

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. Pan dulce
	Opción Vegetariana		Chilaquiles Verdes con flor de calabaza	Sopes de frijoles con nopales
Bebida:	Agua de sabor		Agua de sabor / Natural	Agua de sabor / natural
REFRIGERIO			Pepino y jicama	Naranjas
	Deslactosado		Palanquetas	Barras de amaranto
COMIDA	Bebidas	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor
	Sopa	Spaguetti	Arroz blanco	Sopa de fideo
	Plato Fuerte	Pechugas de pollo asadas	Albondigas	Hamburguesas con papas
	Guarnición	Pure de papa	Ensalada verde	Papas fritas, Ensalada de jitomate
	Postre	Pay de limon	Imposible	Paletas de hielo
	Opción Vegetariana	Alambre de verduras y garbanzo	Albondigas de soya	Hamburguesas con medallón de lentejas
Todas las comidas acompañarlas de ensalada verde y mixta				
CENA	Bebidas	Agua se sabor/leche con chocolate	Agua se sabor/leche con chocolate	
	Platillo	Molletes frijol y queso	Sincronizadas	
	Alternativa	Ensalada y Pico de gallo. Cereal, pan dulce.	Ensalada,Pan dulce,ceral	
	Opción Vegetariana	Molletes 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.