

La Casa de colònies:

Ubicada a Ribes de Freser (Ripollès), al costat del riu Rigard i enmig d'un paratge natural d'alta muntanya.

Prop de les principals estacions d'esquí dels Pirineus, com La Molina, Masella i Núria.

La instal·lació consta de 110 places distribuïdes en dues plantes i amb un total de 21 habitacions de 3, 4, 6, 8 i 10 places. Cada planta disposa de blocs sanitaris, sala polivalent i una habitació amb bany.

A la planta baixa hi trobem la cuina, dos menjadors amb capacitat de 124 places. A més disposa d'una sala tallers i sala polivalent de gran capacitat.

La casa és totalment accessible i disposa d'ascensor.

Als exteriors hi trobem la piscina i diversos espais per a realitzar-hi jocs.

Fitxa tècnica:

- **POBLACIÓ:** Ribes de Freser (Ripollès)
- **SERVEI MÈDIC:** Cap Ribes de Freser a 2 km.
- **DISTÀNCIES:** **Barcelona:** 120 Km
Girona: 97 Km
Tarragona: 209 Km
Lleida: 206 Km



Funcionament de l'estada:

L'HORARI

Primer dia	Segon dia	Tercer dia
Arribada a l'estació d'esquí, presentació	08.15 Esmorzar	08.15 Esmorzar
I recollida de material.	09:00 Desplaçament cap a l'estació d'esquí	09:00 Desplaçament cap a l'estació d'esquí
Dia d'esquí	Dia d'esquí	Dia d'esquí
13:00 Dinar	13:00 Dinar	13:00 Dinar
		16.00 Retorn cap al centre escolar.
16:30 Tornar el material	17:00 Tornar el material	
17:00 Desplaçament fins a la casa	17:30 Desplaçament fins a la casa	
17:30 Instal·lació a les habitacions	18:00 Temps lliure	
19:45 Rentar mans	19:45 Rentar mans	
20:00 Sopar	20:00 Sopar	
21:00 Joc de nit	21:00 Joc de nit	
22:30 Bona nit	22:30 Bona nit	

* Cal deixar les habitacions buides i baixar les motxilles abans d'esmorzar

LA REBUDA: El punt de trobada del primer dia, serà a la estació d'esquí que hagueu triat. Les millors opcions són La Molina, Masella i Vall de Núria. A més, es pot triar l'opció de forfait Alp 2.500, que inclou les dues estacions de Molina i Masella.

Al moment d'escollir l'estació d'esquí, també haureu de triar si voleu monitoratge d'esquí o d'snow i quantes hores de dedicació horaria.

Nosaltres, segons el nivell d'esquí dels alumnes, us podem assessorar de quina estació és més convenient i quantes hores d'escola d'esquí us són més adients.





EL MENJADOR: A cada àpat, un grups d'alumnes pararen i despararen la taula. Nosaltres ho deixarem tot preparat a les taules de servei que hi ha al menjador i facilitarem al màxim possible la tasca.

El menjar el servirem amb safates, una per taula.

Durant els dinars, us portarem el picnic fins a l'estació d'esquí, o bé podeu menjar als restaurants de les mateixes estacions.

ELS ÀPATS: Els menús es realitzen a la cuina de la mateixa casa de colònies. Per tal de poder atendre les necessitats de tots els infants cal que ens comuniqueu amb la suficient antelació si hi ha nens que tenen necessitats específiques en quan a l'alimentació (al·lèrgies alimentàries, dietes especials...)

Cal destacar que formem part de la marca "Cuina Catalana", podreu trobar més informació al final d'aquest dossier del què és i el menú que us proposem.

QUÈ CAL PORTAR?:

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| - Esmorzar del primer dia | - Anorac |
| - Pantaló d'esquí | - Roba d'abric |
| - Motxilla o bossa | - Sac de dormir |
| - Roba de recanvi (còmode) | - Impermeable |
| - Pijama | - Tovallola |
| - Gorra | - Pantalons (curts i llargs) |
| - Mudes de roba interior | - Llanterna |
| - Estris d'higiene personal | - Calçat esportiu |

El material necessari per esquiar el llogarem a la mateixa estació, per tant sempre el retornarem a l'estació i no ens haurem de desplaçar durant tots els dies amb el material. Es lloga tot l'equip necessari per dur a la pràctica aquest esport.



EL NOSTRE MENÚ.

El que mengem és fruit del passat, de totes aquelles civilitzacions que han gaudit i han viscut aquí i que han sabut treure profit dels recursos naturals que ens dona aquesta terra llegant-nos (o aportant-nos) una part de la seva cultura a la cuina dels Països Catalans.

Des de Decolònies, volem posar un gra de sorra més en aquest ancestral costum tot entaulant-nos i gaudint d'un menú equilibrat, saludable i tradicional durant les colònies.

Producte de qualitat, cuina de mercat, menja equilibrada i que ens entri per els ulls són els factors que s'han de tenir en compte a l'hora de fer un menú per infants i joves, alhora que volem acomplir un altre repte que és el de formar part del receptari del nostre país.

Els plats del menú que destaquem, formen part del llibre "Corpus de la Cuina Catalana", receptes que formen part del receptari del nostre país.

Què és la marca cuina catalana?

El Projecte Marca Cuina Catalana va néixer l'any 2001 des de l'Institut Català de la Cuina i la Fundació Viure el Mediterrani, emmarcat en un procés més ampli d'estudi, reflexió i promoció de la cuina catalana. És un projecte molt extens que es centra en la recopilació, la validació i l'homologació del receptari de Catalunya i amb la publicació del Corpus de la Cuina Catalana.

Can Vilalta (Moià), Can Brugarola (Canet de Mar), el Xalió (Garrotxa) i Roques Blanques (Ribes de Freser), són les nostres cases que en formen part.



CUINA CATALANA

ROQUES BLANQUES

PROGRAMA 100 % ESQUÍ-SNOW

Menú Escolar Roques Blanques

	1er dia	2on dia	3er dia
Esmorzar		Llet amb cacau i suc de fruita. Croissant, cereals i magdalenes.	Llet amb cacau i suc de fruita. Torrades amb mantega i mermelada.
Dinar	Picnic	Picnic	Picnic
Berenar	Pa de motlle amb formatge i suc de fruites.	Galetes amb xocolata i suc de fruites.	
Sopar	* Sopa de caldo amb galets. * Filet de lluç arrebossat amb amanida. Làctic.	* Crema de carbassó amb crostes. * Truita de patates i amanida. Làctic.	



* els plats marcats amb asterisc, formen part del llibre "Corpus de la Cuina Catalana".

A tenir en compte:

Adaptem aquest menú per intolerants o al·lèrgics al gluten i la lactosa, vegetarians, menús adaptats sense carn de porc...

Si és el vostre cas, us demanem que ens aviseu amb suficient antelació.

En tot cas, aquest menú pot rebre alguna variació que ja us notificaríem al mateix dia d'inici de l'estada.