



AE FS ARRELS  
c/ Can Ros 2  
08027 BARCELONA  
685 999 263  
[info@aefsarrels.cat](mailto:info@aefsarrels.cat)  
[www.aefsarrels.cat](http://www.aefsarrels.cat)

## **INFORMACIÓ CASAL ESPORTIU ARRELS-TIMBALER DEL BRUC 2026**

Benvolgudes famílies,

El pròxim dilluns 22 de juny comença el **Casal Esportiu Arrels-Timbaler del Bruc 2026** (multiesport, futbol sala i patinatge artístic), que s'allargarà durant sis setmanes, fins al divendres 31 de juliol.

És una **activitat homologada i auditada** per l'Ajuntament de Barcelona.

### **ENTRADES, SORTIDES I DESPLAÇAMENTS**

#### **Horaris d'entrada i sortida**

- **Entrada:** de 8:50 a 9 h
- **Sortides** (segons l'horari contractat):
  - de 12:50 a 13 h
  - de 14:50 a 15 h
  - de 16:50 a 17 h

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

Us preguem que comuniquem qualsevol retard o absència amb la màxima antelació possible al **personal de l'AE FS Arrels**, al telèfon **685 99 92 63** o al correu electrònic [info@aefsarrels.cat](mailto:info@aefsarrels.cat).

#### **Servei d'acollida**

Els infants que tinguin contractat el servei d'acollida entraran per la porta del pati de l'Escola Arrels a partir de les 8 h.

#### **Desplaçaments durant el casal**

Un cop per setmana, cada grup es desplaçarà caminant a la **piscina de Can Dragó**. Us informarem amb antelació del dia assignat a cada grup.

A més, durant el casal es realitzaran activitats a diferents espais del barri, com ara **l'Escola Timbaler del Bruc, la Pista Canòdrom, els Jardins Massana, el Parc del Canòdrom i el Casal de Barri Congrés-Indians**.

### **MATERIAL**

El primer dia de casal, cada participant rebrà la **samarreta oficial del Casal Esportiu Arrels-Timbaler del Bruc 2026**.

És **imprescindible** portar-la posada tant **els dies d'excursió com el dia de piscina**, ja que facilita la identificació i el control dels grups. Us demanem que la marqueu **amb el nom i els cognoms de l'infant**.

Cada participant haurà de portar diàriament (també el primer dia):

- Roba i calçat esportiu
- Roba de bany i xanquetes
- Tovallola gran
- Gorra
- Esmorzar
- Ampolla d'aigua
- Crema solar d'alta protecció (aplicada des de casa i que es reaplicarà durant la jornada)

Els participants del casal de patinatge artístic hauran de portar els seus patins. Si ho desitgen, podran deixar-los a les instal·lacions de l'AE FS Arrels fins a la finalització del casal.

## EXCURSIONS

### Calendari d'excursions setmanals

- **Setmana 1 (22-26 de juny):** no hi ha sortida.
- **Setmana 2 (29 de juny-3 de juliol):** Parc d'atraccions Tibidabo cal portar esmorzar i dinar. Tornada a les 17 h.
- **Setmana 3 (6-10 de juliol):** Illa Fantasia (Vilassar de Dalt) cal portar esmorzar i dinar. Tornada a les 17 h.
- **Setmana 4 (13-17 de juliol):** Platja (Castelldefels) cal portar esmorzar. Tornada a les 14 h.
- **Setmana 5 (20-24 de juliol):** Alfa5 XR Sports (Barcelona) cal portar esmorzar. Tornada a les 14 h.
- **Setmana 6 (27-31 de juliol):** Jump Yard (Cornellà de Llobregat) cal portar esmorzar. Tornada a les 14 h.

Al calendari d'excursions adjunt al correu trobareu informació més detallada sobre el material necessari per a cada sortida.

**Important:** si un infant no assisteix a una excursió, aquell dia no podrà participar en les activitats del casal.

## AL·LÈRGIES I INTOLERÀNCIES

Si el vostre fill o filla necessita un **menú especial** per motius d'al·lèrgies, intoleràncies, conviccions religioses o dieta no omnívora, o bé si hi ha qualsevol altra informació rellevant que hàgim de tenir en compte, us preguem que ens ho comuniquem **abans de divendres 19 de juny a les 13 h** enviant un correu a [info@aefsarrels.cat](mailto:info@aefsarrels.cat).

## PAGAMENTS, BEQUES I INSCRIPCIONS

### Pagaments

#### IMPORTANT!

Si encara no heu efectuat el **segon pagament**, cal fer-lo **abans de divendres 19 de juny** mitjançant **transferència bancària** al compte:

**ES89 2100 3201 3022 0046 9180 (CaixaBank)**

Indicant com a concepte: **ACTIVITATS ESTIU + nom de l'infant**

### Beques

Les famílies que heu sol·licitat beca rebreu durant aquesta setmana un correu electrònic amb la informació de l'import pendent de pagament.

**MOLT IMPORTANT!** Durant el desenvolupament del casal, les famílies que hagin rebut l'ajut econòmic rebran un SMS de l'Ajuntament de Barcelona **per confirmar l'assistència (o no) de l'infant a l'activitat**.

És **imprescindible** que feu aquest pas per completar correctament el procés de justificació de la beca.

### **Modificació d'inscripcions**

Si necessiteu fer qualsevol modificació en la inscripció, us preguem que ens ho comuniquem al més aviat possible a [info@aefsarrels.cat](mailto:info@aefsarrels.cat). Les ampliacions estaran subjectes a la disponibilitat de places.

### **COMUNICACIÓ**

Com a novetat, aquest estiu estrenem **canal de WhatsApp del Casal Esportiu Arrels-Timbaler del Bruc 2026!** Us enviarem tota la informació (recordatoris, novetats o imprevistos) i algunes fotos i vídeos per aquest canal de WhatsApp. Ja ens podeu seguir!

<https://whatsapp.com/channel/0029VbCzCqR2phHFRidVOP3z>

També podeu consultar tota aquesta informació a la pàgina web de l'AE FS Arrels.

Per a qualsevol dubte o consulta, podeu contactar amb **Fran García**, coordinador de les activitats d'estiu de l'AE FS Arrels, al telèfon **630 86 85 85**.

Ens veiem ben aviat!

Moltes gràcies per la confiança dipositada en l'AE FS Arrels.

#### **Toni Castro**

President de l'AE FS Arrels

#### **Fran García**

Coordinador Activitats d'estiu AE FS Arrels



## CASAL ESPORTIU ARRELS-TIMBALER DEL BRUC 2026

### EXCURSIONS SETMANALS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Setmana 1</b>	22/5	23/5	FESTIU	25/6	26/6
<b>Setmana 2</b>	29/6	30/6	1	<b>2</b> TIBIDABO (Barcelona)	3
<b>Setmana 3</b>	6	7	8	<b>9</b> ILLA FANTASIA (Vilassar de Dalt)	10
<b>Setmana 4</b>	13	14	15	16	<b>17</b> PLATJA (Castelldefels)
<b>Setmana 5</b>	20	<b>21</b> ALFA5 XR SPORTS (Barcelona)	22	23	24
<b>Setmana 6</b>	27	28	29	<b>30</b> JUMP YARD (Cornellà de Llobregat)	31

**SORTIDES DE 9 A 14 H, EXCEPTE TIBIDABO I ILLA FANTASIA, DE 9 A 17 H. DESPLAÇAMENTS EN AUTOCAR. Sortida i arribada a l'Escola Arrels.**

**EN TOTES LES SORTIDES:** cal dur la samarreta del casal, ampolla d'aigua, calçat i roba còmode, esmorzar, gorra i esprai de protecció solar (posada de casa, i es reaplicarà si és necessari).

**TIBIDABO:** cal dur dinar, gorra i esprai de protecció solar (posada de casa, i es reaplicarà si és necessari).

**ILLA FANTASIA:** cal dur dinar, banyador, tovallola, xanquetes, gorra i esprai de protecció solar (posada de casa, i es reaplicarà si és necessari).

**PLATJA:** cal dur banyador, tovallola, xanquetes, gorra i esprai de protecció solar (posada de casa, i es reaplicarà si és necessari).

**JUMP YARD:** cal dur mitjons.

# MENU BASAL - Juny 2026

Menú diari  
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



## La Dietista-Nutricionista ens diu:

Hem de beure un aport de líquids en quantitat adequada perquè un 50% del nostre cos està format per aigua. Hauriem de beure una mitjana de 6-8 vasos de líquids al dia. Incrementar el seu consum sobretot en època de més calor i també si fem exercici físic. L'aigua, els suc natural, líquats, batuts de fruits, infusions, llet o begudes vegetals poden ser opcions molt saludables.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>22</b></p> <p>Espirals amb tomàquet i xampinyons Bastonets de lluç amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p> <p><b>Kc 723 Prot 27,5 Glu 72,46 Gr 38,5</b></p>	<p><b>23</b></p> <p>Ensaladilla russa Llom de porc a la planxa amb salsa de poma Fruita de temporada</p> <p><b>Kc 716 Prot 22,75 Glu 62,64 Gr 24,8</b></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>25</b></p> <p>Amanida d'arròs Pollastre al forn en el seu suc amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p> <p><b>Kc 699 Prot 27,8 Glu 71,81 Gr 28,5</b></p>	<p><b>26</b></p> <p>Llenties de l'àvia Trita de patata i carbassó amb amanida logurt</p> <p><b>Kc 728 Prot 23,7 Glu 67,16 Gr 28,4</b></p>
<p><b>29</b></p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet</p> <p>Cordón bleu de gall dindi amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p> <p><b>Kc 731 Prot 25,7 Glu 69,17 Gr 22,5</b></p>	<p><b>30</b></p> <p>Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Salsitxes de Pages al forn amb samfaina Fruita de temporada</p> <p><b>Kc 683 Prot 22,17 Glu 65,16 Gr 21,7</b></p>			

CENTRE **601 AEFs. ARRELS**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica  
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 28 01796-B

# SENSE GLUTEN - Juny 2026

Menú diari  
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>22</b></p> <p>Pasta sense gluten amb tomàquet</p> <p>Lluç a la planxa amb guarnició</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b></p> <p>Ensaladilla russa</p> <p>Llom de porc a la planxa amb guarnició</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>25</b></p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>Pollastre al forn en el seu suc amb guarnició</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b></p> <p>Llenties de l'àvia</p> <p>Trita de patata i carbassó amb guarnició</p> <p>logurt</p>
<p><b>29</b></p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet</p> <p>Gall dindi a la planxa amb guarnició</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b></p> <p>Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga)</p> <p>Salsitxes de Pages al forn amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>			



## La Dietista-Nutricionista ens diu:

Hem de beure un aport de líquids en quantitat adequada perquè un 50% del nostre cos està format per aigua. Hauriem de beure una mitjana de 6-8 vasos de líquids al dia. Incrementar el seu consum sobretot en època de més calor i també si fem exercici físic. L'aigua, els suc natural, líquats, batuts de fruits, infusions, llet o begudes vegetals poden ser opcions molt saludables.

CENTRE **601 AEFs. ARRELS**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica  
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 28 01798-B



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>22</b></p> <p>Espirals amb tomàquet i xampinyons Bastonets de lluç amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b></p> <p>Ensaladilla russa Hamburguesa de pollastre amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>25</b></p> <p>Amanida d'arròs Pollastre al forn en el seu suc amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b></p> <p>Llenties de l'àvia Trita de patata i carbassó amb amanida logurt</p>
<p><b>29</b></p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet Cordón bleu de gall dindi amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b></p> <p>Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Salsitxes d'au casolanes al forn amb samfaina Fruita de temporada</p>			



**La Dietista-Nutricionista ens diu:**

Hem de beure un aport de líquids en quantitat adequada perquè un 50% del nostre cos està format per aigua. Hauriem de beure una mitjana de 6-8 vasos de líquids al dia. Incrementar el seu consum sobretot en època de més calor i també si fem exercici físic. L'aigua, els suc natural, líquats, batuts de fruits, infusions, llet o begudes vegetals poden ser opcions molt saludables.

# VEGETARIA - Juny 2026

Menú diari  
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>22</b></p> <p>Espirals amb tomàquet i xampinyons Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b></p> <p>Ensaladilla russa Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>25</b></p> <p>Amanida d'arròs Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b></p> <p>Llenties de l'àvia Truita de patata i carbassó amb guarnició logurt</p>
<p><b>29</b></p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b></p> <p>Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Hamburguesa coliflor i formatge amb guarnició Fruita de temporada</p>			

 **cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

**La Dietista-Nutricionista ens diu:**

Hem de beure un aport de líquids en quantitat adequada perquè un 50% del nostre cos està format per aigua. Hauriem de beure una mitjana de 6-8 vasos de líquids al dia. Incrementar el seu consum sobretot en època de més calor i també si fem exercici físic. L'aigua, els suc natural, líquats, batuts de fruits, infusions, llet o begudes vegetals poden ser opcions molt saludables.

CENTRE **601 AEFs. ARRELS**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica  
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 28 01798-B



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>22</b></p> <p>Espirals amb tomàquet i xampinyons Verdures de temporada Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b></p> <p>Ensaladilla russa Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>25</b></p> <p>Amanida d'arròs Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b></p> <p>Llenties de l'àvia Verdures de temporada Làctic soja</p>
<p><b>29</b></p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet Verdures de temporada Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b></p> <p>Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada</p>			



## La Dietista-Nutricionista ens diu:

Hem de beure un aport de líquids en quantitat adequada perquè un 50% del nostre cos està format per aigua. Hauriem de beure una mitjana de 6-8 vasos de líquids al dia. Incrementar el seu consum sobretot en època de més calor i també si fem exercici físic. L'aigua, els sucres naturals, líquats, batuts de fruits, infusions, llet o begudes vegetals poden ser opcions molt saludables.



# SENSE LACTOSA NI PROT. LLET VACA INDIVIDUAL - Juny 2026

Menú diari  
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

22	23	24	25	26
Espirals amb tomàquet i xampinyons Lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Ensaladilla russa Llom de porc a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	<b>FESTIU</b>	Amanida d'arròs Pollastre al forn en el seu suc amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Llenties de l'àvia Truita de patata i carbassó amb amanida Làctic sense lactosa
29	30			
Arròs amb sofregit de tomàquet  Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Salsitxes de Pages al forn amb samfaina Fruita de temporada			



**La Dietista-Nutricionista ens diu:**

Hem de beure un aport de líquids en quantitat adequada perquè un 50% del nostre cos està format per aigua. Hauriem de beure una mitjana de 6-8 vasos de líquids al dia. Incrementar el seu consum sobretot en època de més calor i també si fem exercici físic.  
L'aigua, els suc natural, líquids, batuts de fruits, infusions, llet o begudes vegetals poden ser opcions molt saludables.

CENTRE **601 AEFs. ARRELS**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica  
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 28 01798-B



# Menú casal juliol 2026

Menú diari  
Valor nutricional

*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

		1 Espaguetis a la carbonara Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada  <b>Kc 769 Prot 29,13 Glu 63,14 Gr 22,4</b>	2 Arròs tres delícies Pernillets de pollastre al chilindrón Fruita de temporada  <b>Kc 761 Prot 25,7 Glu 63,42 Gr 27,9</b>	3 Pèsols amb patates Lluç al forn amb enciam i blat de moro Làctic  <b>Kc 789 Prot 29,4 Glu 67,51 Gr 34,9</b>
6 Macarrons a la bolonyesa Daus de rosada arrebossats amb amanida Fruita de temporada  <b>Kc 756 Prot 27,8 Glu 73,21 Gr 27,5</b>	7 Llenties de l' àvia Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit Fruita de temporada  <b>Kc 736 Prot 27,15 Glu 71,78 Gr 23,7</b>	8 Paella Valenciana Lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada  <b>Kc 726 Prot 29,4 Glu 74,23 Gr 27,5</b>	9 Amanida russa Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita de temporada  <b>Kc 726 Prot 24,8 Glu 69,17 Gr 22,5</b>	10 Arròs tres delícies Pollastre al la farigola amb patata al caliu Làctic  <b>Kc 706 Prot 24,3 Glu 62,51 Gr 23,5</b>
11 Arròs amb salsa de tomàquet Medalló de salmó i carbassa amb enciam i cogombre Fruita de temporada  <b>Kc 678 Prot 24,8 Glu 32,42 Gr 45,8</b>	14 Espirals amb tomàquet i xampinyons Truita de formatge i patata amb enciam i blat de moro Fruita de temporada  <b>Kc 701 Prot 21,7 Glu 65,16 Gr 25,4</b>	15 Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures Fruita de temporada  <b>Kc 653 Prot 22,4 Glu 63,24 Gr 45,8</b>	16 Amanida d'arròs Calamars a la romana amb enciam i cogombre Fruita de temporada  <b>Kc 778 Prot 26,7 Glu 68,21 Gr 33,7</b>	17 Amanida russa Pollastre al forn amb xips Làctic  <b>Kc 723 Prot 27,5 Glu 72,46 Gr 38,5</b>
20 Macarrons a la bolonyesa Seitons en tempura amb enciam i blat de moro Fruita de temporada  <b>Kc 739 Prot 30,4 Glu 77,64 Gr 41,5</b>	21 Mongeta blanca saltades amb all i julivert Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada  <b>Kc 727 Prot 30,5 Glu 74,19 Gr 41,5</b>	22 Arròs tres delícies Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada  <b>Kc 801 Prot 28,4 Glu 75,21 Gr 41,8</b>	23 Bròquil i patata Daus de gall dindi en salsa amb xampinyons i pastanaga Fruita de temporada  <b>Kc 689 Prot 27,3 Glu 70,45 Gr 37,5</b>	24 Amanida de pasta Pizza de york i formatge amb xips Làctic  <b>Kc 806 Prot 37,9 Glu 77,16 Gr 40,4</b>
27 Arròs amb sofregit de tomàquet Llom de porc al forn amb enciam i olives Fruita de temporada  <b>Kc 716 Prot 22,75 Glu 62,64 Gr 24,8</b>	28 Amanida russa Lluç a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada  <b>Kc 683 Prot 21,5 Glu 31,25 Gr 40,2</b>	29 Mongeta tendra amb patata i pastanaga Pit de pollastre al forn amb salsa de mel i mostassa Fruita de temporada  <b>Kc 616 Prot 23,2 Glu 31,57 Gr 40,2</b>	30 Canelons rossini Croquetes de bacallà amb enciam i cogombre Fruita de temporada  <b>Kc 789 Prot 26,8 Glu 69,62 Gr 27,8</b>	31 Espaguetis amb tonyina i tomàquet Truita de patata amb amanida Fruita de temporada  <b>Kc 723 Prot 22,17 Glu 65,16 Gr 21,7</b>



**cantábrico**

- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-

## Nutricionista ens diu:

### COMPLEMENTACIÓ DELS ÀPATS

#### A CASA

A partir de la coneixença del menú planificat per al menjador s'ha de procurar que la resta d'àpats del dia que es fan complementin el dinar, de manera que incloguin els aliments que no han estat presents en l'àpat del migdia. Tant els aliments de producció ecològica com els de producció convencional, són segurs i nutritius

Centre **CASAL AE FS ARRELS**

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

# SENSE GLUTEN - Juliol 2026

Menú diari  
Valor nutricional



*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

		1	2	3
		Espaguetis sense gluten amb tomàquet Truita de patata amb guarnició Fruita de temporada	Arròs tres delícies Pernilets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	Pèsols i patates Croquetes sense gluten amb guarnició logurt
6	7	8	9	10
Macarrons sense gluten amb tomàquet Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	Llenties de l'àvia Truita de patata i carbassó amb guarnició Fruita de temporada	Paella Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Ensaladilla russa Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de temporada	Arròs tres delícies Pollastre amb farigola amb guarnició logurt
13	14	15	16	17
Arròs amb sofregit de tomàquet Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	Espirals sense gluten amb tomàquet i xampinyons Truita de patata i formatge amb guarnició Fruita de temporada	Mongeta verda i patata Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures Fruita de temporada	Amanida d'arròs Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Ensaladilla russa Quart de pollastre al forn amb guarnició logurt
20	21	22	23	24
Macarrons sense gluten amb tomàquet Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Mongeta blanca saltada amb all i julivert Botifarra de pagès amb guarnició Fruita de temporada	Arròs tres delícies Truita de patata i ceba amb guarnició Fruita de temporada	Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	Amanida de pasta sense gluten Pizza sense gluten amb guarnició Postre làctic
27	28	29	30	31
Arròs amb sofregit de tomàquet Llom de porc al forn amb guarnició Fruita de temporada	Ensaladilla russa Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	Pasta sense gluten amb tomàquet Croquetes sense gluten amb guarnició Fruita de temporada	Espaguetis sense gluten amb tomàquet Truita de patata amb guarnició logurt



**cantábrico**

- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-

## Nutricionista ens diu:

### COMPLEMENTACIÓ DELS ÀPATS

#### A CASA

A partir de la coneixença del menú planificat per al menjador s'ha de procurar que la resta d'àpats del dia que es fan complementin el dinar, de manera que incloguin els aliments que no han estat presents en l'àpat del migdia. Tant els aliments de producció ecològica com els de producció convencional, són segurs i nutritius

CENTRE **601 AEFS. ARRELS**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica  
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 26 /01798-B



*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

		<b>1</b> Espaguetis a la carbonara Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	<b>2</b> Arròs tres delícies Pernillets de pollastre al forn al chilindrón Fruita de temporada	<b>3</b> Pèsols i patates Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i olives logurt
<b>6</b> Macarrons amb tomàquet Daus de Rosada arrebossats al forn amb amanida verda Fruita de temporada	<b>7</b> Llenties de l'àvia Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit Fruita de temporada	<b>8</b> Paella Lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	<b>9</b> Ensaladilla russa Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita de temporada	<b>10</b> Arròs tres delícies Pollastre amb farigola amb patata al caliu logurt
<b>13</b> Arròs amb sofregit de tomàquet Medalló de salmó i carbassa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	<b>14</b> Espirals amb tomàquet i xampinyons Truita de patata i formatge amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>15</b> Mongeta verda i patata Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures Fruita de temporada	<b>16</b> Amanida d'arròs Calamars a la romana amb tomàquet amanit Fruita de temporada	<b>17</b> Ensaladilla russa Quart de pollastre al forn amb xips logurt
<b>20</b> Macarrons amb tomàquet Seitons en tempura amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>21</b> Mongeta blanca saltada amb all i julivert Salsitxes d'au casolanes al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	<b>22</b> Arròs tres delícies Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada	<b>23</b> Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	<b>24</b> Amanida de pasta Pizza de atún i queso amb xips Postre làctic
<b>27</b> Arròs amb sofregit de tomàquet Hamburguesa de pollastre amb enciam i olives Fruita de temporada	<b>28</b> Ensaladilla russa Lluç a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	<b>29</b> Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre al forn amb salsa de mel i mostassa Fruita de temporada	<b>30</b> Pasta amb tomàquet Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i cogombre Fruita de temporada	<b>31</b> Espaguetis amb tonyina i tomàquet Truita de patata amb amanida logurt



**La Dietista-Nutricionista ens diu: COMPLEMENTACIÓ DELS ÀPATS A CASA**

A partir de la coneixença del menú planificat per al menjador s'ha de procurar que la resta d'àpats del dia que es fan complementin el dinar, de manera que incloguin els aliments que no han estat presents en l'àpat del migdia. Tant els aliments de producció ecològica com els de producció convencional, són segurs i nutritius

# VEGETARIA - Juliol 2026

Menú diari  
Valor nutricional



*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

		1	2	3
		Espaguetis amb tomàquet Truita de patata amb guarnició Fruita de temporada	Arròs tres delícies Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Pèsols i patates Seità a la planxa amb guarnició logurt
6	7	8	9	10
Macarrons amb tomàquet Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	Llenties de l'àvia Truita de patata i carbassó amb guarnició Fruita de temporada	Paella Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Ensaladilla russa Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	Arròs tres delícies Tofu a la planxa amb guarnició logurt
13	14	15	16	17
Arròs amb sofregit de tomàquet  Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	Espirals amb tomàquet i xampinyons Truita de patata i formatge amb guarnició Fruita de temporada	Mongeta verda i patata Mandonguilles de vegetals amb sofregit de verdures Fruita de temporada	Amanida d'arròs Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	Ensaladilla russa Seità a la planxa amb guarnició logurt
20	21	22	23	24
Macarrons amb tomàquet Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	Mongeta blanca saltada amb all i julivert Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	Arròs tres delícies Truita de patata i ceba amb guarnició Fruita de temporada	Bròquil amb patata Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Amanida de pasta Pizza vegana amb guarnició Postre làctic
27	28	29	30	31
Arròs amb sofregit de tomàquet  Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	Ensaladilla russa Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata i pastanaga Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Pasta amb tomàquet Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	Espaguetis amb tomàquet Truita de patata amb amanida logurt

 **cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-

## Nutricionista ens diu:

### COMPLEMENTACIÓ DELS ÀPATS

#### A CASA

A partir de la coneixença del menú planificat per al menjador s'ha de procurar que la resta d'àpats del dia que es fan complementin el dinar, de manera que incloguin els aliments que no han estat presents en l'àpat del migdia. Tant els aliments de producció ecològica com els de producció convencional, són segurs i nutritius

CENTRE **601 AEFS. ARRELS**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica  
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 26 /01798-B



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1	2	3
		Espaguetis a la carbonara Verdures de temporada Fruita de temporada	Arròs tres delícies Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Pèsols i patates Seità a la planxa amb guarnició Làctic soja
6	7	8	9	10
Macarrons amb tomàquet Verdures de temporada Fruita de temporada	Llenties de l'àvia Verdures de temporada Fruita de temporada	Paella Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Ensaladilla russa Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	Arròs tres delícies Tofu a la planxa amb guarnició Làctic soja
13	14	15	16	17
Arròs amb sofregit de tomàquet  Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	Espirals amb tomàquet i xampinyons Verdures de temporada Fruita de temporada	Mongeta verda i patata Mandonguilles de vegetals amb sofregit de verdures Fruita de temporada	Amanida d'arròs Verdures de temporada Fruita de temporada	Ensaladilla russa Seità a la planxa amb guarnició Làctic soja
20	21	22	23	24
Macarrons amb tomàquet Verdures de temporada Fruita de temporada	Mongeta blanca saltada amb all i julivert Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	Arròs tres delícies Verdures de temporada Fruita de temporada	Bròquil amb patata Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Amanida de pasta Pizza vegana amb guarnició Làctic soja
27	28	29	30	31
Arròs amb sofregit de tomàquet  Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	Ensaladilla russa Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata i pastanaga Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Pasta amb tomàquet Verdures de temporada Fruita de temporada	Espaguetis amb tomàquet Verdures de temporada Làctic soja



**La Dietista-**

**Nutricionista ens diu:**

**COMPLEMENTACIÓ DELS ÀPATS**

**A CASA**

A partir de la coneixença del menú planificat per al menjador s'ha de procurar que la resta d'àpats del dia que es fan complementin el dinar, de manera que incloguin els aliments que no han estat presents en l'àpat del migdia. Tant els aliments de producció ecològica com els de producció convencional, són segurs i nutritius

# SENSE LACTOSA NI PROT. LLET VACA INDIVIDUAL - Juliol 2026

Menú diari  
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1	2	3
		Espaguetis amb tomàquet Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs tres delícies Pernilets de pollastre al forn al chilindrón Fruita de temporada	Pèsols i patates Lluç a la planxa amb enciam i olives Làctic sense lactosa
6	7	8	9	10
Macarrons amb tomàquet Daus de Rosada arrebossats al forn amb amanida verda Fruita de temporada	Llenties de l'àvia Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Paella Lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Ensaladilla russa Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita de temporada	Arròs tres delícies Pollastre amb farigola amb patata al caliu Làctic sense lactosa
13	14	15	16	17
Arròs amb sofregit de tomàquet  Bacallà al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Espirals amb tomàquet i xampinyons Truita de patata amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta verda i patata Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures Fruita de temporada	Amanida d'arròs Lluç al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Ensaladilla russa Quart de pollastre al forn amb xips Làctic sense lactosa
20	21	22	23	24
Macarrons amb tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta blanca saltada amb all i julivert Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada	Arròs tres delícies Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	Amanida de pasta Pizza sense lactosa amb xips Làctic sense lactosa
27	28	29	30	31
Arròs amb sofregit de tomàquet  Llom de porc al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	Ensaladilla russa Lluç a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	Pasta amb tomàquet Hamburguesa de vedella amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Espaguetis amb tonyina i tomàquet Truita de patata amb amanida Làctic sense lactosa

 **cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-

## Nutricionista ens diu:

### COMPLEMENTACIÓ DELS ÀPATS

#### A CASA

A partir de la coneixença del menú planificat per al menjador s'ha de procurar que la resta d'àpats del dia que es fan complementin el dinar, de manera que incloguin els aliments que no han estat presents en l'àpat del migdia. Tant els aliments de producció ecològica com els de producció convencional, són segurs i nutritius

CENTRE **601 AEFS. ARRELS**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica  
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 26 /01798-B