

Burrito de papa

Alimento	Medida	Calorías
Papa cocida	1/2 taza	315
Tortilla de harina integral	2 piezas (25g)	
Banderilla (salchicha)	1 pieza	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Mandarina	1 pieza	
Agua potable	libre	

Crepas dulces

Alimento	Medida	Calorías
Crepas	2 piezas (30 gr)	237
Yogurt descremado	1/2 taza	
Plátano	1/2 pieza	
Fresas	1 taza	
Agua potable	libre	

Medio hotdog

Alimento	Medida	Calorías
Pan media noche	1/2 pieza	226
Salchicha	½ pieza	
Verdura cruda	libre	
Mostaza	libre	
Palomitas de maíz	1 taza	
Sandía	1 ½ tazas	
Agua Potable	libre	

Ceviche de soya

Alimento	Medida	Calorías
Soya cocida	1/3 de taza	240
Jugo de tomate	1 taza	
Verdura fresca	libre	
Galletas salada	5 piezas	
Agua potable	libre	

Burrito de carne con chile

Alimento	Medida	Calorías
Carne con chile	50 gr de res	325
Tortilla de harina integral	2 piezas (25g)	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Orejon de Pera	25 gramos	
Agua potable	libre	

Sopa fría

Alimento	Medida	Calorías
Sopa de coditos	1 taza	308
Jamón	1 rebanada	
Crema agria	2 cda. (13 gr.)	
Verdura cruda	libre	
Guayaba	3 piezas	
Agua potable	libre	

Mollete de frijol

Alimento	Medida	Calorías
Bolillo	1/2 pieza	330
Queso Mozarella	15 gr	
Frijol molido sin grasa	2/3 de taza	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Naranja	1 pieza	
Agua Potable	libre	



SEC
Secretaría
de Educación y Cultura

Opciones de REFRIGERIOS para SECUNDARIA

363-401 calorías



Burrito de picadillo de pollo

Alimento	Medida	Calorías
Picadillo	30 gr de pollo	311
Tortilla de harina integral	2 pieza (25g)	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Pera picada	1 taza	
Galletas maría	4 piezas	
Agua potable	libre	

Quesadilla

Alimento	Medida	Calorías
Tortilla de harina integral	2 pieza (36 gr)	330
Queso Chihuahua	25 gr	
Verdura fresca	libre	
Toronja	1 ½ taza	

Espagueti con carne

Alimento	Medida	Calorías
Espagueti	1 taza	325
Carne molida	30 gr	
Salsa de tomate	libre	
Fresas	1 taza	
Agua potable	libre	

Caldito de pollo con verduras

Alimento	Medida	Calorías
Pasta cocida	1 taza	310
Caldo con verdura	libre	
Pollo cocido	60 gr.	
Naranja	2 pieza	
Agua Potable	libre	

Taquitos de barbacoa

Alimento	Medida	Calorías
Barbacoa	60 gr	310
Tortilla de maíz	2 piezas	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Manzana pequeña	1 pieza	
Agua Potable	libre	

Tostada de ceviche

Alimento	Medida	Calorías
Ceviche de pescado	60 gr de pescado	340
Tostada horneada	3 pieza (20g)	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Durazno	2 piezas	
Yogurt descremado	1 taza	
Agua potable	libre	

Enchilada de queso

Alimento	Medida	Calorías
Tortilla de maíz	2 piezas	300
Queso Oaxaca	30 gr	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Sandía	1 taza	
Agua potable	libre	

Banderilla

Alimento	Medida	Calorías
Salchicha de pavo	2 piezas	305
Verdura cruda	libre	
Mostaza	libre	
Yogurt natural	1 taza	
Durazno	2 piezas	
Agua potable	libre	

Pan-pizza

Alimento	Medida	Calorías
Bolillo sin migajón	1 pieza	340
Queso Chihuahua	30 gr	
Salsa de tomate	libre	
Pepino	libre	
Naranja	1 pieza	
Agua potable	Libre	

Tostada de tinga de pollo

Alimento	Medida	Calorías
Tinga de pollo	80 gr de pollo	310
Tostada horneada	3 piezas	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Naranja	2 piezas	
Agua potable	libre	

Sardinas entomatadas

Alimento	Medida	Calorías
Sardinas	1 pieza (38 gr)	244
Galletas saladas	5 piezas	
Verdura cruda	libre	
Naranja	2 piezas	
Agua potable	libre	

Yogurt con cereal y fresas

Alimento	Medida	Calorías
Yogurt descremado	1 ½ taza	342
Cereal de maíz sin azúcar	1 taza	
Fresas	1 taza	
Agua potable	libre	

Cotxel de elote

Alimento	Medida	Calorías
Elote cocido	2 tazas	253
Caldo	libre	
Queso cotija	1 cucharada	
Mango picado	1 taza	
Agua Potable	libre	

Ensalada de pollo

Alimento	Medida	Calorías
Ensalada de pollo	80 gr de pollo	304
Galletas saladas	8 piezas	
Verdura cruda	libre	
Orejones de manzana	25 gr	
Agua Potable	libre	

Burrito de machaca

Alimento	Medida	Calorías
Machaca	40 gr de res	307
Tortilla de harina integral	2 piezas (25g)	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Naranja	2 pieza	
Agua potable	libre	

Waffle integral

Alimento	Medida	Calorías
Waffle integral	1 pieza (39 gr)	217
Plátano	1/2 pieza	
Miel	1 cucharadita	
Yogurt natural	1/2 taza	
Agua potable	libre	

Yogurt con fruta

Alimento	Medida	Calorías
Yogurt natural	1 taza	225
Fresa	1 taza	
Galletas Marías	5 piezas	
Agua Potable	libre	

Nuggets de soya sin freír

Alimento	Medida	Calorías
Nuggets de soya	4 piezas (34 gr)	245
Verdura cruda	libre	
Elote	1/2 taza	
Agua potable	libre	

Salpicón

Alimento	Medida	Calorías
Salpicón	60 gr de res	250
Galleta salada	5 piezas	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Uvas	1 taza	
Agua Potable	libre	

Paté de pollo

Alimento	Medida	Calorías
Paté de pollo	50 gr de paté	237
Pan integral	1 rebanada (25 gr)	
Melón	1 taza	
Agua Potable	libre	

Ceviche de salchicha

Alimento	Medida	Calorías
Salchicha de pavo	2 piezas	242
Jugo de tomate	1 taza	
Verdura	libre	
Galletas saladas	3 piezas	
Agua potable	libre	

Surimi

Alimento	Medida	Calorías
Surimi	2 barras (132 gr)	233
Tostada horneada	2 piezas	
Naranja	1 pieza	
Agua potable	Libre	

Medio sandwich de jamón y panela

Alimento	Medida	Calorías
Pan integral	2 rebanadas	230
Queso	1/2 rebanada	
Jamón	1 rebanada	

Ensalada de lentejas

Alimento	Medida	Calorías
Lenteja cocida	1/2 taza	232
Verdura	libre	
Queso Mozzarella	15 gr	
Galletas saladas	5 piezas	
Agua potable	libre	

Tostada de picadillo de res

Alimento	Medida	Calorías
Picadillo	60 gr de res	315
Tostada horneada	3 piezas	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Naranja	2 pieza	
Agua potable	libre	

Pechuga de pollo en brocheta

Alimento	Medida	Calorías
Pollo	50 gr de pollo	235
Verdura cruda	libre	
Elote amarillo	libre	
Mango picado	1 taza	
Agua Potable	libre	

Burrito de carne deshebrada

Alimento	Medida	Calorías
Carne deshebrada	60 gr de res	320
Tortilla de harina integral	2 pieza (25g)	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Naranja	1 pieza	
Agua potable	libre	

Torta de jamón y panela

Alimento	Medida	Calorías
Bolillo sin migajón	1 bolillo (25 gr)	338
Queso panela	1 rebanada (30 gr)	
Jamón	1 rebanada	
Verdura cruda	libre	
Mostaza	libre	
Melón	1 taza	
Agua potable	libre	

Media hamburguesa

Alimento	Medida	Calorías
Pan de hamburguesa	1/2 pieza	230
Carne molida	40 gr de res	
Verdura cruda	libre	
Mostaza	libre	
Papaya	1 taza	
Agua Potable	libre	

Burrito de frijol

Alimento	Medida	Calorías
Frijol molido	1/2 taza	330
Tortilla de harina integral	2 pieza	
Uvas	1 taza	
Agua potable	libre	