

DUDAS QUE OS PUEDEN SURGIR



¿QUÉ LLEVO EN LA MOCHILA?



QUE DEBO LLEVAR EN LA MOCHILA

- ALMUERZO DEL PRIMER DÍA
- BAÑADOR
- TOALLA PARA LA PISCINA
- TOALLA PARA LA DUCHA
- CEPILLO DE DIENTES
- PASTA DE DIENTES
- GEL DE DUCHA
- CHAMPÚ
- CHANCLAS
- ESPONJA
- CAMISETAS (1 AL DÍA MÁS ALGUNA EXTRA POR SI ACASO)
- PANTALONES CORTOS
- PANTALONES LARGOS
- CHAQUETA
- MUDAS INTERIORES (1 AL DÍA MÁS ALGUNA EXTRA POR SI ACASO)
- CALCETINES (1 PAR AL DÍA MÁS ALGUNO EXTRA POR SI ACASO)
- GORRA
- CREMA SOLAR
- CANTIMPLORA
- PEINE
- CREMA ANTIMOSQUITOS
- MOCHILA PEQUEÑA
- ZAPATILLAS
- ZAPATILLAS DE AGUA (ESCARPINES)
- LINTERNA
- SABANA BAJERA +FUNDA DE ALMOHADA
- SACO DE DORMIR O MANTA

¿HABRÁ SIEMPRE ALGÚN MONITOR VIGILANDO A LOS ALUMNOS?



- ▶ TRABAJAMOS CON MONITORES LAS 24 HORAS
 - ▶ MONITORES DIURNOS: SE ENCARGAN DE REALIZAR LAS ACTIVIDADES, ESTAR CON ELLOS A LO LARGO DEL DÍA, VIGILAR EL COMEDOR, EL TIEMPO LIBRE...
 - ▶ MONITORES NOCTURNOS: SE ENCARGA DE VIGILAR POR LA NOCHE POR SI ALGÚN ALUMNO NECESITA AYUDA DE UN ADULTO Y TAMBIÉN PARA VELAR POR EL DESCANSO DE TODOS

¿CUÁL VA A SER EL HORARIO DE MI HIJO EN EL ALBERGUE?



8:30 DESPERTAR

9:00 DESAYUNO

10:00 ACTIVIDADES MULTIAVENTURA EN ROTACIÓN

HORA	GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
10:00-11:00	TREETOPS	ROCODROMO	BOLAS ACUÁTICAS	PAINTBALL

11:00 ALMUERZO

11:30 ACTIVIDADES MULTIAVENTURA EN ROTACIÓN

HORA	GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
11:30-12:30	SUPERVIVENCIA	TALLER	RAFTING WHEEL	ROCODROMO
12:30-13:30	ROCODROMO	SUPERVIVENCIA	RAFTING WHEEL	TREETOPS

13:30 COMIDA

14:30 TIEMPO LIBRE

15:30 ACTIVIDADES MULTIAVENTURA EN ROTACIÓN

HORA	GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
15:30-16:30	RAFTING WHEEL	TALLER	SUPERVIVENCIA	BOLAS ACUÁTICAS
16:30-17:30	RAFTING WHEEL	BOLAS ACUÁTICAS	TREETOPS	TALLER

17:30 MERIENDA

18:00 JUEGO DE AGUA + PISCINA

19:30 DUCHAS Y ASEO PERSONAL

20:30 CENA

21:30 TIEMPO LIBRE

22:00 JUEGO DE NOCHE

23:30 A DORMIR

¿QUÉ VAN A COMER MIS HIJOS?



- ▶ MENÚ REALIZADO POR UNA NUTRICIONISTA
 - ▶ PASTA/ARROCES
 - ▶ CARNE
 - ▶ FRUTAS Y VERDURAS
 - ▶ PESCADO
 - ▶ PLATOS DE CUCHARA (SOPAS, LENTEJAS, GARBANZOS...)
- ▶ 2 OPCIONES DE MENÚ
- ▶ MI HIJA TIENE UNA ALERGIA ALIMENTARIA, TOMA UN MENÚ ESPECIAL ¿CÓMO LO GESTIONÁIS?

OPCIÓN 1

MENU	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
	DESAYUNO CONTINENTAL		
ALMUERZO		Bocadillo de Atún	Bocadillo Jamón Cocido y Queso
COMIDA	Guarnición: Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria		
Primero	Macarrones con atún y queso	Arroz tres delicias	Lentejas
Segundo	Entremeses	Rollito de Primavera	Longanizas
Postre	Fruta de Temporada		
Valor Nutricional	787 kcal 54g HC, 55g P, 39g G	764 kcal 102g HC, 26g P, 27g G	883 kcal 61g HC, 53g P, 47g G
MERIENDA	Fruta de Temporada, zumo o yogurt		
CENA	Primero: Fideos de Caldo Pollo / Crema de verduras		
Segundo	Bacalao Rebozado	Tortilla de patatas	
Postre	Fruta de Temporada o yogurt		
Valor Nutricional	436 kcal 32g HC, 47g P, 13g G	491 kcal 42g HC, 20g P, 27g G	

OPCIÓN 2

MENU	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
	DESAYUNO CONTINENTAL		
ALMUERZO	Posibilidad de susutituir cualquier almuerzo por fruta, zumo o yogurt		
COMIDA	Guarnición: Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria		
Primero	Espaguetti Carbonara	Arroz a la Cubana	Garbanzos con Pisto
Segundo	Lomo Adobado	Pechuga Pollo en Salsa	Nuggets
Postre	Fruta de Temporada		
Valor Nutricional	863 kcal 77g HC, 44g P, 41g G	869 kcal 91g HC, 42g P, 37g G	760.5 kcal 106g HC, 29g P, 23g G
MERIENDA	Fruta de Temporada, zumo o yogurt		
CENA	Primero: Fideos de Caldo Verdura / Crema de Verduras		
Segundo	Merluza al Horno	Tortilla de Calabacín	
Postre	Fruta de Temporada o yogurt		
Valor Nutricional	528 kcal 58g HC, 57g P, 7g G	443 kcal 49g HC, 28g P, 14g G	



¿QUÉ PASA SI MI HIJO SE PONE MALO/TIENE UN ACCIDENTE EN EL CAMPAMENTO?

- ▶ SE ACTÚA EN RELACIÓN A LA GRAVEDAD
- ▶ MENOS GRAVE (RASPONCITO, GOLPE)
 1. SE AVISA AL COORDINADOR
 2. SE ACTÚA (LIMPIAR HERIDA, PONER HIELO)
 3. EL ALUMNO VUELVE A HACER MARCHA NORMAL
- ▶ MAS GRAVE (LE SUBE LA FIEBRE, HERIDA MÁS PROFUNDA)
 1. SE AVISA AL COORDINADOR
 2. SE AVISA A LOS PADRES
 3. SE LLEVA AL MÉDICO SI ES NECESARIO (MINGLANILLA)



TODAS LAS DUDAS QUE TENGAIS POR FAVOR
ES EL MOMENTO DE PREGUNTARLAS