Menú 3 días

Día		1er día	2do día	3er día
DESAYUNO	Fruta		Fruta	Fruta
	Bebidas		Jugo de naranja,leche c/ chocolate	Jugo de naranja,leche c/ chocolate
	Platillo		Chilaquiles con pollo	Sopes con pollo y chorizo
	Acompañamiento		Frijoles, Pan Dulce	Queso, Crema y lechuga
	Opción Vegetariana		Chilaquiles Verdes	Sopes de frijoles
Bebida:	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor
REFRIGERIO		Quesadillas de queso	Pepino y jicama	Naranjas
	Deslactosado	Dobladitas de frijol	Palanquetas	Barras de amaranto
COMIDA	Bebidas	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor
	Sopa	Spaguetti	Arroz	Sopa de fideo
	Plato Fuerte	Milanesas de pollo	Albondigas	Hamburguesas con papas
	Guarnición	Pure de papa	Verduras al vapor	Papas fritas, Ensalada de jitomate
	Postre	Pay de limon	Imposible	Paletas de hielo
	Opción Vegetriana	Alambre de verduras y garbanzo	Albondigas de soya	Hamburguesas con medallón de lentejas
CENA	Bebidas	Agua se sabor/leche con chocolate	Agua se sabor/leche con chocolate	
	Platillo	Tostadas de pollo	Sincronizadas	
	Alternativa	Queso,crema,frijol,lechuga, cereal, pan	Pan dulce,ceral	
	Opción Vegetariana	Tostadas de frijol con aguacate	Quesadillas	

El menú será la base para la generalidad del campamento.
Se notificará a la sede las dietas estrictas, según sea el caso.