

# CEIP MEDITERRANI basal Desembre 2023

# ComiCole

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

04

Encisam i carlota fresca ratllada  
ECO  
Espaguetis amb salsa d'espinacs  
(*lactis, gluten*)  
Varetes de lluç casolanes amb  
sojanesa (*soja, gluten, peix*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Pit de titot planxa amb carpaccio  
de carabasseta*

11

Encisam i carlota fresca ratllada  
Macarrons ECO amb bolonyesa de  
soja (*gluten, soja*)  
Llomello adobat amb creïlles  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Truita de creïlla i ceba amb  
amanida*

05

Cogombre i dacs amb vinagreta  
Llenties amb porro, ceba, carlota i  
moniato ECO  
Truita d'albergínia (*ous*)  
Fruita ECO

**Sopar recomanat:**  
*Verdures planxa amb filet de  
llenguado*

12

Encisam amb vinagreta  
Sopa d'arròs amb colflor  
Filet de bacallà al forn amb salsa  
meri (*peix*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Llucet enfarinat amb pisto*

13

Encisam i pebró italià  
Potatge de fesols amb espinacs  
Truita de carabasseta i ceba ECO  
(*ous*)  
Lacti (*lactis*)

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

14

Encisam i dacs  
Crema de carabassa, creïlla, ceba,  
porro i moniato torrat  
Pizza de xampinyons, besugo i  
dacs (*lactis, peix, gluten*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Salmó al papillot amb creïlles i  
ceba*

01

Pa amb tomata (*gluten*)  
Crema de carabasseta, creïlla, ceba i  
moniato torrat  
San Jacobo de pernil dolç i  
formatge (*sulfits, lactis, soja*)  
Fruita

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

15

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

**Sopar recomanat:**  
*Broqueta de titot amb verdures*

18

Encisam, poma i pipes (*fruits secs*)  
 Espaguetis ECO amb pesto  
 d'alfàbega fresca i tomata  
 confitada (*gluten, fruits secs*)  
 Cruixent de peix amb sojanesa  
 Fruita ECO

**Sopar recomanat:**  
*Bullit valencià amb ou dur*

19

Encisam i ceba  
 Sopa de fideus (*gluten*)  
 Pollastre rostit amb xips de  
 moniato i verdures  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Crema de carabassa i llobarro al  
 forn*

20

Torrada de pa amb tomata i oli  
 (*gluten*)  
 Llentilles amb xoriço i verdures  
 ECO (*lactis*)  
 Truita d'espínacs (*ous*)  
 Lacti (*lactis*)

**Sopar recomanat:**  
*Sopa de quínoa i solomillo de porc  
 amb puré de poma i porro*

21

Amanida d'arròs, olives, dacsa i ou  
 dur (*ous*)  
 Crema de porros, ceba, creïlla i  
 poma  
 Filet de peix blanc amb salsa  
 marinera (*gluten, mol·luscos, peix*)  
 Fruita ECO

**Sopar recomanat:**  
*Escalivada i falafel amb salsa de  
 iogurt*

22

Encisam i dacsa  
 Croquetes (*lactis, gluten, ous,  
 mol·luscos, soja, peix, crustacis*)  
 Paella de pollastre, garrofó i  
 bajoca  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Ous al plat amb xips de 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](mailto: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 Cereós,  
 Dietista-nutricionista  
 Nutritalia: CV 003233