



AE FS ARRELS
c/ Can Ros 2
08027 BARCELONA
685 999 263
aefs.arrels@gmail.com
www.aefsarrels.cat

Barcelona, 19 de juny de 2024

Benvolgudes famílies,

És a punt de començar el **casal esportiu AE FS Arrels 2024** 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 sempre per la porta gran del pati de l'Escola Arrels (c/ Can Ros 2). Preguem aviseu **amb la màxima antelació possible** del retard o absència d'un infant/jove.

Cada infant i jove rebrà, el seu primer dia de casal, la samarreta del casal'24. En les sortides setmanals han de dur la samarreta, per tal de facilitar el control del grup. Recordeu marcar-la **amb el nom i cognom de l'infant/jove.**

Un cop per setmana, els grups del casal esportiu aniran caminant a la piscina de Can Dragó. El primer dia de casal us informarem de quin dia hi va cada grup. A més, els grups també sortiran, alguns dies, a fer jocs a Jardins Massana.

Els i les participants hauran de portar **cada dia (també el primer dia de casal):**

Roba i calçat esportiu, roba de bany i xanquetes, tovallola gran per la piscina i la dutxa, crema d'alta protecció solar (posada de casa i es reaplicarà al casal), gorra, esmorzar i ampolla d'aigua. Es realitzaran estones d'aigua, amb mesura, perquè es puguin refrescar.

Els i les participants al **casal de patinatge artístic** hauran de portar el primer dia els patins. Si ho desitgen, poden deixar-los cada dia fins acabar el casal.

Apunts sobre les **sortides setmanals:**

- Primera setmana:** al **Parc d'atraccions Tibidabo** han de portar **esmorzar i dinar**. Tornada a les 17 h.
- Segona setmana:** a la **Piscina La Bassa (Sabadell)** han de portar **esmorzar**. Tornada a les 13 h.
- Tercera setmana:** al **Cosmocaixa (Barcelona)** han de portar **esmorzar**. Tornada a les 13 h.
- Quarta setmana:** a la **Platja de Castelldefels** han de portar **esmorzar**. Tornada a les 13 h.
- Cinquena setmana:** a **Illa Fantasia (Vilassar de Dalt)** han de portar **esmorzar i dinar**. Tornada a les 17 h.
- Sisena setmana:** a **Jump Yard (Cornellà de Llobregat)** han de portar **esmorzar**. Tornada a les 13 h.

En el calendari de sortides trobareu les especificacions de què cal portar en cada una.

Si un infant no ve a una excursió, aquell dia no podrà venir al casal.

Si el vostre infant necessita un **menú especial** per qüestió d'intoleràncies, al·lèrgies, religió o dieta no omnívora, o qualsevol observació que s'hagi de tenir en compte, preguem escriviu un correu a aefs.arrels@gmail.com **abans de divendres 21 a les 13 hores.**

IMPORTANT! Si encara no heu fet el **2n pagament**, cal fer-lo abans de començar. S'ha de fer **per transferència** al compte **ES89 2100 3201 3022 0046 9180** (Caixabank) indicant **ACTIVITATS ESTIU + nom de l'infant**.

Si voleu fer **algun canvi en la inscripció**, preguem que ens aviseu **amb la màxima antelació possible** a aefs.arrels@gmail.com (l'acceptació d'una ampliació estarà condicionada a la disponibilitat de places).

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 les sis setmanes de casal.

Trobareu aquesta informació també a la nostra pàgina web www.aefsarrels.cat. Per a qualsevol, poseu-vos en contacte amb **FRAN GARCÍA, coordinador Activitats d'estiu de l'AE FS Arrels, al 630 86 85 85**.

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 del Casal esportiu

Míriam Carnero
Directora Casal esportiu



CASAL ESPORTIU AE FS ARRELS 2024 SORTIDES SETMANALS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	FESTIU	25/6	26/6	27/6	28/6 TIBIDABO (Barcelona)
Setmana 2	1	2	3	4	5 PISCINA LA BASSA (Sabadell)
Setmana 3	8	9	10	11	12 COSMOCAIXA (Barcelona)
Setmana 4	15	16	17	18	19 PLATJA (Castelldefels)
Setmana 5	22	23	24	25	26 ILLA FANTASIA (Vilassar de Dalt)
Setmana 6	29	30	31	1/8 JUMP YARD (Cornellà de Llobregat)	2/8

TOTES LES SORTIDES SÓN DE 9 A 13 HORES EXCEPTE TIBIDABO I ILLA FANTASIA, QUE SÓN DE 9 A 17 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, calçat 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).

PISCINA LA BASSA i PLATJA: cal dur banyador, tovallola, xanquetes, 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).

JUMP YARD: cal dur mitjons



Menú casal juny 2024

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	<i>Dilluns</i>	<i>Dimarts</i>	<i>Dimecres</i>	<i>Dijous</i>	<i>Divendres</i>
24	FESTIU	25 Espirals amb tomàquet i xampinyons Varetes de lluç amb enciam i cogombre Fruita de temporada <small>Kc 679 Prot 25,4 Glu 35,81 Gr 41,5</small>	26 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada <small>Kc 616 Prot 23,2 Glu 31,57 Gr 40,2</small>	27 Amanida de cigrons Truita de patata i carbassó amb amanida Fruita de temporada <small>Kc 616 Prot 27,2 Glu 31,80 Gr 40,5</small>	28 Amanida russa Llom a la planxa amb salsa mostassa i mel logurt <small>Kc 716 Prot 22,75 Glu 62,64 Gr 24,8</small>



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 **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



Menú casal juliol- agost 2024

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>1</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>2</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>3</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>4</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>5</p> <p>Arròs blanc amb sofregit de tomàquet Croquetes de pernil amb enciam i blat de moro Làctic</p> <p>Kc 789 Prot 29,4 Glu 67,51 Gr 34,9</p>
<p>8</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>9</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>10</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>11</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>12</p> <p>Crema parmentier Pollastre al la farigola amb patata al caliu Làctic</p> <p>Kc 706 Prot 24,3 Glu 62,51 Gr 23,5</p>
<p>15</p> <p>Espaguetis a la carbonara Suprema de bacallà a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>Kc 678 Prot 24,8 Glu 32,42 Gr 45,8</p>	<p>16</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>17</p> <p>Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures Fruita de temporada</p> <p>Kc 653 Prot 22,4 Glu 63,24 Gr 45,8</p>	<p>18</p> <p>Amanida d'arròs 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>19</p> <p>Amanida russa Pollastre al forn amb xips Làctic</p> <p>Kc 723 Prot 27,5 Glu 72,46 Gr 38,5</p>
<p>22</p> <p>Arròs 3 delícies Seitons en tempura amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>Kc 739 Prot 30,4 Glu 77,64 Gr 41,5</p>	<p>23</p> <p>Amanida de llenties 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>24</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>25</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>26</p> <p>Amanida de pasta Pizza de york i formatge amb xips Làctic</p> <p>Kc 806 Prot 37,9 Glu 77,16 Gr 40,4</p>
<p>29</p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet Salsitxes al forn amb enciam i olives Fruita de temporada</p> <p>Kc 716 Prot 22,75 Glu 62,64 Gr 24,8</p>	<p>30</p> <p>Empedrat de mongeta Trita de patata i ceba amb amanida Fruita de temporada</p> <p>Kc 683 Prot 21,5 Glu 31,25 Gr 40,2</p>	<p>31</p> <p>Mongeta tendra amb patata i pastanaga Lluç a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p> <p>Kc 616 Prot 23,2 Glu 31,57 Gr 40,2</p>	<p>Macarrons bolonyesa Croquetes de bacallà amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p> <p>Kc 729 Prot 22,8 Glu 67,62 Gr 26,8</p>	<p>Amanida russa Pernillets de pollastre en pepitoria Làctic</p> <p>Kc 723 Prot 27,5 Glu 72,46 Gr 38,5</p>



La Dietista-Nutricionista ens diu:

RECOMANACIONS PER L'ESTIU

- Beveu aigua fresca i suc de fruita.
 - Refresqueu-vos sovint.
 - No prengueu begudes alcohòliques.
 - Eviteu els menjars molt calents.
- A l'estiu convé optar per una alimentació fresca i variada, rica en fruites i verdures. La varietat de fruites d'aquesta època de l'any fa més fàcil seguir la recomanació de menjar, almenys, cinc racions de fruita i verdura al dia.

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