



Tiempo	día 1	día 2	día 3	día 4	día 5	día 6	día 7
Desayunos	Leche o jugo						
	Pan con jamón y/o mermelada	Pan con paté ó dulce de membrillo / mora	Pan con queso y/o tomate	Pan con huevo	Pan con palta ó mantequilla	Pan con manjar	Pan con mermelada
	más avena cocida con fruta, Granola ó Cereal						
Colaciones	Opcion 1 : Fruta frescas - verduras en bastones - Opción 2 : Yogurt o jugo con frutos secos o cereal - Opción 3 : Compota de fruta o jalea porcionada - Opción 4: Huevos duros						
Almuerzo	Ensalada de Tomate	Ensalada de Pepino	Ensalada de Lechuga	Ensalada de Zanahoria Zapallo	Ensalada de Lechuga	Ensalada de Pepino	Ensalada de Tomate
	Arroz con pollo ó nuggets de pollo con salteado de verduras	Puré de papa con croquetas de atún / jurel	Lentejas guisadas	Fideos con salsa de tomate con vienesas o proteína de soya	Carbonada o Caldo	Arroz con huevo	Fideos son salsa blanca o boloñesa con proteina de soya
	Jugo o Agua saborizada natural						
	Fruta fresca , compota de fruta ó jalea.						
Once	Leche o Jugo						
	Completos	Sopaipillas	Panqueques de fruta y miel ó manjar mermelada	Pan con palta	Pan con pasta de atun	Sandwich de Lechuga queso tomate	
Cena	Sopas variadas , consomé ó crema de verduras						
	Opción 1: Tacos o rapiditas con proteína y verdura a elección - Opción 2: Sandwich de pasta de pollo morrón						



Menú sugerido para delegaciones asistentes a Paxtú 2026

- Se recomienda armar el menú en base a las preferencias, tolerancias, requerimientos y gustos de quienes asisten al campamento.
- Tener al menos 3 tiempos de comida principales y de 2 a 3 colaciones complementarias, con intervalos de comida cada 3 - 4 horas, considerar el alto gasto energético que tendrán las personas asistentes al campamento.
- Favorecer alimentos frescos como verduras y frutas junto con el aumento de la ingesta de agua para hidratación, evitar líquidos altos en azúcares para hidratar.
- Cercano al lugar de campamento podrán encontrar lugares de compra para obtener alimentos perecibles y variar aun más la alimentación.
- Es una sugerencia general, por lo que no se consideran alimentación típica según zona del país, estilos de alimentación, alergias u otros similares.
- Disminuir la cantidad de empaques y desperdicios de alimentos, se sugiere optimizar la conservación de sus alimentos con la finalidad de disminuir el impacto ambiental del campamento.