

Programa Colónia Aberta

1ª Semana - 04/07 a 08/07 - Semana "Bom Som"					
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	Dia Pranima	Dia Desportivo	Dia Aquático	Dia Cultural	Dia Aquático
Manhã	"Encontra a tua nota" Formação de Equipas Monsanto	Visita guiada à RTP Lisboa	Piscina Oceânica de Oeiras	"Música em movimento" Museu da Música	Piscina Inatel Costa da Caparica
13:00	Bifinhos de Frango com Arroz Fruta	Salada de Atum Gelatina	Almoço Piquenique	Lasanha de Carne Gelatina	Almoço Piquenique
Tarde	Gincana dos Sons Monsanto	"Recicla o teu estilo" (atelier de reciclagem para a construção de instrumentos musicais) Parque das Nações	Piscina Oceanica de Oeiras	Workshop de Breakdance no <i>Dance Academy Showit</i> (Almada)	Piscina Inatel Costa da Caparica
16:00	Chegada	Chegada	Chegada	Frango Assado Fruta	Chegada
Noite				Acampamento PNEC Costa da Caparica Gala de Talentos/Disco Night	

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 - 11/07 a 15/07 - Semana Hollywood

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	Dia Pranima	Dia Cultural	Dia Aquático	Dia Desportivo	Dia Aquático
Manhã	Boats Passeio de Barco Tejo Belém	Procurando Nemo Jogo do Rebuçado Lisboa Centro	20 000 Léguas Submarinas Piscinas Inatel Costa da Caparica	O Campeão " Torneio Futebol e Tennis" Monsanto	Piratas das Caraíbas Piscina Oceânica Oeiras
13:00	Bifinhos de Frango com Arroz Fruta	Salada de Atum Gelatina	Almoço Piquenique	Lasanha de Carne Gelatina	Almoço Piquenique
Tarde	Cars " A Grande Corrida" Monsanto	Filme em Exibição Cinemateca Junior Lisboa	A Pequena Sereia Piscinas Inatel Costa da Caparica	Star Wars Lazertag Alfragide	Os Tubarões Piscina Oceânica Oeiras
16:00	Chegada	Chegada	Chegada	Chegada	Chegada
Noite					

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 - 18/07 a 22/07 - Semana Divertida A Mente (Inside Out)

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	Dia Cultural	Dia Pranima	Dia Aquático	Dia Desportivo	Dia Aquático
Manhã	Ilha da Diversão Bowling Cascais	Procurando o Bing Bong Parque das Nações	Piscina Oceânica de Oeiras	Iniciação ao Surf Costa da Caparica	Piscina Inatel Costa da Caparica
13:00	Bifinhos de Frango com Arroz Fruta	Salada de Atum Gelatina	Almoço Piquenique	Lasanha de Carne Gelatina	Almoço Piquenique
Tarde	Aula de Yoga para o "Raiva" Parque Marechal Carmona Cascais	Onde Estão a Alegria e a Tristeza ? Estádio e Museu do Benfica	Piscina Oceanica de Oeiras	Expulsa a "Repulsa" Seringaball Parque Urbano Costa da Caparica	Piscina Inatel Costa da Caparica
16:00	Chegada	Chegada	Chegada	Frango Assado Fruta	Chegada
Noite				Fugindo do "Medo" Acampamento PNEC	

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.