

SI SE PODRÁ VENDER EN LAS ESCUELAS

ALIMENTOS PREPARADOS

1. Sandwich de: queso panela con frijoles y aguacate, o de frijoles o de pollo o de atún o de huevo.
2. Tacos suaves en tortilla de maíz con guisado con bajo contenido de grasa: frijol, pollo con verduras, calabacitas guisadas, huevo con nopales, ejote con huevo, papa con verduras, nopales con queso, bistec con cebollas y/o papas, alambre de bistec, rajas con bistec, fajitas de pollo, preparaciones a base de soya, sin embutidos. Se debe moderar el uso de aceite y sal en la preparación de los guisados que acompañan a la tortilla.
3. Sopes.
4. Sopa de frijol cocido.
5. Enchiladas verdes.
6. Ensaladas de lechiga con jitomate y pepino o fruta.
7. Elote con limón y chile.
8. Quesadillas con tortilla de maíz, de queso panela o con verduras (hongos, flor de calabaza, papa con cebollas)
9. Tortillas de maíz tostadas (horneadas y no fritas) de: frijol y queso, tinga de pollo, ensalada de pollo, ensalada de atún, preparaciones a base de soya. Para las ensaladas se puede utilizar máximo 1 cucharadita de mayonesa por porción.
10. Enfrijoladas
11. Chilaquiles
12. Burritos de: frijoles, frijoles con pollo.
13. Esquites con limón y chile

GALLETAS, PASTELITOS Y POSTRES.

14. Galletas preparadas con avena integral.
15. Barras de frutas.
16. Barra preparada con multigrano de nuez.
17. Botana de manzana roja y otras frutas deshidratadas.
18. Cereal de avena y cereal de trigo, maíz y arroz integral.
19. Barra de amaranto, con bajo contenido de azúcar.
20. Barrita de hojaldre de trigo y relleno de fruta, arroz y aglomerados de avena, con bajo contenido de azúcar.
21. Barrita de hojaldre de trigo y relleno de fruta natural, con bajo contenido de azúcar.
22. Cereales listos para consumir, multigrano de hojuelas de arroz y amaranto con aglomerados de avena, linaza y semillas de girasol, con bajo contenido de azúcar.

23. Galletas de avena con pasas.
24. Galletas de miel.
25. Palomitas de maíz sin mantequilla y sólo una pizca de sal
26. Cacahuates con cáscara (23 gr. ó 24 piezas)
27. Pistaches (23 gr. ó 30 piezas)
28. Semillas de girasol (22 gr. ó 7 cucharaditas)
29. Almendras (23 gr. ó 20 piezas)
30. Habas secas (40 gr. ó 4 cucharadas)
31. Garbanzos secos (36 gr. ó 4 cucharadas)

VERDURAS Y FRUTAS

32. Pepino, jitomate, zanahoria, jícama, chayotes y otras verduras de la región y combinaciones.
33. Melón, sandía, guayaba, mandarina, papaya, naranja, manzana, plátano, pera, fruta de la región y sus combinaciones.
34. Frutas deshidratadas

BEBIDAS

35. Agua natural de todas las marcas (consumo libre)
36. Leche descremada (1% ó 1 gr. de grasa por 100 ml. de leche) sin azúcares ni endulcorantes o saborizantes adicionados (un vaso de 240 ml. como máximo)
37. Jugos de fruta 100% natural de naranja, toronja, manzana, piña, mango, uva, zanahoria, betabel y otras frutas de la región, y sus combinaciones, sin azúcares ni endulcorantes adicionales.