

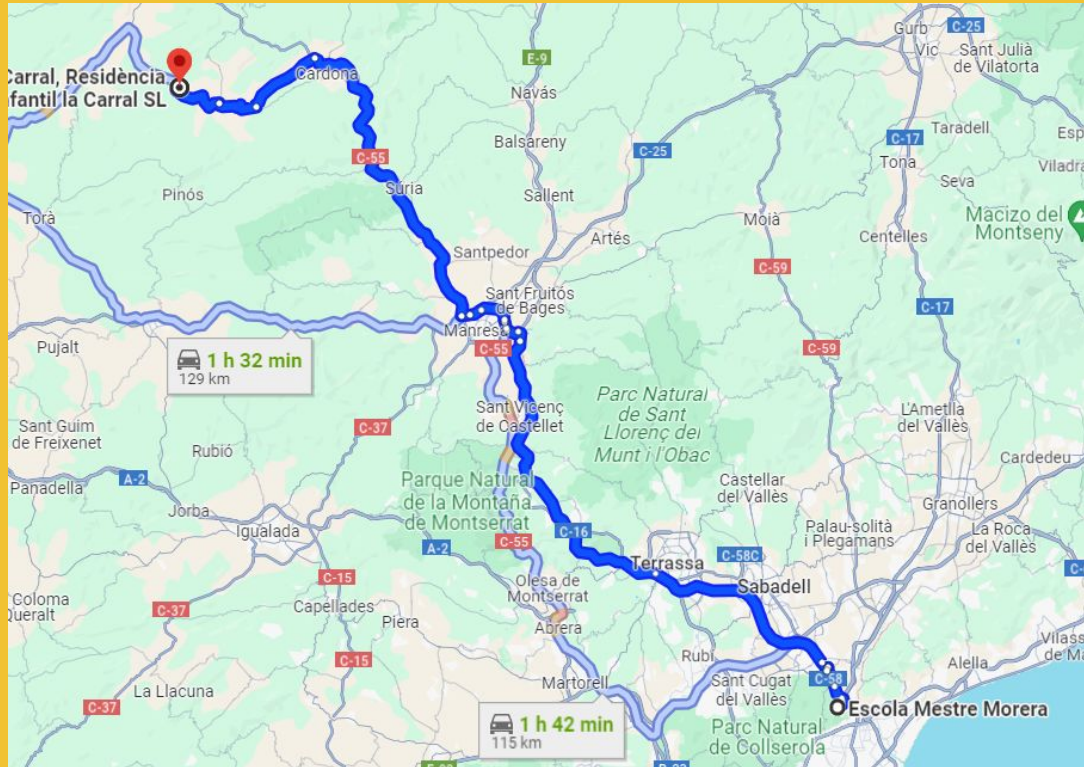
Colònies a la Carral

14, 15 i 16 de febrer. Sortida a les 8.35h del dia 14 (cal puntualitat) i arribada aproximada a les 16.15h el dia 16.





On es troba la casa?



Al poble El Miracle de Riner.

Trigarem en arribar 1 hora i 20 minuts aproximadament.

HORARI	Dia 1	Dia 2	Dia 3
08:30 a 9:15		ESMORZAR/ INICI D'ACTIVITAT	ESMORZAR/RECOLLIDA D'HABITACIONS
9:15 a 10:00			
10:00 a 12:00	ARRIBADA, ACTIVITAT D'INTRODUCCIÓ Arribada aproximada:	→ ELS SECRETS DE LA BONA SALUT: SUPERESMORZAR	→ LA VERITABLE HISTÒRIA DE LA TORRE DE LA MINYONA (6€)
12.00 a 13:00		→ ELS SECRETS DE LA BONA SALUT: Marxa nòrdica	
13.15 a 14.30	DINAR (PORTAR DE CASA)	DINAR LA CARRAL	DINAR PIC-NIC DE LA CARRAL
14.30 a 15:00			
15:00 a 16:00	→ PROJECTE ALQUÍMIA: EL SECRET DEL LIBER SALIS (10€)	→ ELS SECRETS DE LA BONA SALUT: SUPERESMORZAR	
16:00 a 17:00		→ ELS SECRETS DE LA BONA SALUT: Marxa nòrdica	
17:00 a 18:00	BERENAR	BERENAR	
18:00 a 20:00	TEMPS LLIURE	TEMPS LLIURE	
20:00 a 21:15	SOPAR – LA CARRAL	SOPAR – LA CARRAL	
21:15 a 23:00	TEMPS LLIURE	TEMPS LLIURE	

Horari d'àpats

Cal portar l'esmorzar i el dinar del primer dia (l'alumnat del menjador pot demanar entrepà de picnic).

☐ Esmorzar: 9:15h

☐ Dinar: 13:15h

☐ Berenar: 17:00

☐ Sopar: 20:30h

Algunes de les activitats que farem són...

- ★ *Visita i activitat al Castell de Cardona.
Treballarem l'edat mitjana i comes vivia en
aquella època.*



★ Visita i activitat a les mines de sal de Cardona.



★ Superesmorzar:

Es realitzarà un joc de pistes que hauran de trobar per configurar un esmorzar.

L'objectiu del joc és ser conscient de la quantitat de sucre que mengem.

Objectius curriculars

- Alimentació saludable: conceptes com “el sucre afegit”, hàbits saludables, treball en equip i cooperació.
- Història: època medieval, castells, societat i comparació amb l'actualitat.

Què cal portar?

POSEU NOM A TOT EL QUE PUGUEU!

1. Motxilla gran i còmoda i motxilla petita.
2. Calçat: Botes de muntanya o sabatilles esportives (bambes) i xancletes per dutxar-se.
3. Tres mudes (Xandall o roba esportiva). 1 per cada dia i una de recanvi.
4. Jaqueta.
5. Tres parells de mitjons i tres calces o calçotets.
6. Guants i buff o bufanda.
7. Neceser personal: pinta, sabó per la dutxa, raspall de dents i pasta de dents.
8. Tovallola de dutxa i gorro de piscina per no mullar-se el cabell.
9. 2 samarretes de màniga llarga, forro polar o jersei.
10. Cantimplora d'aigua.
11. Pijama.
12. Sac de dormir i llençol de sota i coixinera.
13. Mascota o peluix de dormir (petit)
14. Llanterna i piles.
15. Crema de llavis.

**NO PORTAR MÒBIL, TAULETES O ELEMENTS ELECTRÒNICS. TAMPOC JOGUINES NI MENJAR.
ESMORZAR I DINAR PEL PRIMER DIA!**

IMPORTANT!

L'ESCOLA TÉ...?

- La tarjeta de la seguretat social o fotocòpia de l'infant.
- Coneixement de les vacunacions (si faltés alguna en referència a les pròpies per l'edat de l'alumne).

SI NO HO TÉ, CAL QUE PORTEU UNA FOTOCÒPIA.

MENÚ

DIMECRES

Berenar: Pa de pessic.

Sopar: Sopa de brou, croquetes, amanida, patates fregides i plàtan.

DIJOUS

Esmorzar: Pa amb crema de cacau i galetes, torrades amb formatge, llet i sucs.

Dinar: Arròs blanc amb salsa de tomàquet, pollastre amb amanida.

Berenar: Coca de pa amb xocolata.

Sopar: Verdura, peix i pizza. Fruita del temps.

DIVENDRES

Esmorzar: Xocolata desfeta amb magdalenes i melindros i torrades.

Dinar: Picnic i fruita.

Ens ho passarem molt bé!

