

## CRONOGRAMA TIPO

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
8:30	VIAJE AL ALBERGUE	DESPERTAR	
9:00		DESAYUNO	
9:30		ASEO	
10:00	BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN	TIROLINA	ESCALADA
11:30	TIRO CON ARCO	CETRERÍA	FLOORBALL
13:00	COMIDA		
13:45	LIBRE		MALETAS
16:00	GYMKANA	JUEGO DE PISTAS	VUELTA A CASA
17:30	MERIENDA		
18:00	CIRCUITO MULTIAVENTURA	TALLER	
19:30	DUCHA		
20:30	CENA		
21:15	ASEO		
21:30	VELADA		
23:30	DORMIR		

## MENÚ TIPO (ADAPTADO A TODO TIPO DE ALERGIAS, INTOLERANCIAS Y RELIGIONES)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO		ZUMO, CAFÉ Y/O COLACAO TOSTADAS Y/O BOLLERÍA CEREALES Y/O GALLETAS	ZUMO, CAFÉ Y/O COLACAO TOSTADAS Y/O BOLLERÍA CEREALES Y/O GALLETAS	ZUMO, CAFÉ Y/O COLACAO TOSTADAS Y/O BOLLERÍA CEREALES Y/O GALLETAS	ZUMO, CAFÉ Y/O COLACAO TOSTADAS Y/O BOLLERÍA CEREALES Y/O GALLETAS
COMIDA	RAVIOLIS A LA CARBONARA, CROQUETAS CON ENSALADA Y FRUTA	GUISO DE TERNERA, EMPANADILLAS CON ENSALADA Y FRUTA	ARROZ A LA CUBANA, SALCHICHAS CON ENSALADA Y FRUTA	LENTEJAS, POLLO CON PATATAS Y FRUTA	SOPA DE PICADILLO, ALBÓNDIGAS CON PATATAS Y FRUTA
CENA	CREMA DE CALABACÍN, ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS Y LÁCTEO	SOPA DE FIDEOS, LOMO ADOBADO CON PATATAS Y LÁCTEO	JUDIAS VERDES VARITAS DE MERLUZA Y LÁCTEO	HAMBURGUESAS Y NUGGUETS CON PATATAS Y LÁCTEO	



## **MATERIAL RECOMENDADO**

- MALETA TIPO TROLLEY
- MOCHILA PEQUEÑA PARA POSIBLE SENDA
- BOLSA DE ASEO (GEL, CEPILLO DE DIENTES, DENTÍFRICO, PEINE)
- 2 PARES DE CALZADO DEPORTIVO/CAMPO
- 3 MUDAS DE ROPA INTERIOR COMPLETAS
- 1 CAMISETA PARA CADA DÍA
- 2 PANTALONES (largo/corto según temporada)
- 1 SUDADERA / FORRO POLAR
- 1 GORRA
- 1 CANTIMPLORA
- 1 CHANCLAS
- 1 TOALLA DE DUCHA
- CHUBASQUERO / ABRIGO (según temporada)
- CREMA SOLAR (según temporada)
- BOLSA PARA ROPA SUCIA
- **SACO DE DORMIR**