

# MENÚ TIPO

Toda la comida de nuestro campamento es elaborada en la cocina de las instalaciones por nuestros cocineros y cocineras. Saludable, variada, casera y... iriquísima!

Hacemos adaptaciones vegetarianas y también celíacas, atendiendo posibles alergias e intolerancias.

Entendemos el comedor como un momento de disfrute y también de aprendizaje. Es importante adquirir buenos hábitos higiénicos y alimentarios, así como conocer la procedencia de los alimentos que tomamos y los nutrientes que posee cada uno de ellos.

Es posible que en el campamento nos atrevamos a probar cosas que nunca antes habíamos hecho... ¡y nos encanten!

## **DESAYUNOS**

Cada participante podrá elegir lo que desee:

- Bebidas: Leche de vaca, bebida vegetal, infusión.
- Variedad de frutas
- Variedad de tostadas (aceite, mermelada...)

Según el día también podrá haber bizcocho, galletas o cereales.

## **MERIENDA DE MEDIA MAÑANA**

Fruta o frutos secos

## **ALMUERZO**

Todos los almuerzos constan de primer y segundo plato, más postre.

*Ejemplo primeros y segundos:* Ensaladas variadas, pasta, pescados y carnes con guarnición de verduras y patatas, gazpachos y otras sopas, platos del mundo (méxico, china, etc), arroz a la cubana y otros platos combinados.

*Ejemplo postres:* Fruta, yogur, natillas, helado...

## **MERIENDA DE MEDIA TARDE**

Fruta o frutos secos. Alguna tarde podrá haber algún dulce elaborado por ellos/as mismos/as, sandwich o alguna torta.

## **CENA**

Todas las cenas constan de entrante y primer plato, más postre.

# PROGRAMACIÓN TIPO

## **08:00 - Despertar monitores y monitoras**

El campamento comienza a funcionar gracias a todo el equipo, tanto como monitores y monitoras que ultiman detalles de las actividades del día, como del personal de limpieza que desinfectará zonas comunes y materiales, como el de cocina que comenzará con el desayuno y sus tareas rutinarias.

## **09:00 - Despertar campamento**

Cada día los niños y niñas se levantarán de una forma distinta que nos dará pistas de lo que pasará durante la jornada y que hará que todo sea emocionante desde el primer abrir de ojos. Antes del desayuno deberán vestirse y asearse.

## **09:30 - Desayuno**

Las entradas al comedor son pautadas, en cada comida hay varios encargados de grupo que recogen y barren su mesa y alrededor y van rotando entre sí. Esto fortalece el trabajo de equipo, nos hace ser más limpios y también responsables y autónomos.

## **10:30 - Limpieza**

Cada habitación tendrá un tiempo para hacer su cama y ordenar sus cosas. También aprovechamos para lavarnos los dientes y echarnos crema solar. Además, los/as participantes suelen ser muy cuidadosos pues nuestro amigo y personaje Don Limpio iestá al pasar! Muy gracioso sí, pero como vea una mota de polvo... ise vuelve un poco loco!

## **11:30 - Actividad de mañana**

Solemos aprovechar para las actividades multiaventura, el senderismo y las actividades deportivas en estas primeras horas de la mañana que tenemos más energía y hace menos calor.

## **12:30 - Media mañana**

Lavado de manos, algo de picoteo y agua fresquita.

### **12:45 - Actividad de mañana**

En esta segunda actividad de mañana, aprovechamos para realizar labores de granja (cuidado de animales, tareas de huerto, talleres ecológicos o de reciclaje o landart...) así como talleres artísticos (teatro, baile, audiovisual, artesanía...)

### **13:30 - Almuerzo**

Nuestros almuerzos se caracterizan por la animación de los mismos, cantando entre plato y plato y participando en los... ¡concursos de postres!

### **15:00 - Aseo**

Cada participante deberá ponerse el bañador bajo la ropa, lavarse los dientes y volver a echarse crema solar.

### **15:15 - Tiempo Libre**

Cada grupo tendrá una sala o zona exterior sombreada donde poder estar sentados charlando tranquilamente, leyendo algún libro o jugando a diferentes juegos de mesa. También tendrán a su disposición material para talleres manuales (hama, hilos, pintura...) y reposar así tras almorzar.

### **16:30 - Piscina**

En este horario podrán participar en clases de aquagym o en juegos fresquitos. ¡Tenemos deslizador acuático también!

### **18:00 - Merienda**

Lavado de manos, merienda y agua fresquita.

### **18:15 - Actividad de tarde**

Es uno de los momentos que más se disfrutan, pues organizamos grandes juegos ya emblemáticos en nuestros campamentos (Gymkhanas, Feria, Silbato, Banderas, Risk u otros juegos de mesa adaptados a tamaño real, Pirámide, etc.)

### **19:30 - Duchas**

Cada grupo dispondrá de ducha, wc y lavabos propios, y se realizarán de manera controlada y escalonada.

### **20:30 - Cena**

### **22:00 - Velada**

Cada noche se realizará una actividad diferente, pero siempre guiados por personajes mágicos del bosque que lo ambientarán todo para vivir auténticas aventuras. (Acampada al aire libre, minidisco, noche de miedo para los más mayores y cuentacuentos para los más peques, cine, concursos, juegos de misterios y linternas...)

### **23:30 - Aseo**

Nos lavamos las manos, los dientes y a ponerse el pijama y hacer una pequeña asamblea con nuestro monitor/a, contándonos las anécdotas del día antes de acostarnos.

**00:00 - Silencio ¡y a dormir!** Dulces sueños que estamos rendidos/as y al día siguiente nos esperan muchas más sorpresas...