

FROX 2022

Aquest document és la guia del casal 2022. 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.



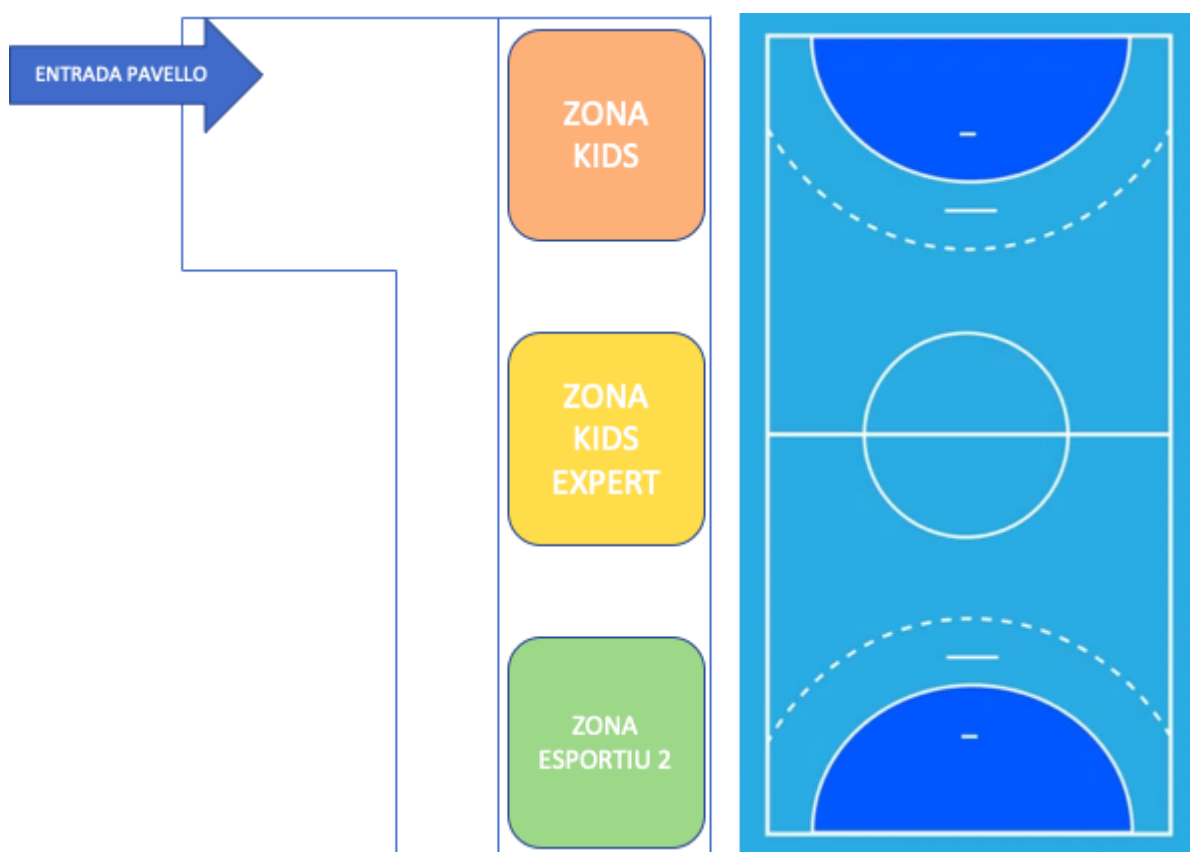
1. Punt de trobada dins el pavelló municipal d'esports

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 seves 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 (2016-17-18)** 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 picnic**. 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 2022.

- Setmana 1: del 27 de juny a l'1 de juliol.
- Setmana 2: del 4 al 8 de juliol.
- Setmana 3: de l'11 al 15 de juliol.
- Setmana 4: del 18 al 22 de juliol.
- Setmana 5: del 24 al 29 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 als 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 i se li podrà fer el descompte del CHP (10%). El pagament serà en metàl·lic.

SETMANA 1: VIATGEM PER L'UNIVERS

SETMANA 1	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 1
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	Benvinguda + Jocs de coneixença	Gincama	Sortida al riu	EXCURSIÓ : SELVA AVENTUR A	Manualitat: dibuixa i construeix el teu planeta
	Presentació del centre d'interès: l'univers i el Petit Príncep Piscina	Manualitat. L'univers i les constel·lacions. Piscina			Jocs d'aigua Piscina
MATERI AL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Llanterna Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Calçat tancat	Esmorzar Dinar Crema solarç Samarreta FROX	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar

Sortida: 9 del matí al camp de futbol.

Tornada el dia de l'excursió: entre les 16.00h - 16.30h



SETMANA 2: UNA VOLTA PEL SISTEMA SOLAR

SETMANA 2	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	Benvinguda + Jocs de coneixença	Circuit bicis/patin s	GUALBA RACC	Jocs de l'univers	Manualitat: collaret del sistema solar
	Presentació del centre d'interès: el sistema solar Piscina	Jocs d'aventura Piscina		Jocs d'aigua Piscina	Gimcana "Els planetes perduts" Piscina
MATERI AL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Bici o Patinet Casc	Esmorzar Dinar Crema solar Samarreta FROX	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar

Sortida: 9 del matí al camp de futbol.

Tornada el dia de l'excursió: entre les 16.00h - 16.30h

SETMANA 3: EL SOL, LA NOSTRA ESTRELLA

SETMANA 3	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	Benvinguda + Jocs de coneixença	Aquagym	Matí d'activitats al Parc Reguissol Piscina	Ioga	Sortida. Titelles Txo. A St Esteve
	Presentació del centre d'interès: el sol Piscina	Manualitat: prismàtics Piscina		Gincama Guarra Piscina	(si hi ha temps) Act d'aigua
MATERI AL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar <i>Sobrant de cartró del paper wc.</i>	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Samarreta FROX

Sortida: horari normal de Casal.

Tornada el dia de l'excursió: el mateix matí



SETMANA 4: PLANETA BLAU, LA TERRA

SETMANA 4	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	Benvinguda + Jocs de coneixença	Sortida al parc de Bombers	Estampació Samarreta	1r Esmorzar i recollida acampada.	Taller d'ombres xineses
	Presentació del centre d'interès: l'univers Piscina		jocs tradicionals Piscina	Guixos al carrer + Jocs d'aigua	Jocs d'aigua Piscina
MATERI AL	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Samarreta blanca cotó	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar	Esmorzar Banyador Tovallola Crema solar Calçat tancat
			Acampada Samarreta FROX		

DIMECRES 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: EL MEU CASAL, EL MEU PETIT PLANETA

SETMANA 5	DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
9.00 a 13.30 Esmorzar 30min	Benvinguda + Jocs de coneixença	Pintem cares	Manualitat: coets	Manualitat: l'estel	EXCURSIÓ MARINELAND
	Presentació del centre d'interès: el meu planeta Piscina	Jocs d'aigua			
MATERI AL	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 Samarreta FROX

Sortida: 9 del matí al camp de futbol.

Tornada el dia de l'excursió: entre les 16.00h - 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.

Dies	1ª SETMANA (27 juny al 1 juliol)	Al·lèrgens	2ª SETMANA (4 al 8 juliol)	Al·lèrgens	3ª SETMANA (11 al 15 juliol)	Al·lèrgens	4ª SETMANA (18 al 22 juliol)	Al·lèrgens	5ª SETMANA (25 al 29 juliol)	Al·lèrgens
D I L L U N S	Canelons de carn gratinat Truita de verdures amb tomàquet amanit Postres: Pinya natural	 	Amanida d'arròs, blat de moro, formatge, ou dur i Crestes de tonyina Postres: Poma	 	Macarrons a la bolonyesa Truita patates Tomàquet amanit Postres: plàtan	 	Mongeta tendre i patates Salsitxes de pollastre amb patates xips Postres: poma	 	Canelons de carn gratinat Truita de verdures amb tomàquet amanit Postres: Pinya natural	 
D I M A R T S	Menestra de verdures Cuixetes de pollastre rostides amb bresa Postres: Meló		Pèsols amb patates i pastanaga Salsitxes de porc amb tomàquet amanit Postres: Plàtan		Canelons d'espínacs Espanolla de porc melosa Patates xips Postres: Flan	 	Amanida d'espínacs, ou dur, formatge i pastanaga Lluç planxa amb patates al forn Postres: Poma	 	Menestra de verdures Cuixetes de pollastre rostides amb bresa Postres: Meló	
D I M E C R E S	Arròs a banda amb pollastre i calamars Salsitxes de porc amb carbassó Postres: natilles	 	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	 	Llenties 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	 
D I J O U S	Farfale a la carbonara Hamburguesa de pollastre amb enciam i blat de moro Postres: Plàtan	 	Ensaladilla amb tonyina i ou dur Mandonguilles guisades amb patates Postres: Pinya	 	Espaguetis carbonara 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	 
D I V E N D R E S	Espaguetis amb tomàquet Peix al forn amb bresa Postres: pera	 	Amanida d'espínacs, blat de moro, formatge, york, olives i pastanaga Lluç planxa Tomàquet amanit Postres: Iogurt maduixa	 	Patates i mongetes seques Botifarra amb patates xips Postres: Taronja	 	Macarrons napolitana Hamburguesa de vedella enciam i pastanaga Postres: Iogurt natural	 	Espaguetis amb tomàquet Peix al forn amb bresa Postres: pera	 
	MENÚ FROX ESPORTIU 2022				Al·lèrgics				EL RACÓ DE CA L'ELI	



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 10€ per dia. L'hora de sortida serà a les 16.30 per aquest infant aquest dia.

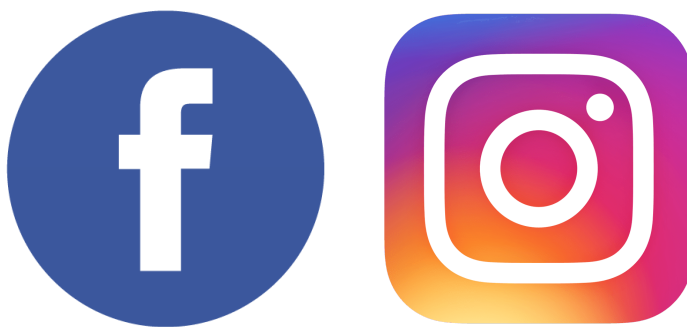
4. Fotografies i vídeos

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 l'inscripció va donar, o no, el vostre permís perquè el vostre fill o filla apareixi 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

