





CAMPAMENTO URBANO CHAMARTÍN

verano 2025









MDICE

de contenidos

- 01. Temática y organización semanal
- 02. Excursiones y piscinas
- 03. Normas y horarios
- 04. Menú
- 05. Coordinación y contacto

TEMÁTICAS Y ORGANIZACIÓN SEMANAL

El campamento se distribuye en periodos semanales, por lo que cada uno tiene una temática diferente adatada a los intereses actuales de nuestros peques. En todas ellas se trabaja con una metodología activa, lúdica y dinámica.





SAFARI

BIENVENIDA

MARTES 24 JUNIO

PISCINA / GUERRA DE AGUA

MIÉRCOLES 25 JUNIO PISCINA / GUERRA DE AGUA

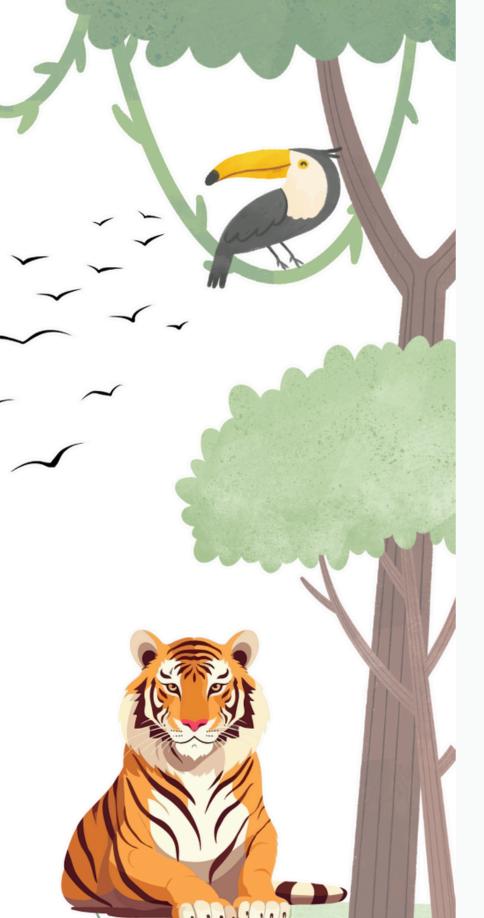
JUEVES 26 JUNIO

PRESILLAS - RASCAFRÍA

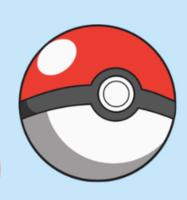


ACTIVIDADES Y TALLERES









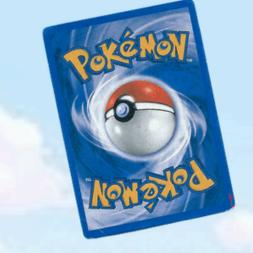




PISCINA / GUERRA DE AGUA

MIÉRCOLES 2 JULIO

PISCINA / GUERRA DE AGUA



JUEVES 3 JULIO



VIERNES 4 JULIO

ACTIVIDADES Y TALLERES



15:30





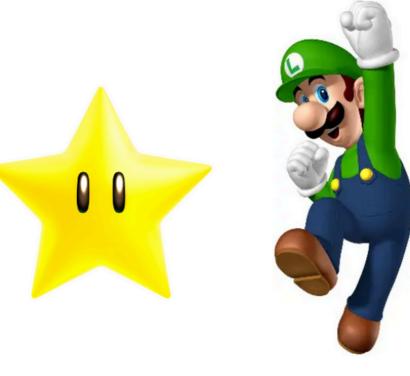








BIENVENIDA



LUNES 21 JULIO

MARTES 22 JULIO

PISCINA / GUERRA DE AGUA



MIÉRCOLES 23 JULIO

PISCINA / GUERRA DE AGUA



PRESILLAS - RASCAFRÍA











LUNES 28 JULIO







MARTES 29 JULIO

PISCINA / GUERRA DE AGUA

MIÉRCOLES 30 JULIO

PISCINA / GUERRA DE AGUA

JUEVES 31 JULIO

PRESILLAS - RASCAFRÍA



VIERNES 1 AGOSTO

ACTIVIDADES Y TALLERES

15:30











Cuentos clásicos

LUNES 4 AGOSTO

BIENVENIDA

MARTES 5 AGOSTO

PISCINA / GUERRA DE AGUA

MIÉRCOLES 6 AGOSTO

PISCINA / GUERRA DE AGUA

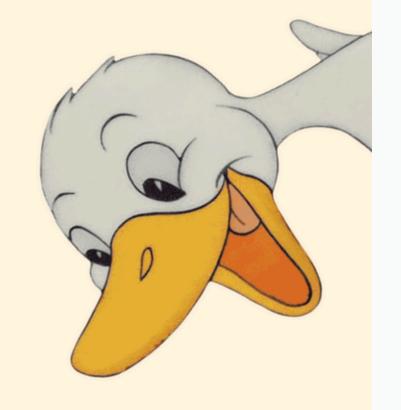
JUEVES 7 AGOSTO

PRESILLAS - RASCAFRÍA

VIERNES 8 AGOSTO

ACTIVIDADES Y TALLERES

15:30





EXCURSIONES Y PISCINAS

PISCINA:

Centro Deportivo Municipal José María Cagigal C. de Sta. Pola, 22, Moncloa - Aravaca, 28008

Los días de piscina, se va por la mañana en autocar y se vuelve a comer al colegio

Importante recordar que los participantes deben traer camiseta roja o naranja para identificarlos fácilmente.



EXCURSIONES Y PISCINAS

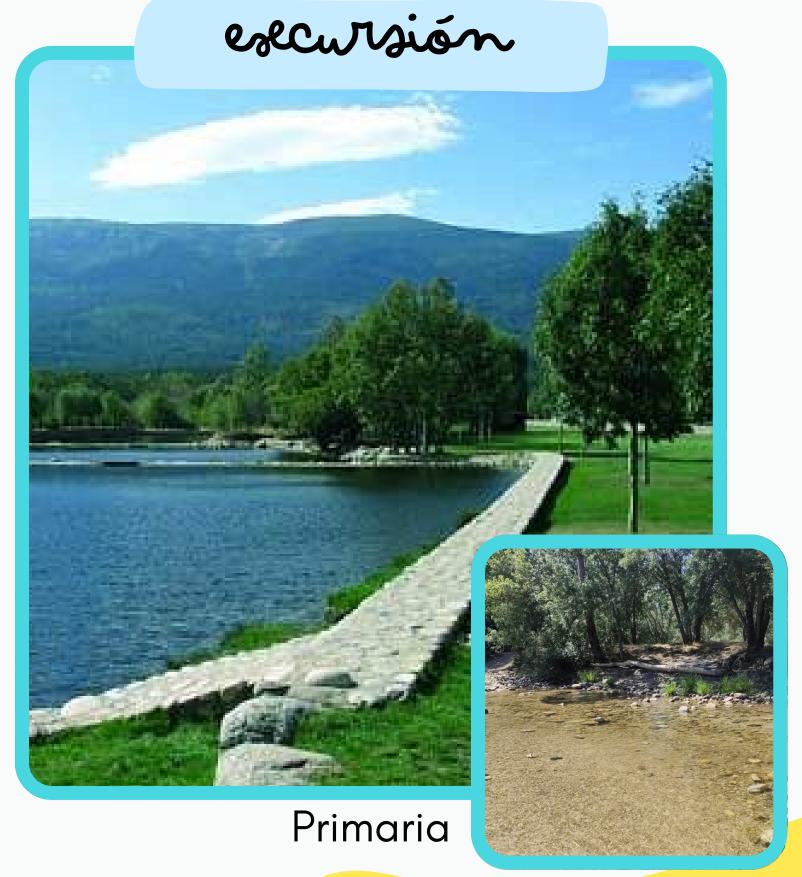
LAS PRESILLAS DE RASCAFRÍA

TODOS LOS JUEVES

*a excepción de última semana, que se irá el viernes 5 de septiembre

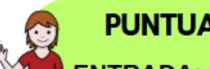
Los días de excursión se come allí picnic (lo damos desde el campamento)

Importante recordar que los participantes deben traer camiseta roja o naranja para identificarlos fácilmente.





NORMAS GENERALES CAMPAMENTO CHAMARTÍN



PUNTUALIDAD

ENTRADA: 8:00 - 9:00

SALIDA: 16:00 - 17:00



Se recomienda poner nombre y apellidos a pertenencias del participante



COMUNICAR A COORDINACIÓN

Alergias

Necesidades educativas

Añadir autorizados para recoger a menores

La toma de medicamentos, y aportar receta médica

Situaciones que impidan el cumplimiento de normas y la puntualidad

COORDINACIÓN

627 859 256

campamentochamartinjc@gmail.com

solo peques







BOTELLA **DE AGUA**



TODOS LOS DÍAS

GORRA



ALMUERZO-**MEDIA MAÑANA**





NORMAS Y HORARIOS



La ENTRADA es de 8:00 a 9:00.

A las 9:00 se cierra la puerta para comenzar con los preparativos de salidas y las actividades del campamento



A partir de la segunda llegada tarde sin justificar, se podrá denegar la entrada ese día o penalizar en futuras ediciones.



La SALIDA es de 16:00 a 17:00.

A las 17:00 se cierra la puerta y se acaba el servicio. Si llegan tarde por alguna razón justificada, avisen con el mayor tiempo de antelación posible.



VERANO 2025 CAMPAMENTO CHAMARTÍN

¿QUÉ LLEVAR LOS DÍAS DE AGUA?





MANGUITOS

IMPORTANTE

RESPONDER FORMULARIO DE NIVEL DE NATACIÓN EN PÁGINA WEB







NORMAS Y HORARIOS

LOS DÍAS DE AGUA

(piscina, guerra de agua o excursión)

TRAER BAÑADOR PUESTO Y
CREMA SOLAR ECHADA



Campamentos Urbanos Junio 2.025

LUNES MIÉRCOLES **MARTES JUEVES** VIERNES DÍA 20 Espaguetis con salsa de tomate y albahaca Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada y pan Kcal: 789 H. Carb.: 118 g Prot: 29 g Líp.: 25 g AGS: 3 g

DÍA 23

- Puré de verduras
- Tortilla de patata con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 834 H. Carb.: 101 g Prot: 26 g Líp.: 38 g AGS: 7 g

DÍA 24

- Lentejas con verduras
- Escalopines de cerdo en salsa con ensalada
- Yogur y pan

Kcal.: 867 H. Carb.: 77 g Prot: 42 g Líp.: 39 g AGS: 11 g

DÍA 25

- Puré de calabacín
- Filete de burguer meat mixto en salsa con patatas
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 908 H. Carb.: 121 g Prot.: 36 g Líp.: 33 g AGS: 5 g

DÍA 26

- Arroz especiado con verduras
- Filete de merluza a la vizcaína con huevo picado y guarnición de tomate natural
- Fruta de temporada y pan Kcal: 890 H. Carb.: 131 g Prot: 33 g Líp.: 29 g AGS: 4 g

DÍA 27

- Espirales (pasta) de colores con tomate
- Pollo a la plancha con ensalada
- Fruta de temporada y pan Kcal: 807 H. Carb: 111 g Prot: 35 g Líp: 27 g AGS: 6 g

DÍA 30

- · Arroz blanco con salsa de tomate
- Filete de lomo a la plancha con
- Fruta de temporada y pan

Kcal.: 927 H. Carb.: 134 g Prot.: 32 g Líp.: 32 g AGS: 7 g

El menú de cada mes se colgará en la página web tan pronto como se disponga del mismo

de cada mes se congara en la pagina web fan promo como se disponga dei mismo

Julio 2.025 Campamen				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	 Puré de zanahoria Lasaña de carne de ternera al horno con ensalada Fruta de temporada y pan Kcal: 827 H. Carb: 116 g Prot: 27 g Lip: 31 g AGS: 8 g 	 DÍA 2 Garbanzos con verduras Muslos de pollo al horno con patatas Fruta de temporada y pan Kcal: 897 H. Carb: 121 g Prot: 41 g Líp: 29 g AGS: 4 g 	 DÍA 3 Patatas guisadas con huevo Lomo de merluza rebozado con ensalada Yogur y pan Kcal: 847 H. Carb: 85 g Prot: 35 g Líp: 39 g AGS: 8 g 	DÍA 4 Lazos de colores (pasta) con tomate Tortilla de jamón york y ques con ensalada Fruta de temporada y pan Kcal: 816 H. Carb: 94 g Prot: 35 g Líp: 35 g AGS: 5 g
 DÍA 7 Lentejas con verduras Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada y pan Kcal: 835 H. Carb: 103 g Prot: 39 g Lip: 32 g AGS: 4 g 	 DÍA 8 Puré de verduras Albóndigas (burguer meat mixta) con verduras y patatas dado Fruta de temporada y pan Kcal: 860 H. Carb: 111 g Prot: 35 g Lip: 33 g AGS: 5 g 	 DÍA 9 Sopa de picadillo de pollo con fideos Quiche de huevo y bacon con ensalada Yogur y pan Kcal: 867 H. Carb: 96 g Prot: 35 g Lip: 40 g AGS: 17 g 	 Paella de verduras Merluza con tomate y queso gratinado con ensalada Fruta de temporada y pan Kcal: 795 H. Carb.: 126 g Prot.: 27 g Lip.: 22 g AGS: 2 g 	 DÍA 11 Alubias blancas con verduras Croquetas de jamón con ensalada Fruta de temporada y pan Kcal: 853 H. Carb: 118 g Prot: 26 g Líp: 33 g AGS: 4 g
 DÍA 14 Sopa de estrellas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada y pan Kcal: 905 H. Carb: 99 g Prot: 32 g Lip: 39 g AGS: 7 g 	 DÍA 15 Crema de calabaza y calabacín Redondo de pavo en salsa y ensalada Yogur y pan Kcal: 782 H. Carb: 68 g Prot: 40 g Líp: 38 g AGS: 4 g 	DÍA 16 Patatas gratinadas con bechamel Magro de cerdo guisado con verduras Fruta de temporada y pan Kcal: 903 H. Carb: 92 g Prot: 62 g Lip: 28 g AGS: 9 g	 DÍA 17 Garbanzos con verduras Pollo asado a las finas hierbas con patatas Fruta de temporada y pan Kcal: 872 H. Carb: 102 g Prot: 40g Lip: 29 g AGS: 5 	 DÍA 18 Espaguetis con salsa de tomate y albahaca Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada y pan Kcal: 789 H. Carb: 118 g Prot: 29 g Líp: 25 g AGS: 3 g
 Puré de verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada y pan Kcal: 834 H. Carb: 101 g Prot: 26 g Lip: 38 g AGS: 7 g 	 DÍA 22 Lentejas con verduras Escalopines de cerdo en salsa con ensalada Yogur y pan Kcal: 867 H. Carb: 77 g Prot: 42 g Lip: 39 g AGS: 11 g 	 DÍA 23 Puré de calabacín Filete de burguer meat mixto en salsa con patatas Fruta de temporada y pan Kcal: 908 H. Carb.: 121 g Prot: 36 g Líp.: 33 g AGS: 5 g 	• Arroz blanco con fritada de verduras • Merluza al horno con ensalada • Fruta de temporada y pan Kcal: 800 H. Carb: 128 g Prot: 26 g Líp: 17 g AGS: 2 g	DÍA 25 FESTIVO
 DÍA 28 Arroz blanco con salsa de tomate Filete de lomo a la plancha con verduras Fruta de temporada y pan 	 DÍA 29 Puré de zanahoria Lasaña de carne de ternera al horno con ensalada Fruta de temporada y pan Kcal: 827 H. Carb: 116 g Prot: 27 g Líp: 31 g AGS: 8 g 	 DÍA 30 Garbanzos con verduras Muslos de pollo al horno con patatas Fruta de temporada y pan Kcal: 897 H. Carb.: 121 g Prot: 41 g Líp.: 29 g AGS: 4 g 	DÍA 31 Patatas guisadas con huevo Lomo de merluza rebozado con ensalada Yogur y pan Kcal: 847 H. Carb: 85 g Prot: 35 g Lip: 39 g AGS: 8 g	

Kcal.: 927 H. Carb.: 134 g Prot.: 32 g Líp.: 32 g AGS: 7 g

El menú de cada mes se colgará en la página web tan pronto como se disponga del mismo

Agosto 2.025	Cam	Campamentos urbanos		
🗂 LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				DÍA 1
				 Lazos de colores (pasta) con tomate Tortilla de jamón york y que con ensalada Fruta de temporada y pan Kcal: 816 H. Carb: 94 g Prot: 35 g Lip: 35 g AGS: 5 g
DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
 Lentejas con verduras Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada y pan 	 Puré de verduras Albóndigas (burguer meat mixta) con verduras y patatas dado Fruta de temporada y pan 	 Sopa de picadillo de pollo con fideos Quiche de huevo y bacon con ensalada 	 Paella de verduras Merluza con tomate y queso gratinado con ensalada Fruta de temporada y pan 	 Alubias blancas con verduras Croquetas de jamón con ensalada Fruta de temporada y pan
Kcal: 835 H, Carb: 103 g Prot: 39 g Líp.: 32 g AGS: 4 g	Kcal: 860 H. Carb.: 111 g Prot: 35 g Líp.: 33 g AGS: 5 g	Yogur y pan Kcal: 867 H. Carb: 96 g Prot: 35 g Lip: 40 g AGS: 17 g	Kcal.: 795 H. Carb.: 126 g Prot.: 27 g Líp.: 22 g AGS: 2 g	Kcal.: 853 H. Carb.: 118 g Prot: 26 g Líp.: 33 g AGS: 4 g
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
 Patatas guisadas con verduras Pollo asado con ensalada Fruta de temporada y pan Kcal: 8g2 H. Carb.: 117 g Prot: 40 g Lip.: 31 g AGS: 4 g 	 Arroz blanco con tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada Fruta de temporada y pan Kcal: 801 H. Carb: 126 g Prot: 26 g Lip: 24 g AGS: 3 g 	 Garbanzos con verduras Pavo guisado con patatas Yogur y pan Kcal: 836 H. Carb: 98 g Prot: 46 g Líp: 26 g AGS: 6 g 	 Crema de calabacín Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada y pan Kcal: 838 H. Carb: 103 g Prot: 27 g Lip: 37 g AGS: 7 g 	FESTIVO
DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
 Puré de verduras Filete de cerdo a la plancha con patatas Fruta de temporada y pan Kcal: 838 H. Carb: 107 g Prot: 21 g Lip: 34 g AGS: 4 g 	 Sopa de fideos Pollo al ajillo con ensalada Fruta de temporada y pan Kcal: 757 H. Carb.: 96 g Prot: 38 g Lip: 25 g AGS: 3 g 	 Macarrones con salsa de tomate Merluza rebozada con ensalada Yogur y pan Kcal: 798 H. Carb: 108 g Prot: 33 g Lip: 28 g AGS: 5 g 	 Puré de zanahoria Filete de burguer meat mixto a la plancha con patatas Fruta de temporada y pan Kcal: 860 H. Carb: 115 g Prot: 35 g Líp: 31 g AGS: 3 g 	 Lentejas con calabaza y zanahoria Tortilla de jamón york con ensalada Fruta de temporada y pan Kcal: 811 H. Carb: 91 g Prot: 36 g Líp: 35 g AGS: 6 g
DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
Puré de verduras	Paella de verduras	Lentejas con verduras	Sopa de estrellas	Garbanzos rehogados

Tortilla de patata con ensalada

Kcal.: 975 H. Carb.: 102 g Prot.: 39 g Líp.: 47 g AGS: 9 g

Yogur y pan

Magro de cerdo con zanahoria,

quisantes y judías verdes

Fruta de temporada y pan

Kcal.: 884 H. Carb.: 130 g Prot.: 35 g Lip.: 27 g AGS: 5 g

Tortellinis de queso con

Fruta de temporada y pan

Kcal.: 804 H. Carb.: 126 g Prot.: 29 g Líp.: 21 g AGS: 5 g

tomate y carne

Muslos de pollo al limón con

Fruta de temporada y pan

Kcal.: 733 H. Carb.: 99 g Prot.: 36 g Líp.: 22 g AGS: 7 g

 Lomo de merluza con tomate y queso gratinado con ensalada

Fruta de temporada y pan

Kcal.: 723 H. Carb.: 94 g Prot.: 36 g Líp.: 24 g AGS: 3 g

DESAYUNO

Leche (entera o sin lactosa), zumo, cola cao, cereales, galletas, tostadas, fruta...



MERIENDA

Sándwich, fruta, galletas, zumo...

La merienda está estipulada diariamente por el campamento y no es elegida por los participantes



En todo momento las alergias son conocidas por todo el personal del campamento y se tratan según el protocolo correspondiente

PREGUNTAS FRECUENTES

"Necesito autorizar a otra persona para recoger a mi hijo/a"

Manda un correo a campamentochamartinjc@gmail.com con la autorización rellena que está en la página web

"¿Puede cambiarse de grupo mi hijo/a?"

No, no se permiten cambios de grupo, salvo como medida excepcional tras situaciones que así lo requieran.

"Quiero solicitar otra semana"

NO es posible solicitar otra semana, el único trámite posible es la cancelación de plaza

"Necesito recoger a mi hijo/a antes"

SOLO se permite la salida antes del horario en casos excepcionales. Si es asi, avise lo antes posible a coordinación y 10 minutos antes de la recogida de su hijo/a por medio de un mensaje de whatsapp

"No sé si anoté merienda / desayuno o quiero cambiarlo"

Avise LO ANTES POSIBLE a través del whatsapp de 627859256 o correo electrónico campamentochamartinjc@gmail.com

"¿Cómo justifico una falta de asistencia o de puntualidad?"

Envíe al correo electrónico campamentochamartinjc@gmail.com un documento que acredite la falta de asistencia o de puntualidad, avisando siempre lo antes posible de estas.







COORDINACIÓN Y CONTACTO

COORDINADORA: María Guzmán

TELÉFONO DE COORDINADORA

658439284

CORREO ELECTRÓNICO

campamentochamartinjc@gmail.com

TELÉFONO DE CAMPAMENTO

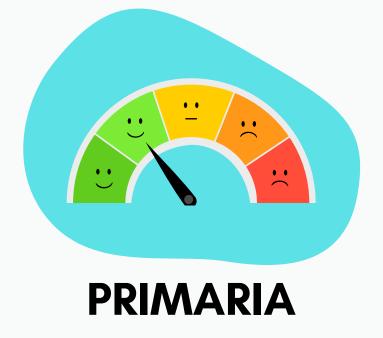
627859256

ES RECOMENDABLE UTILIZAR ESTE NÚMERO
DE TELÉFONO PARA SER ATENDIDO POR
COORDINADORA Y EQUIPO DEL
CAMPAMENTO EN TODO MOMENTO

CUÉNTANOS

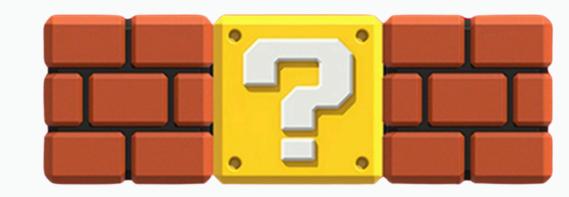
tu experiencia











MUCHAS

gracias





