

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

September - 2025

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY



HAMELIN-LAIE INTERNATIONAL SCHOOL
BARCELONA
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

aprende
acomer
sano.org



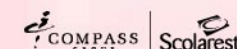
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
OF HEALTH



grow
FOOD
BANKS



4

WHOLE-WHEAT PASTA CARBONARA
BAKED PORK SAUSAGE
COUS COUS
YOGHURT
S: SEASONAL FRUIT

5

LENTILS (ECOLOGICAL) SALAD WITH TUNA
HOMEMADE CHICKEN FINGERS
BARBACUE SAUCE
FRENCH FRIES
ICE CREAM
S: NATURAL YOGURT WITHOUT SUGAR

8

NAPOLITANA RICE
GRILLED CHICKEN WITH GRAVY
CALIU POTATOES
FRUIT
S: TURKEY SANDWICH

9

OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS,
GREEN BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND
MAYONNAISE)
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK
SAUTEED VEGETABLES
FRUIT
S: SEASONAL FRUIT

10

PASTA SALAD WITH SWEETCORN, TOMATO,
HARD-BOILED EGG AND TUNA
PEPPER PORK TENDERLOIN
COURGETTE PROVENÇAL
YOGHURT
S: CHEESE SANDWICH

11

BANK HOLIDAY

12

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

15

PASTA SPIRALS (INTEGRAL) WITH TUNA FISH
AND TOMATO
SPANISH OMELETTE
LETTUCE, CUCUMBER AND SWEETCORN
SALAD
FRUIT
S: TURKEY SANDWICH

16

ORGANIC CHICKPEA BOLOGNESE
HAKE IN GREEN SAUCE
SLICED POTATOES
FRUIT
S: SEASONAL FRUIT

17

CAULIFLOWER AU GRATIN WITH CHEESE
VEAL MEATBALLS WITH VEGETABLES
COUS COUS
YOGHURT
S: CHEESE SANDWICH

18

RISOTTO AL PESTO ROSSO
CHINESE STYLE SWEET AND SOUR PORK
ROASTED CARROT WITH THYME AND
ROSEMARY
FRUIT
S: SEASONAL FRUIT

19

GERMAN SALAD
HOT DOGS
FRENCH FRIES
ICE CREAM
S: NATURAL YOGURT WITHOUT SUGAR

22

RICE WITH CHICKEND AND VEGETABLES
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
SAUTEED VEGETABLES
FRUIT
S: TURKEY SANDWICH

23

WHOLE-WHEAT PASTA WITH CREAMY BASIL
SAUCE
BAKED HAKE FILLET
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUIT
S: SEASONAL FRUIT

24

GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS
PORK LOIN IN ORANGE SAUCE
WITH RICE PILAF
YOGHURT
S: CHEESE SANDWICH

25

STEWED LENTILS WITH RICE AND CHORIZO
CHICKEN NUGGETS
POTATOES
FRUIT
S: SEASONAL FRUIT

26

CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP
BACON CHEESEBURGER
FRENCH FRIES
FRUIT
S: NATURAL YOGURT WITHOUT SUGAR

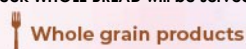
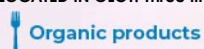
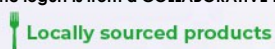
29

"GNOCCHETTI SARDOS"
BAKED PORK SAUSAGE
ROAST POTATOES
FRUIT
S: TURKEY SANDWICH

30

ORGANIC HARICOT BEANS WITH SAUSAGE
ROAST CHICKEN
SAUTEED VEGETABLES
FRUIT
S: SEASONAL FRUIT

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

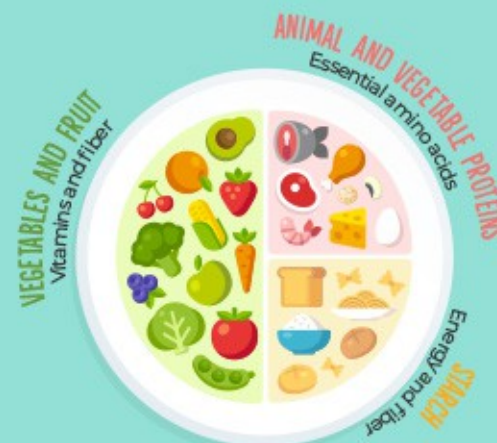


PREPARING HEALTHY DINNERS

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)

Septiembre - 2025

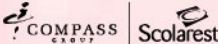
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			4	5
			ESPIRALES (INTEGRAL) A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON) BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO COUS COUS YOGUR M: FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ATÚN FINGERS CASEROS DE POLLO SALSA BARBACOA PATATAS FRITAS HELADO M: YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
8	9	10	11	12
ARROZ A LA NAPOLITANA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO PATATAS AL CALIU FRUTA M: BOCADILLO DE PAVO	ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO VERDURAS SALTEADAS FRUTA M: FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE PASTA, MAÍZ, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN SOLOMILLO DE CERDO A LA PIMIENTA CALABACÍN A LA PROVENZAL YOGUR M: BOCADILLO DE QUESO	FESTIVO	CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES TINGA DE PECHUGA DE POLLO CON CEBOLLA Y TOMATE NACHOS CON GUACAMOLE HELADO M: YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
15	16	17	18	19
ESPIRALES (INTEGRAL) CON ATÚN Y TOMATE TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA M: BOCADILLO DE PAVO	GARBANZOS ECOLÓGICOS A LA BOLOÑESA MEDALLÓN DE MERLUZA EN SALSA VERDE PATATA PANADERA FRUTA M: FRUTA DE TEMPORADA	COLIFLOR GRATINADA CON QUESO ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA COUS COUS YOGUR M: BOCADILLO DE QUESO	RISOTTO AL PESTO ROSSO CERDO AGRIDULCE AL ESTILO CHINO ZANAHORIA ASADA CON TOMILLO Y ROMERO FRUTA M: FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA ALEMANA HOT DOGS PATATAS FRITAS HELADO M: YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
22	23	24	25	26
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS VERDURAS SALTEADAS FRUTA M: BOCADILLO DE PAVO	MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA M: FRUTA DE TEMPORADA	JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA LOMO A LA NARANJA CON ARROZ PILAF YOGUR M: BOCADILLO DE QUESO	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ Y CHORIZO NUGGETS DE POLLO PATATA GAJO FRUTA M: FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE PUERRO Y PATATA BACON CHEESEBURGER PATATAS FRITAS FRUTA M: YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
29	30			
"GNOCCHETTI SARDOS" BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA M: BOCADILLO DE PAVO	ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON CHORIZO POLLO ASADO VERDURAS SALTEADAS FRUTA M: FRUTA DE TEMPORADA			



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

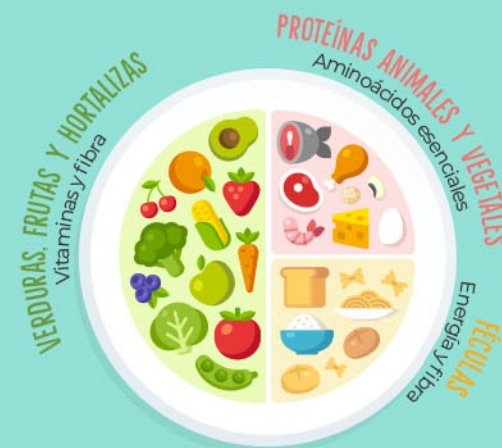
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.