



ESTE APARTADO TRATA DE ECHAR UNA MANO A LA HORA DE PREPARAR LA MOCHILA, DEL MATERIAL PERSONAL Y AQUEL QUE SERÍA NECESARIO PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES COMUNES.

HEMOS REALIZADO UNA PEQUEÑA LISTA PARA HACER LA MOCHILA Y QUE "NO SE LES OLVIDE NADA, A LA HORA DE VOLVER".



1. Una **mochila** pequeña para marchas.
2. **Saco de dormir** o Sabanas y mantas. (OBLIGATORIO)
3. Funda de la almohada.
4. Bolsa de **aseo**
5. **Protector solar** y gorras
6. **Toallas** (aseo/baño)
7. **Bañador** (piragua)
8. Chándal y gorra
9. Camiseta, Jerséis...
10. Sudaderas.
11. Pantalones (largos/cortos)
12. Calcetines y ropa interior.
13. **Zapatillas** (deporte)
14. **Chancas** (piragua/ducha)
15. Cantimplora y linterna (OBLIGATORIO)
16. Fotocopia del **SIP** (Seguridad Social)

EJEMPLO DE MENÚ



| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----------|-------------------------|---------------------------------------|--|----------------------------|--|
| DESAYUNO | Leche, Zumo, Cereales | Leche, Zumo, Cereales | Leche, Zumo, Cereales | Leche, Zumo, Cereales | Leche, Zumo, Cereales |
| | Tostada con Mermelada | Tostada con Mermelada | Tostada con Mermelada | Tostada con Mermelada | Tostada con Mermelada |
| | Galletas | Galletas | Galletas | Galletas | Galletas |
| | Valencianas | Magdalenas | Ensaimadas | Valencianas | Magdalenas |
| ALMUERZO | 1 pieza de fruta | 1 pieza de fruta | 1 pieza de fruta | 1 pieza de fruta | 1 pieza de fruta |
| COMIDA | Arroz a la cubana | Lentejas | Entremeses | Macarrones | Rollitos de mortadela y queso con ensalada |
| | Lomo con guisantes | Pizza | Paella | Lomo plancha con ensalada | Arroz al horno |
| | Flan de vainilla | Mousse de chocolate | Helado | Natillas con galleta | Helado |
| MERIENDA | Bocadillo con chocolate | Bocadillo con jamón | Bocadillo con paté | Bocadillo con jamon york | |
| CENA | Sopa minestrone | Caracolas con tomate y atún | Huevo frito con tomate o crema de verduras | Ensaladilla o sopa | |
| | Filete empanado | Chuletas con Frankfurt y patatas taco | Hamburguesa con choped a la plancha y patatas fritas | Pollo al horno con patatas | |
| | Fruta | Fruta | Gelatina de sabores | Fruta | |

*CUALQUIER CONSULTA NO DUDE EN PREGUNTARNOS



CEDEVA S.L.
C/ SAN FRANCISCO DE BORJA Nº 1 PTA. 1A 46007 (VALENCIA)
963421457 629737509

alberguebenageber.com
colegios@alberguebenageber.com

Mi nombre es _____ y mi fecha de nacimiento es el día ___ de _____ del _____.

Me alojaré en sus instalaciones del ____ al ____ de _____ del 2026, y los teléfonos para localizar a mis padres durante dichas fechas son: 9 _____, 6 _____ y/o 6 _____

Aquí os detallo mi estado de salud:

Alergias medicamentos _____

Otro tipo de alergias _____

Regímenes especiales _____

Medicación actual _____

Antecedentes Patológicos:

Asma Epilepsia Migrañas Diabetes Cardiopatía

Celiaca Otros _____

Es propenso a:

Dispepsias Insomnio Enuresis Mareos

Otros: _____

¿Tiene puestas todas las vacunas correspondientes a su edad? _____

En caso contrario anotar que está vacunado. _____

Fecha de la última vacuna del Tétanos, si es reciente _____

¿Sabe nadar? _____ Alguna observación especial que se haga constar. _____

Autorizo a mi hijo para que asista al Centro de Vacaciones del Embalse de Benagéber, durante los días de la actividad arriba indicados. Así mismo autorizo al equipo de animación de la actividad a tomar las medidas oportunas en caso de enfermedad grave o accidente, para que mi hijo/a sea asistido con la urgencia que precise en el centro sanitario correspondiente, y cubierto por la SS/SS o equivalente.

Firmado:

D/Dª

D.N.I.

NOTA: Deberán llevar fotocopia del SIP o equivalente.

Síguenos en:

