

HAMELIN - LAIE - Early years (Pre-nursery, Nursery, Reception, Year 1)

May - 2025

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY



HAMELIN-LAIE INTERNATIONAL SCHOOL
BARCELONA
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
OF HEALTH



1

BANK HOLIDAY

2

BANK HOLIDAY

5

NAPOLITANA RICE
SPANISH OMELETTE
MIXED SALAD
FRUIT
S: TURKEY SANDWICH

6

HOME MADE LENTILS (ECOLOGICAL)
CHINESE STYLE SWEET AND SOUR PORK
POTATOES AU GRATIN
FRUIT
S: SEASONAL FRUIT

7

GREEN BEANS WITH POTATOES
CHICKEN NUGGETS
ROASTED CARROT WITH THYME AND
ROSEMARY
YOGHURT
S: CHEESE SANDWICH

8

WHOLE-WHEAT MACARONI BOLOGNESE
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK
BAKED COURGETTE
FRUIT
S: SEASONAL FRUIT

9

PUMPKIN AND CARROTS CREAM
BRATWURST SAUSAGES
FRENCH FRIES
FRUIT
S: NATURAL YOGURT WITHOUT SUGAR

12

COUS COUS "TABULÉ" WITH AROMATIC HERB
AND VEGETABLE OIL
BREADED HAKE FILLET
BAKED COURGETTE
FRUIT
S: TURKEY SANDWICH

13

VEGETABLES RICE
ROAST CHICKEN
POTATOES
FRUIT
S: SEASONAL FRUIT

14

ORGANIC HARICOT BEANS STEW
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
RATATOUILLE
YOGHURT
S: CHEESE SANDWICH

15

PASTA WITH PESTO SAUCE
POTATO AND HAM OMELETTE
PROVENÇALE TOMATOES
FRUIT
S: SEASONAL FRUIT

16

PREPARE THE CHOPSTICKS
CHINESE SPRING ROLLS
SPICED CHICKEN AND MANGO POKE
FRUIT
S: NATURAL YOGURT WITHOUT SUGAR

19

WHOLE-WHEAT MACARRONI CARBONARA
WITH BACON
BAKED HAKE FILLET
SLICED POTATOES
FRUIT
S: TURKEY SANDWICH

20

CABBAGE TRINXAT WITH SAUTÉED CHICKPEAS
ROAST CHICKEN WITH THYME
BAKED COURGETTE
FRUIT
S: SEASONAL FRUIT

21

LENTILS (ECOLOGICAL) SALAD WITH TUNA
BEEF DUMPLINGS IN SPANISH SAUCE
COUS COUS
YOGHURT
S: CHEESE SANDWICH

22

RISOTTO AL PESTO ROSSO
COURGETTE OMELETTE
MIXED SALAD
FRUIT
S: SEASONAL FRUIT

23

CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
"FAJITAS" (CHICKEN, PEPPER, TOMATO AND
ONION)
NACHOS WITH GUACAMOLE
ICE CREAM
S: NATURAL YOGURT WITHOUT SUGAR

26

THAI RICE
CURRIED CHICKEN THIGHS
POTATOES
FRUIT
S: TURKEY SANDWICH

27

PASTA SALAD WITH SWEETCORN, TOMATO,
HARD-BOILED EGG AND TUNA
BREADED HAKE FILLET
MIXED SALAD
FRUIT
S: SEASONAL FRUIT

28

GNOCNIS WITH CHEESE SAUCE
BAKED PORK SAUSAGE
HOMEMADE MASHED POTATOES
YOGHURT
S: CHEESE SANDWICH

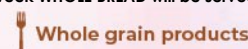
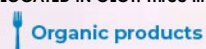
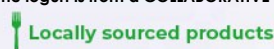
29

PASTA SOUP
BEEF STEW
WITH RICE PILAF
FRUIT
S: SEASONAL FRUIT

30

OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS,
GREEN BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND
MAYONNAISE)
BACON CHEESEBURGER
SWEET POATO STICKS
ICE CREAM
S: NATURAL YOGURT WITHOUT SUGAR

All our menus include BREAD and we will serve WATER to drink.
The apple is from Girona and the pear from Lleida. The yogurt is from a COLLABORATIVE ENTITY LOCATED IN OLOT. Three times a week WHOLE BREAD will be served.



Scolarest

EAT,

LEARN,

LIVE



✓ **Eating** is having a healthy, safe and sustainable culinary experience that's based on the Mediterranean diet.

✓ **Learning** the healthy living habits and values that we pass on at lunchtime.

✓ **Learning** one-of-a-kind moments, playing and sharing together to achieve a state of maximum well-being.

www.scolarest.es

Follow us on social media to learn more about our projects



NOTES:

Season

SPRING - SUMMER

Choose seasonal products for your meals: they're fresher, tastier and better for the planet.



FRUITS

Apricot
Early fig
Cherry
Plum
Fig

Lemon
Peach
Melon
Nectarine

Loquat
Flat peach
Pear
Watermelon

VEGETABLES

Chard
Garlic
Eggplant
Broccoli
Zucchini
Onion
Asparagus

Spinach
Peas
Beans
Green bean
Lettuce
Potato

Cucumber
Bell pepper
Leek
Radish
Tomato
Carrot

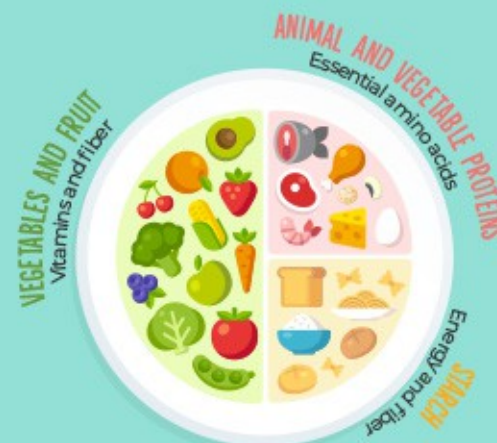


PREPARING HEALTHY DINNERS

Using Harvard's Healthy Eating Plate as a guide is a simple way to plan a healthy dinner.

HARVARD PLATE

With this distribution, the proportions of each food group are easily understood.



IF WE HAVE EATEN....

THEN WE MAY HAVE FOR DINNER:

Pasta, rice, pulse, potato...	→	Cooked vegetables or salad
Cooked vegetables or salad	→	Pasta, rice, pulse, potato...
Meat	→	Fish or eggs
Fish	→	Meat or eggs
Eggs	→	Fish or meat
Fruit	→	Dairy or fruit
Dairy	→	Fruit

Remember: always include vegetables and green vegetables at every meal.

* In case of allergy or any food, replace it with a product of the same food group or, in the absence thereof, with another food of similar nutritional value.

HAMELIN - LAIE - Early years (Pre-nursery, Nursery, Reception, Year 1)

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



HAMELIN-LAIE INTERNATIONAL SCHOOL
BARCELONA
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

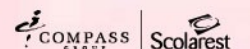
FESTIVO

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



5

ARROZ A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA VARIADA
FRUTA
M: BOCADILLO DE PAVO

6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
CERDO AGRIDULCE AL ESTILO CHINO
PATATAS GRATÉN
FRUTA
M: FRUTA DE TEMPORADA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA ASADA CON TOMILLO Y ROMERO
YOGUR
M: BOCADILLO DE QUESO

8

MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA
(TOMATE NATURAL Y CARNE PICADA)
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA
M: FRUTA DE TEMPORADA

9

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
SALCHICHA BRATWURST
PATATAS FRITAS
FRUTA
M: YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

12

TABULÉ DE COUS COUS CON ACEITE DE
HIERBAS AROMATICAS Y VERDURAS
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA
M: BOCADILLO DE PAVO

13

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
POLLO ASADO
PATATA GAJO
FRUTA
M: FRUTA DE TEMPORADA

14

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
SAMFAINA
YOGUR
M: BOCADILLO DE QUESO

15

ESPIRALES AL PESTO
TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK
TOMATE PROVENZAL
FRUTA
M: FRUTA DE TEMPORADA

16

PREPARA LOS PAJILLOS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
POKE DE POLLO Y MANGO ESPECIADO
FRUTA
M: YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

19

MACARRONES INTEGRALES A LA
CARBONARA CON BACON
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA
M: BOCADILLO DE PAVO

20

TRINXAT DE COL CON GARBANZOS
SALTEADOS
POLLO ASADO CON TOMILLO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA
M: FRUTA DE TEMPORADA

21

ENSALADA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
ATÚN
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA
ESPAÑOLA
COUS COUS
YOGUR
M: BOCADILLO DE QUESO

22

RISOTTO AL PESTO ROSSO
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VARIADA
FRUTA
M: FRUTA DE TEMPORADA

23

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y
CEBOLLA)
NACHOS CON GUACAMOLE
HELADO
M: YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

26

ARROZ THAI
POLLO AL CURRY
PATATA GAJO
FRUTA
M: BOCADILLO DE PAVO

27

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ, TOMATE, HUEVO
DURO Y ATÚN
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
ENSALADA VARIADA
FRUTA
M: FRUTA DE TEMPORADA

28

GNOCHIS CON SALSA DE QUESOS
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS CASERO
YOGUR
M: BOCADILLO DE QUESO

29

SOPA DE GALETS
ESTOFADO DE TERNERA
CON ARROZ PILAF
FRUTA
M: FRUTA DE TEMPORADA

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
BACON CHEESEBURGER
STICKS DE BONIATO
HELADO
M: YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA.
La manzana procede de Girona y la pera de Lleida. Yogurt de COOPERATIVA DE OLOT. Tres días a la semana se servirá PAN INTEGRAL.

Producto de proximidad y km0

Producto ecológico

Producto integral

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

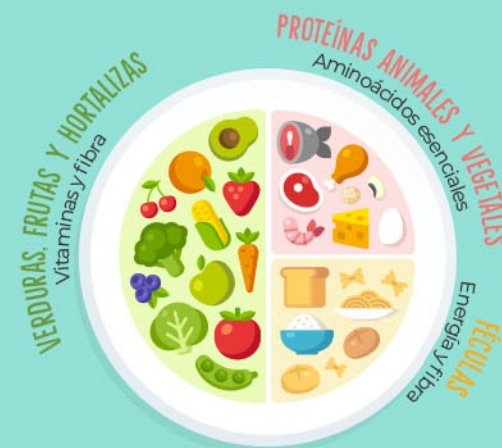
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.