

HAMELIN - LAIE Secondary

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

September - 2025



HAMELIN-LAIE INTERNATIONAL SCHOOL
BARCELONA
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

**aprende
acomer
sano.org**



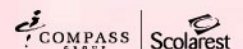
**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
OF HEALTH**



**FOOD
BANKS**



4

5

WHOLE-WHEAT PASTA CARBONARA
BAKED PORK SAUSAGE
BAKED CROQUETTES
COUS COUS
FRUIT

LENTILS (ECOLOGICAL) SALAD WITH TUNA
HOMEMADE CHICKEN FINGERS
GRILLED BEEF STEAK
BARBACUE SAUCE
FRENCH FRIES
ICE CREAM

8

NAPOLITANA RICE
GRILLED CHICKEN WITH GRAVY
GRILLED TURKEY FILLET
CALIU POTATOES
FRUIT

9

OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS,
GREEN BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND
MAYONNAISE)
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK
GRILLED MARINATED PORK LOIN
SAUTEED VEGETABLES
FRUIT

10

PASTA SALAD WITH SWEETCORN, TOMATO,
HARD-BOILED EGG AND TUNA
PEPPER PORK TENDERLOIN
GRILLED CHICKEN BREAST
COURGETTE PROVENÇAL
YOGHURT

11

BANK HOLIDAY

12

CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
"TINGA" (CHICKEN WITH ONION AND TOMATO)
GRILLED BEEF STEAK
NACHOS WITH GUACAMOLE
ICE CREAM

15

PASTA SPIRALS (INTEGRAL) WITH TUNA FISH
AND TOMATO
SPANISH OMELETTE
GRILLED CHICKEN BREAST
LETTUCE, CUCUMBER AND SWEETCORN
SALAD
FRUIT

16

ORGANIC CHICKPEA BOLOGNESE
HAKE IN GREEN SAUCE
GRILLED SAUSAGE
SLICED POTATOES
FRUIT

17

CAULIFLOWER AU GRATIN WITH CHEESE
VEAL MEATBALLS WITH VEGETABLES
GRILLED SALMON
COUS COUS
YOGHURT

18

RISOTTO AL PESTO ROSSO
CHINESE STYLE SWEET AND SOUR PORK
GRILLED CHICKEN
ROASTED CARROT WITH THYME AND
ROSEMARY
FRUIT

19

GERMAN SALAD
HOT DOGS
BEEF STEAK
FRENCH FRIES
ICE CREAM

22

RICE WITH CHICKEND AND VEGETABLES
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
ROAST CHICKEN BROCHETTE
SAUTEED VEGETABLES
FRUIT

23

WHOLE-WHEAT PASTA WITH CREAMY BASIL
SAUCE
BAKED HAKE FILLET
GRILLED CHICKEN
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUIT

24

GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS
PORK LOIN IN ORANGE SAUCE
GRILLED TURKEY FILLET
WITH RICE PILAF
YOGHURT

25

STEWED LENTILS WITH RICE AND CHORIZO
CHICKEN NUGGETS
GRILLED HAKE FILLET
POTATOES
FRUIT

26

CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP
BACON CHEESEBURGER
GRILLED BEEF WITH CHIMICHURRI SAUCE
FRENCH FRIES
FRUIT

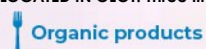
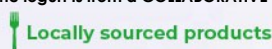
29

"GNOCCHETTI SARDOS"
BAKED PORK SAUSAGE
GRILLED HAKE FILLET
ROAST POTATOES
FRUIT

30

ORGANIC HARICOT BEANS WITH SAUSAGE
ROAST CHICKEN
GRILLED TURKEY FILLET
SAUTEED VEGETABLES
FRUIT

All our menus include BREAD and we will serve WATER to drink. Every day there is a salad buffet.
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



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

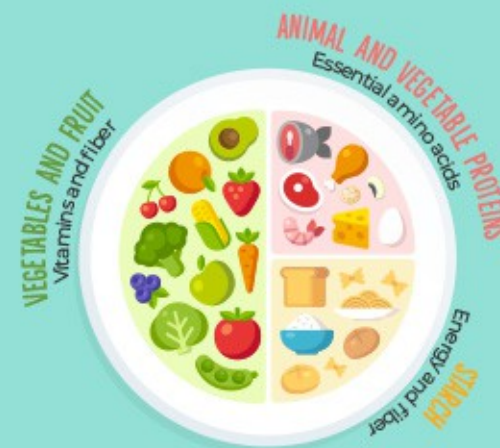
Cucumber
Bell pepper
Leek
Radish
Tomato
Carrot

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.

NOTES:



COOK WITH AROMATIC HERBS AND SPICES
TO SEASON DINNERS AND REDUCE
SALT CONSUMPTION

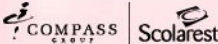
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			4	5
			ESPIRALES (INTEGRAL) A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON) BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO CROQUETAS DE COCIDO COUS COUS FRUTA	ENSALADA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ATÚN FINGERS CASEROS DE POLLO BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA SALSA BARBACOA PATATAS FRITAS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



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

Espárrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

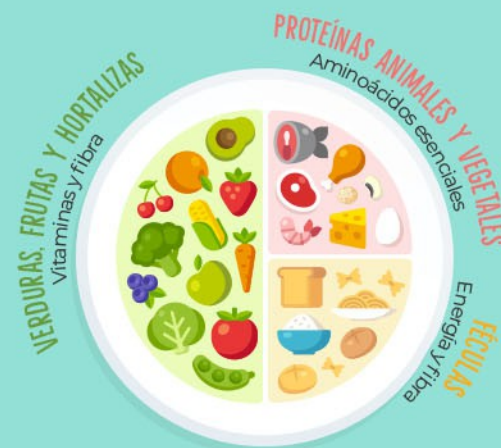
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.