

MENÚ Campestre Latino 2025

Desayunos (JUEVES, VIERNES, SÁBADO):

Frutas frescas: Manzanas, Bananas, Naranjas

Selección caliente: Avena y crema de maíz

Barra de cereales: Cereal, granola, linaza, nueces, almendras, pasas, azúcar de coco, coco rallado

Leches: de almendra, soya y avena

Pan: Mantequilla de nueces, mermelada

Bebidas: Bebida descafeinada instantánea, agua caliente, cremas, azúcar de coco, miel de abeja

Desayuno del DOMINGO:

Frutas frescas: Manzanas, Bananas, Naranjas

Selección caliente: Avena y crema de maíz, pancakes, puree de manzana, strawberry topping y sirope, sausage patties

Barra de cereales: Cereal, granola, linaza, nueces, almendras, pasas, azúcar de coco, coco rallado

Leches: De almendra, soya y avena

Almuerzos (Jueves, Viernes y Sábado) Cena liviana – solo el sábado

Almuerzo del jueves:

Haystacks: Chips de maíz/tortilla, lechuga, tomate, cebolla, aceitunas, arroz, pico de gallo, guacamole, salsa, queso rallado, crema agria

Almuerzo del viernes:

Arroz y frijoles, proteína, berenjena con coco, ensalada de brócoli y coliflor, tortillas, ensalada verde y aderezos

Almuerzo del sábado:

Arroz amarillo, carne vegetal, yuca al ajillo, ensalada de garbanzo, ensalada verde, maduros, tortillas, habichuelas, postre

Cena liviana del sábado:

Wraps veganos (habrá opción sin gluten), sándwich, palitos de vegetales

* * * * *

Sábado de Fogata:

Trilla en el tractor (“hayride”) y sandía