

Menús regionales

Frutas y verduras de temporada

Cuando se realizan intercambios de menús dentro de las guarderías, el Nutricionista dietista o asesor de nutrición debe asignar las frutas a utilizar y en caso necesario la sustitución de ingredientes.

No olvides consultar la tabla de alimentos equivalentes e identifica los alimentos típicos de tu región que puedes utilizar en la preparación de los menús.

Recuerda que la fruta a elegir siempre se recomienda que sea de acuerdo con la temporada, a continuación, te mostramos las frutas y verduras disponibles por temporada para guiar de una mejor manera tus planeaciones.

■ Primavera

Frutas: Sandía, plátano, melón, mango, mamey, ciruela, toronja.

Verduras: Tomate, zanahoria, camote, pepino, ejote, chícharo, betabel.

■ Verano

Frutas: Pitahaya, guayaba, papaya, tuna, uva, granada, higo, manzana

Verduras: Maíz, berenjena, lechuga, papa, pimiento, nopal, champiñón.

■ Otoño

Frutas: Mandarina, naranja, jícama, tejocote, guayaba, lima, chicozapote, aguacate, kiwi.

Verduras: Acelga, apio, calabaza, poro, espinaca, brócoli.

Invierno

Frutas: limón, mandarina, tamarindo, toronja, naranja, piña, aguacate hass, fresa

Verduras: cebolla, col, remolacha, ajo, jengibre, coliflor.

TE INVITAMOS A MANTENERTE INFORMADO A TRAVÉS DE ESTE SITIO

Imagen generada con I.A.

