

Cronograma de actividades

Programa 10 días

Día	Desayuno (9:00h)	Mañana (10:00-13:30 h)	Almuerzo (14:00h)	Tarde (16:30-20:00 h)	Cena (21:00h)	Noche (22:00-23:15 h)
1		Llegada (a partir de las 13:30 h)	píc-nic (traer de casa)	Ruta y baño en el río Borosa	FDR.	Animación.
2	FDR.	Circuito de puentes arbóreos / Tirolina.	FDR.	Biodiversidad	FDR.	Animación.
3	FDR.	Circuito de tiro con arco, cerbatana, bolos serranos	FDR.	Rastros animales y huellas	FDR.	Animación.
4	FDR.	Senderismo mediaom-biental	FDR.	Flora / Orientación botánica	FDR.	Animación.
5	FDR.	Gymkana acuática	FDR.	Taller etnográfico Los antiguos habitantes del Parque	FDR.	Animación.
6	FDR.	Inicio al descenso de barranco	FDR.	Centro de Interpretación Torre del Vinagre / Jardín botánico	FDR.	Cine.
7	FDR.	Orientación deportiva	FDR.	Impacto humano y sostenibilidad	FDR.	Animación.
8	FDR.	Técnicas verticales en roca (escalada y rápel)	FDR.	Juegos de habilidad	FDR.	Animación.
9	FDR.	Gymkana terrestre	FDR.	Taller de teatro	FDR.	Animación.
10	FDR.	Juegos de equipo	FDR.	Preparación de fiesta	FDR.	Fiesta de despedida / Vivac.
11	FDR.	Kayak y paddle-surf	píc-nic	Retorno a casa		

■ Baño y merienda

PROPUESTA DE MENU

Día	Desayuno	Comida	Merienda	cena
1			Caña de crema casera	Ensalada campera Arroz a la cubana, con salchichas, Yogur
2	Leche ó zumo, pan con mantequilla y mermelada ó aceite, galletas	Canelones, Rollitos de primavera con tomate aliñado, Fruta	Torta casera	Ensalada de tomate y pepino, Nuggets de pollo al horno, Postre lácteo casero
3	Leche ó zumo, pan con mantequilla y mermelada ó aceite, galletas	Gazpacho, Albóndigas en salsa con patatas a lo pobre, Fruta	Pieza de fruta	Panini, lomo a la plancha con ensalada, Helado
4	Leche ó zumo, pan con mantequilla y mermelada ó aceite, galletas	Paella, Empanadillas con ensalada, Fruta	Caña de chocolate casera	Pipirrana, Delicias de calamar con patatas, Yogur
5	Leche ó zumo, pan con mantequilla y mermelada ó aceite, galletas	Ensalada de cuscús, Lomo adobado a la plancha con purè de patatas, Fruta	Torta casera	Ensalada de pasta, Filete de merluza a la plancha, Postre lácteo casero
6	Leche ó zumo, pan con mantequilla y mermelada ó aceite, galletas	Espagueti Alfredo, Quesadillas con ensalada, Fruta.	Pieza de fruta	Sopa, Hamburguesa con patatas, Helado.

7	Leche ó zumo, pan con mantequilla y mermelada ó aceite, galletas	Empanada de pinto, Pollo al ajillo con cuscús, Fruta	Caña de crema casera	Arroz tres delicias, carne con tomate, Yogur.
8	Leche ó zumo, pan con mantequilla y mermelada ó aceite, galletas	Lentejas, Varitas de merluza con ensalada Fruta	Torta casera	Ensalada de tomate, Piza, Postre lácteo casero
9	Leche ó zumo, pan con mantequilla y mermelada ó aceite, galletas	Ensalada verde, Migas serranas con guarnición, Fruta	Pieza de fruta	Salmorejo, Tortilla de patatas con ensalada, Helado
10	Leche ó zumo, pan con mantequilla y mermelada ó aceite, galletas	Ensaladilla rusa, Carne en salsa con arroz, Fruta		Sopa, Sanjacobo con tomate fresco, Yogur
11	Leche ó zumo, pan con mantequilla y mermelada ó aceite, galletas	Macarrones con salsa de tomate, Croquetas con ensalada, Fruta		