

CEIP MEDITERRANI basal Octubre 2023

Lunes

02

Encisam i carlota fresca ratllada
Macarrons amb tomata i pesto
(*fruits secs, gluten*)
Filet de bacallà al forn amb salsa meri (*peix*)
Fruita

Sopar recomanat:
Truita de creïlla i ceba amb amanida

Martes

03

Encisam, dacsà i ceba
Crema de carlota, creïlla, ceba i porro
Burger de pollastre amb creïlles
(*sulfits, lactis, gluten, ous*)
Fruita

Sopar recomanat:
Llucet enfarinat amb pisto

Miercoles

04

Encisam i ceba
Potatge de cigrons amb espinacs
Truita francesa amb pernil dolç
(*soja, ous*)
Lacti (*lactis*)

Sopar recomanat:
Pit de titot planxa amb carpaccio de carabasseta

Jueves

05

Encisam i remolatxa
Empanadilles casolanes d'ou, tomata i tonyina (*gluten, peix, ous*)
Arròs al forn (*soja*)
Fruita

Sopar recomanat:
Crema de carabassa i boniato amb faixeta de xampinyó i formatge

Viernes

06

Encisam i cogombre
Sopa de fideus (*gluten*)
Pollastre en salsa de tomata, verdures i olives
Fruita

Sopar recomanat:
Llenguado amb verdures planxa

10

Encisam i tomata
Lentilles amb verdures i moniato
Truita de carabasseta i ceba amb formatge fresc (*lactis, ous*)
Fruita

Sopar recomanat:
Crema de porros i filet de rap planxa

11

Encisam i carlota fresca ratllada
Espaguetis amb salsa de tomata, ceba i brullo (*gluten, lactis*)
Crunch de peix blanc amb saltat o salsa de pèsols (*gluten, peix, ous*)
Lacti (*lactis*)

Sopar recomanat:
Llom al forn amb puré de poma torrada

16

Encisam i carlota fresca ratllada
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Filet de peix blanc amb salsa marinera (*gluten, mol·luscos, peix*)
Fruita

Sopar recomanat:
Caldo vegetal i quiche de verdures

17

Encisam i pebró italià
Sopa minestrone amb estreletes (*gluten*)
Pit empanat amb samfaina
Fruita

Sopar recomanat:
Minestra de verdures i remanat d'alls tendres

18

Encisam, tomata i olives
Arròs amb bledes i fesols
Cruixent de bròquil, ceba, ricotta i crema de formatge (*lactis, gluten*)
Lacti (*lactis*)

Sopar recomanat:
Solomillo de porc amb salsa d'ametlles

19

Encisam amb vinagreta
Crema de llegums i verdures
Truita d'espinacs (*ous*)
Fruita

Sopar recomanat:
Salmó al papillot amb creïlles i ceba

20

Humus de carabassa amb coquetes (*sèsam, gluten*)
Samoses de verdures amb salsa agredolç (*gluten*)
Arròs al forn amb carabassa, moniato y cigrons
Fruita

Sopar recomanat:
Sopa de peix i aletes de pollastre amb salsa barbacoa

23

Encisam i ceba
Espaguetis amb salsa de carlota,
porro, ceba i formatge (*gluten,*
lactis)
Aladròcs enfarinats amb sojanesa
(*gluten, peix, ous*)
Fruita

Sopar recomanat:
Broqueta de titot amb verdures

24

Encisam amb vinagreta
Sopa d'arròs amb colflor
Pizza de tomata, formatge,
carabasseta i albergina (*lactis,*
gluten)
Fruita

Sopar recomanat:
Crema d'espínacs i ceba amb truita

25

Encisam i carlota fresca ratllada
Humus amb torradetes de pa
(*gluten*)
Fideuà de peix i marisc (*gluten,*
mol·luscos, peix, crustacis)
Lacti (*lactis*)

Sopar recomanat:
Wrap de falafel i encisams amb
salsa de iogurt

26

Taboulé amb carlota, pebre verd,
ceba i taquets de formatge fresc
Crema de porros, ceba, creïlla i
poma
Llomello adobat amb creïlles
Fruita

Sopar recomanat:
Sopa juliana i calamars encebats

27

Encisam, magrana i formatge
fresc (*lactis*)
Llentilles amb porro, carlota, ceba i
molletes de pernil
Truita de xampinyons (*ous*)
Fruita

Sopar recomanat:
Mandonguilles amb verdures i
pèsols

30

Encisam i poma
Capritxo de calamar romana amb
sojanesa (*mol·luscos, gluten, ous*)
Lasanya de pollastre i verdures
(*lactis, gluten*)
Fruita

Sopar recomanat:
Bullit valencià amb ou dur

31

Encisam, ou i ceba
Sopa maravella (*gluten*)
Llom al forn al seu suc amb salsa de
verdures i creïlles
Fruita

Sopar recomanat:
Crema de carabassa i llobarro al
forn

ComiCole



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 003233