



EXPEDITIONS MENU

SANDWICHES AND WRAPS

HAM AND CHEESE

Slices of ham, cheddar cheese, mayonnaise, lettuce, and tomato.

CHICKEN BREAST

Grilled chicken breast, cheddar cheese, Dijon mustard mayonnaise, lettuce, and tomato.

VEGETARIAN

Mushrooms, lettuce, tomato, pickled cucumbers, roasted pepper, and basil pesto.

CHICKEN WRAP

Slices of chicken breast, cheddar cheese, rice, and beans.

VEGETARIAN WRAP

Fresh vegetables and falafel.

MUSHROOMS WRAP

Fresh mushrooms, spinach, Turrialba cheese, ripe plantain, and egg whites scrambled.

HOMEMADE BREAD BASKET

Banana, corn, pumpkin bread.

- Oatmeal cookies
- Mixed seeds
- Granola bars

AVAILABLE FRUIT OPTIONS:

- Apple
- Banana
- Tangerine
- Guava

DRINKS

JUICES: pineapple, mango, papaya, watermelon, lemonade, or mixed fruits.

COFFEE

TEA



MENÚ EXPEDICIONES

SÁNDWICHES AND WRAPS

JAMÓN Y QUESO

Rodajas de jamón, queso cheddar, mayonesa, lechuga y tomate.

PECHUGA DE POLLO

Pechuga de pollo a la parrilla, queso cheddar, mayonesa de mostaza de Dijon, lechuga y tomate.

VEGETARIANO

Hongos frescos, lechuga, tomate, pepinillos, chile morrón y pesto de albahaca.

WRAP DE POLLO

Rodajas de pechuga de pollo, queso cheddar, arroz y frijoles.

WRAP VEGETARIANO

Verduras frescas y falafel.

WRAP DE HONGOS

Hongos frescos, espinaca, queso Turrialba, plátano maduro, huevos revueltos blancos.

CANASTA DE PANES CASEROS

Pan de banano, maíz y ayote.

• Galletas de avena • Semillas mixtas • Barras de granola

Opción de una fruta disponible:

• Manzana • Banano • Mandarina • Guayaba

BEBIDAS

JUGOS: piña, mango, papaya, sandía, limonada o frutas mixtas.

CAFÉ

TÉ