

CEIP MEDITERRANI basal

Abril 2024

ComiCole

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

09

Encisam amb vinagreta
Arròs amb tomata
Aladròcs enfarinats amb sojanesa
(*gluten, peix, ous*)
Fruita ECO

Sopar recomanat:
Crema de carabasseta i tacs de titot en salsa de verdures

10

Encisam ECO, dacsa i ceba
Sopa d'estreletes (*gluten*)
Pollastre al forn amb creïlles
Lacti (*lactis*)

Sopar recomanat:
Espàrrecs bladers a la planxa i calamars encebats

11

Cogombre
Llenties amb porro, carlota, ceba i creïlla
Trita de besugo amb salsa de tomata casolana (*ous, peix*)
Fruita

Sopar recomanat:
Quinoa saltada amb verdures i salmó

12

Encisam ECO, ceba cruixent i pera
Companatge variat (*lactis, soja, gluten*)
Fideuà amb peix, clòxines, gambes i xirles (*mol·luscos, gluten, peix, crustacis*)
Fruita ECO

Sopar recomanat:
Creïlles rostides amb all i julivert i remenat de xampinyons

15

Encisam ECO i pebrot italià
Espaguetis carbonara (*lactis, gluten, lactis, gluten*)
Filet de lluç al forn amb salsa meri (*peix*)
Fruita

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

16

Encisam ECO, tomata, ceba, olives i dacsa
Ous farcits (*soja, peix, ous*)
Paella de pollastre, garrofé i bajoca
Fruita ECO

Sopar recomanat:
Alberginies farcides de verdures i tonyina

17

Encisam, ceba cruixent i poma
Potatge de cigrons amb espinacs
Trita francesa amb titot (*ous*)
Lacti (*lactis*)

Sopar recomanat:
Gallineta planxa amb amanida

18

Encisam ECO amb vinagreta
Crema de carabasseta, ceba i creïlla
Pizza de soja texturitzada, formatge i ceba amb salsa barbacoa (*gluten, lactis*)
Fruita ECO

Sopar recomanat:
Wraps de pollastre amb verdures planxa

19

Encisam i brots de soja
Cruixent de porro, bròquil, formatge i ceba (*lactis, gluten*)
Guisat de mandonguilles amb creïlles i verdures (*sulfits*)
Fruita

Sopar recomanat:
Bullit valencià amb molletes de peix

22

DIA D'USA:

Anamida americana de col i carlota (*lactis*)
Hamburguesa completa (encisam, tomata, ceba i formatge) amb creïlles (*gluten, lactis, sesam*)
Fruita

Sopar recomanat:

Ous a la planxa amb samfaina

23

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

Sopar recomanat:

Daurada al papillot amb ceba i pebrots verds

24

Encisam ECO, poma i pipes (*lactis, secs*)
Macarrons amb tomata casolana gratinats (*lactis, gluten*)
Filet de bacallà al forn amb saltat de pèsols i ceba (*peix*)
Lacti (*lactis*)

Sopar recomanat:

Crema de porros i solomillo de porc amb salsa de xampinyons

25

Encisam ECO amb vinagreta
Llenties amb xoriço i verdures (*sulfits*)
Trita de creïlla amb rodanxa de tomata (*ous*)
Fruita ECO

Sopar recomanat:

Minestra de verdures i peix planxa

26

Encisam ECO, olives, dacsà i ou dur (*ous*)
Sopa de fideus i verdures (*gluten*)
Pollastre al forn amb colròs (colflor ratllada)
Fruita

Sopar recomanat:

Saltat de pèsols, ceba i tacs de pernil serrà

29

Encisam ECO i ceba
Crema de dacsà, ceba i creïlla
Llonganisses amb creïlles
Fruita

Sopar recomanat:

Crema de xampinyons i llenguado a la planxa

30

Encisam ECO, cogombre i formatge fresc (*lactis*)
Potatge de cigrons amb espinacs
Trita d'albergínia (*ous*)
Fruita ECO

Sopar recomanat:

Pizza casolana de verdures i pollastre



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
Nutralia: CV 00288