



AE FS ARRELS
c/ Cardenal Tedeschini, 76-80
08027 BARCELONA
685 999 263
aefs.arrels@gmail.com
www.aefsarrels.cat

Barcelona, 20 de juny de 2023

Benvolgudes famílies,

És a punt de començar el **casal esportiu'23** de l'AE FS ARRELS i per aquest motiu us fem arribar tota la informació necessària. Us recordem que és una **activitat homologada i auditada** per l'Ajuntament de Barcelona.

Totes **les entrades i sortides** es faran sempre per la porta gran del pati de l'Escola Arrels (c/ Can Ros 2-4).

Cada infant rebrà, el seu primer dia de casal, la samarreta i la bossa del casal'23. En les sortides setmanals han de dur les dues coses, per tal de facilitar el control del grup. Recordeu marcar-les **amb el nom i cognom de l'infant/jove**.

Els i les participants del Casal esportiu aniran caminant a la piscina de Can Dragó. El primer dia de casal us informarem de quin dia hi va cada grup.

Els i les participants hauran de portar **cada dia (també el primer dia de casal)**:

Roba i calçat esportiu, roba de bany i xancletes, tovallola gran per la piscina i la dutxa, crema d'alta protecció solar, gorra, esmorzar i ampolla d'aigua.

Apunts sobre les sortides setmanals:

- **Primera setmana:** al **Parc d'atraccions Tibidabo** han de portar **esmorzar i dinar**. Tornada a les 17 h.
- **Segona setmana:** a **Jump Yard (Cornellà de Llobregat)** han de portar **esmorzar**. Tornada a les 14 h.
- **Tercera setmana:** a **Piscina La Bassa (Sabadell)** han de portar **esmorzar**. Tornada a les 14 h.
- **Quarta setmana:** a **Illa Fantasia** han de portar **esmorzar i dinar**. Tornada a les 17 h.
- **Cinquena setmana:** a la **Platja de Castelldefels** han de portar **esmorzar**. Tornada a les 14 h.

Si encara no heu fet el **2n pagament**, cal fer-lo abans de començar el casal. El podeu fer **per transferència** al compte **ES89 2100 3201 3022 0046 9180** o en efectiu o targeta a les **oficines de l'AE FS Arrels** (c/ Can Ros 2-4).

Si voleu fer **algun canvi en la inscripció**, preguem que ens aviseu **amb la màxima antelació possible**.

Si per motius climatològics o d'organització alguna activitat pateix una modificació us informarem mitjançant una nota a la porta d'entrada, per correu electrònic o a les nostres xarxes socials.

Adjuntem el calendari amb les sortides setmanals i el menú mensual.

Trobareu aquesta informació a la nostra pàgina web www.aefsarrels.cat. Per a qualsevol dubte o comunicació, poseu-vos en contacte amb **FRAN GARCÍA**, coordinador Activitats d'estiu AE FS Arrels, al **630 868 585**.

I recordeu que podeu fer les inscripcions per les activitats extraescolars del proper curs abans del **10 de juliol** a aquest enllaç: <https://aefsarrels.playoffinformatica.com/preinscripcio/>

Moltes gràcies per confiar en nosaltres i restem a la vostra disposició per a qualsevol dubte.

Atentament,

Toni Castro
President AE FS Arrels

Fran García
Coordinador del Casal d'estiu Arrels

Míriam Carnero
Directora del Casal



CASAL ESPORTIU AE FS ARRELS
SORTIDES SETMANALS

	DL	DM	DX	DJ	DV
Setmana 1	26/6	27/6	28/6	29/6 Parc d'atraccions Tibidabo	30/6
Setmana 2	3	4 Jump Yard (Cornellà de Llobregat)	5	6	7
Setmana 3	10 Piscina La Bassa (Sabadell)	11	12	13	14
Setmana 4	17	18	19	20 Illa Fantasia (Vilassar de Dalt)	21
Setmana 5	24	25	26	27 Platja de Castelldefels	28

Menú casal juny- juliol 2023

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

26/06 Espirals amb tomàquet i xampinyons Varetes de lluç empanat amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 679 Prot 25,4 Glu 35,81 Gr 41,5	27/06 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 616 Prot 23,2 Glu 31,57 Gr 40,2	28/06 Amanida d'arròs Estofat de gall dindi amb salsa Fruita de temporada Kc 616 Prot 27,2 Glu 31,80 Gr 40,5	29/06 Amanida de cigrons Trita de patata i carbassó amb amanida Fruita de temporada Kc 683 Prot 21,5 Glu 31,25 Gr 40,2	30/06 Amanida russa Llom a la planxa amb salsa mostassa i mel logurt Kc 716 Prot 22,75 Glu 62,64 Gr 24,8
3 Llacets saltats amb ceba i bacó Medalló de lluç arrebossat amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 799 Prot 34,5 Glu 72,46 Gr 24,1	4 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Salsitxes al forn amb samfaina Fruita de temporada Kc 683 Prot 22,17 Glu 65,16 Gr 21,7	5 Empedrat de mongeta Trita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 769 Prot 29,13 Glu 63,14 Gr 22,4	6 Crema tèbia de carbassó Pernillets de pollastre al chilindrón Fruita de temporada Kc 761 Prot 25,7 Glu 63,42 Gr 27,9	7 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet Croquetes casolanes de pernil amb enciam i blat de moro logurt Kc 789 Prot 29,4 Glu 67,51 Gr 34,9
10 Macarrons a la bolonyesa Daus de rosada arrebossats amb amanida Fruita de temporada Kc 756 Prot 27,8 Glu 73,21 Gr 27,5	11 Llenties de l'àvia Trita de patata i carbassó amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 736 Prot 27,15 Glu 71,78 Gr 23,7	12 Paella Valenciana Lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 726 Prot 29,4 Glu 74,23 Gr 27,5	13 Amanida russa Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 726 Prot 24,8 Glu 69,17 Gr 22,5	14 Crema parmentier Pollastre al la farigola amb patata al caliu logurt Kc 706 Prot 24,3 Glu 62,51 Gr 23,5
17 Arròs 3 delícies Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures Fruita de temporada Kc 678 Prot 24,8 Glu 32,42 Gr 45,8	18 Amanida de cigrons Trita de formatge i patata amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 701 Prot 21,7 Glu 65,16 Gr 25,4	19 Espaguetis a la carbonara Calamars a la romana amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 778 Prot 26,7 Glu 68,21 Gr 33,7	20 Mongeta tendra i patata Suprema de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 653 Prot 22,4 Glu 63,24 Gr 45,8	21 Pizza de york i formatge Pollastre al forn amb xips Làctic Kc 806 Prot 37,9 Glu 77,16 Gr 40,4
24 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet Nuggets de pollastre amb amanida Fruita de temporada Kc 739 Prot 30,4 Glu 77,64 Gr 41,5	25 Llenties pardines estofades Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 727 Prot 30,5 Glu 74,19 Gr 41,5	26 Canelons rossini Trita a la francesa amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 801 Prot 28,4 Glu 75,21 Gr 41,8	27 Bròquil i patata Daus de gall dindi en salsa amb xampinyons i pastanaga Fruita de temporada Kc 689 Prot 27,3 Glu 70,45 Gr 37,5	28 Amanida de pasta Seitons arrebossats amb enciam i blat de moro logurt Kc 723 Prot 27,5 Glu 72,46 Gr 38,5



La Dietista-Nutricionista
ens diu:

Recepta de gelat saludable:

Agafa fruites de diferents colors i
tritura-les (junttes o separades)

Col·loca-ho en motlles i fica-ho al
congelador

Posa-li un palet de gelat
Un cop congelat, ja són llestes per
treure del motlle i gaudir

Centre **ARRELS - FUTBOL**

Menús revisats per Cristina Ballester
de Cendra . Diplomada en Nutrició
Humana i Dietètica
Número de col·legiada CAT001089

R.E.S.I.P.A.C 26.4388/CAT N.R.S. 26 01796 B