

HAMELIN - LAIE Early years (Pre-nursery) - Triturado

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

September - 2025



HAMELIN-LAIE INTERNATIONAL SCHOOL
BARCELONA
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

**aprende
acomer
sano.org**



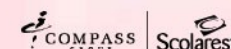
**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
OF HEALTH**



**grow
FOOD
BANKS**



4

VEGETABLE (ZUCCHINI, CARROT, GREEN BEAN, POTATO) SHREDDED WITH PORK
FRUIT PASTE (APPLE, PEAR, BANANA AND ORANGE JUICE)

S: NATURAL CRUSHED FRUIT

5

CRUSHED VEGETABLES (ZUCCHINI, CARROT, GREEN BEAN, POTATO) WITH CHICKEN
FRUIT PASTE (APPLE, PEAR, BANANA AND ORANGE JUICE)

S: NATURAL CRUSHED FRUIT

8

CRUSHED VEGETABLES (ZUCCHINI, CARROT, GREEN BEAN, POTATO) WITH HAKE
FRUIT PASTE (APPLE, PEAR, BANANA AND ORANGE JUICE)

S: NATURAL CRUSHED FRUIT

9

CRUSHED VEGETABLES (ZUCCHINI, CARROT, GREEN BEAN, POTATO) WITH CHICKEN
FRUIT PASTE (APPLE, PEAR, BANANA AND ORANGE JUICE)

S: NATURAL CRUSHED FRUIT

10

VEGETABLE (ZUCCHINI, CARROT, GREEN BEAN, POTATO) SHREDDED WITH PORK
NATURAL YOGURT WITHOUT SUGAR

S: NATURAL CRUSHED FRUIT

11

CRUSHED VEGETABLES (ZUCCHINI, CARROT, GREEN BEAN, POTATO) WITH CHICKEN
FRUIT PASTE (APPLE, PEAR, BANANA AND ORANGE JUICE)

S: NATURAL CRUSHED FRUIT

12

CRUSHED VEGETABLES (ZUCCHINI, CARROT, GREEN BEAN, POTATO) WITH VEAL
FRUIT PASTE (APPLE, PEAR, BANANA AND ORANGE JUICE)

S: NATURAL CRUSHED FRUIT

15

CRUSHED VEGETABLES (ZUCCHINI, CARROT, GREEN BEAN, POTATO) WITH HAKE
FRUIT PASTE (APPLE, PEAR, BANANA AND ORANGE JUICE)

S: NATURAL CRUSHED FRUIT

16

VEGETABLE (ZUCCHINI, CARROT, GREEN BEAN, POTATO) SHREDDED WITH PORK
FRUIT PASTE (APPLE, PEAR, BANANA AND ORANGE JUICE)

S: NATURAL CRUSHED FRUIT

17

CRUSHED VEGETABLES (ZUCCHINI, CARROT, GREEN BEAN, POTATO) WITH VEAL
NATURAL YOGURT WITHOUT SUGAR

S: NATURAL CRUSHED FRUIT

18

CRUSHED VEGETABLES (ZUCCHINI, CARROT, GREEN BEAN, POTATO) WITH CHICKEN
FRUIT PASTE (APPLE, PEAR, BANANA AND ORANGE JUICE)

S: NATURAL CRUSHED FRUIT

19

VEGETABLE (ZUCCHINI, CARROT, GREEN BEAN, POTATO) SHREDDED WITH PORK
FRUIT PASTE (APPLE, PEAR, BANANA AND ORANGE JUICE)

S: NATURAL CRUSHED FRUIT

22

CRUSHED VEGETABLES (ZUCCHINI, CARROT, GREEN BEAN, POTATO) WITH VEAL
FRUIT PASTE (APPLE, PEAR, BANANA AND ORANGE JUICE)

S: NATURAL CRUSHED FRUIT

23

CRUSHED VEGETABLES (ZUCCHINI, CARROT, GREEN BEAN, POTATO) WITH HAKE
FRUIT PASTE (APPLE, PEAR, BANANA AND ORANGE JUICE)

S: NATURAL CRUSHED FRUIT

24

VEGETABLE (ZUCCHINI, CARROT, GREEN BEAN, POTATO) SHREDDED WITH PORK
NATURAL YOGURT WITHOUT SUGAR

S: NATURAL CRUSHED FRUIT

25

CRUSHED VEGETABLES (ZUCCHINI, CARROT, GREEN BEAN, POTATO) WITH VEAL
FRUIT PASTE (APPLE, PEAR, BANANA AND ORANGE JUICE)

S: NATURAL CRUSHED FRUIT

26

CRUSHED VEGETABLES (ZUCCHINI, CARROT, GREEN BEAN, POTATO) WITH CHICKEN
FRUIT PASTE (APPLE, PEAR, BANANA AND ORANGE JUICE)

S: NATURAL CRUSHED FRUIT

29

VEGETABLE (ZUCCHINI, CARROT, GREEN BEAN, POTATO) SHREDDED WITH PORK
FRUIT PASTE (APPLE, PEAR, BANANA AND ORANGE JUICE)

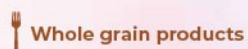
S: NATURAL CRUSHED FRUIT

30

CRUSHED VEGETABLES (ZUCCHINI, CARROT, GREEN BEAN, POTATO) WITH VEAL
FRUIT PASTE (APPLE, PEAR, BANANA AND ORANGE JUICE)

S: NATURAL CRUSHED 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

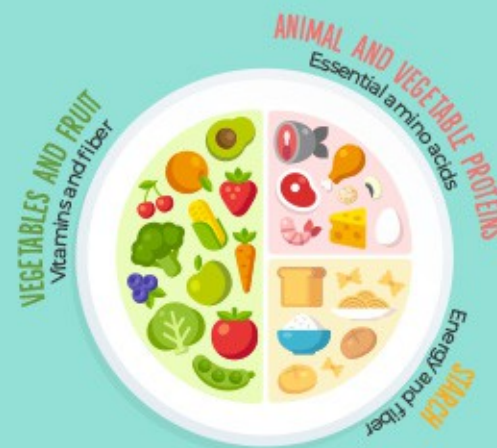


PREPARING HEALTHY DINNERS

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) - Triturado

Septiembre - 2025

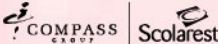
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			4	5
			VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) M: FRUTA NATURAL TRITURADA	VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) M: FRUTA NATURAL TRITURADA
8	9	10	11	12
VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) M: FRUTA NATURAL TRITURADA	VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) M: FRUTA NATURAL TRITURADA	VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR M: FRUTA NATURAL TRITURADA	VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) M: FRUTA NATURAL TRITURADA	VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) M: FRUTA NATURAL TRITURADA
15	16	17	18	19
VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) M: FRUTA NATURAL TRITURADA	VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) M: FRUTA NATURAL TRITURADA	VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR M: FRUTA NATURAL TRITURADA	VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) M: FRUTA NATURAL TRITURADA	VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) M: FRUTA NATURAL TRITURADA
22	23	24	25	26
VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) M: FRUTA NATURAL TRITURADA	VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) M: FRUTA NATURAL TRITURADA	VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR M: FRUTA NATURAL TRITURADA	VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) M: FRUTA NATURAL TRITURADA	VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) M: FRUTA NATURAL TRITURADA
29	30			
VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) M: FRUTA NATURAL TRITURADA	VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) M: FRUTA NATURAL TRITURADA			



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.

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.