

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

June - 2025

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2 RICE FRIED CHINESE STYLE BATTERED SALMON CHINESE SALAD FRUIT S: TURKEY SANDWICH	3 HUMMUS WITH GARBANZO, AVOCADO AND EGG ROAST CHICKEN WITH LEMON AND THYME SLICED POTATOES FRUIT S: SEASONAL FRUIT	4 WHOLE-WHEAT PASTA CARBONARA PIG FRICANDO COUS COUS YOGHURT S: CHEESE SANDWICH	5 GRATED BAKED POTATOES AND PEAS VEAL MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE WITH RICE PILAF FRUIT S: SEASONAL FRUIT	6 "FAJITAS" WITH TUNA, EGG, LETTUCE AND GUACAMOLE CHICKEN NUGGETS FRENCH FRIES ICE CREAM S: NATURAL YOGURT WITHOUT SUGAR
9 BANK HOLIDAY	10 WHOLE-WHEAT PASTA WITH PESTO SAUCE SPANISH OMELETTE LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD FRUIT S: SEASONAL FRUIT	11 LENTILS (ECOLOGICAL) SALAD WITH TUNA HOMEMADE PORK LOIN BOOKLETS POTATOES YOGHURT S: CHEESE SANDWICH	12 THAI RICE ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY SWEET POATO STICKS FRUIT S: SEASONAL FRUIT	13 GERMAN SALAD TIKKA MASALA BEEF ICE CREAM S: NATURAL YOGURT WITHOUT SUGAR
16 RISOTTO TO THE PARMIGIAN COD MEDALLION WITH RATATOUILLE LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD FRUIT S: TURKEY SANDWICH	17 ORGANIC CHICKPEA BOLOGNESE MEXICAN CHICKEN TACO WITH PICO DE GALLO AND AVOCADO FRUIT S: SEASONAL FRUIT	18 CAESAR SALAD BAKED FISH WITH ONIONS AND OLIVES STEAMED POTATOES YOGHURT S: CHEESE SANDWICH	19 MAC&CHEESE (MACARONI AND CHEESE) PEPPER PORK TENDERLOIN SAUTEED VEGETABLES FRUIT S: SEASONAL FRUIT	20 END OF TERM SPECIAL MENU WATERMELON GAZPACHO (COLD VEGETABLE SOUP) SUMMER SALAD COMPLETE TURKEY HAMBURGER ICE CREAM S: NATURAL YOGURT WITHOUT SUGAR



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
OF HEALTH



grow
FOOD
BANKS



All our menus include BREAD and we will serve WATER to drink.
The apple is from Girona and the pear from Lleida. The iogurt 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

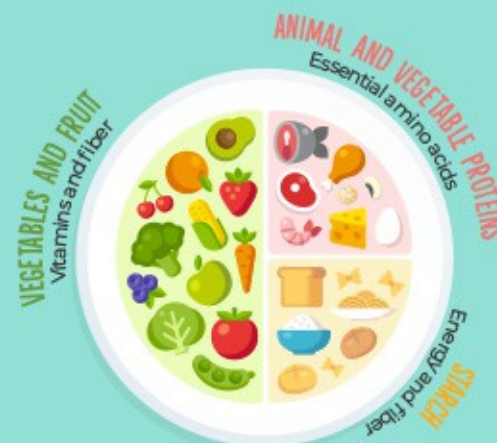


PREPARING HEALTHY DINNERS

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.

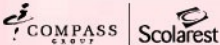
HAMELIN - LAIE - Early years (Pre-nursery, Nursery, Reception, Year 1)

Junio - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO SALMÓN REBOZADO ENSALADA CHINA FRUTA M: BOCADILLO DE PAVO	3 HUMMUS CON GARBANZO, AGUACATE Y HUEVO POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO PATATA PANADERA FRUTA M: FRUTA DE TEMPORADA	4 ESPIRALES (INTEGRAL) A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON) FRICANDÓ DE CERDO COUS COUS YOGUR M: BOCADILLO DE QUESO	5 MILHOJAS DE PATATA Y GUISANTES GRATINADO ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE TOMATE CON ARROZ PILAF FRUTA M: FRUTA DE TEMPORADA	6 FAJITAS DE ATÚN, HUEVO, LECHUGA Y GUACAMOLE NUGGETS DE POLLO PATATAS FRITAS HELADO M: YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
9 FESTIVO	10 MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA M: FRUTA DE TEMPORADA	11 ENSALADA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ATÚN LIBRITOS DE LOMO CASEROS PATATA GAJO YOGUR M: BOCADILLO DE QUESO	12 ARROZ THAI POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO STICKS DE BONIATO FRUTA M: FRUTA DE TEMPORADA	13 ENSALADA ALEMANA TERNERA TIKKA MASALA HELADO M: YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
16 RISOTTO A LA PARMIGIANA MEDALLÓN DE BACALAO CON SAMFAINA ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA M: BOCADILLO DE PAVO	17 GARBANZOS ECOLÓGICOS A LA BOLOÑESA TACO MEXICANO DE POLLO CON PICO DE GALLO Y AGUACATE FRUTA M: FRUTA DE TEMPORADA	18 ENSALADA CÉSAR GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENCEBOLLADO CON OLIVAS PATATAS VAPOR YOGUR M: BOCADILLO DE QUESO	19 MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO) SOLOMILLO DE CERDO A LA PIMIENTA VERDURAS SALTEADAS FRUTA M: FRUTA DE TEMPORADA	20 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO GAZPACHO DE SANDÍA ENSALADA DE VERANO HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA HELADO M: YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR



aprende
acomer
sano.org



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

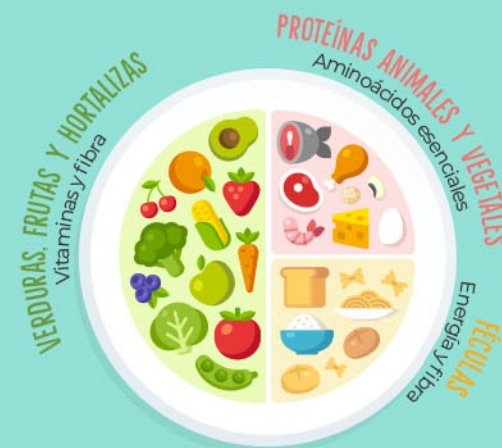
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.