

CEIP MARE DE DEU DEL PILAR basal

Gener2025

Comi
cole
MENJADORS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Festiu

07

Encisam amb vinagreta
Llenties amb porro, carlota, ceba i creïlla
Hamburguesa de colflor i formatge amb tomata confitada (*ous, gluten, lactis, sèsam*)
Fruita

Sopar recomanat:
Sopa de fideus i calamars encebats

08

Amanida de cogombre
Humus de cigrons i remolatxa amb totopos (*gluten, sèsam*)
Arròs al forn amb costella, cansalada, botifarró, cigrons, creïlla i tomata
Batut de iogurt amb fruites (*lactis*)

Sopar recomanat:
Gallineta planxa amb verdures i moniato al forn

09

Encisam, tomata, ceba i ou dur (*ous*)
Macarrons amb salsa de tomata, ceba i parmesà (*gluten, lactis*)
Lluç al forn amb salsa meri i carlota especiada (*peix*)
Fruita

Sopar recomanat:
Wraps de titot amb verdures i formatge

10

Encisam, dacsa i poma
Sopa d'estreletes (*gluten*)
Pollastre al forn amb creïlles fregides
Fruita

Sopar recomanat:
Remanat de gambes i espàrrecs

13

Encisam i carlota fresca ratllada
Caragoles amb tomata, ceba i besugo (*peix, gluten*)
Ventresca de bacallà enfarinada amb sojanesa de llimó (*peix, gluten*)
Fruita

Sopar recomanat:
Fabes amb ceba, allets i taquets de pernil

14

Encisam, tomata i olives
Bullit de creïlla, carlota, ceba i bajoca
Llom adobat planxa amb samfaina (*soja, lactis*)
Fruita

Sopar recomanat:
Ous al plat amb samfaina

15

Encisam, ceba i cogombres
Potatge de cigrons amb espinacs
Truita de carabasseta, moniato i ceba (*ous*)
Lacti (*lactis*)

Sopar recomanat:
Crema de verdures i entrecuix de pollastre al allet

16

Amanida de encisam i tomata
Torrada de pa amb formatge fresc i sojanesa d'alvocat (*gluten, lactis*)
Paella de pollastre, garrofó i bajoca
Fruita

Sopar recomanat:
Truita planxa amb minestra de verdures

17

Encisam, dacsa i olives
Sopa de pluja (*gluten*)
Mandonguilles de lluç amb tomate fregida casolana i creïlles (*ous, peix, gluten, lactis, mol·luscos*)
Fruita

Sopar recomanat:
Amanida de tomata i mozzarella amb truita de creïlla i ceba

20

Encisam, ceba i remolatxa
 Crema de porros, creïlla i moniato
 torràt
 Pizza de tomata, ceba, xampinyons
 i soja texturitzada (*gluten, soja*)
 Fruita

Sopar recomanat:

*Sopa coberta amb pollastre, ou dur
 i fideus*

21

Amanida de tomata espediada
 amb ou dur i ceba (*ous*)
 Arròs tres delícies amb titot, ou,
 dacs, pèsols i carlota ratllada
 (*ous*)
 Llom al forn amb salsa de verdures
 Fruita

Sopar recomanat:

*Bullit valencià amb molletes de
 peix*

22

Encisam, ceba cruixent i carlota
 ratllada
 Llacets amb salsa de tomata i
 ricotta (*gluten, lactis*)
 Filet de lluç al forn amb salsa meri
 (*peix*)
 Batut de iogurt amb fruites (*lactis*)

Sopar recomanat:

*Crema de carabassa i pit de
 pollastre arrebossat*

23

Cogombre amb vinagreta
 (*mostassa*)
 Potatge de fesols amb xoriço (*soja,
 lactis, sulfits*)
 Truita d'espínacs (*ous*)
 Fruita

Sopar recomanat:

*Daurada al papillot amb ceba i
 pebrots verds*

24

Humus de cigrons i moniato amb
 totopos (*gluten*)
 Sopa de petxines (*gluten*)
 Pollastre al forn amb creïlles
 Fruita

Sopar recomanat:

*Torrada d'humus i regirat de
 xampinyons*

27

Encisam, olives i pipes de gira-sol
 crues (*fruites secs*)
 Espagueti amb carbonara
 d'espínacs i formatge (*gluten,
 lactis*)
 Crunx de fogoner amb saltat de
 pèsols (*ous, peix, gluten*)
 Fruita

Sopar recomanat:

Sopa de pluja i truita de formatge

28

Encisam amb vinagreta
 Llentilles amb verdures
 Truita de creïlles
 Fruita

Sopar recomanat:

*Pernets de pollastre amb salsa de
 tomata i ceba*

29

Encisam, ceba i carlota fresca
 ratllada
 Arròs amb tomata
 Hamburguesa amb panolletes de
 dacs (*soja, lactis*)
 Lacti (*lactis*)

Sopar recomanat:

Salmó a la planxa amb ensalada

30

Encisam, poma i dacs
 Sopa maravella (*gluten*)
 Aletes barbacoa amb creïlles
 Fruita

Sopar recomanat:

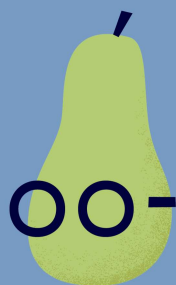
Pizza de verdures i ou

31

Encisam, tomata, ceba i olives
 Ous farcits (*ous, peix, soja*)
 Fideuà amb peix, clòxines, gambes
 i xirles (*crustacis, peix, gluten,
 mol·luscos*)
 Fruita

Sopar recomanat:

Broqueta de titot amb verdures



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
 Nutralia: CV 00288