

Programa Colónia Aberta



1ª Semana - 22/06 a 26/06 - Semana "Art Attack"					
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	Dia Pranima	Dia Desportivo	Dia Aquático	Dia Cultural	Dia Aquático
Manhã	Casa da CERCA Associação Cultural Almada	Aula de Yoga Jardim da Estrela	Piscinas Inatel Costa da Caparica	Faz o teu Teatro! " Teatro Tapafuros" Sintra	Jogos sem Fronteiras Piscina Oceânica Oeiras
13:00	Bifinhos de Frango com Arroz Fruta	Salada de Atum Gelatina	Almoço Piquenique	Lasanha de Carne Gelatina	Almoço Piquenique
13:30					
14:00					
Tarde	Casa da CERCA Associação Cultural Almada	Torneio de Basquet Largo do Rato	Piscinas Inatel Costa da Caparica	Curtas em Sintra " Teatro Tapafuros" Sintra	Jogos sem Fronteiras Piscina Oceânica Oeiras
16:00	Chegada	Chegada	Chegada	Frango Assado Fruta	Chegada
16:30					
17:00					

Nota 1: Todos os Dias aconselhamos que as Crianças levem uma Pequena Mochila, Agasalho, Chapéu e, opcionalmente, uma garrafa de água. Aconselhamos que as crianças não levem objectos de valor, como telemóveis e afins. Em dias de piscina, cada criança deve levar também fato de banho, protector solar, toalha, chinelos, roupa interior para mudar.

Nota 2: Na noite de 5ª feira, se existir acampamento, que é opcional, terá de levar o material de higiene pessoal, pijama, saco de cama, um agasalho e muda de roupa.

Nota 3: Todas as Ementas foram controladas por um Nutricionista da PRANIMA – Pedro Rocha. Poderá por alguma razão, alheia à Pranima, ser alterada a ementa diária, sendo substituída, por outra adequada à ementa elaborada.

Programa Colónia Aberta



2ª Semana - 29/06 a 03/07 - Semana "À Procura do Nemo"						
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	
	Dia Pranima	Dia Cultural	Dia Aquático	Dia Desportivo	Dia Aquático	
Manhã	Jogo de Pistas À procura do Nemo Belém	Nemo Alive in Lisbon Lisboa Centro	Piscina Oceânica Oeiras	Aula de Surf Costa da Caparica	Piscinas Inatel Costa da Caparica	
	13:00	13:30	14:00	13:00	13:30	14:00
Tarde	Strogonoff com arroz Fruta	Hamburgeres Gelatina	Almoço Piquenique	Bacalhau à Braz Fruta	Almoço Piquenique	
	Passeio de barco Belem-Bugio-Belém integrado no Jogo de Pistas	Cinemateca Filme Infantil "Alice no País das Maravilhas"	Piscina Oceânica Oeiras	Seringaball e Assalto ao Castelo Parque Aventura Caparica	Piscinas Inatel Costa da Caparica	
Noite	16:00	16:30	17:00	16:00	16:30	17:00
	Chegada	Chegada	Chegada	Frango Assado Fruta	Chegada	
				Acampamento PNEC Costa da Caparica Jantar Jogo Nocturno		

Nota 1: Todos os Dias aconselhamos que as Crianças levem uma Pequena Mochila, Agasalho, Chapéu e, opcionalmente, uma garrafa de água. Aconselhamos que as crianças não levem objectos de valor, como telemóveis e afins. Em dias de piscina, cada criança deve levar também fato de banho, protector solar, toalha, chinelos, roupa interior para mudar.

Nota 2: Na noite de 5ª feira, se existir acampamento, que é opcional, terá de levar o material de higiene pessoal, pijama, saco de cama, um agasalho e muda de roupa.

Nota 3: Todas as Ementas foram controladas por um Nutricionista da PRANIMA – Pedro Rocha. Poderá por alguma razão, alheia à Pranima, ser alterada a ementa diária, sendo substituída, por outra adequada à ementa elaborada.

Programa Colónia Aberta



3ª Semana - 06/07 a 10/07 - Semana Olímpica					
	Segunda-Feira	Terça-Feira (M)	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	Dia Pranima	Dia Desportivo	Dia Aquático	Dia Cultural	Dia Aquático
Manhã	Ténis & Futebol Clube de Ténis de Lisboa	Atletismo Pista de Atletismo Complexo Desportivo de Mafra	Piscinas Inatel Costa da Caparica	Visita ao Museu do S.L.Benfica	Estafeta Olímpica Piscina Oceânica Oeiras
	13:00 13:30 14:00	Douradinhos com Arroz Fruta	Arroz de Pato Fruta	Almoço Piquenique	Hamburgueres Gelado
Tarde	Gincana Sporty Parque Keil do Amaral Monsanto	Basket e Andebol Complexo Desportivo de Mafra	Piscinas Inatel Costa da Caparica	Bowling C.C.Colombo	Estafeta Olímpica Piscina Oceânica Oeiras
	16:00 16:30 17:00	Chegada	Chegada	Chegada	Chegada

Nota 1: Todos os Dias aconselhamos que as Crianças levem uma Pequena Mochila, Agasalho, Chapéu e, opcionalmente, uma garrafa de água. Aconselhamos que as crianças não levem objectos de valor, como telemóveis e afins. Em dias de piscina, cada criança deve levar também fato de banho, protector solar, toalha, chinelos, roupa interior para mudar.

Nota 2: Todas as Ementas foram controladas por um Nutricionista da PRANIMA – Pedro Rocha. Poderá por alguma razão, alheia à Pranima, ser alterada a ementa diária, sendo substituída, por outra adequada à ementa elaborada.

Programa Colónia Aberta



4ª Semana - 13/07 a 17/07 - Semana "Fungága da Bicharada"						
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	
	Dia Cultural	Dia Desportivo	Dia Aquático	Dia Pranima	Dia Aquático	
Manhã	Media Lab Diário de Notícias Marquês de Pombal	Batismo de Equitação Seara Nova S. João das Lampas	Jogos sem Fronteiras Piscina Oceânica Oeiras	Actividades com animais Atelier de Pão Quinta Pedagógica Estoril	Jogos sem Fronteiras Piscina Inatel Costa da Caparica	
	13:00	Hamburgeres fruta	Frango com Arroz Fruta	Almoço Piquenique	Bacalhau à Braz Gelatina	Almoço Piquenique
	13:30					
	14:00					
Tarde	Geo-Caching Parque Eduardo VII	CLUEDO Seara Nova S. João das Lampas	Jogos sem Fronteiras Piscina Oceânica Oeiras	Fungagá da Bicharada Estoril	Jogos sem Fronteiras Piscina Inatel Costa da Caparica	
	16:00	Chegada	Chegada	Chegada	Chegada	Chegada
	16:30					
	17:00					
Noite				Acampamento PNEC Costa da Caparica Jogo Nocturno		

Nota 1: Todos os Dias aconselhamos que as Crianças levem uma Pequena Mochila, Agasalho, Chapéu e, opcionalmente, uma garrafa de água. Aconselhamos que as crianças não levem objectos de valor, como telemóveis e afins. Em dias de piscina, cada criança deve levar também fato de banho, protector solar, toalha, chinelos, roupa interior para mudar.

Nota 2: Na noite de 5ª feira, se existir acampamento, que é opcional, terá de levar o material de higiene pessoal, pijama, saco de cama, um agasalho e muda de roupa.

Nota 3: Todas as Ementas foram controladas por um Nutricionista da PRANIMA – Pedro Rocha. Poderá por alguma razão, alheia à Pranima, ser alterada a ementa diária, sendo substituída, por outra adequada à ementa elaborada.

Programa Colónia Aberta



5ª Semana - 20/07 a 24/07 - Semana Radical					
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	Dia Desportivo	Dia Pranima	Dia Aquático	Dia Cultural	Dia Aquático
Manhã	Jogos de Aventura Jardim da Torre de Belém	O Grande Desafio - Zona Histórica de Lisboa	Piscinas INATEL Costa da Caparica	Arborismo e Pontes Aéreas Estádio Nacional	Piscina Oceânica Oeiras
	13:00 13:30 14:00	Bacalhau com Natas Fruta	Hamburgeres Fruta	Almoço Piquenique	Lasanha de Carne Gelatina
Tarde	Laser Tag Competition (Alfragide)	O Grande Desafio - Zona Histórica de Lisboa	Piscinas INATEL Costa da Caparica	Geo- Caching Estádio Nacional	Piscina Oceânica Oeiras
	16:00 16:30 17:00	Chegada	Chegada	Chegada	Chegada

Nota 1: Todos os Dias aconselhamos que as Crianças levem uma Pequena Mochila, Agasalho, Chapéu e, opcionalmente, uma garrafa de água. Aconselhamos que as crianças não levem objectos de valor, como telemóveis e afins. Em dias de piscina, cada criança deve levar também fato de banho, protector solar, toalha, chinelos, roupa interior para mudar.

Nota 2: Todas as Ementas foram controladas por um Nutricionista da PRANIMA – Pedro Rocha. Poderá por alguma razão, alheia à Pranima, ser alterada a ementa diária, sendo substituída, por outra adequada à ementa elaborada.

Programa Colónia Aberta



6ª Semana - 27/07 a 31/07 - Semana X Factor					
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	Dia Cultural	Dia Pranima	Dia Aquático	Dia Desportivo	Dia Aquático
Manhã	Casa da CERCA Associação Cultural Almada	Rockódromo Parque das Nações	Jogos sem Fronteiras Piscina Oceânica Oeiras	Workshop Dança Hip Hop Academia de Dança Show it Almada	Jogos sem Fronteiras Piscina Inatel Costa da Caparica
13:00	Douradinhos com Arroz Fruta	Hamburgueres fruta	Almoço Piquenique	Febras grelhadas com arroz gelatina	Almoço Piquenique
13:30					
14:00					
Tarde	Casa da CERCA Associação Cultural Almada	Em busca da Atlântida Parque das Nações	Jogos sem Fronteiras Piscina Oceânica Oeiras	Gincana Parque da Paz Almada	Jogos sem Fronteiras Piscina Inatel Costa da Caparica
16:00	Chegada	Chegada	Chegada	Frango Assado Fruta	Chegada
16:30					
17:00					
Noite				Acampamento PNEC Costa da Caparica Jogo Nocturno	

Nota 1: Todos os Dias aconselhamos que as Crianças levem uma Pequena Mochila, Agasalho, Chapéu e, opcionalmente, uma garrafa de água. Aconselhamos que as crianças não levem objectos de valor,

Nota 2: Na noite de 5ª feira, se for ao acampamento, que é opcional, terá de levar o material de higiene pessoal, pijama, saco de cama, um agasalho e muda de roupa.

Nota 3: Todas as Ementas foram controladas por um Nutricionista da PRANIMA – Pedro Rocha. Poderá por alguma razão, alheia à Pranima, ser alterada a ementa diária, sendo substituída, por outra adequada à

Programa Colónia Aberta



7ª Semana - 03/08 a 07/08 - Semana Tom Sawyer					
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	Dia Cultural	Dia Pranima	Dia Aquático	Dia Desportivo	Dia Aquático
Manhã	A Corrida dos Tronos Baixa Pombalina	Museu da Electricidade Atelier Carrinhos Electricos + Visita ao Museu Belem	Jogos sem Fronteiras Piscina Inatel Costa da Caparica	Canoagem Constância	Jogos sem Fronteiras Piscina Inatel Costa da Caparica
	13:00 13:30 14:00	Peixe gratinado com espinafres gelatina	Febras grelhadas com arroz fruta	Almoço Piquenique	Frango Assado com Arroz gelatina
Tarde	À conquista do Castelo Castelo de S. Jorge	Jogo dos Descobrimientos Monumentos de Belem	Jogos sem Fronteiras Piscina Inatel Costa da Caparica	Canoagem Constância	Jogos sem Fronteiras Piscina Inatel Costa da Caparica
	16:00 16:30 17:00	Chegada	Chegada	Chegada	Frango Assado Fruta

Nota 1: Todos os Dias aconselhamos que as Crianças levem uma Pequena Mochila, Agasalho, Chapéu e, opcionalmente, uma garrafa de água. Aconselhamos que as crianças não levem objectos de valor, como telemóveis e afins. Em dias de piscina, cada criança deve levar também fato de fanho, protector solar, toalha, chinelos, roupa interior para mudar.

Nota 2: Na noite de 5ª feira, se for ao acampamento, que é opcional, terá de levar o material de higiene pessoal, pijama, saco de cama. um agasalho e muda de roupa.

Nota 3: Todas as Ementas foram controladas por um Nutricionista da PRANIMA – Pedro Rocha. Poderá por alguma razão, alheia à Pranima, ser alterada a ementa diária, sendo substituída, por outra adequada à ementa elaborada.

Programa Colónia Aberta



8ª Semana - 10/08 a 14/08 - Semana do Bocas					
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	Dia Pranima	Dia Cultural	Dia Aquático	Dia Desportivo	Dia Aquático
Manhã	Paintball e Canoagem Alcochete Herdade da Barroca	Pavilhão do Conhecimento Parque das Nações	Jogos sem Fronteiras Piscinas Inatel Costa da Caparica	Jogos Tradicionais Parque Marechal Carmona	Jogos sem Fronteiras Piscinas Inatel Costa da Caparica
	13:00 13:30 14:00	Frango Assado Fruta	Hamburgeres Fruta	Almoço Piquenique	Filetes Panados c/ salada Russa Gelatina
Tarde	À descoberta da Herdade da Barroca	Je Suis Bocas Parque das Nações	Jogos sem Fronteiras Piscinas Inatel Costa da Caparica	Torneio de Futebol Humano Pq. Marchal Carmona Cascais	Jogos sem Fronteiras Piscinas Inatel Costa da Caparica
	16:00 16:30 17:00	Chegada	Chegada	Chegada	Frango Assado Fruta
Noite				Acampamento PNEC Costa da Caparica Jantar Jogo Nocturno	

Nota 1: Todos os Dias aconselhamos que as Crianças levem uma Pequena Mochila, Agasalho, Chapéu e, opcionalmente, uma garrafa de água. Aconselhamos que as crianças não levem objectos de valor, como telemóveis e afins. Em dias de piscina, cada criança deve levar também fato de fanho, protector solar, toalha, chinelos, roupa interior para mudar.

Nota 2: Na noite de 3ª feira, se existir acampamento, que é opcional, terá de levar o material de higiene pessoal, pijama, saco de cama, um agasalho e muda de roupa.

Nota 3: Todas as Ementas foram controladas por um Nutricionista da PRANIMA – Pedro Rocha. Poderá por alguma razão, alheia à Pranima, ser alterada a ementa diária, sendo substituída, por outra adequada à

Programa Colónia Aberta



9ª Semana - 17/08 a 21/08 - Semana Captain Planet						
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	
	Dia Cultural	Dia Desportivo	Dia Aquático	Dia Pranima	Dia Aquático	
Manhã	Peddy-Paper Os exploradores de Sintra	Mini - Golfe Miraflores	Jogos sem Fronteiras Piscinas Inatel Costa da Caparica	Photo Paper Miradouros de Lisboa	Jogos sem Fronteiras Piscinas Inatel Costa da Caparica	
	13:00	Esparguete à bolonhesa Fruta	Salada de Peixe Arroz Doce	Almoço Piquenique	Hamburgeres Fruta	Almoço Piquenique
	13:30					
14:00						
Tarde	Os mistérios da Quinta da Regaleira	Base 4 Estádio Nacional	Jogos sem Fronteiras Piscinas Inatel Costa da Caparica	Photo Paper Miradouros de Lisboa	Jogos sem Fronteiras Piscinas Inatel Costa da Caparica	
	16:00	Chegada	Chegada	Chegada	Chegada	
	16:30					
17:00						

Nota 1: Todos os Dias aconselhamos que as Crianças levem uma Pequena Mochila, Agasalho, Chapéu e, opcionalmente, uma garrafa de água. Aconselhamos que as crianças não levem objectos de valor, como telemóveis e afins. Em dias de piscina, cada criança deve levar também fato de banho, protector solar, toalha, chinelos, roupa interior para mudar.

Nota 2: Todas as Ementas foram controladas por um Nutricionista da PRANIMA – Pedro Rocha. Poderá por alguma razão, alheia à Pranima, ser alterada a ementa diária, sendo substituída, por outra adequada à

Programa Colónia Aberta



10ª Semana - 24/08 a 28/08 - Semana "The Incredibles"					
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	Dia Desportivo	Dia Pranima	Dia Aquático	Dia Cultural	Dia Aquático
Manhã	Arborismo Estádio Nacional	The Incredibles Gullbenkian	Jogos sem Fronteiras Piscinas Inatel Costa da Caparica	PraniMArt Pintura e Escultura Parque da Paz	Jogos sem Fronteiras Piscinas Inatel Costa da Caparica
13:00	Salada de Atum Gelatina	Filetes Panados c/ salada Russa Gelatina	Almoço Piquenique	Bacalhau à Braz Fruta	Almoço Piquenique
13:30					
14:00					
Tarde	Peddy Papper Estádio Nacional	The Incredibles Gullbenkian	Jogos sem Fronteiras Piscinas Inatel Costa da Caparica	Workshop Dança Contemporanea Academia de Dança Show It Almada	Jogos sem Fronteiras Piscinas Inatel Costa da Caparica
16:00	Chegada	Chegada	Frango Assado Fruta	Chegada	Chegada
16:30					
17:00					
Noite				Acampamento PNEC Costa da Caparica Jantar Jogo Nocturno	

Nota 1: Todos os Dias aconselhamos que as Crianças levem uma Pequena Mochila, Agasalho, Chapéu e, opcionalmente, uma garrafa de água. Aconselhamos que as crianças não levem objectos de valor,

Nota 2: Na noite de 3ª feira, se existir acampamento, que é opcional, terá de levar o material de higiene pessoal, pijama, saco de cama, um agasalho e muda de roupa.

Nota 3: Todas as Ementas foram controladas por um Nutricionista da PRANIMA – Pedro Rocha. Poderá por alguma razão, alheia à Pranima, ser alterada a ementa diária, sendo substituída, por outra adequada à

Programa Colónia Aberta



11ª Semana - 31/08 a 04/09 - Semana Best Of					
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	Dia Pranima	Dia Cultural	Dia Desportivo	Dia Aquático	Dia Festivo
Manhã	Passeio de Barco ao Bugio	O Grande Desafio - Zona Histórica de Lisboa	Equitação Seara Campo S. João das Lampas	Jogos sem Fronteiras Piscina Oceanica Oeiras	Festa de Encerramento Colónias Abertas CGD João XXI
	13:00 13:30 14:00	Douradinhos com Arroz Fruta	Pizzas Fruta	Frango Assado com arroz Fruta	Almoço Piquenique
Tarde	Jogo do Rebuçado Cascais	O Grande Desafio - Zona Histórica de Lisboa	Equitação Seara Campo S. João das Lampas	Jogos sem Fronteiras Piscina Oceanica Oeiras	Festa de Encerramento Colónias Abertas CGD João XXI
	16:00 16:30 17:00	Chegada	Chegada	Chegada	Chegada

Nota 1: Todos os Dias aconselhamos que as Crianças levem uma Pequena Mochila, Agasalho, Chapéu e, opcionalmente, uma garrafa de água. Aconselhamos que as crianças não levem objectos de valor, como telemóveis e afins. Em dias de piscina, cada criança deve levar também fato de fanho, protector solar, toalha, chinelos, roupa interior para mudar.

Nota 2: Na noite de 5ª feira, se existir acampamento, que é opcional, terá de levar o material de higiene pessoal, pijama, saco de cama, um agasalho e muda de roupa.