

HAMELIN - LAIE Secondary

April - 2025

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY



HAMELIN-LAIE INTERNATIONAL SCHOOL
BARCELONA
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

aprende
acomer
sano.org



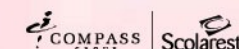
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
OF HEALTH



grow
FOOD
BANKS



1

ORGANIC FISH FIDEUA

BAKED HAKE FILLET
GRILLED TURKEY FILLET
SAUTEED VEGETABLES
FRUIT

2

"TRINXAT DE LA CERDENYA"

BEEF DUMPLINGS IN SPANISH SAUCE
GRILLED CHICKEN STEAK
CARROT WITH DILL
FRUIT

3

CHICKEN SOUP WITH PASTA

TURKEY RAGOUT
GRILLED HAKE FILLET
ROAST PUMPKIN
FRUIT

4

CHINESE FRIED RICE

BEIJING STYLE CHICKEN
GRILLED CHICKEN BREAST
CHINESE SPRING ROLLS
CARAMEL CREAM

7

GRATED BAKED POTATOES AND PEAS
GARLIC PORK LOIN SLICES
CHICKEN BURGUER
PROVENÇALE TOMATOES
FRUIT

8

PASTA WITH TOMATO SAUCE AND TUNA FISH

MARINATED MONKFISH
GRILLED PORK STEAK
MIXED SALAD
FRUIT

9

ROAST VEGETABLES PIE WITH LEGUME
BOLOGNESE

BEEF STEW
GRILLED HAKE FILLET
COUS COUS
YOGHURT

10

RICE WITH SPINACH PESTO

ROAST CHICKEN
GRILLED BEEF STEAK
ROAST POTATOES
FRUIT

11

VEGETABLES SOUP WITH PASTA

BBQ PIZZA
GRILLED CHICKEN
FRUIT

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
GRILLED CHICKEN
ILLUSTRATED SALAD
FRUIT

23

ORGANIC LENTILS WITH RICE

BREADED CHICKEN BREAST
GRILLED HAKE FILLET
DELUXE POTATOES
YOGHURT

24

PAELLA WITH VEGETABLES
ROOSTED FISH
GRILLED MARINATED PORK LOIN
RATATOUILLE
FRUIT

25

BASMATI RICE
BUTTER CHICKEN
BEEF STEAK
NAAN BREAD
FRUIT

28

WHOLE-WHEAT PASTA CARBONARA
BAKED HAKE FILLET
GRILLED CHICKEN BREAST
BAKED COURGETTE
FRUIT

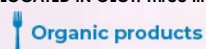
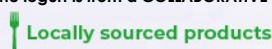
29

WHITE BEANS
SPANISH OMELETTE
GRILLED PORK STEAK
RATATOUILLE
FRUIT

30

POTATO PARMENTIER CREAM WITH ROASTED
CARROTS AND ZUCCHINI
PULLED PORK PANINI
GRILLED BEEF STEAK
GREEN SALAD
YOGHURT

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 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

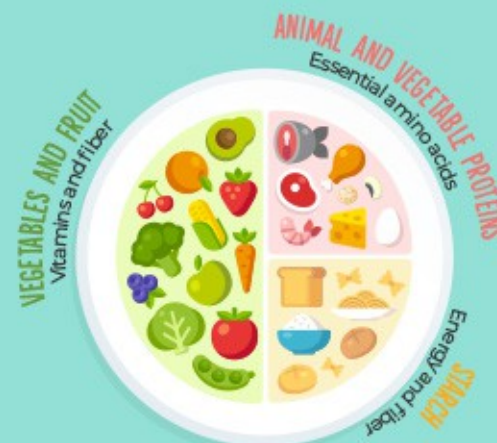


PREPARING HEALTHY DINNERS

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 INTERNATIONAL SCHOOL
BARCELONA
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FIDEUÁ (ECOLÓGICO) DE PESCADO

FILETE DE MERLUZA AL HORNO
CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

2

TRINXAT DE LA Cerdanya

ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA
ESPAÑOLA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA CON ENELDO
FRUTA

3

SOPA DE POLLO CON PASTA

RAGOUT DE PAVO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
CALABAZA ASADA
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS

POLLO AL ESTILO PEKÍN
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
ROLLITOS DE PRIMAVERA
FLAN

7

MILHOJAS DE PATATA Y GUISANTES
GRATINADO
CINTA DE LOMO AL AJILLO
HAMBURGUESA DE POLLO
TOMATE PROVENZAL
FRUTA

8

CODITOS CON TOMATE Y ATÚN
DADOS DE RAPE EN ADOBO
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

9

COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE
LEGUMBRETA
ESTOFADO DE TERNERA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
COUS COUS
YOGUR

10

ARROZ AL PESTO DE ESPINACAS
POLLO ASADO
BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

11

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
PIZZA A LA BARBACOA
POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

FESTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE
POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

23

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ

PECHUGA EMPANADA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
PATATAS DELUXE
YOGUR

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
PISTO
FRUTA

25

ARROZ BASMATI
BUTTER CHICKEN
ESCALOPINES DE TERNERA
PAN NAAN
FRUTA

28

ESPIRALES (INTEGRAL) A LA CARBONARA
(CON CREMA DE LECHE Y BACON)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

29

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
TORTILLA DE PATATA
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
SAMFAINA
FRUTA

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
PANINI DE PULLED PORK
BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

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

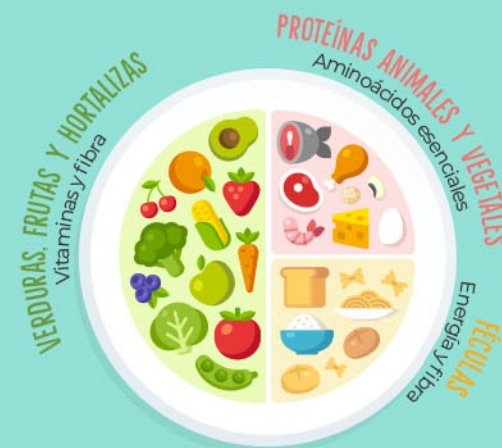
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.