

## Menu

VIERNES 13, SABADO 14 y DOMINGO 15 JULIO 2018

DESAYUNOS	
BUFFET LIBRE	
En horario de 8.30 a 10.00 h.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ZUMOS ECOLOGICOS: naranja, zanahoria, manzana, calabacín</li> <li>- LECHE DE AVENA y SOJA y HORCHATA de CHUFA</li> <li>- TOSTADAS: Sin gluten y sin trigo. De espelta, Sarraceno, Esenio negro (pan alemán)</li> <li>- MERMELADAS SIN AZUCAR: Frambuesa, melocotón, naranja, arándanos, ciruelas</li> <li>- ACEITE DE OLIVA Ecológico</li> <li>- TE e INFUSIONES</li> <li>- Huevos fritos, jamón serrano, jamón york, bacon, embutidos varios.</li> <li>- Ensalada, tomate y lechuga</li> </ul>
CENA  VIERNES 13  BUFFETE LIBRE 22 horas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMAS: Calabaza, calabacín, zanahoria</li> <li>- GAZPACHO</li> <li>- TORTILLA DE PATATA</li> <li>- PECHUGAS DE POLLO EMPANADAS AVENA</li> <li>- CROQUETAS DE POLLO</li> <li>- ESPARRAGOS TRIGUEROS</li> <li>- POSTRES: FRUTAS VARIADAS DEL TIEMPO</li> <li>- BEBIDA: Vino Tinto Rioja, Vino Blanco Rosado Familiar, Cerveza, Agua</li> <li>- INFUSIONES</li> <li>- PAN DE ESPELTA, PAN DE MAIZ</li> </ul>
	<p>Si alguna persona necesita una alimentación especial, le rogamos lo comunique.</p> <p>Gracias</p>

<p>COMIDA</p> <p>SABADO 14</p> <p>BUFFETE LIBRE</p> <p>En horario de 14 a 16 horas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- QUINOA con verduras</li> <li>- ENSALADAS variadas</li> <li>- ASADO de VERDURAS variado: berenjena, tomate, espárragos trigueros, pimientos, zanahorias, patatas, calabacín</li> <li>- GAZPACHO</li> <li>- POTAJE de GARBANZOS con acelgas</li> <li>- POSTRE: Fruta variada del tiempo</li> <li>- GRANIZADO DE LIMON, HORCHATA DE CHUFA</li> <li>- CERVEZA sin alcohol, VINO Tinto Rioja</li> <li>- PAN de ESPELTA; PAN DE MAIZ</li> <li>- INFUSIONES</li> </ul>
<p>CENA</p> <p>SABADO 14</p> <p>BUFFETE LIBRE</p> <p>En horario de 22 horas a 00,30 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TORRADA de CHULETAS , LONGANIZAS, MORCILLAS y CHORIZO de la zona</li> <li>- PATATAS FRITAS y PATATAS HERVIDAS</li> <li>- ALIOLI, DITETS, y ACEITUNAS</li> <li>- HUEVOS FRITOS y JAMON SERRANO</li> <li>- BECHAMEL CON ESPINACAS</li> <li>- HERVIDO CON JUDIAS VERDES</li> <li>- POSTRE FRUTAS variadas del tiempo</li> <li>- BEBIDAS: Vino Tinto de rioja, Vino blanco y rosado familiar; cerveza y agua</li> <li>- Infusiones</li> <li>- Pan de Espelta y Pan de maíz</li> </ul>
<p>COMIDA</p> <p>DOMINGO 15</p> <p>BUFFETE LIBRE</p> <p>En horario de 14,30 a 16,30 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GAZPACHO</li> <li>- ARROZ AL HORNO</li> <li>- LENTEJAS</li> <li>- ESPAGUETTIS SIN GLUTEN CON TOMATE ESTILO KIKI</li> <li>- CROQUETAS</li> <li>- ENSALADAS VARIADAS</li> <li>- POSTRE: FRUTA VARIADA del tiempo</li> <li>- GRANIZADO DE LIMON y HORCHATA DE CHUFA</li> <li>- CERVEZA sin alcohol</li> <li>- VINO tinto Rioja</li> <li>- PAN de ESPELTA y PAN de MAIZ</li> <li>- INFUSIONES</li> </ul>
	<p>Si alguna persona necesita una alimentación especial, le rogamos lo comunique.</p> <p>Gracias</p>

## **CRONOGRAMA**

<b>VIERNES 13</b>	
A partir 18,30 h	Llegada , acomodación y actividades libres
22 a 24 h	Cena
24 a 01 h	Tertulia Descanso

<b>SABADO 14</b>	
8,30 a 10,00 h	Desayuno
10.30 h	Inicio Taller
12 h	Descanso
12,20 a 14 h	Continua Taller
14 a 16 h	Comida
16 a 16,30 h	Relajación y siesta
16,30 a 20,00 h	Taller
20 a 21,30 h	Actividades libres: Padel, tenis, piscina, yacuzzi, baño turco
22 a 24 h	Cena
24 a 1 h	Tertulia Descanso

<b>DOMINGO</b>	
8,30 a 10,00 h	Desayuno
10.30 a 11,30 h	Yoga- Taichi
11,30 a 13,30 h	Taller
13,30 a 14,30 h	Piscina y actividad libre
14,30 a 16,30 h	Comida
16,30 a 17 h	Descanso
17 a 17,30 h	Cierre Taller y despedida