



REGLAMENT DE RÈGIM INTERN

MENJADOR:

HORARIS:

Esmorzar: de 9 a 9.30 h

Dinar: d'1 a 1.30 h

Berenar: de 4.30 a 5 h

Sopar: de 8 a 8.30 h

Els horaris es concretaran el primer dia a l'arribada. Després dels àpats es recolliran les taules i es deixarà el menjador net i escombrat. Per oferir un bon servei alimentari, ens cal conèixer qualsevol requisit de menús o de dietes especials amb antelació.

Totes les aixetes ofereixen aigua potable.

DORMITORIS: S'han de dur llençols ajustables, coixí i sac de dormir. La casa disposa de mantes. A partir de les 12 de la nit cal respectar el SILENCI. Els dormitoris no són l'espai adequat per fer-hi jocs, ni menjar, ni beure... per tant, només s'hi podrà accedir a les hores de dormir. No es permès canviar de lloc els llits ni els matalassos sense consultar-ho amb els responsables de la casa.

MÒDULS SANITARIS: Les instal·lacions s'oferiran en perfectes condicions higièniques i el grup resident s'ha d'encarregar de mantenir-les. Per a qualsevol observació, cal parlar amb els responsables de la casa. La roba bruta es rentarà als safareigs i s'estendrà únicament als estenedors.

ÀREES DE JOC I RECINTE DE LA CASA: Només es permès jugar a pilota a les zones esportives i cal respectar les zones enjardinades. Està prohibit entrar sense la persona autoritzada a l'hort, hivernacle, tancaments d'animals, piscina o altres zones protegides. Es respectarà la zona d'habitatge dels responsables de la casa.

PISCINA: L'accés a la piscina implica el coneixement i el compliment de les normes de l'equipament. El responsable de la instal·lació explicarà al grup resident les normes de funcionament de la piscina i els responsables del grup vetllaran pel seu compliment.

EXCURSIONS I ACTIVITATS: En cas de realitzar activitats fora del recinte de la casa, el grup ha de respectar els terrenys sembrats, el bestiar i altres propietats de pagès. Els responsables de la casa poden oferir informació i plànols per a sortides i activitats.

INSTAL·LACIONS: La casa s'oferirà en perfectes condicions d'estat i d'higiene. Per tant, es demana que el grup la deixi en les mateixes condicions a la seva marxa. És absolutament prohibit esgrafiar i/o fer mal ús de cap element que formi part de les instal·lacions de la casa. El responsable del grup es compromet a abonar els desperfectes que s'hi hagin ocasionat.

CONSELLS PER ESTADES D'ESTIU A CAN MAIOL

Al instal·lar-nos a la casa, respectarem la disposició de les lliteres i dels armariets. Qualsevol moviment del mobiliari caldrà comentar-lo amb el responsable de la casa.

Les instal·lacions s'han d'oferir en perfectes condicions d'estat i d'higiene, i els responsables del grup vetllaran pel seu manteniment. En cas de produir-se algun desperfecte, els responsables del grup ho han de comunicar al responsable de la casa i fer-se càrrec de la reparació.

A l'estiu és convenient mantenir les portes de les dependències tancades, per evitar l'entrada de mosques i mosquits.

Si s'ha d'enganxar cartells o decoracions, caldrà fer-ho de manera que, al despenjar-ho, no quedin marques ni taques (és aconsellable el precinte transparent). Us recomanem tenir en compte el suau vent del migdia que, encara que no ho sembli, fa molta feina.

La casa disposa de proteccions per a les taules per poder fer manualitats que embrutin la superfície. En el cas de fer activitats "brutes" (bombardes, guerres d'aigua...) les farem a les àrees recomanades i s'intentarà, posteriorment, no embrutar ni el serveis higiènics ni la font. Els responsables de la casa us informaran on hi ha mànegues d'aigua.

La carpa és a disposició dels residents, però cal tenir en compte que la porta ha de ser oberta i tancada per un monitor responsable. De la mateixa manera es poden obrir les cortines la-

terals per ventilar, però és obligatori deixar-les tancades per seguretat en cas de vent. Tots els jocs amb pilotes i altres es faran a les àrees recomanades, tot intentant protegir vidres i plantes.

Us agraïm especialment ser puntuals als àpats, així com recollir els plats sense demores. Això facilita molt la feina de les cuineres. Després dels àpats, cal deixar el menjador net i recollit.

També us demanem respectar la zona de l'habitatge dels propietaris.

En cas de fer activitats fora de la casa, cal tenir en compte els indrets que visitem. Els responsables de la casa us poden oferir informació detallada en funció dels vostres interessos.

Us recordem l'obligació dels responsables del grup de comunicar qualsevol cas de malaltia, per tal d'evitar possibles contagis.

En el cas d'utilitzar música, procurarem fer-ne un ús lògic i adient en funció dels horaris.

A partir de les 12 de la nit, es demana "SILENCI". En cas contrari, és convenient avisar els responsables de la casa.

El personal de Can Maiol és a la vostra disposició per tal de facilitar una bona estada.

Intentarem satisfer qualsevol suggeriment o necessitat. Per tant és convenient crear una bona comunicació entre tots plegats.

Montse i Juanjo

NORMES DE RÈGIM INTERN I RECOMANACIONS APLICABLES A LA PISCINA D'ÚS PÚBLIC DE CAN MAIOL

ÉS OBLIGATORI

- Dutxar-se abans del bany.
- Seguir les indicacions del personal tècnic i dels responsables.
- Respectar les normes de seguretat de les instal·lacions.
- Respectar els horaris de la instal·lació.
- Respectar els altres usuaris.
- Mantenir netes les instal·lacions.

NO ES PERMET

- L'entrada a menors de 14 anys, si no van acompanyats d'una persona adulta que se'n faci càrrec en tot moment.
- Fumar ni menjar en tot el recinte de la instal·lació.
- L'entrada d'animals.
- Introduir objectes de vidre o de qualsevol altre material esmicolable.
- Córrer ni donar empentes. A la vora de la piscina s'ha de circular caminant.
- L'utilització d'aparells sonors o musicals.
- Deixar objectes a l'aigua després del bany.
- La utilització de globus dins l'aigua.
- Entrar al recinte de la piscina fora del horari establert.

ES RECOMANA

- Que els infants estiguin controlats en tot moment per una persona adulta i dins el seu camp de visió quan es trobin dins de l'aigua o a l'entorn de la piscina.
- Respectar un mínim de dues hores per banyar-se després de l'àpat.
- No entrar de cop a l'aigua per banyar-se per primera vegada, després de menjar, d'haver pres molta estona el sol o d'haver fet un exercici físic intens.
- Fer un ús moderat de les cremes de protecció solar.
- Tenir cura de braçalets, arrecades...
- Les mides de la piscina són: 14 m de llargada i 7 m d'amplada, amb una profunditat mínima de 60 cm i una profunditat màxima de 1,80 m. L'aforament és de 39 persones i l'aforament màxim és de 120 persones. L'horari de piscina és d'11 a 13 h i de 16 a 19 h.
- Els titulars de la instal·lació poden expulsar del seu recinte aquelles persones que incompleixen les normes d'utilització i pautes de comportament un cop advertides prèviament.



PROPOSTES DE MENÚS PER A ESTADES ESCOLARS I COLÒNIES

MENÚ 1 ÀPAT	Macarrons Carn arrebossada o Hamburguesa de vedella o Pollastre Gelats o logurt
MENÚ 1 P.C.	SOPAR: Pizza o Arròs amb tomàquet, Croquetes, logurt DINAR: Macarrons amb formatge, Pollastre amb patates xips, Gelat
MENÚ 1 P.C. + 1 DINAR	DINAR 1: Arròs amb tomàquet, Hamburguesa de vedella, Fruita SOPAR 1: Pizza, Croquetes amb amanida, logurt DINAR 2: Macarrons, Pollastre amb patates xips, Gelat
MENÚ 2 P.C.	SOPAR 1: Arròs amb tomàquet, Truita francesa amb amanida, logurt DINAR 1: Ensalada russa, Hamburguesa de vedella amb patates xips, Fruita SOPAR 2: Pizza, Croquetes amb amanida, Flam DINAR 2: Macarrons amb formatge, Pollastre amb patates, Gelat
MENÚ 2 P.C. + 1 DINAR	DINAR 1: Arròs amb tomàquet, Hamburguesa de vedella, Fruita SOPAR 1: Amanida de pasta, Varettes de peix o Truita francesa, logurt DINAR 2: Ensalada russa, Pollastre amb patates xips, Fruita SOPAR 2: Pizza, Croquetes amb amanida, Flam DINAR 3: Macarrons amb formatge, Carn arrebossada, Gelat
BERENARS	Pa amb xocolata, Pa amb formatget, Galetes amb xocolata...
ESMORZARS	DOLÇ: Llet amb cacau o suc, Pa amb nocilla, Galetes, Magdalenes, Cereals... SALAT: Llet amb cacau o suc, Pa amb tomàquet, Embotit, Formatge, Galetes...



PROPOSTA D'ÀPATS PER A ESTADES D'ESTIU

1	DINAR	macarrons amb tomàquet carn arrebossada i patates fregides fruita
2	DINAR	amanida d'arròs pollastre rostit fruita
3	DINAR	lenties estofades calamars a la romana gelat
4	DINAR	espaguetis amb tomàquet hamburguesa, amanida fruita
5	DINAR	ensalada russa llibrets de llom fruita
6	DINAR	amanida de patata pit de pollastre arrebossat fruita
7	DINAR	cigrons mandonguilles gelat
8	DINAR	canelons gratinats peix al forn macedònia
9	DINAR	estofat de patates escalopa de gall dindi fruita
10	DINAR	arròs a la cassola botifarra amb amanida gelat
11	DINAR	fesolets estofats hamburguesa fruita
12	DINAR	fideus a la cassola hamburguesa fruita
13	DINAR	espaguetis amb tomàquet bistec amb patates fruita
14	DINAR	amanida de lenties rostit de pollastre gelat

SOPAR	verdura truita francesa, pa amb tomàquet iogurt
SOPAR	sopa de galets escalopa de pernil amb patates flam
SOPAR	truita de patates croquetes, amanida préssec en almívar
SOPAR	pizza varetes de lluç púding
SOPAR	arròs amb tomàquet ous amb beixamel iogurt
SOPAR	plat combinat (calamars, patates, salsitxes, amanida, croquetes) flam
SOPAR	verdura crestes (empanadilles) de tonyina préssec en almívar
SOPAR	menudall de verdures llom arrebossat petit suisse
SOPAR	sopa de pistons croquetes amb amanida iogurt
SOPAR	pizza truita a la francesa, pa amb tomàquet préssec en almívar
SOPAR	espirals de verdura san jacob, amanida púding
SOPAR	puré gratinat salsitxes amb tomàquet iogurt
SOPAR	arròs tres delícies truita de patates flam
SOPAR	pizza botifarra amb amanida iogurt

ESMORZARS: normalment a Can Maiol alternem un esmorzar dolç i un esmorzar salat.
L'esmorzar dolç consta de llet amb cacau o suc, pa, mantega, mermelada, galetes o magdalenes.
L'esmorzar salat consta de llet amb cacau o suc, pa amb tomàquet i embotits.

BERENARS: els berenars poden ser galetes amb xocolata, entrepà de nocilla, entrepà de formatge, de mortadel·la, de pernil dolç...