

CEIP MEDITERRANI basal Març 2024

ComiCole

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

04

Encisam ECO i carlota fresca ratllada ECO
Arròs amb bledes i fesols
Pizza de xampinyons, besugo i dacsca (*gluten, peix, lactis*)
Fruita

Sopar recomanat:

Pit de titot planxa amb carpaccio de carabasseta

11

Encisam ECO i carlota fresca ratllada
Macarrons ECO amb bolonyesa de soja (*gluten, soja*)
Filet de bacallà al forn amb salsa meri (*peix*)
Fruita

Sopar recomanat:

Crema de porros i truita de creïlla i ceba

05

Cogombre i dacsca amb vinagreta
Sopa de fideus (*gluten*)
Pollastre al forn amb xips de verdures i poma
Fruita ECO

Sopar recomanat:

Verdures planxa i filet de mero planxa

12

Encisam ECO amb vinagreta
Sopa d'arròs amb colflor ECO
Llom al forn al seu suc amb salsa de verdures i creïlles
Fruita ECO

Sopar recomanat:

Lluç empanat amb samfaina

06

Encisam ECO i ceba
Espaguetis amb beixamel d'espínacs ECO (*gluten, lactis*)
Varetes casolanes de lluç amb sojanesa (*soja, gluten, peix*)
Lacti (*lactis*)

Sopar recomanat:

Bullit valencià amb ou dur

13

Encisam ECO i pebrot italià
Potatge de cigrons amb espínacs ECO
Truita de carabasseta i ceba (*ous*)
Lacti (*lactis*)

Sopar recomanat:

Sopa de peix i aletes de pollastre amb salsa barbacoa

07

Encisam ECO i tomata de pera ECO
Llenties amb porro, carlota, ceba i creïlla
Truita d'albergínia (*ous*)
Fruita ECO

Sopar recomanat:

Crema de carabassa i daurada al forn

14

Encisam ECO i dacsca
Crema de carabassa, creïlla, ceba i gíngebre
Tacos de titot amb samfaina
Fruita ECO

Sopar recomanat:

Burguer de verdures amb pebrots torrats

01

Encisam ECO i dacsca
Crema de carlota, creïlla, ceba i porro
Truita d'espínacs ECO amb rodanxa de formatge (*ous, lactis*)
Fruita

Sopar recomanat:

Crema de carabassa i boniato amb faixeta de xampinyó i formatge

08

Encisam ECO, ceba, ou dur i olives (*ous*)
Torrada de pa amb tomata i tallada de pernil dolç o titot (*gluten*)
Arròs del senyoret amb calamars, peix i gambetes (*mol·luscos, peix, crustacis*)
Fruita

Sopar recomanat:

Wraps de pollastre amb amanida

15

Encisam ECO, tomata de pera ECO i ceba
Humus de remolatxa amb palets de carlota (*soja, sèsam*)
Guisat de mandonguilles amb creïlles i verdures (*sulfits*)
Fruita

Sopar recomanat:

Salmó al papillot amb creïlles i ceba

20

Encisam ECO amb vinagreta
Sopa de fideus (*gluten*)
Llomello adobat amb creïlles
Fruita

Sopar recomanat:
Ous al plat amb xips de verdures

21

Encisam ECO i dacsà
Faixeta de verdures amb formatge
(*gluten, lactis*)
Arròs al forn amb costella,
cansalada, botifarró, cigrons,
creïlla i tomata
Fruita

Sopar recomanat:
Escalivada i falafel amb salsa de iogurt

22

Encisam ECO, olives, dacsà i ou dur
(*ous*)
Llentilles amb xoriço i verdures
(*sulfits*)
Trita de bròquil amb titot (*ous, soja*)
Lacti (*lactis*)

Sopar recomanat:
Sopa de quinoa i sepia planxa amb salsa meri

25

Encisam ECO, poma i pipes (*fructes secs*)
Espaguetis amb carabasseta, ceba, tonyina i tomata (*gluten, peix*)
Cruixent de lluç al llimó (*gluten, peix*)
Fruita

Sopar recomanat:
Ous al plat amb xips de verdures

26

Encisam ECO i ceba
Sopa minestrone amb estreletes
(*gluten*)
Pollastre al forn amb creïlles
Fruita

Sopar recomanat:
Escalivada i falafel amb salsa de iogurt

27

Encisam ECO i remolatxa
Arròs amb fesols i nap
Trita de formatge amb salsa de tomata casolana (*ous*)
Fruita

Sopar recomanat:
Sopa de quinoa i sepia planxa amb salsa meri



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 00288