

## **PROMEMORIA PER CAMBUSA**

### **(Week-End – Settimana)**

*A Bordo troverete (come in un Hotel 5 stelle): Dentifricio, Carta igienica, Shampoo, Bagnoschiuma, Tovagliette, Zucchero, Sale, Caffè.*

Ecco, per gli ospiti, un promemoria:

#### **SUPERMARKET:**

- Acqua (circa 3 litri a testa giornalieri).
- Olio,
- Aceto,
- Rotolone di carta (anche come tovaglioli),
- Vino,
- Birra
- Bibite.

#### **ALIMENTARI**

- Prima colazione,  Biscotti,  Latte,  Succhi di frutta,  Marmellata,  Fette biscottate,  Yogurt,  Merendine.
- Pasta,
- Sughì e condimenti,
- Riso,
- Pane,
- Frese,
- Uova,
- Formaggi,  Formaggio grattugiato.
- Affettatati,
- Scatolame (Tonno, Simmental, Fagioli, Ceci, Pomodoro etc),
- Salse,

#### **FRUTTIVENDOLO**

- Pomodori per insalata,  Pomodori per sugo.
- Peperoni,  Olive,
- Frutta,
- Aromi e odori (Basilico, Prezzemolo, Peperoncino, Pepe Nero)
- Cipolla,
- Aglio,
- Verdure e insalate

#### **ALTRO**

- Carni,
- Pollo,
- Pesce,
- Stuzzichini per aperitivo

**N.B.-** A bordo non c'è surgelatore ma 2 frigoriferi. Lavare frutta e verdura prima dell'imbarco e togliere dai cartoni (sul pontile) i viveri da imbarcare.

Per coloro che possono soffrire il "mal di mare" si consiglia di informarsi in farmacia.

Lo stivaggio deve avvenire con la supervisione di un membro dell'equipaggio ed un ospite, Responsabile di Cambusa.