

CEIP MEDITERRANI basal  
Novembre 2023

# ComiCole

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Festiu

06

Encisam, ceba i poma  
Llenties amb porro, carlota,  
tomata i creïlla  
Truita francesa amb titot (*ous*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Crema de xampinyons i llenguado  
a la planxa*

07

Encisam i carlota fresca ratllada  
Sopa de petxines (*gluten*)  
Pit empanat amb panko i creïlles  
(*gluten, ous*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Regirat de gambes i alls tendres*

08

Encisam i remolatxa  
Macarrons amb tomata casolana  
gratinats (*lactis, gluten*)  
Empanadilles de brullo, carabassa  
torrada i ceba (*lactis, gluten*)  
Lacti (*lactis*)

**Sopar recomanat:**  
*Ensalada de tomaca i ceba amb  
contraçuixa de pollastre amb  
moniato rostit*

09

Encisam, ceba i olives  
Crema de carabassa, ceba i creïlla  
Filet de gallineta al forn amb salsa  
meri (*peix*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Quinoa saltada amb verduretes i  
salmó*

10

Torrades de pa  
Humus de cigrons  
Arròs al forn amb costella,  
cansalada, botifarró, cigrons,  
creïlla i tomata  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Saltat de pèsols, ceba i tacs de  
pernil serrà*

13

Encisam, poma i pipes (*fruits secs*)  
Crema de carabasseta, ceba i  
creïlla  
Truita de bròquil, ceba i creïlla amb  
saltat de pèsols amb tomata (*ous*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Faixeta de pollastre i verdures*

14

Encisam, ceba i olives  
Espaguetis amb crema d'espínacs  
(*gluten*)  
Peix al forn amb sojanesa (*peix*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Pizza casolana de verdures i  
pollastre*

15

Encisam, pera i daus de titot  
Sopa d'estreletes (*gluten*)  
Pollastre amb samfaina  
Lacti (*lactis*)

**Sopar recomanat:**  
*Creïlles rostides amb all i julivert i  
regirat de xampinyons*

16

Encisam i pebró italià  
Potatge de fesols amb verdures  
Pizza de soja texturitzada,  
formatge i ceba amb salsa  
barbacoa (*gluten, lactis*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Espàrrecs bladers a la planxa i  
calamars encebats*

17

Amanida de cogombre i dacsa  
Humus de carabassa (*sèsam*)  
Fideuà de peix i marisc (*gluten,  
mol·luscos, peix, crustacis*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Crema de carabasseta i tacs de  
polit en salsa de verdures*

02

Encisam i carlota fresca ratllada  
Crema de llegums i verdures amb  
llet de coco  
Truita de porro i creïlles (*ous*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Fajitas d'humus amb verdures*

03

Encisam amb vinagreta  
Llacets amb salsa de tomata  
(*gluten*)  
Varetes casolanes de peix blanc  
(*peix*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Sopa de fideus i llom a la planxa  
amb samfaina*

20

Encisam, ceba cruixent i poma  
Macarrons integrals amb  
bolonyesa de soja texturitzada  
(soja)  
Filet de peix al forn amb salsa meri  
(peix)  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
Ensalada de tomaca i mozzarella i  
truita de creïlla, ceba i carabasseta

21

Encisam i brots de soja  
Sopa maravel·la (gluten)  
Llonganisses amb creïlles  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
Bullit valencià amb molletes de  
peix

22

Encisam i tomata  
Llentilles amb xoriço, moniato i  
carlota  
Truita d'espínacs (ous)  
Lacti (lactis)

**Sopar recomanat:**  
Pit de pollastre empanat amb  
verdures rostides

23

Encisam i dacsa  
Guisat de mandonguilles, ceba,  
creïlla i carlota  
Cruixent de bròquil, formatge, ceba  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
Salmó a la planxa amb ensalada

24

Bastonets de pa (gluten)  
Humus amb bastonets de  
cogombre (sèsam)  
Paella de pollastre, garrofó i  
bajoca  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
Albergínies farcides de verdures i  
tonyina

27

Encisam i remolatxa  
Espaguetis carbonara (lactis,  
gluten, lactis, gluten)  
Filet de peix blanc enfarinat amb  
verdures (peix)  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
Sopa de fideus i rel·lom de porc  
amb xampinyons saltats

28

Humus de carabassa amb torrades  
de pa (gluten)  
Arròs amb fesols i nap  
Truita de tonyina amb rodanxa de  
tomata (peix)  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
Orada al papillote amb creïlles,  
ceba i pimentons

29

Encisam, poma i pipes (fruits secs)  
Sopa de verdures amb fideus  
(gluten)  
Pollastre al forn amb creïlles  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
Ous a la planxa amb samfaina

30

Encisam amb vinagreta  
Potatge de cigrons  
Llom adobat amb tomata fregida  
casolana  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
Menestra de verdures i sépia a la  
planxa



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/](https://comesco.net/comesco_alergenos/)

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

Laura Bilbao Cercós,  
Dietista-nutricionista  
Nuttralia: CV 003233