

CEIP MEDITERRANI basal

Gener2024

ComiCole

Dilluns

08

Encisam i poma
Arròs amb tomata
Truita francesa amb pernil dolç
(soja, ous)
Fruita

Sopar recomanat:
Broqueta de títot amb verdures

15

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

Sopar recomanat:
Raviolis de carabasseta, nous,
datils i formatge amb pesto

Dimarts

09

Encisam ECO amb tomata
Llenties amb verdures i moniato
Pizza de soja, carabasseta, tomata
i formatge (ous, gluten, soja, lactis)
Fruita ECO

Sopar recomanat:
Llenguado amb verdures planxa

16

Encisam ECO amb pebrot italià
Sopa de pluja (gluten)
Pit planxa amb samfaina
Fruita ECO

Sopar recomanat:
Caldo vegetal i quiche de verdures

Dimecres

10

Encisam ECO i carlota fresca
ratllada
Sopa d'estreletes (gluten)
Pollastre al forn amb saltat de
colflor i creïlla
Lacti (lactis)

Sopar recomanat:
Crema de carabassa i peix planxa

17

Encisam ECO, tomata i olives
Arròs amb bledes i fesols
Cruixent de bròquil, formatge, ceba
Lacti (lactis)

Sopar recomanat:
Brou d'au amb lluç planxa

Dijous

11

Encisam ECO, tomata i olives
Espaguetis amb salsa de tomata,
ceba i brullos (lactis, gluten)
Crunx de lluç amb sojanesa (peix,
gluten, soja)
Fruita

Sopar recomanat:
Bullit València

18

Encisam ECO amb vinagreta
Crema de llegums i verdures
Truita d'espínacs (ous)
Fruita

Sopar recomanat:
Llucet enfarinat amb samfaina

Divendres

12

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

Sopar recomanat:
Burger de cigrons amb tomata
confitada

19

Humus de carabassa amb torrades
de pa (gluten)
Samoses de verdures amb salsa
agredolç (gluten)
Fideuà de peix i marisc (gluten,
mol·luscos, peix, crustacis)
Fruita ECO

Sopar recomanat:
Burger de llenties completa

22

Encisam ECO i ceba
Espaguetis ECO amb salsa de tomata, porro, ceba, carlota i formatge (*gluten, lactis*)
Filet de peix al forn amb salsa meri (*peix*)
Fruita

Sopar recomanat:
Consomé i sandvix mixt

23

Encisam ECO amb vinagreta
Sopa de petxines (*gluten*)
Pizza de tomata, formatge, carabasseta i albergina (*lactis, gluten*)
Fruita ECO

Sopar recomanat:
Crema de carabassa i llobarro al forn

24

Encisam i carlota fresca ratllada ECO
Potatge de fesols amb verdures
Truita d'albergínia (*ous*)
Lacti (*lactis*)

Sopar recomanat:
Sopa juliana i calamars encebats

25

Taboulé amb carlota, pebre verd, ceba i taquets de formatge fresc
Crema de porros ECO, ceba, creïlla i poma
Llom adobat planxa amb creïlles (*lactis, soja*)
Fruita

Sopar recomanat:
Falafels amb pa de pita i salsa de iogurt

26

Encisam ECO amb vinagreta
Humus amb coquetes cruixents (*gluten, sesam*)
Paella de pollastre, garrofó i bajoca
Fruita ECO

Sopar recomanat:
Burguer de peix i esparrecs planxa

29

Encisam i poma
Sopa maravella (*gluten*)
Abadejo a la viscaïna (*mol·luscos, peix*)
Fruita

Sopar recomanat:
Albergina en tempura amb arròs 3 delícies

30

Encisam ECO, ou i ceba (*ous*)
Lentilles amb porro, carlota, ceba i molletes de pernil
Truita de formatge amb salsa de tomata casolana (*ous*)
Fruita ECO

Sopar recomanat:
Mandonguilles de peix, avena i creïlla amb amanida

31

Encisam ECO i carlota fresca ratllada
Capritxo de calamar romana amb sojanesa (*mol·luscos, gluten, ous*)
Lasanya de pollastre i verdures (*gluten, lactis*)
Lacti (*lactis*)

Sopar recomanat:
Crema de carabasseta amb peix planxa



Gener 2024

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
Nuttralia: CV 003233