

# COLÒNIES

Educant Emocions!



[www.lagranja.cat](http://www.lagranja.cat)



# Mapa instal·lacions La Granja



- 01. OFICINES
- 02. PISTA DE BÀSQUET DE BAIX
- 03. SOBREPICADOR
- 04. BOSC GRAN
- 05. PICADOR RODÓ
- 06. PÀRQUING

- 07. SALES
- 08. DISCOTEQUES
- 09. PETITS GRANGERS (GUARDERIA)
- 10. ROCÒDROM
- 11. PISTA DE VOLEIBOL
- 12. ANIMALS DE GRANJA
- 13. TIPPIS D'INDIS
- 14. CAMP DE FUTBOL

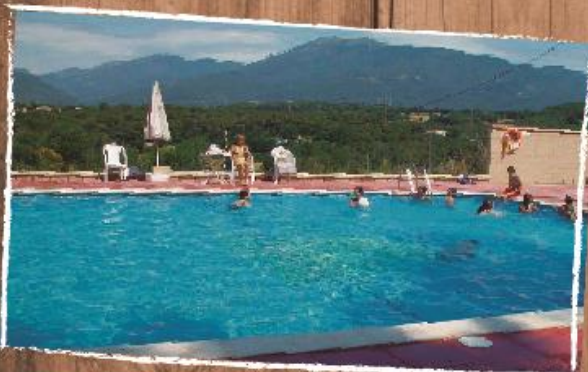
- 15. PICADOR FUTBOL
- 16. LABERINT
- 17. PEDRA LILA
- 18. TEATRE
- 19. SALA POLIVALENT
- 20. CUINA
- 21. CASA 1 (COLÒNIES)
- 22. CASA 5 (COLÒNIES)

- 23. CASA 3 (COLÒNIES)
- 24. CASA 4 (COLÒNIES)
- 25. CASA 2 (COLÒNIES)
- 26. PRAT DE LA FOGUERA
- 27. PRAT MITJA FOGUERA
- 28. PRAT DEL TRONC
- 29. CIRCUIT D'AVENTURA - TOLON
- 30. PISCINA

- 31. PONT XINÈS
- 32. PISTES DE BÀSQUET DE DALT
- 33. TOBAGAN VERMELL
- 34. RUTA PETITA
- 35. CIRCUIT INDIANA JONES
- 36. CABANES RUNES
- 37. LLENÇAT
- 38. CASTELL

- 39. RUTA GRAN
- 40. PRAT DE LA RIERA
- 41. CABANES SOBREPICADOR







# L'EQUIP I EL MÈTODE LA GRANJA<sup>©</sup>

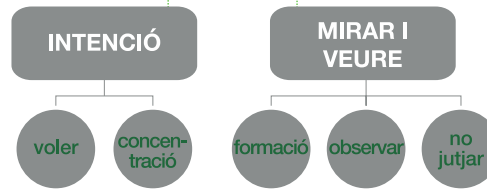


Els monitors i monitores de La Granja estan formats en aquesta metodologia que serà transversal durant les activitats.



[www.lagranja.cat](http://www.lagranja.cat)

AMB RESULTATS DEMOSTRATS  
CIENTÍFICAMENT PEL GROP  
DE LA UNIVERSITAT DE  
BARCELONA



FORMACIÓ EN  
COMPETÈNCIES EMOCIONALS



+  
emocionalment  
intel·ligent  
X  
gestio-  
nar  
les seves  
emocions  
de manera  
+  
positiva

By



[www.lagranja.top](http://www.lagranja.top)





i si plou?

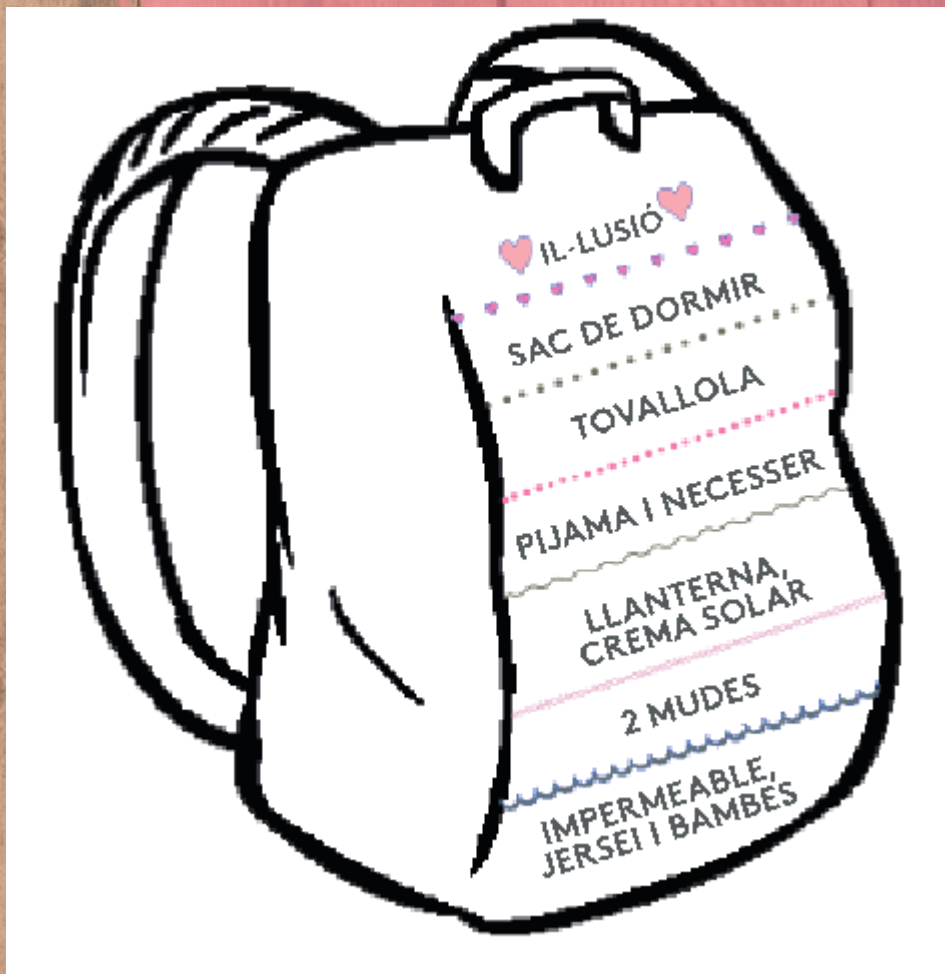
En cas de pluja adaptarem les activitats i el programa, disposem d'espais interiors i zones cobertes.

Si els alumnes porten impermeable (i botes d'aigua) els farem **viure i sentir la pluja**, una sensació que poques vegades tenen l'oportunitat de gaudir.



# Què hem de portar?

- Sac de dormir
- 2 mudes
- Necesser
- Tovallola de dutxa i xancletes
- Pijama
- Llanterna
- Vambes de recanvi
- Impermeable
- Un jersei per si de cas
- Gorra per al sol
- Crema solar i repel·lent per als mosquits



# MENÚ

## LA GRANJA, COMPROMESA AMB L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Us detallem el menú segons els dies de colònies escollits (2 o 3 dies).

Si us plau, en cas d'intoleràncies informeu-nos!

### DINARS

Macarrons amb tomàquet i formatge  
Salsitxes fresques de pollastre amb patates fregides  
Fruita del temps

Llenties estofades  
Pit de pollastre arrebossat amb enciam  
Fruita

Aperitiu (xips, formatge, galetes salades)  
Gran paella de muntanya (salsitxes i verdures)  
Gelat

### SOPARS

Sopa casolana  
Truita de patates amb enciam  
logurt

Mongeta tendra amb patates  
Croquetes de bacallà amb patates xips  
Postres tipus Petite Suisse

### ESMORZARS BUFET

Llet, batut de xocolata i suc.  
Magdalenes, cereals i pa amb mantega i melmelada.  
El pa a l'esmorzar està acabat de fer.

### BERENAR

Entrepà de crema de cacau o pernil york.







A La Granja apostem per una **cuina casolana** basada en la piràmide nutricional recomanada per a la OMS.





També podreu trobar recursos  
educatius gratuïts per fer a casa



[www.lagranja.cat](http://www.lagranja.cat)





**MOLTES GRÀCIES  
PER LA VOSTRA  
CONFIANÇA!**