

HAMELIN - LAIE Primary

April - 2025

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
OF HEALTH



grow
FOOD
BANKS

1

ORGANIC FISH FIDEUA
BAKED HAKE FILLET
SAUTEED VEGETABLES
FRUIT
S: SEASONAL FRUIT

2

"TRINXAT DE LA CERDENYA"
BEEF DUMPLINGS IN SPANISH SAUCE
CARROT WITH DILL
FRUIT
S: CHEESE SANDWICH

3

CHICKEN SOUP WITH PASTA
TURKEY RAGOUT
ROAST PUMPKIN
FRUIT
S: SEASONAL FRUIT

4

CHINESE FRIED RICE
BEIJING STYLE CHICKEN
CHINESE SPRING ROLLS
CARAMEL CREAM
S: NATURAL YOGURT WITHOUT SUGAR

7

GRATED BAKED POTATOES AND PEAS
GARLIC PORK LOIN SLICES
PROVENÇALE TOMATOES
FRUIT
S: TURKEY SANDWICH

8

PASTA WITH TOMATO SAUCE AND TUNA FISH
MARINATED MONKFISH
MIXED SALAD
FRUIT
S: SEASONAL FRUIT

9

ROAST VEGETABLES PIE WITH LEGUME
BOLOGNESE
BEEF STEW
COUS COUS
YOGHURT
S: CHEESE SANDWICH

10

RICE WITH SPINACH PESTO
ROAST CHICKEN
ROAST POTATOES
FRUIT
S: SEASONAL FRUIT

11

VEGETABLES SOUP WITH PASTA
BBQ PIZZA
FRUIT
S: NATURAL YOGURT WITHOUT SUGAR

14

BANK HOLIDAY

15

BANK HOLIDAY

16

BANK HOLIDAY

17

BANK HOLIDAY

18

BANK HOLIDAY

21

BANK HOLIDAY

22

GREEN BEANS WITH POTATOES
PORK SAUSAGE WITH TOMATO
ILLUSTRATED SALAD
FRUIT
S: SEASONAL FRUIT

23

ORGANIC LENTILS WITH RICE
BREADED CHICKEN BREAST
DELUXE POTATOES
YOGHURT
S: CHEESE SANDWICH

24

PAELLA WITH VEGETABLES
ROOSTED FISH
RATATOUILLE
FRUIT
S: SEASONAL FRUIT

25

BASMATI RICE
BUTTER CHICKEN
NAAN BREAD
FRUIT
S: NATURAL YOGURT WITHOUT SUGAR

28

WHOLE-WHEAT PASTA CARBONARA
BAKED HAKE FILLET
BAKED COURGETTE
FRUIT
S: TURKEY SANDWICH

29

WHITE BEANS
SPANISH OMELETTE
RATATOUILLE
FRUIT
S: SEASONAL FRUIT

30

POTATO PARMENTIER CREAM WITH ROASTED
CARROTS AND ZUCCHINI
PULLED PORK PANINI
GREEN SALAD
YOGHURT
S: CHEESE SANDWICH



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

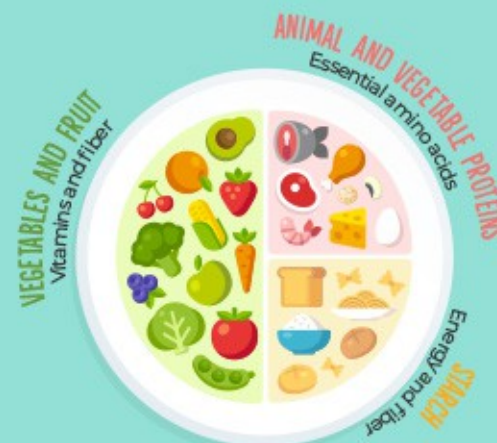


PREPARING HEALTHY DINNERS

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

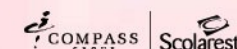


HAMELIN-LAIE INTERNATIONAL SCHOOL
BARCELONA
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

FIDEUÁ (ECOLÓGICO) DE PESCADO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA
M: FRUTA DE TEMPORADA

2

TRINXAT DE LA Cerdanya
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA
ZANAHORIA CON ENELDO
FRUTA
M: BOCADILLO DE QUESO

3

SOPA DE POLLO CON PASTA
RAGOUT DE PAVO
CALABAZA ASADA
FRUTA
M: FRUTA DE TEMPORADA

4

ARROZ TRES DELICIAS
POLLO AL ESTILO PEKÍN
ROLLITOS DE PRIMAVERA
FLAN
M: YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

7

MILHOJAS DE PATATA Y GUISANTES GRATINADO
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE PROVENZAL
FRUTA
M: BOCADILLO DE PAVO

8

CODITOS CON TOMATE Y ATÚN
DADOS DE RAPE EN ADOBO
ENSALADA VARIADA
FRUTA
M: FRUTA DE TEMPORADA

9

COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA
ESTOFADO DE TERNERA
COUS COUS
YOGUR
M: BOCADILLO DE QUESO

10

ARROZ AL PESTO DE ESPINACAS
POLLO ASADO
PATATA ASADA
FRUTA
M: FRUTA DE TEMPORADA

11

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
PIZZA A LA BARBACOA
FRUTA
M: YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

FESTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA
M: FRUTA DE TEMPORADA

23

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ
PECHUGA EMPANADA
PATATAS DELUXE
YOGUR
M: BOCADILLO DE QUESO

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
PISTO
FRUTA
M: FRUTA DE TEMPORADA

25

ARROZ BASMATI
BUTTER CHICKEN
PAN NAAN
FRUTA
M: YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

28

ESPIRALES (INTEGRAL) A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA
M: BOCADILLO DE PAVO

29

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
TORTILLA DE PATATA
SAMFAINA
FRUTA
M: FRUTA DE TEMPORADA

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
PANINI DE PULLED PORK
ENSALADA VERDE
YOGUR
M: BOCADILLO DE QUESO

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

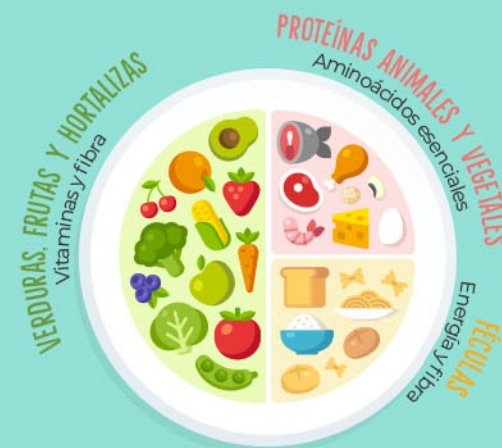
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

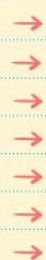
PLATO HARVARD

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.