



AE FS ARRELS
c/ Can Ros 2
08027 BARCELONA
685 999 263
info@aefsarrels.cat
www.aefsarrels.cat

INFORMACIÓ CASAL INFANTIL ARRELS-TIMBALER DEL BRUC 2026

Benvolgudes famílies,

El pròxim dilluns 22 de juny comença el **Casal Infantil 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

- **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** 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 (Plaça del Congrés amb c/ Cardenal Tedeschi).

Les entrades i sortides **fora dels horaris marcats** es faran 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.

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

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**.

El grup d'13 només farà desplaçaments la primera i l'última setmana.

MATERIAL

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

És **imprescindible** portar-la posada **els dies d'excursió**, 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 (que sigui còmode per fer activitats esportives)
- Una bossa amb el seu nom amb banyador, tovallola, xanquetes lligades, gorra i esprai d'alta protecció solar posada de casa (en cas de necessitat, es reaplicarà al casal). La bossa es quedarà tota la setmana al casal i divendres tornarà a casa
- Una bata o samarreta que es pugui embrutar per als tallers
- Una muda de recanvi (es quedarà a l'aula)

- Esmorzar (que l'infant es mengi bé) i ampolla d'aigua
- Un necesser amb raspall i pasta de dents (opcional)
- Pitet (si es queda a dinar) **[Només infants d'13]**
- Poden portar joguines, sempre marcades amb el nom (els infants es faran responsables de possibles pèrdues, oblitats o trencaments)
- Poden portar joguines d'aigua, sempre marcades amb el nom (NO pistoles d'aigua amb gran potència)

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

Cada dia, els nens i nenes d'Educació Infantil tindran estones de jocs amb aigua.

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

- **Durant tot el casal:** cartons dels rotlles de paper de vàter o cuina, taps de plàstic, botons vells, revistes, diaris, tetrabrics (net i buit), oueres de cartró, envasos de iogurt (nets i buits), caixes de sabates, retalls de roba...

Material específic:

- **Setmana 3 (del 6 al 10 de juliol):** una samarreta blanca per pintar
- **Setmana 5 (del 20 al 24 de juliol):** una ampolla buida d'aigua o refresc d'1,5 litres

'Dia sobre rodes'

Els infants podran portar **bicicleta o patinet** (NO es poden portar patins), per jugar al pati, els dies:

- Dijous 2 de juliol
- Dijous 9 de juliol

Si teniu alguna joguina o joc que ja no feu servir i que estigui en bon estat, podeu fer una donació al casal per tal de poder renovar el material.

EXCURSIONS

Calendari d'excursions setmanals

- **Setmana 1 (22-26 de juny):** no hi ha sortida.
- **Setmana 2 (29 de juny-3 de juliol):** Granja Aventura Park. Cal portar calçat esportiu tancat.
- **Setmana 3 (6-10 de juliol):** Parc de la Balena. Cal portar banyador (posat de casa), tovallola, xanquetes lligades i roba interior de recanvi.
- **Setmana 4 (13-17 de juliol):** 'Ateneu de Nou Barris.
- **Setmana 5 (20-24 de juliol):** HiJump. Cal portar mitjons.
- **Setmana 6 (27-31 de juliol):** Piscina La Bassa. Cal dur banyador (posat de casa), tovallola, xanquetes lligades, el sistema de flotació necessari per a l'infant (si en necessita) i roba interior de recanvi.

Totes les excursions són fins a les 14 hores.

A totes les excursions cal portar

- samarreta del casal
- esmorzar (us animem a que sigui saludable i lleuger)
- una ampolla d'aigua més gran de l'habitual
- gorra
- esprai d'alta protecció solar posat de casa i calçat còmode.

Cada infant ha de portar **una motxilla còmoda** de portar i on hi càpiga tot.

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 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.

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. Les ampliacions estaran subjectes a la disponibilitat de places.

COMUNICACIÓ

Com a novetat, aquest estiu estrenem **canal de WhatsApp del Casal Infantil 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/0029Vb8lqo7ADTOMRV8ufx0l>

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

Miriam Carnero

Directora del Casal Infantil



CASAL INFANTIL ARRELS-TIMBALER DEL BRUC 2026 EXCURSIONS SETMANALS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	22/5	23/5	FESTIU	25/6	26/6
Setmana 2	29/6 GRANJA AVENTURA PARK (Viladecavalls)	30/6	1	2	3
Setmana 3	6	7	8	9	10 PARC DE LA BALENA (Castellar del Vallès)
Setmana 4	13	14 ATENEU NOU BARRIS (Barcelona)	15	16	17
Setmana 5	20	21	22	23	24 HiJUMP (Terrassa)
Setmana 6	27	28	29 PISCINA LA BASSA (Sabadell)	30	31

TOTES LES SORTIDES SÓN DE 9 A 14 HORES. ELS DESPLAÇAMENTS ES FAN EN AUTOCAR. Sortida i arribada a l'Escola Arrels.

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

GRANJA AVENTURA PARK: cal dur calçat esportiu tancat.

PARC DE LA BALENA: cal dur banyador, tovallola, xanquetes, gorra i esprai de protecció solar (posada de casa, i es reaplicarà si és necessari).

HiJUMP: cal dur mitjons.

PISCINA LA BASSA: cal dur banyador, tovallola, xanquetes, gorra i esprai de protecció solar (posada de casa, i es reaplicarà si és necessari) i els sistemes de flotació (en cas que sigui necessari).

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, líquids, batuts de fruits, infusions, llet o begudes vegetals poden ser opcions molt saludables.

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

SENSE PORC - Juny 2026

Menú diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

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

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. 26.4388/CAT. N.R.S. 26 01796-B

VEGETARIA - Juny 2026

Menú diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>22</p> <p>Espirals amb tomàquet i xampinyons Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>23</p> <p>Ensaladilla russa Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>24</p> <p>FESTIU</p>	<p>25</p> <p>Amanida d'arròs Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Llenties de l'àvia Trita de patata i carbassó amb guarnició logurt</p>
<p>29</p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>30</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>22</p> <p>Espirals amb tomàquet i xampinyons Verdures de temporada Fruita de temporada</p>	<p>23</p> <p>Ensaladilla russa Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>24</p> <p>FESTIU</p>	<p>25</p> <p>Amanida d'arròs Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Llenties de l'àvia Verdures de temporada Làctic soja</p>
<p>29</p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet Verdures de temporada Fruita de temporada</p>	<p>30</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

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

CENTRE **601 AEF. 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 Kc 769 Prot 29,13 Glu 63,14 Gr 22,4	2 Arròs tres delícies Pernillets de pollastre al chilindrón Fruita de temporada Kc 761 Prot 25,7 Glu 63,42 Gr 27,9	3 Pèsols amb patates Lluç al forn amb enciam i blat de moro Làctic Kc 789 Prot 29,4 Glu 67,51 Gr 34,9
6 Macarrons a la bolonyesa Daus de rosada arrebossats amb amanida Fruita de temporada Kc 756 Prot 27,8 Glu 73,21 Gr 27,5	7 Llenties de l' àvia Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 736 Prot 27,15 Glu 71,78 Gr 23,7	8 Paella Valenciana Lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 726 Prot 29,4 Glu 74,23 Gr 27,5	9 Amanida russa Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 726 Prot 24,8 Glu 69,17 Gr 22,5	10 Arròs tres delícies Pollastre al la farigola amb patata al caliu Làctic Kc 706 Prot 24,3 Glu 62,51 Gr 23,5
11 Arròs amb salsa de tomàquet Medalló de salmó i carbassa amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 678 Prot 24,8 Glu 32,42 Gr 45,8	14 Espirals amb tomàquet i xampinyons Truita de formatge i patata amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 701 Prot 21,7 Glu 65,16 Gr 25,4	15 Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures Fruita de temporada Kc 653 Prot 22,4 Glu 63,24 Gr 45,8	16 Amanida d'arròs Calamars a la romana amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 778 Prot 26,7 Glu 68,21 Gr 33,7	17 Amanida russa Pollastre al forn amb xips Làctic Kc 723 Prot 27,5 Glu 72,46 Gr 38,5
20 Macarrons a la bolonyesa Seitons en tempura amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 739 Prot 30,4 Glu 77,64 Gr 41,5	21 Mongeta blanca saltades amb all i julivert Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 727 Prot 30,5 Glu 74,19 Gr 41,5	22 Arròs tres delícies Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 801 Prot 28,4 Glu 75,21 Gr 41,8	23 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	24 Amanida de pasta Pizza de york i formatge amb xips Làctic Kc 806 Prot 37,9 Glu 77,16 Gr 40,4
27 Arròs amb sofregit de tomàquet Llom de porc al forn amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 716 Prot 22,75 Glu 62,64 Gr 24,8	28 Amanida russa Lluç a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 683 Prot 21,5 Glu 31,25 Gr 40,2	29 Mongeta tendra amb patata i pastanaga Pit de pollastre al forn amb salsa de mel i mostassa Fruita de temporada Kc 616 Prot 23,2 Glu 31,57 Gr 40,2	30 Canelons rossini Croquetes de bacallà amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 789 Prot 26,8 Glu 69,62 Gr 27,8	31 Espaguetis amb tonyina i tomàquet Truita de patata amb amanida Fruita de temporada Kc 723 Prot 22,17 Glu 65,16 Gr 21,7



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 Pernillets 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

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

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