Menú 4 días / Intolerancia / Celiaco

Día		1er día	2do día	3er día	4to día
DESAYUNO	Fruta		Fruta	Fruta	Fruta
	Bebidas		Jugo de naranja,leche c/ chocolate	Jugo de naranja,leche c/ chocolate	Jugo de naranja, leche c/ chocolate
	Platillo		Chilaquiles de maíz con pollo	Pan Francés con miel	Huevo revuelto con jamon
	Acompañamiento		Frijoles.	Rollitos de Jamón	Frijoles, Pan Dulce
	Opción Vegetariana	Especificaciones:	Chilaquiles con queso	Cereal / Granola	Omelette con verduras
Bebida:	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor
REFRIGERIO		Quesadillas de queso	Pepino y jicama	Naranjas	Sandía en rebanadas
	Especificaciones	Con tortilla de maíz	Chile y limón	Chile y limón	Chile y limón
COMIDA	Bebidas	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor
	Sopa	Spaguetti	Sopa de fideo	Arroz Integral	Sopa de verduras
	Plato Fuerte	Pechuga de Pollo Asada	Hamburguesas con papas	Bistec Asado	Tacos dorados de pollo
	Guarnición	Puré de papa (casero sin ingredientes adicionales)	Papas fritas, Ensalada	Guacamole y verduras al vapor	Ensalada de Nopales
	Postre	Gelatina	Flan Napolitano	Pay de Limón	Fresas con crema
	Especificaciones:	Ensaladas verdes en compañía de las comidas			
CENA	Bebidas	Agua se sabor/leche con chocolate	Agua se sabor/leche con chocolate	Agua se sabor/leche con chocolate	
	Platillo	Tostadas de maíz con pollo	Sincronizadas (Tortilla de maíz)	Molletes Gluten Free con pico de gallo	
	Complemento:	Frijoles y aguacate	Fruta	Pan dulce, cereal	
	Especificaciones:	Las tostadas de tortilla de maíz	Burritos de huevo a la mexicana	Molletes con pico de gallo	

Especificaciones generales: Tener un estricto cuidado de no contaminación con otros alimentos. Los utensilios, platos y cubiertos deberán de ser limpiados estrictamente y en su preferencia exclusivos para el camper y la preparación.