

Programa Colónia Aberta



5ª Semana - 18/08 a 22/08 - Semana Influencer					
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	Dia Cultural	Dia Desportivo	Dia Aquático	Dia Pranima	Dia Aquático
Manhã	Influencer em Ação: Criando Conteúdo Criativo News Museum - Sintra	Canoagem com Estilo: Remando para a Fama Parque Lagoa do Falcão	Aquatic Moves: Dança como um influencer Piscinas Monsanto	"Inspire! Jardim do Tourel" yoga	Splash Party: Influencers de Verão Piscinas Monsanto
13:00	Bifinhos de Frango com Arroz Fruta	Salda da Atum Gelatina	Almoço Piquenique	Hamburgeres com batatas Fruta	Almoço Piquenique
Tarde	Fotopaper "Clicando como um Pro: Captura o Momento" Vila de Sintra	Exploradores Digitais: Caça ao Tesouro Parque Lagoa do Falcão	Aquatic Moves: Dança como um influencer Piscinas Monsanto	Show Me The Money! museu do dinheiro	Splash Party: Influencers de Verão Piscinas Monsanto
17:00 18:00	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 fanho, 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.