

# ATM FARALLONES 2011



## A Toda Máquina - Carrera de Aventura

### Menú de Campamento

**Las medias nueves, las medias tardes y el almuerzo del domingo deberán ser llevados en el equipamiento obligatorio.**

#### **Sábado 25 de junio**

**Almuerzo:** El almuerzo debe ser llevado por cada patrullero.

Opcion. Arroz al gusto, papa, Huevo, ensalada o verduras. Jugo.

**Medias Tardes:** yogurt y cereal.

**Comida: Opcion1.** Arepa con Todo (Carve o gluten, salsas, tomate, cebolla, maicitos) y Tetero, Chocolate o Hidromiel.

**Opcion2.** Crema de tomate, champiñón o la que quieran. Fosforitos y maduro con queso y Tetero, Chocolate o Hidromiel.

#### **Domingo 26 de junio**

**Desayuno: Opcion1.** Huevo, Pan, Chocolate, Queso

**Opcion2.** Pan, Jamon vegetariano, Mantequilla y/o Mermelada, Queso, Aguapanela.

**Medias nueves:** Fruta, bebida hidratante.

**Almuerzo: Opcion1.** Hamburguesa con Todo y Jugo. Pan hamburguesa, Carne de lentejas, salsas a su gusto, Verduras (tomate, lechuga), Maicitos, queso (opcional).

Opcion2. Lata de alverja con zanahoria, maíz tierno, Champiñón, crema de leche y queso parmesano, Panitos. Jugo.

**Medias Tardes:** Bocado y/o Panelita y/o Arequipito y Galletas, Bebida hidratante.

**Comida: Opcion1.** Pasta al gusto, Carve, Tetero, Chocolate o Hidromiel.

**Opcion2.** Gluten encebollado, Tostadas de platano, Tetero, Chocolate o Hidromiel.

# ATM FARALLONES 2011



## A Toda Máquina - Carrera de Aventura

**Lunes 27 de junio**

**Desayuno: Opcion1.** Masitas o Pancakes, Chocolate.

**Opcion2.** Leche, Cereal o granola, fruta, pan o galleta

**Medias nueves:** Granola en barra, bebida hidratante.

**Almuerzo:** Es suministrado por la organización del campamento.