

CEIP MARE DE DEU DEL PILAR basal

Octubre 2024

ComiCole

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

01

Encisam i pebró italià
Espaguetis ECO amb bolonyesa de soja (*gluten, soja*)
Lluç al forn amb caslota a les fines herbes (*peix*)
Fruita

Sopar recomanat:
Fabes saltades amb creïlla i ceba

02

Amanida completa
Encisam, pipes de girasol, tomata, ceba, formatge, dacs, pernil dolç i ou (*ous, lactis, fruits secs*)
Arròs al forn (*soja*)
Lacti (*lactis*)

Sopar recomanat:
Sopa de fideus i aletes de pollastre rostides amb pebrots de colors

03

Encisam i carlota fresca ratllada
Potatge de cigrons amb espinacs
Truita de carabasseta i creïlla (*ous*)
Fruita

Sopar recomanat:
Daudara amb creïlles i moniato al forn

04

Torrada de pa amb tomata i oli (*gluten*)
Vichysoise de carabassa torrada (*lactis*)
Llonganisses amb creïlles
Fruita

Sopar recomanat:
Bullit valencià amb ou dur

07

Encisam i carlota fresca ratllada
Llacets amb tomata al romari (*gluten*)
Sorell a la marinera amb xirles i musclos (*crustacis, peix, mol·luscos*)
Fruita

Sopar recomanat:
Amanida de tomata i mozzarella amb ous farcits

08

Amanida de cogombre
Sopa d'estreletes (*gluten*)
Faixeta de pollastre, ceba i formatge (*gluten, lactis*)
Fruita

Sopar recomanat:
Filet de gallineta planxa amb samfaina

Festiu

Festiu

Festiu

14

Encisam i carlota fresca ratllada
Arròs amb fesols i nap
Truita d'albergínia (*ous*)
Fruita

Sopar recomanat:
Pit de titot planxa amb carpaccio de carabasseta

15

Encisam i pebró italià
Macarrons integrals amb salsa de tomata i formatge ricotta (*gluten, lactis*)
Bacallà amb maionessa de soja i carabasseta planxa (*peix, soja*)
Fruita

Sopar recomanat:
Salmó al papillot amb quinoa de verdures

16

Encisam, tomata i olives
Crema de llegums amb llet de coco
Mandonguilles amb samfaina i creïlles (*crustacis, ous, peix, gluten, soja, lactis, mostassa, sulfits*)
Lacti (*lactis*)

Sopar recomanat:
Sopa d'arròs i truita d'esparrecs i gambes

17

Torrada de pa integral amb humus de cigrons i carabassa torrada (*gluten, sesam*)
Ous farcits (*ous, peix, soja*)
Arròs del senyoret amb calamars, peix i gambetes (*crustacis, peix, mol·luscos*)
Fruita

Sopar recomanat:
Contraçuixa de titot amb amanida

18

Encisam, dacs i ceba
Sopa de pluja (*gluten*)
Pollastre al forn amb cous cous (*gluten*)
Fruita

Sopar recomanat:
Fajitas d'humus amb verdures

21

Encisam i ceba
Caragoles amb pesto verd i tomata casolana (*gluten, fruits secs*)
Lluç al forn amb sojanesa de llima (*peix, soja*)
Fruïta

Sopar recomanat:

Saltat de solomillo de porc amb bròquil i ceba

22

Amanida de cogombre
Fesols estofats amb xoriço (*soja, lactis, sulfits*)
Truita de formatge (*lactis, ous*)
Fruïta

Sopar recomanat:

Sopa de quinoa i sepia planxa amb salsa meri

23

Encisam i carlota fresca ratllada
Sopa de fideus (*gluten*)
Pit empanat amb creïlles fregides (*gluten*)
Lacti (*lactis*)

Sopar recomanat:

Ous al plat amb xips de verdures

24

Humus amb torrades de pa (*gluten, sèsam*)
Crema de carabasseta, ceba i creïlla
Pizza de tomata, formatge, xampinyons i pernil dolç (*gluten, lactis*)
Fruïta

Sopar recomanat:

Escalivada i falafel amb salsa de iogurt

25

Amanida de tomata, oli, sal i orega
Humus amb totopos (*sèsam, gluten*)
Goulash de pavo y verdures
Fruïta

Sopar recomanat:

Pizza de verdures i ou

28

Encisam i poma
Macarrons ECO amb tomata, ceba, carabasseta i besugo (*peix, gluten*)
Mandonguilles de lluç amb salsa de tomata casolana (*peix, gluten, mol·luscos*)
Fruïta

Sopar recomanat:

Truita de carabasseta amb avocat i torrada de tomata

29

Encisam, ou dur, ceba, besugo i dacsca (*ous, peix*)
Torrada de pa integral amb tomata i formatge fresc (*gluten, lactis*)
Paella de pollastre, garrofó i bajoca
Fruïta

Sopar recomanat:

Gaspatxo, llom adobat amb creïlles

30

Encisam amb vinagreta
Llenties amb porro, carlota, tomata i creïlla
Truita francesa amb titot (*ous*)
Lacti (*lactis*)

Sopar recomanat:

Crema de verdures amb tostons i fogoner planxa amb llima

31

Encisam, ceba cruixent i pipes (*fruits secs*)
Sopa maravel·la (*gluten*)
Pollastre al forn amb creïlles
Fruïta

Sopar recomanat:

Saltat de pèsols, ceba i tacs de pernil serrà



En compliment del Reglament RD 126/2015 de 27 de febrer; aquest establiment té disponible per consultar la informació relativa a la presència d'al·lèrgens dels nostres productes.

Pots sol·licitar aquesta informació a través de info@comicole.com o en la nostra pàgina web: https://comesco.net/comesco_alergenos/

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

Laura Bilbao Cercós,
Dietista-nutricionista
Nutrallia: CV 00288