

CEIP MARE DE DEU DEL PILAR basal

Enero 2025



Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

Festivo

07

Lechuga con vinagreta
Lentejas con puerro, zanahoria, cebolla y patata
Hamburguesa de coliflor y queso con tomate confitado (*huevos, gluten, lácteos, sésamo*)
Fruta

Cena recomendada:
Sopa de fideos y calamares encebollados

08

Ensalada de pepino
Humus de garbanzos y remolacha con totopos (*gluten, sésamo*)
Arroz al horno con costilla, tocino, morcilla, garbanzos, patata y tomate
Batido de yogur con frutas (*lácteos*)

Cena recomendada:
Gallineta plancha con verduras y boniato al horno

09

Lechuga, tomate, cebolla y huevo cocido (*huevos*)
Macarrones con salsa de tomate, cebolla y parmesano (*gluten, lácteos*)
Merluza al horno con salsa meri y zanahoria especiada (*pescado*)
Fruta

Cena recomendada:
Wraps de pavo con verduras y queso

10

Lechuga, maíz y manzana
Sopa de estrellitas (*gluten*)
Pollo al horno con patatas fritas
Fruta

Cena recomendada:
Revuelto de gambas y espárragos trigueros

13

Lechuga y zanahoria fresca rallada
Caracolas con tomate, cebolla y atún (*pescado, gluten*)
Ventresca de bacalao enharinada con sojanesa de limón (*pescado, gluten*)
Fruta

Cena recomendada:
Habas con cebolla, ajetes y taquitos de jamón

14

Lechuga, tomate y aceitunas
Hervido de patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Lomo adobado plancha con pisto (*soja, lácteos*)
Fruta

Cena recomendada:
Huevos al plato con pisto

15

Lechuga, cebolla y pepinillos
Potaje de garbanzos con espinacas
Tortilla de calabacin, boniato y cebolla (*huevos*)
Lácteo (*lácteos*)

Cena recomendada:
Crema de verduras y contrmsuslo de pollo al ajillo

16

Ensalada de lechuga y tomate
Tostada de pan con queso fresco y sojanesa de aguacate (*gluten, lácteos*)
Paella de pollo, garrofón y judía plana
Fruta

Cena recomendada:
Trucha plancha con menestra de verduras

17

Lechuga, maíz y aceitunas
Sopa de lluvia (*gluten*)
Albóndigas de merluza con tomate frito casero y patatas (*huevos, pescado, gluten, lácteos, moluscos*)
Fruta

Cena recomendada:
Ensalada de tomate y mozzarella con tortilla de patata i cebolla

20

Lechuga, cebolla y remolacha
 Crema de puerros, patata y
 boniato asado
 Pizza de tomate, cebolla,
 champiñones y soja texturizada
(gluten, soja)
 Fruta

Cena recomendada:

*Sopa cubierta de pollo, huevo duro
 y fideos*

21

Ensalada de tomate especiado con
 huevo y cebolla *(huevos)*
 Arroz tres delicias con pavo,
 huevo, maíz, guisantes y zanahoria
 rallada *(huevos)*
 Lomo al horno con salsa de
 verduras
 Fruta

Cena recomendada:

*Hervido valenciano con migas de
 pescado*

22

Lechuga, cebolla crujiente y
 zanahoria rallada
 Lacitos con salsa de tomate y
 ricotta *(gluten, lácteos)*
 Filete de merluza al horno con
 salsa meri *(pescado)*
 Batido de yogur con frutas
(lácteos)

Cena recomendada:

*Crema de calabaza y pechuga de
 pollo rebozada*

23

Pepino con vinagreta *(mostaza)*
 Potaje de alubias con chorizo
(soja, lácteos, sulfitos)
 Tortilla de espinacas *(huevos)*
 Fruta

Cena recomendada:

*Dorada al papillote con cebolla y
 pimientos verdes*

24

Humus de garbanzos y boniato con
 totopos *(gluten)*
 Sopa de conchitas *(gluten)*
 Pollo al horno con patatas
 Fruta

Cena recomendada:

*Tostada de humus y revuelto de
 champiñones*

27

Lechuga, aceitunas y pipas de
 girasol crudas *(frutas secas)*
 Espagueti con carbonara de
 espinacas y queso *(gluten, lácteos)*
 Crunch de fogonero con guisantes
 salteados *(huevos, pescado,
 gluten)*
 Fruta

Cena recomendada:

Sopa de lluvia y tortilla de queso

28

Lechuga con vinagreta
 Lentejas con verduras
 Tortilla de patatas
 Fruta

Cena recomendada:

*Jamoncitos de pollo en salsa de
 tomate y cebolla*

29

Lechuga, cebolla y zanahoria
 fresca ratllada
 Arroz con tomate
 Hamburguesa con mazorquitas de
 maíz *(soja, lácteos)*
 Lácteo *(lácteos)*

Cena recomendada:

Salmón a la plancha con ensalada

30

Lechuga, manzana y maíz
 Sopa maravilla *(gluten)*
 Alitas barbacoa con patatas
 Fruta

Cena recomendada:

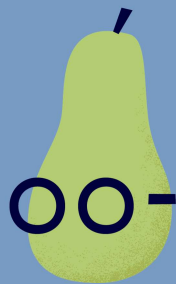
Pizza de verduras y huevo

31

Lechuga, tomate, cebolla y
 aceitunas
 Huevos rellenos *(huevos, pescado,
 soja)*
 Fideuá de pescado, clochinas,
 gambitas i chirlas *(crustáceos,
 pescado, gluten, moluscos)*
 Fruta

Cena recomendada:

Brocheta de pavo con verduras



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