

CEIP MARE DE DEU DEL PILAR basal

Octubre 2024

ComiCole

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

01

Lechuga y pimiento italiano
Espaguetis ECO con boloñesa de soja (*gluten, soja*)
Merluza al horno con zanahoria a las finas hierbas (*pescado*)
Fruta

Cena recomendada:
Habas salteadas con patata y cebolla

02

Ensalada completa
Lechuga, pipas de girasol, tomate, cebolla, queso, maíz, york y huevo (*huevos, lácteos, frutos secos*)
Arroz al horno (*soja*)
Lácteo (*lácteos*)

Cena recomendada:
Sopa de fideos y alitas de pollo asadas con pimientos de colores

03

Lechuga y zanahoria fresca rallada
Potaje de garbanzos con espinacas
Tortilla de calabacín y patata (*huevos*)
Fruta

Cena recomendada:
Dorada con verduras y boniato al horno

04

Tostada de pan con tomate y aceite (*gluten*)
Vichyssoise de calabaza asada (*lácteos*)
Longanizas con patatas
Fruta

Cena recomendada:
Hervido valenciano con huevo duro

07

Lechuga y zanahoria fresca rallada
Lacitos con tomate al romero (*gluten*)
Jurel a la marinera con chirlas y mejillones (*crustáceos, pescado, moluscos*)
Fruta

Cena recomendada:
Ensalada de tomate y mozzarella con huevos rellenos

08

Ensalada de pepino
Sopa de estrellas (*gluten*)
Fajita de pollo, cebolla y queso (*gluten, lácteos*)
Fruta

Cena recomendada:
Filete de gallineta plancha con pisto

Festivo

Festivo

Festivo

14

Lechuga y zanahoria fresca rallada
Arroz con alubias y nabo
Tortilla de berenjena (*huevos*)
Fruta

Cena recomendada:
Pechuga de pavo plancha con carpaccio de calabacín

15

Lechuga y pimiento italiano
Macarrones integrales con salsa de tomate y queso ricotta (*gluten, lácteos*)
Bacalao gratinado con mayonesa de soja y calabacín plancha (*pescado, soja*)
Fruta

Cena recomendada:
Salmón al papillote con quinoa de verduras

16

Lechuga, tomate y aceitunas
Crema de legumbres con leche de coco
Albóndigas con pisto y patatas (*crustáceos, huevos, pescado, gluten, soja, lácteos, mostaza, sulfitos*)
Lácteo (*lácteos*)

Cena recomendada:
Sopa de arroz y tortilla de espárragos i gambas

17

Tosta de pan integral con hummus de garbanzos y calabaza asada (*gluten, sesamo*)
Huevos rellenos (*huevos, pescado, soja*)
Arroz del señorito con calamares, pescado y gambitas (*crustáceos, pescado, moluscos*)
Fruta

Cena recomendada:
Contramuslo de pavo con ensalada

18

Lechuga, maíz y cebolla
Sopa de lluvia (*gluten*)
Pollo al horno con cous cous (*gluten*)
Fruta

Cena recomendada:
Fajitas de hummus con verduras

21

Lechuga y cebolla
Caracolas con pesto verde y tomate casero (*gluten, frutos secos*)

Merluza al horno con sojanesa de limón (*pescado, soja*)
Fruta

Cena recomendada:
Salteado de solomillo de cerdo con brócoli y cebolla

22

Ensalada de pepino
Alubias estofadas con chorizo (*soja, lácteos, sulfitos*)
Tortilla de queso (*lácteos, huevos*)
Fruta

Cena recomendada:
Sopa de quinoa y sepia en salsa meri

23

Lechuga y zanahoria fresca rallada
Sopa de fideos (*gluten*)
Pechuga empanada con patatas fritas (*gluten*)
Lácteo (*lácteos*)

Cena recomendada:
Huevos al plato con chips de verduras

24

Humus con tostones de pan (*gluten, sesamo*)
Crema de calabacín, cebolla y patata
Pizza de tomate, queso, champiñones y jamon dulce (*gluten, lácteos*)
Fruta

Cena recomendada:
Escalivada y falafel con salsa de yogur

25

Ensalada de tomate, aceite, sal y orégano
Humus con totopos (*sesamo, gluten*)
Goulash de pavo y verduritas
Fruta

Cena recomendada:
Pizza de verduras y huevo

28

Lechuga y manzana
Macarrones ECO con tomate, cebolla, calabacín y atún (*pescado, gluten*)
Albóndigas de merluza con salsa de tomate casero (*pescado, gluten, moluscos*)
Fruta

Cena recomendada:
Tortilla de calabacín con aguacate y tostada de tomate

29

Lechuga, huevo cocido, cebolla, atún y maíz (*huevos, pescado*)
Tosta de pan integral con tomate y queso fresco (*gluten, lácteos*)
Paella de pollo, garrofón y judía plana
Fruta

Cena recomendada:
Gazpacho, lomo adobado con patatas

30

Lechuga con vinagreta
Lentejas con puerro, zanahoria, tomate y patata
Tortilla francesa con pavo (*huevos*)
Lácteo (*lácteos*)

Cena recomendada:
Crema de verduras con tostones y fogueo a la plancha con limón

31

Lechuga, cebolla crujiente y pipas (*frutos secos*)
Sopa maravilla (*gluten*)
Pollo al horno con patatas
Fruta

Cena recomendada:
Salteado de guisantes, cebolla y taquitos de jamón serrano



En cumplimiento del Reglamento RD 126/2015 de 27 de febrero; este establecimiento tiene disponible para consultar la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

Puedes solicitar esta información a través de info@comicole.com o en nuestra página web: https://comesco.net/comesco_alergenos/

App ComiCole:
<https://comesco.net/>
<https://comicole.com/>

Laura Bilbao Cercós,
Dietista-nutricionista
Nutralia: CV 00288