

# FROX 2026

Aquest document és la guia del casal 2026. En ell hi trobareu tota la informació necessària pel casal d'aquest any: les activitats de tot el mes, els menús del dia, les sortides i informació general. D'aquesta manera no enviem cada setmana un planning amb les activitats sinó que amb aquesta guia hi és tot.

Aquesta guia s'ha d'agafar com a referència, no obstant això, pot ser que degut a causes meteorològiques hi pugui haver algun canvi d'activitat. Si és així, us ho faríem saber a través del correu electrònic que ens heu facilitat al moment de fer la inscripció.

Per parts, a la guia hi trobarem el següent:

1. **Punt de trobada dins el pavelló municipal d'esports**
2. **Activitats i material per setmanes**
3. **Menú del mes**
4. **Fotografies i vídeos**
5. **Informació general**

Sense més preàmbuls, comencem.



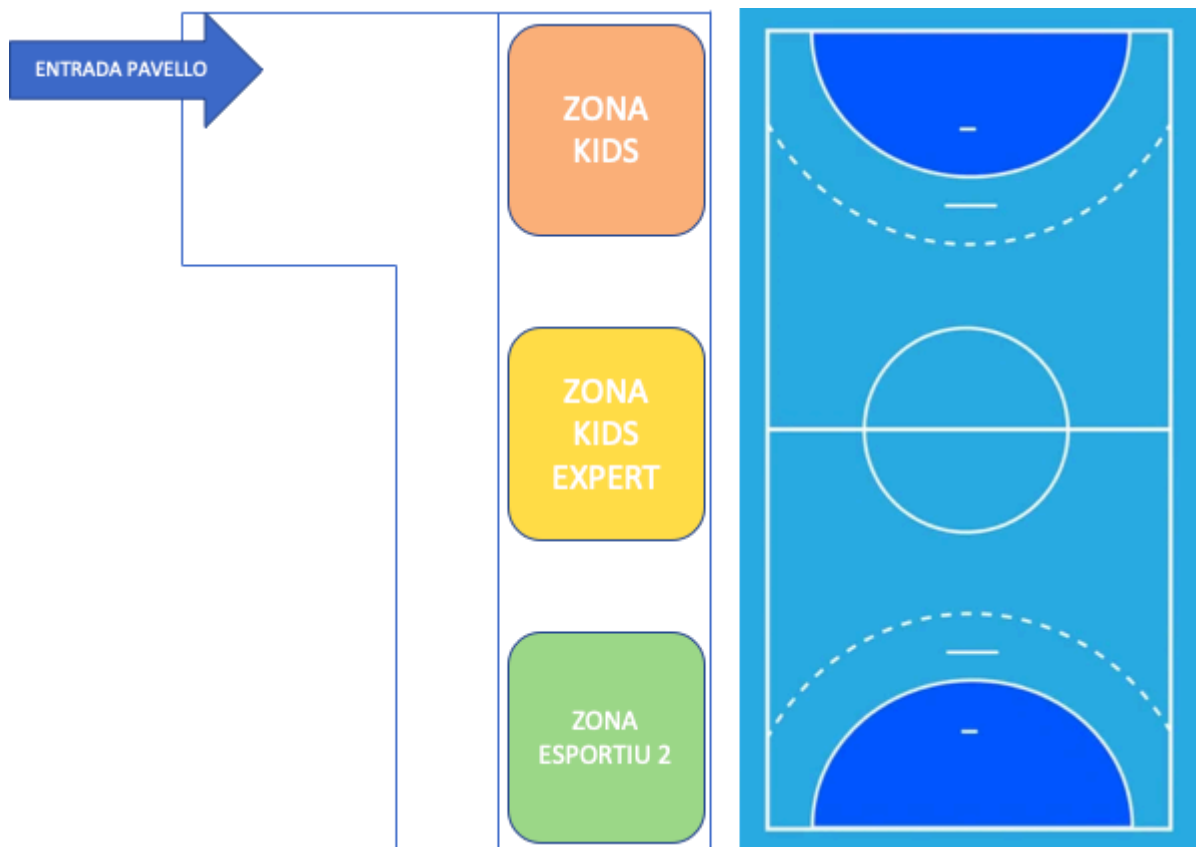
## 1. Punt de trobada dins el pavelló municipal d'esports

L'horari del casal d'estiu serà de 9 del matí a 13.30 de migdia. Per a tots aquells i aquelles que us quedareu a dinar, el casal acabarà a les 16.30 de la tarda.

A més a més, les instal·lacions obriran les portes amb el servei Bon dia a partir de les 8 del matí. D'aquesta manera qui ho necessiti pot deixar els seus infants a partir d'aquesta hora. Aquest servei és totalment gratuït.

A continuació tenim un mapa del pavelló, el qual hem dividit per espais per a fer l'entrada de cada grup.

El grup **KIDS EXPERT (2018-19)** s'haurà de dirigir a la primera boca de l'entrada de les grades. Allà hi haurà les monitores i la coordinadora per atendre els pares. L'entrada i la sortida sempre seran allà.



## 2. Activitats i material per setmanes

A continuació hi trobareu les activitats de les cinc setmanes de casal i el material (si cal) que s'ha de portar de casa, com podria ser la bicicleta i el casc, una samarreta o què dur el dia de l'excursió setmanal.

Recordeu que aquells i aquelles que us quedeu a dinar, el dia de l'excursió **no hi ha pícnic**. Aquest motiu és filosofia FROX des del primer any del casal el 2010. El dia d'excursió és un dels més esperats per als nens i nenes, és per això que el dinar (si l'activitat acaba a la tarda) serà una cosa a tenir en compte a casa. Preparar la carmanyola amb el vostre fill o filla el dia anterior de la sortida i ja fa que els nens estiguin pensant en la màgia de l'endemà.

Fixeu-vos bé en la setmana que toca per tenir clares les activitats 2026.

- Setmana 1: del 22 al 26 de juny.
- Setmana 2: del 29 de juny al 3 de juliol.
- Setmana 3: del 6 a l'10 de juliol.
- Setmana 4: del 12 al 17 de juliol.
- Setmana 5: del 20 al 24 de juliol.
- Setmana 6: del 27 de juliol al 31 de juliol.

**Veureu que a l'apartat de material posa quasi sempre "banyador i tovallola". Pot ser que cada dia acabem anant a la piscina una estona per tancar el matí.**

Per aquells nens i nenes que es **queden a dinar**: faran activitats després de dinar segons es decideixi. En aquest moment del dia es faran activitats amb els monitors de tardes. Aquests són diferents dels del matí i gestionaran tant les activitats com la recollida dels nens i nenes a les 16.30h.

En cas de voler fer una ampliació de setmanes ens heu d'escriure un correu electrònic exposant la situació. A partir de la resposta del mateix us direm com fer l'ampliació. Aquesta tindrà l'import íntegre de la setmana. El pagament serà en metàl·lic.

SETMANA 1: 22 AL 26 DE JUNY

## -EL TRESOR DEL DRAC-

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30  Esmorzar 30min	DINÀMIQUES DE PRESENTACIÓ  Introducció del llibre	Activitats al Parc del Reguissol		Activitats al riu Tordera	<b>EXCURSIÓ AL SELVA AVENTURA  ARBÚCIES</b>
	Esmorzar	Esmorzar		Esmorzar	
	Activitat. "Busquem el tresor. 1"	Gincama d'orientació		Activitat. "Busquem el tresor. 2"	
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	smorzar Banyador Tovallola Crema solar		smorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Dinar Calçat esportiu <b>Samarreta FROX</b>

**Sortida: 9 del matí al camp de futbol.**

**Tornada el dia de l'excursió: 16.30h al camp de futbol**

SETMANA 2: 29 DE JUNY A 3 DE JULIOL

## -EL TRESOR DE LES MOLSOSSES-

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30  Esmorzar 30min	DINÀMIQUES DE PRESENTACIÓ  "El llibre de la mitologia".	Sortida amb bici fins a St Esteve.	Gincama Guarra	Olimpíades al bosc 3.	EXCURISÓ  OMNO PARK  -  LLORET DE MAR
	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	
	Olimpíades al bosc 1.	Olimpíades al bosc 2.	Gincama Guarra	Olimpíades al bosc 4.	
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar  <b>BICICLETA CASC</b>	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Ulleres de piscina  <b>ROBA PER EMBRUTAR i de recanvi</b>	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Dinar Tovallola Crema solar <b>Samarreta FROX</b>

Sortida: 9 del matí al camp de futbol.

Tornada el dia de l'excursió: 16.30h al camp de futbol

SETMANA 3: 6 A 10 DE JULIOL

-BRUIXES-

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30  Esmorzar 30 min	DINÀMIQUES DE PRESENTACIÓ  "El llibre de la mitologia".	<b>TALLER</b>  Tenyim samarretes	<b>Missió 2: jocs d'aigua</b>	<b>Activitats al riu</b>	<b>EXCURISÓ</b>  <b>CAN PUTXET</b>
	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	
	<b>Missió 1: Busquem la bruixa</b>	Activitats al sorrall	<b>Decorar samarretes tenyides</b>	<b>Activitats al riu</b>	
MATERIA L	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar  <b>Samarreta Blanca cotó</b>	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar  <b>Samarreta Blanca cotó</b>	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar <b>DINAR</b>

Sortida CAN PUTXET: Quedarem amb els nens i nenes directament a les instal·lacions de CAN PUTXET.

Al llarg de la setmana si algú no pot portar els nens fins allà s'intentarà gestionar amb la resta de pares per portar l'infant.

Tornada el dia de l'excursió: a les 16.30h al mateix recinte (Can Putxet)

Ubicació GOOGLE MAPS: <https://maps.app.goo.gl/21ozNMPhpy4qhVSC7>

## SETMANA 4: 13 A 17 DE JULIOL

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30  Esmorzar 30min	Manualitat	taller de banderoles	taller de capgrossos	Manualitat pinyata	<b>FESTA MAJOR</b>
	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	
	<b>ACTIVITATS DE FESTA MAJOR</b>  <i>Durant la segona franja d'activitats del dia, es duran a terme les activitats puntuables de la setmana de la Festa Major del FROX. Aquestes activitats englobaran tots els grups del casal, des dels més petits als més grans.</i>				
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar <b>Samarreta FROX</b>

### FESTA MAJOR:

Activitat de cloenda de la setmana. Hi haurà inflables, jocs gegants, inflables d'aigua i festa de l'escuma. Una gran festa per un gran tancament de setmana!

SETMANA 5: 20 A 24 DE JULIOL

## -DONES DE PEDRA-

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30  Esmorzar 30min	DINÀMIQUES DE PRESENTACIÓ  "El llibre de la mitologia".	<b>2a missió: preparem la cabana</b>	<b>4a missió: Manualitat Collarets de pedra</b>	Gincama al parc Pau Casals	Bon dia FROX
	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
	<b>1a missió: missatge secret al riu</b>	<b>3a missió: busquem al sorrall</b>	<b>Acrosport - loga</b>	Gincama al parc Pau Casals	BODY PAINTING
MATERIAL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar
				<b>ACAMPADA</b>	

**DIJOUS DIA 23: 19:00h ACAMPADA.**  
Quedem al pavelló directament.

Dormirem a la zona exterior en tendes de campanya.

S'ha de **portar el sopar de casa**, el sac de dormir i roba de recanvi.  
**PORTAR Samarreta FROX**  
L'esmorzar el subministrarà el FROX, un al llevar-se i un a mig matí.

Tots aquells que tingueu tendes de campanya serà de gran ajuda. Al casal tenim unes quantes tendes però no per a tothom. En cas de mal temps dormirem a dins.

SETMANA 6: DEL 27 AL 31 DE JULIOL

**-MINAIRONS-**

SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.00 a 13.30  Esmorzar 30min	DINÀMIQUES DE PRESENTACIÓ  "El llibre de la mitologia".	<b>Activitat Minairons</b>	<b>Activitat Totem Plastilina</b>	<b>Gincama al parc del Reguissol</b>	<b>WATER WORLD</b>
	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	
	<b>Activitat: "El codi Morse"</b>	<b>Activitat Minairons</b>	<b>Activitats a les pistes de sorra</b>	<b>Gincama al parc del Reguissol</b>	
<b>MATERIAL</b>	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Dinar Banyador Tovallola Crema solar <b>Samarreta FROX</b>

**Sortida: 8.30 del matí al camp de futbol.**

**Tornada el dia de l'excursió: aproximadament 16.30h al mateix lloc.**

### 3. Menú del mes

El menú d'aquest any ens el serveix El Racó de Ca l'Eli. Cuina de proximitat amb un menú variat i destinat a infants. Dinarem a les seves instal·lacions/restaurant que tenen a la piscina municipal.

Quina setmana de menú correspon a la setmana de casal??

**Set 4 menú= Set 1 FROX**  
**Set 1 menú= Set 2 FROX**  
**Set 2 menú= Set 3 FROX**

**Set 3 menú= Set 4 FROX**  
**Set 4 menú= Set 5 FROX**  
**Set 1 menú= Set 6 FROX**

Dies	SETMANA A 1	Al·lèrgens	SETMANA A 2	Al·lèrgens	SETMANA A 3	Al·lèrgens	SETMANA A 4	Al·lèrgens
DI LLU NS	Amanida d'arròs Blat de moro formatge ou dur i olives  Crestes de tonyina  Postres: Poma	 	Macarrons a la bolonyesa  Truita patates Tomàquet amanit  Postres: plàtan	 	Mongeta tendre i patates  Salsitxes de pollastre Patates xips  Postres: poma		Canelons de carn gratinat  Truita de verdures amb tomàquet amanit  Postres: Pinya natural	 
DI MA RTS	Pèsols amb patates i pastanaga  Isibxes de porc amb tomàquet amanit  Postres: Plàtan		Canelons de espinacs  Espatlla de porc melosa Patates xips Postres: Flam	 	Amanida d'espíralis ou dur formatge pastanaga  Luç planxa amb patates al forn Postres: Poma	 	Menestra de verdures  Cuixetes de pollastre rostides amb bresa Postres: Meló	
DI ME GRES	Macarrons bolonyesa  Cuixes de pollastre al forn amb ceba i tomàquet  Postres: Síndria		Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur  Croquetes de pollastre Amb enciam i pastanaga Postres: Meló	 	Lenties amb patates  Bistec de magra a la planxa  Tomàquet amanit Postres: Síndria		Arròs a banda amb pollastre i calamars  Salsitxes de porc amb carbassó  Postres: natilles	
DI JOUS	Ensaladilla amb tonyina i ou dur  Mandonguilles guisades amb patates  Postres: Pinya	 	Espaguetis carbonarà  Gallineta al forn amb bresa  Tomàquet amanit Postres: Pera natural	 	Ensaladilla amb ou dur i tonyina  Mandonguilles guisades  Postres: Taronja	 	Farfale a la carbonara  Hamburguesa de pollastre amb enciam i blat de moro Postres: Plàtan	 
DI VEN DRES	Amanida d'espíralis blat de moro, formatge, ou dur, olives pastanaga  Luç planxa  Tomàquet amanit  Postres: Iogurt maduixa	 	Patates i mongetes seques  Botifarra patates xips  Postres: Taronja	 	Macarrons napolitana  Hamburguesa de vedella enciam i pastanaga Postres: Iogurt natural	 	Amanida de lenties a la menta  Peix al forn amb bresa  Postres: pera	 
					AL·lèrgics		MENU ESTIU 2026 CASALS	



#### Dinar esporàdic:

Si algun dia esporàdic voleu que el vostre fill o filla es quedi a dinar, ens ho podeu fer saber el mateix matí quan porteu el vostre fill o filla al casal. El preu d'aquest servei és de 15€ per dia. L'hora de sortida serà a les 16.30 per aquest infant aquest dia.

#### 4. Fotografies i vídeos

Any penjarem les fotos dels grups del vostre fill o filla al compte d'Instagram **@froxesportiu** hi penjarem una publicació diària de les activitats més rellevants del dia i als "Stories" les més curioses.

A més a més, al **Facebook @froxesportiu**.

Al moment de fer la inscripció va donar, o no, el vostre permís perquè el vostre fill o filla aparegui a les fotos del casal. Aquesta voluntat ens la prenem molt seriosament i cap nen o nena que no tingui el permís apareixerà a les fotografies del casal d'enguany.

Així que no ho dubteu i SEGUIU-NOS a les xarxes socials per no perdre-us res.



## 5. Informació general

Els nens i nenes del Casal d'Estiu o el Casal Esportiu (primària) no podran utilitzar el telèfon durant les activitats del casal a no ser que l'activitat ho requereixi. Tampoc a les sortides ni excursions.

Per a qualsevol pregunta, ens podeu escriure al correu electrònic [froxesportiu@gmail.com](mailto:froxesportiu@gmail.com)



 **646 261 318**  
 **636 888 384**  
 **609 453 785**

**@FROXESPORTIU**  
**FROXESPORTIU@GMAIL.COM**  
**FROXESPORTIU.COM**