt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar, lavar y cocer el camote con azúcar y canela. Una vez cocidos se dejan enfriar y se muelen. 2. Mezclar el camote molido con la leche y miel de la cocción. Formar una pasta suave, sólida como puré. 3. Servir con cuchara de helado en flanera, se baña la bola de camote con mermelada diluida.
Complemento	Tortillas o Pan bolillo Agua natural	0.360 k. 0.350 k. 1.200 ILt	

COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Sopa Vaquera	Retazo pollo Cebolla Ajo Elote tierno Tortilla de maíz Aceite Margarina Harina Cebolla Apio Ajo Leche evaporada Pimienta blanca Sal	0.300K. 0.030 K. 0.010 K. 0.450 K. 0.150 K. 0.050 Lt. 0.030 K. 0.025 K. 0.040 K. 0.030 K. 0.010 K. 0.300 Lt 0.003 K. 0.010 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. CALDO: Lavar y cocer el pollo junto con la cebolla y ajos cuando el agua esté hirviendo. Dejar hervir mínimo una hora. 2. Limpiar, lavar y cocer los elotes. Una vez cocidos se desgranar. 3. Cortar la tortilla en tiras delgadas, se dejan secar y se fríen en aceite caliente. 4. Freír en aceite y margarina la harina, cuando dore un poco, se agrega la cebolla, apio y ajo picados, se dejan acitronar y se añade el caldo y los granos de elote. Dejar hervir a fuego lento 20 minutos. 5. Se condimenta, se deja sazonar, se agrega la leche y se retira del fuego. Al servir se ponen las tiras de tortillas doradas (plato individual).
Plato Principal Estofado de Res con Verduras	Papas Zanahoria Chícharo Cebolla cambray Pulpa de res 50 g. Pimienta Sal Aceite Harina Puré de tomate Yerbas de olor Agua Concentrado pollo Sal	0.200 K. 0.150 K. 0.150 K. 0.120 K. 0.750 K. 0.005 K. 0.020 K. 0.025 K. 0.030 K. 0.125 K. 0.020 K. 0.400 Lt. 0.020 K. 0.030 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cocer las papas. Ya cocidas mondar y cortar en cubo 2. Limpiar, mondar, lavar y cocer las zanahorias y chícharos. Una vez cocidos cortar en cubos. Asar las cebollitas 3. Condimentar la carne con pimienta y sal, se enharina y se fríe en aceite. Cuando empiece a dorar se agrega el puré de tomate, yerbas de olor, se añade el agua y se deja hervir una hora. 4. Agregar las papas, zanahorias, chícharos y cebollitas, se condimenta, se repone el agua si es necesario y se deja hervir a fuego lento 10 minutos y se sirve.
Postre Coctel de Frutas	Agua Azúcar Limón Melón Papaya Piña	0.300 Lt.. 0.070 K. 0.090 K. 0.300 K. 0.250 K. 0.300 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. JARABE; Hervir 3 minutos agua, azúcar y jugo de limón. Dejar enfriar. 2. Lavar con cepillo, el melón, piña, papaya, sandía y manzana, quitar cáscara, semillas y cortar la pulpa en cubos chicos. 3. Mezclar la fruta con el jarabe, incorporar y servir en flanera o copa.

	Sandía	0.350 K.	
	Manzana	0.250 K.	
Complemento	Tortillas o Pan bolillo	0.360 K. 0.350 K.	
	Agua natural	1.200 Lt.	

CENA	INGREDIENTES	CANTIDAD	TÉCNICA DE PREPARACIÓN
Plato Principal Coliflor Gratinada	Coliflor limpia Pan bolillo duro Leche Margarina Sal Cebolla Ajo Perejil Aceite Harina Puré de tomate Azúcar Agua Concentrado pollo Vino blanco Pimienta blanca Sal Pan molido Queso amarillo	0.750 K. 0.070 K. 0.060 Lt. 0.030 K. 0.015 K. 0.100 K. 0.010 K. 0.020 K. 0.030 Lt. 0.025 K. 0.150 K. 0.020 K. 0.300 Lt. 0.030 K. 0.040 Lt. 0.003 K. 0.020 K. 0.100 K. 0.100 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar, lavar y cocer la coliflor cuando el agua esté hirviendo. Agregar sal, pan duro y leche. Dejar hervir 15 minutos, sacar y escurrir, colocar en charola o molde engrasado 2. Lavar y picar la cebolla, ajo y perejil. 3. SALSAS: Freír en aceite cebolla y ajo, dejar acitronar, agregar la harina, dorar ligeramente, añadir el puré de tomate desbaratando los grumos, agregar el azúcar, agua, condimentar, agregar el perejil, dejar hervir 5 minutos y añadir el vino y retirar del fuego. Debe quedar espesa
Postre Carambola con Ciruela Pasa	Ciruela pasa Carambola	0.100 K. 0.400 K.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y hervir las ciruelas pasas en el mínimo de agua. Cuando estén suaves se retiran del fuego y se dejan enfriar. 2. Lavar las carambolas y cortar en rodajas delgadas los frutos. 3. Se colocan las rodajas de fruta (4 a 6 piezas) en plato postre y se decora con las ciruelas pasas.
Complemento	Tortilla o Pan bolillo Agua natural	0.360 K. 0.350 K. 1.200 Lt.	