

Menú 4 días / Intolerancia / Celiaco

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 de maíz con pollo	Huevo revuelto con jamon
	Acompañamiento		Frijoles. Cereal	Frijoles, Pan Dulce
	Opción Vegetariana	Especificaciones:	Chilaquiles con queso y flor de calabaza	Omelette con verduras
Bebida:	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor
REFRIGERIO		Quesadillas de queso	Pepino y jicama	Sandía en rebanadas
	Especificaciones	Con tortilla de maíz	Chile y limón	Chile y limón
COMIDA	Bebidas	Agua de sabor	Agua de sabor	Agua de sabor
	Sopa	Spaguetti	Sopa de fideo	Sopa de verduras
	Plato Fuerte	Pechuga de Pollo Asada	Hamburguesas con papas	Tacos dorados de pollo
	Guarnición	Puré de papa (casero sin ingredientes adicionales)	Papas fritas, Ensalada	Guacamole y frijoles
	Postre	Gelatina	Flan Napolitano	Fresas con crema
	Opción Vegetariana	Alambre de champiñones y garbanzo.	Hamburguesa de lentejas	Tacos dorados de papa
	Especificaciones:	Ensaladas verdes en compañía de las comidas		
CENA	Bebidas	Agua se sabor/leche con chocolate	Agua se sabor/leche con chocolate	
	Platillo	Tostadas de pollo	Sincronizadas queso y jamón	
	Complemento:	Frijoles y aguacate	Ensalada	
	Especificaciones:	Tostadas de picadillo (papa, zanahoria y zetas)	Burritos de huevo a la mexicana	
Acompañar de pan dulce y cereal las cenas				

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.