



AE FS ARRELS  
c/ Cardenal Tedeschini, 76-80  
08027 BARCELONA  
685 999 263  
[aefs.arrels@gmail.com](mailto:aefs.arrels@gmail.com)  
[www.aefsarrels.cat](http://www.aefsarrels.cat)

Barcelona, 20 de junio de 2023

Estimades families,

Está a punto de comenzar el casal de verano'23 del AE FS Arrels, y por este motivo os enviamos toda la información necesaria. Os recordamos que es una actividad homologada y auditada por el Ayuntamiento de Barcelona.

Todas las entradas y salidas se harán por la puerta de la c/ Emili Roca 1 (al lado del despacho del AFA).

Cada niño/a recibirá, su primer día de casal, la camiseta y la mochila. En las salidas semanales, deben llevar las dos cosas, para facilitar el control del grupo. Recordad marcarlas con el nombre y apellidos del niño/a.

**Los niños/as que se quedan a comer, lo harán en el comedor del Timbaler las 3 primeras semanas. La cuarta y la quinta semana lo harán en el comendo de la Escola Arrels.**

Cada día, los alumnos/as de Infantil y Primaria tendrán ratos de piscina y juegos de agua, con moderación.

Los niños y niñas de Infantil tendrán que traer **desde el primer día**:

- Ropa de repuesto (que se quedará en clase hasta su último día de casal).
- Ropa y calzado deportivo.
- Una bolsa con su nombre con bañador, toalla, chancletas atadas, gorro y spray de alta protección solar. (Esta bolsa se la llevarán todos los días y la devolverán al día siguiente)
- Una bata o camiseta vieja para los talleres.
- Desayuno y botella de agua.
- Babero (si se queda en el comedor) [Solo para alumnos de P3].
- Pueden llevar juguetes, siempre que estén marcados con su nombre.

**Todo debe estar identificado con el nombre y apellidos del niño/a**

Cada niño/a de Infantil debe traer el siguiente material para los talleres:

- Durante todo el casal: el cartón de los rollos de papel de WC, tapones de plástico, botones viejos, revistas, periódicos, tetrabric (vacío y limpio) y hueveras (preferiblemente de 6 huevos).
- **Primera semana:** un cartón de rollo de papel de váter
- **Segunda semana:** una camiseta blanca
- **Tercera semana:** retales de tela de diferentes colores
- **Cuarta semana:** un palo de máximo 15 cm y una foto familiar de 10x15. Además, para la salida deben llevar calcetines.
- **Quinta semana:** un cartón de rollo de papel de váter

Los participantes del casal tanto de Infantil como de Primaria tendrán que llevar **cada día**:

Ropa y calzado deportivo, ropa de baño y chancletas, toalla grande para la piscina, crema de alta protección solar, gorra, desayuno y botella de agua con su nombre.

Si todavía no habéis hecho en 2º pago, se debe hacer antes de iniciar el casal. Se puede hacer por transferencia al número de cuenta **ES89 2100 3201 3022 0046 9180** o en efectivo o tarjeta en las oficinas de la AE FS Arrels (c/ Can Ros 2-4).

Si queréis hacer algún cambio en la inscripción, rogamos nos lo comuniquéis **con la máxima antelación posible**.

Si, por motivos climatológicos o de organización, alguna actividad sufre alguna modificación, os informaremos mediante una nota en la puerta de entrada, por correo electrónico o en nuestras redes sociales.

Encontraréis esta información también en nuestra página web [www.aefsarrels.cat](http://www.aefsarrels.cat). Para cualquier duda o comunicación, poneos en contacto con FRAN GARCÍA, coordinador Actividades de verano, en el **630 86 85 85**.

**Y recordad que podéis hacer las inscripciones para las actividades extraescolares 23/24 antes del 10 de julio en este enlace <https://aefsarrels.playoffinformatica.com/preinscripcio/>**

Muchas gracias por confiar en nosotros. Restamos a vuestra disposición para cualquier duda. Atentamente,

Toni Castro  
Presidente AE FS Arrels

Fran García  
Coordinador Actividades de verano AE FS Arrels

Marc Sánchez  
Director del Casal



**CASAL VERANO AE FS ARRELS**  
**SALIDAS SEMANALES**

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

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

<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>



**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

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