

### 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                 | Sopes de frijoles                     |
| Bebida:    | Agua de sabor      | Agua de sabor/ Natura                        | Agua de sabor / Natura             | Agua de sabor / natural               |
| 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                                 | Ensalada verde                     | 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           | 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.