

# FROX 2023

Aquest document és la guia del casal 2023. 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 farem 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.



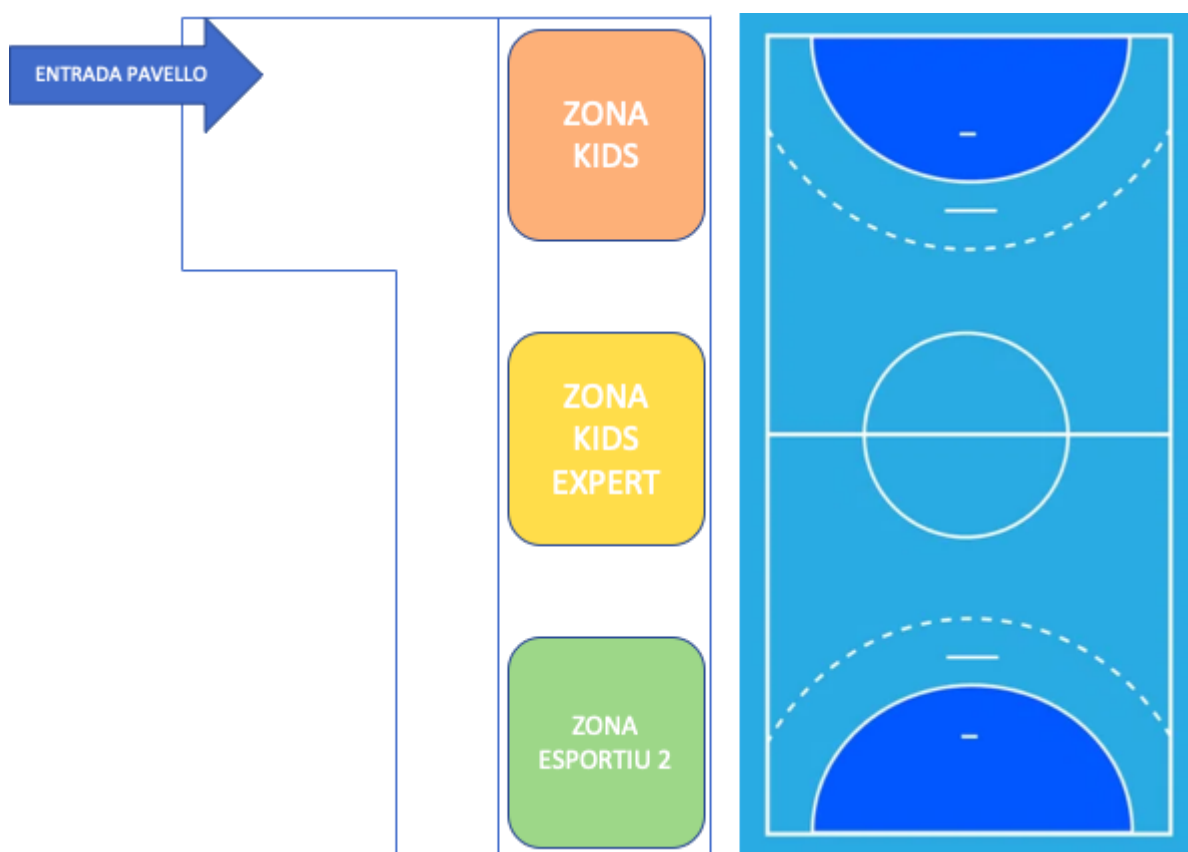
## 1. Punt de trobada dins el pavelló municipal d'esports

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 (2017-18-19)** 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 2023.

- Setmana 1: del 26 al 30 de juny.
- Setmana 2: del 3 al 7 de juliol.
- Setmana 3: de l'10 al 14 de juliol.
- Setmana 4: del 17 al 21 de juliol.
- Setmana 5: del 23 al 28 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 son 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:

| SETMANA                        | DILLUNS                                          | DIMARTS                                          | DIMECRES                                         | DIJOUS                                                                     | DIVENDRES                                                             |
|--------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 9.00 a 13.30<br>Esmorzar 30min | Dinàmiques de presentació                        | PRESENTA<br>CIÓ<br>"Els pirates del FROX"        | Taller de ball                                   | Circuit viari                                                              | Festa escuma<br>+                                                     |
|                                | Manualitat: collaret de fusta                    | Manualitat: barret i pegat pirata.               | Coreografia                                      | Gincama                                                                    | fairy i jocs d'aigua                                                  |
| MATERIAL                       | Esmorzar<br>Banyador<br>Tovallola<br>Crema solar | Esmorzar<br>Banyador<br>Tovallola<br>Crema solar | Esmorzar<br>Banyador<br>Tovallola<br>Crema solar | Esmorzar<br>Banyador<br>Tovallola<br>Crema solar<br>Patinet o bici<br>Casc | Esmorzar<br>Banyador<br>Tovallola<br>Crema solar<br>Samarreta<br>FROX |

## SETMANA 2:

| SETMANA                        | DILLUNS                                                                                          | DIMARTS                                          | DIMECRES                                         | DIJOUS                                           | DIVENDRES                                                                                 |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.00 a 13.30<br>Esmorzar 30min | Dinàmiques de presentació                                                                        | Tallers expressió corporal                       | Jocs esportius                                   | Jocs tradicionals a Can Portell                  | Sortida Parc RACC                                                                         |
|                                | Manualitat: samarreta pirata + espasa                                                            | Jocs cooperatius.                                | Jocs esportius                                   | Jocs tradicionals a Can Portell                  | Gualba                                                                                    |
| MATERIAL                       | Esmorzar<br>Banyador<br>Tovallola<br>Crema solar<br>Roba per embrutar<br><b>Samarreta blanca</b> | Esmorzar<br>Banyador<br>Tovallola<br>Crema solar | Esmorzar<br>Banyador<br>Tovallola<br>Crema solar | Esmorzar<br>Banyador<br>Tovallola<br>Crema solar | Esmorzar<br>Banyador<br>Tovallola<br><b>Dinar</b><br>Crema solar<br><b>Samarreta FROX</b> |

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

**Tornada el dia de l'excursió: entre les 16.30h**

## SETMANA 3:

| SETMANA                                  | DILLUNS                                          | DIMARTS                                             | DIMECRES                                                               | DIJOUS                                           | DIVENDRES                                                                   |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 9.00 a<br>13.30<br><br>Esmorzar<br>30min | Dinàmiques<br>de<br>presentació                  | Sortida<br>Can Balmes                               | Sortida<br>Malgrat                                                     | Taller<br>origami                                | Gincama<br>Guarra                                                           |
|                                          | Manualitat:<br>cinturó<br>pirata                 | Jocs i<br>esports.                                  |                                                                        | Psicomotricit<br>at                              | Gincama<br>guarra                                                           |
| MATERIAL                                 | Esmorzar<br>Banyador<br>Tovallola<br>Crema solar | Esmorzar<br>Banyador<br>Tovallola<br>Crema<br>solar | Esmorzar<br>Dinar<br>Gorra<br>Crema solar<br><b>Samarreta<br/>FROX</b> | Esmorzar<br>Banyador<br>Tovallola<br>Crema solar | Esmorzar<br>Banyador<br>Tovallola<br>Crema<br>solar<br>Roba per<br>embrutar |

**Sortida: 9 al camp de futbol**

**Tornada el dia de l'excursió: a les 16.30h**

## SETMANA 4:

| SETMANA                        | DILLUNS                                          | DIMARTS                                                                     | DIMECRES                                         | DIJOUS                                   | DIVENDRES                                        |
|--------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 9.00 a 13.30<br>Esmorzar 30min | Dinàmiques de presentació                        | Taller de tenyir samarretes                                                 | Gincama Sensorial                                | Decorem samarretes                       | Body painting                                    |
|                                | Manualitat: Bandera Pirata                       | Scape Room                                                                  | Gincama Sensorial                                | Jocs                                     | Acrosport                                        |
| MATERIAL                       | Esmorzar<br>Banyador<br>Tovallola<br>Crema solar | Esmorzar<br>Banyador<br>Tovallola<br>Crema solar<br><b>Samarreta Blanca</b> | Esmorzar<br>Banyador<br>Tovallola<br>Crema solar | Esmorzar<br>Dinar<br>Crema solar         | Esmorzar<br>Banyador<br>Tovallola<br>Crema solar |
|                                |                                                  |                                                                             |                                                  | 19.00h<br><b>ACAMPADA Samarreta FROX</b> |                                                  |

**DIJOUS DIA 20: 19:00h ACAMPADA.  
AL PAVELLÓ**

Dormirem a les pistes de sorra o a la sala polivalent. S'ha de **portar** el sopar de casa, el sac de dormir i roba de recanvi.  
L'esmorzar el subministrarà el FROX.

## SETMANA 5:

| SETMANA                                  | DILLUNS                                          | DIMARTS                                             | DIMECRES                                                             | DIJOUS                                   | DIVENDRES                                                                                 |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.00 a<br>13.30<br><br>Esmorzar<br>30min | Manualitat:<br><b>CHERRY<br/>BLOSSOM</b>         | Manualitat:<br><b>ATRAPA<br/>SOMNIS</b>             | Manualitat:<br><b>PINTURES<br/>TRIBALS</b>                           | Manualitat:<br><b>COLLAGE<br/>EUROPA</b> | Sortida<br>al                                                                             |
|                                          | JOCs<br>POPULARS<br>ASIÀTICS                     | TALLER:<br>FEM<br>VOLAR UN<br>COET!                 | JOCs<br>POPULARS<br>AFRICANS                                         | MINI<br>GIMCANA                          | Parc<br>Aquàtic<br>Marineland                                                             |
| MATERIAL                                 | Esmorzar<br>Banyador<br>Tovallola<br>Crema solar | Esmorzar<br>Banyador<br>Tovallola<br>Crema<br>solar | Esmorzar<br>Banyador<br>Tovallola<br>Crema solar<br>Calçat<br>tancat | Esmorzar<br>Dinar<br>Crema solar         | Esmorzar<br>Banyador<br>DINAR<br>Tovallola<br>Crema<br>solar<br><b>Samarreta<br/>FROX</b> |

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

**Tornada el dia de l'excursió: entre les 16.30h**



### 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. El menú de la setmana 1 és el mateix que el de la setmana 5.

| Dies | SETMANA A 1                                                                                                                                                                                                                                                 | Al·lèrgens                                                                                                                                                                                                                                                  | SETMANA A 2                                                                                                                                                                                                                                                 | Al·lèrgens                                                                                                                                                              | SETMANA A 3                                  | Al·lèrgens                                                                                                                                                                                                                                                    | SETMANA A 4                                        | Al·lèrgens                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DI   | Amanida d'arròs Blat de moro formatge ou dur i olives                                                                                                                                                                                                       |                                                                                           | Macarrons a la bolonyesa                                                                                                                                                                                                                                    |       | Mongeta tendre i patates                     |                                                                                                                                                                                                                                                               | Canelons de cam gratinat                           |                                                                                          |
| LLU  | Crestes de tonyina                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                           | Truita patates Tomàquet amanit                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                        | Salsibxes de pollastre Patates xips          |                                                                                                                                                                                                                                                               | Truita de verdures amb tomàquet amanit             |                                                                                          |
| NS   | Postres: Poma                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                             | Postres: plàtan                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                         | Postres: poma                                |                                                                                                                                                                                                                                                               | Postres: Pinya natural                             |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| DI   | Pèsols amb patates i pastanaga                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                             | Canelons de espinacs                                                                                                                                                                                                                                        |       | Amanida d'espíral·s ou du formatge pastanaga |       | Menestra de verdures                               |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| MA   | Salsibxes de porc amb tomàquet amanit                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                           | Espatlla de porc melosa                                                                                                                                                                                                                                     |       | Lluç planxa amb patates al forn              |                                                                                          | Cuixetes de pollastre rostides amb bresa           |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| RTS  | Postres: Plàtan                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             | Patates xips Postres: Flam                                                                                                                                                                                                                                  |       | Postres: pera                                |                                                                                                                                                                                                                                                               | Postres: Meló                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| DI   | Macarrons bolonyesa                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                           | Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur                                                                                                                                                                                                                     |       | Llenties amb patates                         |                                                                                                                                                                                                                                                               | Arròs tres delícies                                |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ME   | Cuixes de pollastre al forn amb ceba i tomàquet                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             | Croquetes de pollastre                                                                                                                                                                                                                                      |       | Bistec de magra a la planxa                  |                                                                                                                                                                                                                                                               | Salsibxes de porc amb carbassó                     |                                                                                          |
| CRES | Postres: Síndria                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                             | Amb enciam i pastanaga Postres: Meló                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                         | Tomàquet amanit Postres: Síndria             |                                                                                                                                                                                                                                                               | Postres: natilles                                  |                                                                                          |
| DI   | Ensaladilla amb tonyina i ou dur                                                                                                                                                                                                                            |          | Espaguetis carbonara                                                                                                                                                                                                                                        |       | Ensaladilla amb ou dur i tonyina             |       | Farfale a la carbonara                             |                                                                                          |
| JOUS | Mandonguilles guisades amb patates                                                                                                                                                                                                                          |       | Gallineta al forn amb bresa                                                                                                                                                                                                                                 |     | Mandonguilles guisades                       |    | Hamburguesa de pollastre amb enciam i blat de moro |    |
|      | Postres: Pinya                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                             | Tomàquet amanit Postres: Pera natural                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         | Postres: Taronja                             |                                                                                                                                                                                                                                                               | Postres: Plàtan                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| DI   | Amanida d'espíral·s blat de moro formatge,york olives pastanaga                                                                                                                                                                                             |    | Patates i mongetes seques                                                                                                                                                                                                                                   |   | Macarrons napolitana                         |                                                                                      | Espaguetis amb tomàquet                            |                                                                                      |
| VEN  | Lluç planxa                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                       | Botifarra patates xips                                                                                                                                                                                                                                      |   | Hamburguesa de vedella                       |                                                                                      | Peix al forn amb bresa                             |                                                                                      |
| DRES | Tomàquet amanit Postres: Iogurt maduixa                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                       | Postres: Taronja                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                         | Postres: Iogurt natural                      |                                                                                      | Postres: pera                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|      |    |    |    |                                                                                                                                                                         | AL·lèrgics                                   |                                                                                                                                                                                                                                                               | MENÚ ESTIU 2023 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.

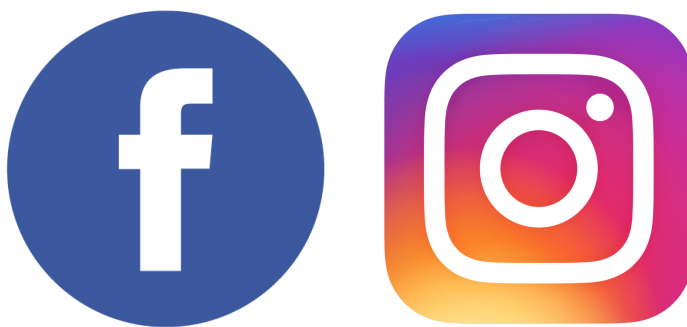
#### 4. Fotografies i vídeos

Aquest any penjarem les fotos dels grups del vostre fill o filla al **Facebook @froxesportiu**. A la nostra pàgina hi haurà una carpeta per a cada grup on la nostra companya Paula anirà penjant totes les fotografies diàries.

A més a més, al compte d'**Instagram @froxesportiu** hi penjarem una publicació diària de les activitats més rellevants del dia i als Stories les més curioses.

Al moment de fer la inscripció vau 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 electronic [froxesportiu@gmail.com](mailto:froxesportiu@gmail.com)





Amb la col·laboració de:  
Ajuntament de  
Santa Maria  
de Palautordera





CLUB HANDBOL  
PALAUTORDERA

646 261 318

636 888 384

609 453 785

**FROXESPORTIU.COM**

**FROXESPORTIU@GMAIL.COM**

CASAL SUBVENCIONAT PER L'AJUNTAMENT DE SANTA MARIA DE PALAUTORDERA

