



Barcelona, 20 de juny de 2023

Benvolgudes famílies,

És a punt de començar el **casal d'estiu** de l'AE FS ARRELS'2023 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 per la porta del c/ Emili Roca 1 ([al costat despatx AFA](#)).

Cada infant rebrà, el seu primer dia de casal, la samarreta i la bossa del casal'23. En les sortides setmanals, els infants 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**.

**Els infants que es queden a dinar ho faran al menjador del Timbaler les tres primeres setmanes. La quarta i la cinquena setmana, aniran al menjador de l'Escola Arrels.**

Cada dia, els i les alumnes d'Educació Infantil tindran estones de piscinetes i jocs amb aigua amb mesura.

Els nens i nenes hauran de portar **des del primer dia**:

- Una muda de recanvi (es quedarà a l'aula).
- Roba i calçat esportiu.
- Una bata o samarreta que es pugui embrutar per als tallers.
- Esmorzar i ampolla d'aigua.
- Poden portar joguines, sempre que estiguin marcades amb el seu nom.
- Pitet (si es queda al menjador) **[Només alumnes de P3]**.
- Un necesser amb raspall i pasta de dents (opcional)

**Tot ha d'estar ben identificat amb el nom i cognoms de l'infant.**

A més, cada participant ha de portar el següent material pels tallers:

- **Durant tot el casal:** cartons dels rotlles de paper de vàter, taps de plàstic, botons vells, revistes, diaris, tetrabric (net i buit) i oueres de cartró (preferiblement de 6 ous).
- **Primera setmana:** un cartró del rotllo de paper de vàter
- **Segona setmana:** una samarreta blanca
- **Tercera setmana:** retalls de roba de diferents colors
- **Quarta setmana:** un pal de màxim 15 cm i una foto familiar de 10x15. A més, per la **sortida cal dur mitjons**.
- **Cinquena setmana:** un cartró del rotllo de paper de vàter

Els nois i noies d'Infantil i Primària hauran de portar **cada dia**:

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

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 de sortides setmanals i el menú de tot el casal.

Trobareu aquesta informació també a la nostra pàgina web [www.aefsarrels.cat](http://www.aefsarrels.cat). Per a qualsevol dubte o comunicació, poseu-vos en contacte amb **FRAN GARCÍA, coordinador Activitats d'estiu de l'AE FS Arrels, al 630 86 85 85**.

**I recordeu que podeu fer les inscripcions per les activitats extraescolars 23/24 abans del 10 de juliol en aquest enllaç:**  
<https://aefsarrels.playoffinformatica.com/preinscripcio/>

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

Atentament,



## CASAL ESTIU AE FS ARRELS SORTIDES SETMANALS

	DL	DM	DX	DJ	DV
<b>Setmana 1</b>	26/6	27/6	28/6	29/6	<b>30/6</b> <b>Granja Aventura Park</b> <b>(Viladecavalls)</b>
<b>Setmana 2</b>	3	4	5	<b>6</b> <b>CRAM</b> <b>(El Prat de Llobregat)</b>	7
<b>Setmana 3</b>	10	11	<b>12</b> <b>Parc de Can Gambús</b> <b>(Sabadell)</b>	13	14
<b>Setmana 4</b>	17	18	19	<b>20</b> <b>Boting Badalona</b>	21
<b>Setmana 5</b>	24	25	<b>26</b> <b>Piscina La Bassa</b> <b>(Sabadell)</b>	27	28

# Menú casal juny- juliol 2023

Menú diari  
Valor nutricional



**cantábrico**

- CÀTERING DES DE 1975 -

**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

*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

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

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