

**CONTROLS – AVITUALLAMENTS 21 TRAVESSA NÚRIA – QUERALT**

<b>CONTROL</b>	<b>KM.</b>	<b>LIMIT</b>	<b>COMPOSICIÓ</b>	<b>COMPOSICIÓN</b>
<b>C 1 Font de l'Home Mort</b>	<b>9,1</b>	<b>13:00</b>	<b>Torrades amb formatge i codonyat, Fruits secs, Síndria, Aigua, Te amb llimona i Beguda isotonica</b>	<b>Tostadas con queso y membrillo, Frutos secos, Sandia, Agua, Te con limón, Bebida isotonica</b>
<b>C 2 Coma Morera</b>	<b>19,4</b>	<b>15:30</b>	<b>Aigua</b>	<b>Agua</b>
<b>C 3 La Molina</b>	<b>27,9</b>	<b>17:30</b>	<b>Amanida de pasta, Plàtan, Meló, Gaspaxo Aigua, Pepsi Light, Beguda isotònica.</b>	<b>Ensalada de pasta, Platano, Melón, Gaspacho, Agua, Pepsi Light, Bebida isotonica</b>
<b>C 4 Refugi de Rebost</b>	<b>40,6</b>	<b>21:00</b>	<b>Fruits secs, Síndria Aigua, Te amb llimona, Suc de fruita.</b>	<b>Frutos secos, sandia Agua, Te con limón, Zumo de fruta</b>
<b>C 5 Bagà</b>	<b>47,7</b>	<b>23:00</b>	<b>Amanida de verdura, Gaspaxo, Plàtan, Meló. Aigua, Pepsi Light, Beguda isotonica.</b>	<b>Ensalada de verdura, Gaspacho, Platano, Melón, Agua, Pepsi Light, Bebida isotonica</b>
<b>C 6 Gisclareny</b>	<b>56,2</b>	<b>1:15</b>	<b>Entrepà (pa de motlle), Síndria, Aigua, Te amb llimona, Pepsi Light</b>	<b>Bocadillo (pan de molde), Sandia Agua, te con limón, Pepsi Light.</b>
<b>C 7 Saldes</b>	<b>63</b>	<b>3:00</b>	<b>Torrades amb formatge i codonyat, Fruits secs, Plàtan, Meló Aigua, Suc de fruita, Beguda isotonica</b>	<b>Tostadas con queso y membrillo, Frutos secos, Platano, Melón, Agua. Zumo de fruta, Bebida isotonica</b>
<b>C 8 Parc de Palomera</b>	<b>67,5</b>	<b>4:30</b>	<b>Amanida de verdura, Gaspaxo, Caldo, Síndria Aigua, Beguda isotonica.</b>	<b>Ensalada de verdura, Gaspacho, Caldo, Sandia. Agua, bebida isotonica.</b>
<b>C 9 Peguera</b>	<b>74,4</b>	<b>7:00</b>	<b>Entrepà (pa de motlle), Síndria, Aigua, Pepsi Light, Te amb llimona.</b>	<b>Bocadillo (pan de molde), Sandia Agua, Pepsi Light, Te con limón.</b>
<b>C 10 Espinalbet –Font Freda</b>	<b>84,3</b>	<b>9:00</b>	<b>Torrades amb formatge i codonyat, Fruits secs, Plàtan, Meló, Aigua, Pepsi Light, Suc de fruita, Beguda isotonica</b>	<b>Tostadas con queso y membrillo, Frutos secos, Platano, Melón, Agua, Pepsi Light, Zumo de fruta, Bebida isotonica.</b>