



AE FS ARRELS
c/ Cardenal Tedeschi, 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 començar el casal d'estiu'23 de l'AE FS ARRELS i per aquest motiu us fem arribar tota la informació necessària. Us recordem que el casal és una **activitat homologada i auditada** per l'Ajuntament de Barcelona.

Totes **les entrades i sortides** del casal infantil es faran per la porta d'Educació Infantil de l'Escola Arrels, al costat del campanar de la parròquia de Sant Pius X.

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**.

Adjunt al correu, trobareu el calendari de **sortides setmanals**, per a les quals recomanem portar una ampolla d'aigua més gran de l'habitual, gorra i calçat còmode. Per a la sortida de la quarta setmana **cal dur mitjons**.

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 bossa amb el seu nom amb banyador, tovallola, xanquetes lligades, gorra i esprai d'alta protecció solar. (Aquesta bossa se l'enduran cada dia a casa i la tornaran a portar l'endemà al casal)
- 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

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. 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,

Toni Castro
President AE FS Arrels

Fran García
Coordinador Activitats d'estiu AE FS Arrels

Míriam Carnero
Directora del Casal Infantil



CASAL INFANTIL AE FS ARRELS SORTIDES SETMANALS

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

Menú casal juny- juliol 2023

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



**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

<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