

CEIP MEDITERRANI basal Maig 2024

ComiCole

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

06

Encisam i carlota fresca ratllada
ECO
Lentilles amb xoriço i verdures
(*sulfits*)
Truita de carabasseta i ceba (*ous*)
Fruita

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

13

Encisam ECO amb brots de soja
(*soja*)
Espaguetis amb carabasseta, ceba,
tonyina i tomata (*gluten, peix*)
Filet de lluç al forn amb salsa meri
(*peix*)
Fruita

Sopar recomanat:
*Crema de porros amb truita
d'espàrrecs i gambes*

07

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

Sopar recomanat:
Ensaladilla amb lluç enfarinat

14

Encisam ECO, tomata i ceba
Guisat de pollastre amb creïlles i
verduretes
Pizza de formatge, tomata, ceba,
xampinyons i dacs (*gluten, lactis*)
Fruita ECO

Sopar recomanat:
*Filet de gallineta planxa amb
samfaina*

08

Encisam ECO i pebrot italià
Macarrons ECO amb bolonyesa de
soja (*gluten, soja*)
Filet de bacallà al forn amb salsa
meri (*peix*)
Lacti (*lactis*)

Sopar recomanat:
Bullit valencià amb ou dur

15

Encisam ECO amb vinagreta
Potatge de cigrons amb espinacs
Truita d'albergínia (*ous*)
Gelats (*lactis*)

Sopar recomanat:
*Sopa de peix i broquetes de titot
amb verdures*

02

Encisam ECO amb tomata
Espaguetis amb salsa de tomata,
ceba i brullo (*lactis, gluten*)
Cruixent de lluç al llimó (*gluten,
peix*)
Fruita ECO

Sopar recomanat:
*Sopa de fideus i aletes de pollastre
rostides amb pebrots de colors*

09

Encisam ECO i dacs
Crema de porros, ceba, creïlla i
poma
Tacos de titot amb samfaina
Fruita ECO

Sopar recomanat:
Verdures, boniato i daurada al forn

16

Encisam ECO i remolatxa
Faixeta de verdures, pernil dolç i
formatge (*gluten, lactis*)
Arròs al forn (*soja*)
Fruita ECO

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

03

Encisam ECO, ceba, ou dur i olives
(*ous*)
Arròs milanesa
Pit de pollastre planxa amb tomata
confitada
Fruita

Sopar recomanat:
Truita de creïlla, ceba i carabasseta

10

Encisam ECO, ceba, tomata i ou
dur (*ous*)
Humus amb bastonets de carlota
(*sèsam*)
Fideuà amb peix, clòxines, gambes
i xirles (*mol·luscos, gluten, peix,
crustacis*)
Fruita

Sopar recomanat:
*Contramuslo de pollastre amb
amanida*

17

Encisam ECO, olives, dacs i ou dur
(*ous*)
Sopa de fideus (*gluten*)
Llommel adobat amb creïlles
Fruita

Sopar recomanat:
Amanida de cogombre i ous farcits

20

Encisam ECO, poma i pipes (*fruits secs*)
Lentilles amb porro, carlota, ceba i creïlla
Truita de formatge amb salsa de tomata casolana (*ous*)
Fruita

Sopar recomanat:
Saltat de solomillo de porc amb bròquil i ceba

21

Encisam ECO i ceba
Cruixent de porro, bròquil, formatge i ceba (*lactis, gluten*)
Arròs caldós de pollastre i verdures
Fruita ECO

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

22

Encisam ECO i remolatxa
Macarrons amb tomata i pesto (*gluten, fruits secs*)
Llonganisses amb pèsols
Lacti (*lactis*)

Sopar recomanat:
Ous al plat amb xips de verdures

23

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

Sopar recomanat:
Escalivada i falafel amb salsa de iogurt

24

Encisam ECO i carlota fresca ratllada
Crema de llegums i verdures
Aladròcs enfarinats amb sojanesa (*gluten, peix, ous*)
Fruita

Sopar recomanat:
Pizza de verdures i ou

27

Amanida de cogombre
Espaguetis amb beixamel d'espínacs
Croquetes de lluç (*lactis, gluten, peix, ous, crustacis*)
Fruita

Sopar recomanat:
Truita de carabasseta amb alvocat i torrada de tomata

28

Encisam ECO i ceba
Potatge de fesols
Truita de porro i creïlles (*ous*)
Fruita ECO

Sopar recomanat:
Crema de verdures amb tostons i fogoner planxa amb llima

29

Encisam ECO i carlota fresca ratllada
Guisat de mandonguilles amb verdures i creïlla (*sulfit*)
Panini de pernil dolç i formatge (*lactis, gluten*)
Gelats (*lactis*)

Sopar recomanat:
Faixeta de xampinyons i quatre formatges

30

Encisam ECO amb tomata
Sopa de fideus (*gluten*)
Pollastre al forn amb xips de verdures i poma
Fruita ECO

Sopar recomanat:
Fabes amb ceba, allets i taquets de pernil

31

Encisam ECO, ceba, ou dur i olives (*ous*)
Empanadilles casolanes d'ou, tomata i tonyina (*gluten, peix, ous*)
Paella de pollastre, garrofó i bajoca
Fruita

Sopar recomanat:
Gaspatxo i lluç planxa amb creïlles



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