

# CEIP MEDITERRANI basal febrer2025



Dilluns

03

Encisam, ceba i olives  
Macarrons ECO amb tomata, ceba i carabasseta al graté (*gluten, lactis*)  
Filet de lluç al forn amb salsa meri (*peix*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Sopa de fideus i aletes de pollastre amb salsa d'all porro i poma*

Dimarts

04

Encisam i tomata  
Arròs caldos amb pollastre i verdures  
Rotllet de pasta wonton amb formatge, all porro, ceba i bròquil (*gluten, lactis*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Filet de rap amb verdures i moniato planxa*

Dimecres

05

Encisam i carlota fresca ratllada  
Potatge de cigrons amb espinacs  
Truita d'albergínia (*ous*)  
Batut de iogurt amb fruites (*lactis*)

**Sopar recomanat:**

*Sopa minestrone i pit de titot planxa*

Dijous

06

Encisam, ceba cruixent i poma  
Sopa d'estreletes (*gluten*)  
Pollastre al forn amb creïlles  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Bullit valencià amb ou dur*

Divendres

07

Encisam, tomata i ceba  
Crema de dacsa, all porro, creïlla i ceba  
Hamburguesa de colflor i formatge amb tomata confitada (*ous, gluten, lactis, sèsam*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Faixetes d'humus amb verdures*

10

Encisam amanit  
Goulash de titot amb creïlles i verduretes  
Pizza de tomata, formatge, xampinyons i pernil dolç (*gluten, lactis*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Fabes amb ceba, allels i taquets de pernil*

11

Encisam amb remolatxa i carlota en conserva  
Caragoles amb tomata i formatge brull (*gluten, lactis*)  
Ventresques de abadejo enfarinades i sojanesa de llima (*peix, gluten, soja*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Llomello amb samfaina*

12

Encisam i carlota fresca ratllada  
Humus de moniato i cigrons amb torrada de pa (*gluten*)  
Arròs al forn amb costella, cansalada, botifarró, cigrons, creïlla i tomata  
Lacti (*lactis*)

**Sopar recomanat:**

*Sopa de verdures amb truita de creïlles*

13

Encisam, poma i dacsa  
Sopa maravella (*gluten*)  
Mangonguilles amb samfaina i creïlles al forn (*soja, lactis, sulfits*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Gallineta planxa amb amanida*

14

Amanida de cogombre  
Llenties amb tomata, porro, carlota, creïlla i molletes de pernil  
Truita francesa (*ous*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Consomé i sandvix mixt*

17

Encisam, tomata i besugo (*peix*)  
 Crema de carabassa, creïlla, ceba,  
 porro i moniato torrat  
 San Jacob artesà de pernil dolç i  
 formatge amb saltat de pèsols  
 (*soja, lactis, sulfits*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Ous al plat amb xips de verdures*

18

Encisam, ceba cruixent i poma  
 Macarrons integrals amb  
 bolonyesa de soja texturitzada  
 (*soja*)  
 Cuetes d'abadejo a la biscaina  
 (*peix, gluten*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Sopa de fideus i solomillo amb  
 escalivada*

19

Encisam, tomata i ceba  
 Sopa de petxines (*gluten*)  
 Pit de pollastre al forn amb salsa  
 de ceba, all porro i mostassa amb  
 creïlles fregides (*mostassa*)  
 Batut de iogurt amb fruita (*lactis*)

**Sopar recomanat:**  
*Espàrrecs planxa i calamars  
 encebats*

20

Encisam i pebró italià  
 Potatge de fesols amb xoriço (*soja,  
 lactis, sulfits*)  
 Truita d'espínacs amb titot (*ous*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Salmó al papillot amb quinoa de  
 verdures*

21

Amanida de cogombre  
 Torrada de pa integral amb tomata  
 i formatge fresc (*gluten, lactis*)  
 Paella de pollastre, garrofó i  
 bajoca  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Pizza casolana de verdures i  
 pollastre*

24

Encisam i carlota fresca ratllada  
 Llacets amb salsa de tomata,  
 besugo i ceba al graté (*peix,  
 gluten, lactis*)  
 Filet de verat al forn amb cuna de  
 creïlla i ceba (*peix*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Wok de pollastre amb verdures  
 rostides*

25

Encisam, tomata i ceba  
 Arròs amb tomata  
 Hamburguesa amb creïlles (*sulfits*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Sopa de peix i pizzeta margarida*

26

Encisam, dacsa i poma  
 Llentilles amb verdures  
 Truita de carabasseta (*ous*)  
 Gelatina

**Sopar recomanat:**  
*Crema de carabassa i peix  
 enfarinat*

27

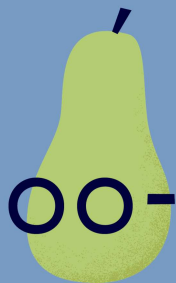
Encisam, formatge fresc i panses  
 (*lactis*)  
 Sopa de fideus (*gluten*)  
 Pollastre al forn amb moniato,  
 carabassa, creïlla i ceba  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Faixeta de xampinyons i quatre  
 formatges*

28

Encisam, tomata, ceba i ou dur  
 (*ous*)  
 Samoses de verdures amb salsa  
 agredolç (*gluten*)  
 Fideuà amb peix, clòxines, gambes  
 i xirles (*crustacis, peix, gluten,  
 mol·luscos*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Albergínia farcida de verdures i  
 carn picada de 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/](https://comesco.net/comesco_alergenos/)

App ComiCole:  
<https://comesco.net/>  
<https://comicole.com/>

Laura Bilbao Cercós,  
 Dietista-nutricionista  
 Nutralia: CV 00288

# CEIP MEDITERRANI sin gluten febrer2025



Dilluns

03

Encisam, ceba i olives  
Macarrons SENSE GLUTEN amb tomata, ceba i carabasseta al graté (*lactis*)  
Filet de lluç al forn amb salsa meri (*peix*)  
Fruïta

**Sopar recomanat:**  
*Sopa de fideus i aletes de pollastre amb salsa d'all porro i poma*

Dimarts

04

Encisam i tomata  
Arròs caldos amb pollastre i verdures  
Pit de titot planxa amb formatge (*lactis*)  
Fruïta

**Sopar recomanat:**  
*Filet de rap amb verdures i moniato planxa*

Dimecres

05

Encisam i carlota fresca ratllada  
Potatge de cigrons amb espinacs  
Truïta d'albergínia (*ous*)  
Batut de iogurt amb fruites (*lactis*)

**Sopar recomanat:**  
*Sopa minestrone i pit de titot planxa*

Dijous

06

Encisam, ceba cruixent i poma  
Sopa d'estrelletes (sense gluten)  
Pollastre al forn amb creïlles  
Fruïta

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

Divendres

07

Encisam, tomata i ceba  
Crema de dacsa, all porro, creïlla i ceba  
Burguer de verdures amb tomata fregida casolana  
Fruïta

**Sopar recomanat:**  
*Faixetes d'humus amb verdures*

10

Encisam amanit  
Goulash de titot amb creïlles i verdures  
Pizza de massa sense gluten amb tomata, formatge, xampinyons i pernil dolç (*lactis*)  
Fruïta

**Sopar recomanat:**  
*Fabes amb ceba, allels i taquets de pernil*

11

Encisam amb remolatxa i carlota en conserva  
Caragoles SENSE GLUTEN amb tomata i formatge brut (*lactis*)  
Ventresques enfarinades amb farina de dacsa i sojanesa de llimó (*peix*)  
Fruïta

**Sopar recomanat:**  
*Llomello amb samfaina*

12

Encisam i carlota fresca ratllada  
Humus de moniato i cigrons amb torrada de pa SENSE GLUTEN  
Arròs al forn amb costella, cansalada, botifarró, cigrons, creïlla i tomata  
Lacti (*lactis*)

**Sopar recomanat:**  
*Sopa de verdures amb truita de creïlles*

13

Encisam, poma i dacsa  
Sopa maravel·la (SENSE GLUTEN)  
Mangonguilles amb samfaina i creïlles al forn (*soja, lactis, sulfits*)  
Fruïta

**Sopar recomanat:**  
*Gallineta planxa amb amanida*

14

Amanida de cogombre  
Llenties amb tomata, porro, carlota, creïlla i molletes de pernil  
Truïta francesa (*ous*)  
Fruïta

**Sopar recomanat:**  
*Consomé i sandvix mixt*

17

Encisam, tomata i besugo (*peix*)  
 Crema de carabassa, creïlla, ceba,  
 porro i moniato torrat  
 San Jacob artesà de pernil dolç i  
 formatge amb saltat de pèsols  
 (*soja, lactis, sulfits*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Ous al plat amb xips de verdures*

18

Encisam, ceba cruixent i poma  
 Macarrons sense gluten amb  
 bolonyesa de soja (*soja, lactis*)  
 Cuetes d'abadejo a la biscaina  
 (*peix, gluten*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Sopa de fideus i solomillo amb  
 escalivada*

19

Encisam, tomata i ceba  
 Sopa de petxines (SENSE GLUTEN)  
 (*tramussos*)  
 Pit de pollastre al forn amb salsa  
 de ceba, all porro i mostassa amb  
 creïlles fregides (*mostassa*)  
 Batut de iogurt amb fruita (*lactis*)

**Sopar recomanat:**  
*Espàrrecs planxa i calamars  
 encebats*

20

Encisam i pebró italià  
 Potatge de fesols amb xoriço (*soja,  
 lactis, sulfits*)  
 Truita d'espínacs amb titot (*ous*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Salmó al papillot amb quinoa de  
 verdures*

21

Amanida de cogombre  
 Torrada de pa sense gluten amb  
 tomata i formatge fresc (*lactis*)  
 Paella de pollastre, garrofó i  
 bajoca  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Pizza casolana de verdures i  
 pollastre*

24

Encisam i carlota fresca ratllada  
 Espaguetis sense gluten amb salsa  
 de tomata, besugo i ceba al graté  
 (*peix, lactis*)  
 Filet de verat al forn amb cuna de  
 creïlla i ceba (*peix*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Wok de pollastre amb verduretes  
 rostides*

25

Encisam, tomata i ceba  
 Arròs amb tomata  
 Hamburguesa amb creïlles (*sulfits*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Sopa de peix i pizzeta margarida*

26

Encisam, dacs i poma  
 Llenties amb verdures  
 Truita de carabasseta (*ous*)  
 Gelatina

**Sopar recomanat:**  
*Crema de carabassa i peix  
 enfarinat*

27

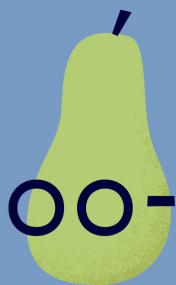
Encisam, formatge fresc i panses  
 (*lactis*)  
 Sopa de fideus SENSE GLUTEN  
 Pollastre al forn amb moniato,  
 carabassa, creïlla i ceba  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Faixeta de xampinyons i quatre  
 formatges*

28

Encisam, tomata, ceba i ou dur  
 (*ous*)  
 Faixetes SENSE GLUTEN de  
 verdures i formatge (*lactis*)  
 Fideuà (sense gluten) de peix i  
 marisc (*crustacis, peix, mol·luscos*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Alberginia farcida de verdures i  
 carn picada de 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/](https://comesco.net/comesco_alergenos/)

App ComiCole:  
<https://comesco.net/>  
<https://comicole.com/>

Laura Bilbao Cercós,  
 Dietista-nutricionista  
 Nutralia: CV 00288

# CEIP MEDITERRANI sin cerdo febrer2025



Dilluns

03

Encisam, ceba i olives  
Macarrons ECO amb tomata, ceba i carabasseta al graté (*gluten, lactis*)  
Filet de lluç al forn amb salsa meri (*peix*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Sopa de fideus i aletes de pollastre amb salsa d'all porro i poma*

Dimarts

04

Encisam i tomata  
Arròs caldos amb pollastre i verdures  
Rotllet de pasta wonton amb formatge, all porro, ceba i bròquil (*gluten, lactis*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Filet de rap amb verdures i moniato planxa*

Dimecres

05

Encisam i carlota fresca ratllada  
Potatge de cigrons amb espinacs  
Truita d'albergínia (*ous*)  
Batut de iogurt amb fruites (*lactis*)

**Sopar recomanat:**

*Sopa minestrone i pit de titot planxa*

Dijous

06

Encisam, ceba cruixent i poma  
Sopa d'estreletes (*gluten*)  
Pollastre al forn amb creïlles  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Bullit valencià amb ou dur planxa*

Divendres

07

Encisam, tomata i ceba  
Crema de dacsa, all porro, creïlla i ceba  
Hamburguesa de colflor i formatge amb tomata confitada (*ous, gluten, lactis, sèsam*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Faixetes d'humus amb verdures*

10

Encisam amanit  
Goulash de titot amb creïlles i verduretes  
Pizza de tomata, formatge i xampinyons (*gluten, lactis*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Fabes amb ceba, allels i taquets de pernil*

11

Encisam amb remolatxa i carlota en conserva  
Caragoles amb tomata i formatge brull (*gluten, lactis*)  
Ventresques de abadejo enfarinades i sojanesa de llima (*peix, gluten, soja*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Llomello amb samfaina*

12

Encisam i carlota fresca ratllada  
Humus de moniato i cigrons amb torrada de pa (*gluten*)  
Arroz al horno con calabaza, boniato y garbanzos  
Lacti (*lactis*)

**Sopar recomanat:**

*Sopa de verdures amb truita de creïlles*

13

Encisam, poma i dacsa  
Sopa maravel·la (*gluten*)  
Mangonguilles de pollastre amb samfaina i creïlles al forn (*soja, lactis, sulfits*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Gallineta planxa amb amanida*

14

Amanida de cogombre  
Llenties amb porro, carlota, ceba i creïlla  
Truita francesa (*ous*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Consomé i sandvix mixt*

17

Encisam, tomata i besugo (*peix*)  
 Crema de carabassa, creïlla, ceba,  
 porro i moniato torrat  
 Hamburguesa de colflor i formatge  
 amb saltat de pèsols i tomata (*ous,*  
*gluten, lactis, sèsam*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Ous al plat amb xips de verdures*

18

Encisam, ceba cruixent i poma  
 Macarrons integrals amb  
 bolonyesa de soja texturitzada  
 (*soja*)  
 Cuetes d'abadejo a la biscaina  
 (*peix, gluten*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Sopa de fideus i solomillo amb  
 escalivada*

19

Encisam, tomata i ceba  
 Sopa de petxines (*gluten*)  
 Pit de pollastre al forn amb salsa  
 de ceba, all porro i mostassa amb  
 creïlles fregides (*mostassa*)  
 Batut de iogurt amb fruita (*lactis*)

**Sopar recomanat:**  
*Espàrrecs planxa i calamars  
 encebats*

20

Encisam i pebró italià  
 Potatge de fesols amb verdures  
 Trita d'espínacs amb titot (*ous*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Salmó al papillot amb quinoa de  
 verdures*

21

Amanida de cogombre  
 Torrada de pa integral amb tomata  
 i formatge fresc (*gluten, lactis*)  
 Paella de pollastre, garrofó i  
 bajoca  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Pizza casolana de verdures i  
 pollastre*

24

Encisam i carlota fresca ratllada  
 Llacets amb salsa de tomata,  
 besugo i ceba al graté (*peix,*  
*gluten, lactis*)  
 Filet de verat al forn amb cuna de  
 creïlla i ceba (*peix*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Wok de pollastre amb verdures  
 rostides*

25

Encisam, tomata i ceba  
 Arròs amb tomata  
 Haburguesa de colflor i formatge  
 amb creïlles (*ous, gluten, lactis,*  
*sèsam*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Sopa de peix i pizzeta margarida*

26

Encisam, dacsa i poma  
 Llentilles amb verdures  
 Trita de carabasseta (*ous*)  
 Gelatina

**Sopar recomanat:**  
*Crema de carabassa i peix  
 enfarinat*

27

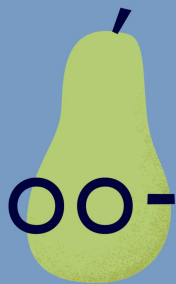
Encisam, formatge fresc i panses  
 (*lactis*)  
 Sopa de fideus (*gluten*)  
 Pollastre al forn amb moniato,  
 carabassa, creïlla i ceba  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Faixeta de xampinyons i quatre  
 formatges*

28

Encisam, tomata, ceba i ou dur  
 (*ous*)  
 Samoses de verdures amb salsa  
 agredolç (*gluten*)  
 Fideuà amb peix, clòxines, gambes  
 i xirles (*crustacis, peix, gluten,*  
*mol·luscos*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Albergínia farcida de verdures i  
 carn picada de 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/](https://comesco.net/comesco_alergenos/)

App ComiCole:  
<https://comesco.net/>  
<https://comicole.com/>

Laura Bilbao Cercós,  
 Dietista-nutricionista  
 Nutralia: CV 00288

# CEIP MEDITERRANI sin lactosa febrer2025



Dilluns

03

Encisam, ceba i olives  
Macarrons ECO amb tomata, ceba i carabasseta (*gluten*)  
Filet de lluç al forn amb salsa meri (*peix*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Sopa de fideus i aletes de pollastre amb salsa d'all porro i poma*

Dimarts

04

Encisam i tomata  
Arròs caldos amb pollastre i verdures  
Rotllet de pasta wonton amb creïlla, all porro, ceba i bròquil (*gluten*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Filet de rap amb verdures i moniato planxa*

Dimecres

05

Encisam i carlota fresca ratllada  
Potatge de cigrons amb espinacs  
Trita d'albergínia (*ous*)  
Batut de iogurt amb fruites (*lactis*)

**Sopar recomanat:**

*Sopa minestrone i pit de titot planxa*

Dijous

06

Encisam, ceba cruixent i poma  
Sopa d'estreletes (*gluten*)  
Pollastre al forn amb creïlles  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Bullit valencià amb ou dur planxa*

Divendres

07

Encisam, tomata i ceba  
Crema de dacsa, all porro, creïlla i ceba  
Hamburguesa casolana de creïlla, colflor, avena, carlota i sèsam (*ous, gluten, sèsam*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Faixetes d'humus amb verdures*

10

Encisam amanit  
Goulash de titot amb creïlles i verduretes  
Pizza de tomata, formatge sense lactosa, pernil dolç i xampinyons (*gluten*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Fabes amb ceba, allels i taquets de pernil*

11

Encisam amb remolatxa i carlota en conserva  
Caragoles amb pesto verd i tomata casolana (*gluten, fruits secs*)  
Ventresques de abadejo enfarinades i sojanesa de lima (*peix, gluten, soja*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Llomello amb samfaina*

12

Encisam i carlota fresca ratllada  
Humus de moniato i cigrons amb torrada de pa (*gluten*)  
Arròs al forn amb costella, cansalada, botifarró, cigrons, creïlla i tomata  
Lacti (*lactis*)

**Sopar recomanat:**

*Sopa de verdures amb truita de creïlles*

13

Encisam, poma i dacsa  
Sopa maravel·la (*gluten*)  
Mangonguilles amb samfaina i creïlles al forn (*soja, lactis, sulfits*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Gallineta planxa amb amanida*

14

Amanida de cogombre  
Llenties amb tomata, porro, carlota, creïlla i molletes de pernil  
Trita francesa (*ous*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Consomé i sandvix mixt*



17

Encisam, tomata i besugo (*peix*)  
 Crema de carabassa, creïlla, ceba,  
 porro i moniato torrat  
 Mandonguilles de lluç i saltat de  
 pèsols amb tomata (*ous, peix,*  
*gluten, lactis, mol·luscos*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Ous al plat amb xips de verdures*

18

Encisam, ceba cruixent i poma  
 Macarrons integrals amb  
 bolonyesa de soja texturitzada  
 (*soja*)  
 Cuetes d'abadejo a la biscaina  
 (*peix, gluten*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Sopa de fideus i solomillo amb  
 escalivada*

19

Encisam, tomata i ceba  
 Sopa de petxines (*gluten*)  
 Pit de pollastre al forn amb salsa  
 de ceba, all porro i mostassa amb  
 creïlles fregides (*mostassa*)  
 Batut de iogurt amb fruita (*lactis*)

**Sopar recomanat:**  
*Espàrrecs planxa i calamars  
 encebats*

20

Encisam i pebró italià  
 Potatge de fesols amb xoriço (*soja,*  
*lactis, sulfits*)  
 Truita d'espínacs amb titot (*ous*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Salmó al papillot amb quinoa de  
 verdures*

21

Amanida de cogombre  
 Torrada de pa amb tomata (*gluten*)  
 Paella de pollastre, garrofó i  
 bajoca  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Pizza casolana de verdures i  
 pollastre*

24

Encisam i carlota fresca ratllada  
 Llacets amb salsa de tomata,  
 besugo i ceba (*peix, gluten*)  
 Filet de verat al forn amb cuna de  
 creïlla i ceba (*peix*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Wok de pollastre amb verdures  
 rostides*

25

Encisam, tomata i ceba  
 Arròs amb tomata  
 Hamburguesa amb creïlles (*sulfits*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Sopa de peix i pizzeta margarida*

26

Encisam, dacsa i poma  
 Llentilles amb verdures  
 Truita de carabasseta (*ous*)  
 Gelatina

**Sopar recomanat:**  
*Crema de carabassa i peix  
 enfarinat*

27

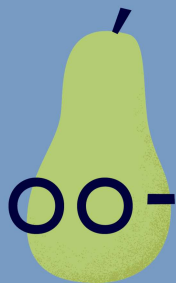
Encisam, ceba cruixent, poma i  
 panses  
 Sopa de fideus (*gluten*)  
 Pollastre al forn amb moniato,  
 carabassa, creïlla i ceba  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Faixeta de xampinyons i quatre  
 formatges*

28

Encisam, tomata, ceba i ou dur  
 (*ous*)  
 Samoses de verdures amb salsa  
 agredolç (*gluten*)  
 Fideuà amb peix, clòxines, gambes  
 i xirles (*crustacis, peix, gluten,*  
*mol·luscos*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Albergínia farcida de verdures i  
 carn picada de 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/](https://comesco.net/comesco_alergenos/)

App ComiCole:  
<https://comesco.net/>  
<https://comicole.com/>

Laura Bilbao Cercós,  
 Dietista-nutricionista  
 Nutralia: CV 00288



# CEIP MEDITERRANI vegetariana febrer2025



Dilluns

03

Encisam, ceba i olives  
Macarrons ECO amb tomata, ceba i carabasseta al graté (*gluten, lactis*)  
Coca de verdures, formatge i olives (*gluten, lactis*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Sopa de fideus i aletes de pollastre amb salsa d'all porro i poma*

Dimarts

04

Encisam i tomata  
Cassola d'arròs caldós amb verdures  
Rotllet de pasta wonton amb formatge, all porro, ceba i bròquil (*gluten, lactis*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Filet de rap amb verdures i moniato planxa*

Dimecres

05

Encisam i carlota fresca ratllada  
Potatge de cigrons amb espinacs  
Trita d'albergínia (*ous*)  
Batut de iogurt amb fruites (*lactis*)

**Sopar recomanat:**

*Sopa minestrone i pit de titot planxa*

Dijous

06

Encisam, ceba cruixent i poma  
Sopa de verdures amb estreletes (*gluten*)  
Varetes de tofu empanat amb creïlles (*gluten, soja*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Bullit valencià amb ou dur*

Divendres

07

Encisam, tomata i ceba  
Crema de dacsa, all porro, creïlla i ceba  
Hamburguesa de colflor i formatge amb tomata confitada (*ous, gluten, lactis, sèsam*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Faixetes d'humus amb verdures*

10

Encisam amanit  
Guisat de seitán amb verdures i creïlles (*gluten*)  
Pizza de tomata, formatge i xampinyons (*gluten, lactis*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Fabes amb ceba, allets i taquets de pernil*

11

Encisam amb remolatxa i carlota en conserva  
Caragoles amb tomata i formatge brull (*gluten, lactis*)  
Varetes de tofu amb sojanesa (*ous, gluten, soja*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Llomello amb samfaina*

12

Encisam i carlota fresca ratllada  
Humus de moniato i cigrons amb torrada de pa (*gluten*)  
Arroz al horno con calabaza, boniato y garbanzos  
Lacti (*lactis*)

**Sopar recomanat:**

*Sopa de verdures amb truita de creïlles*

13

Encisam, poma i dacsa  
Sopa de verdures amb pasta maravella (*gluten*)  
Mandonguilles casolanes de carabassa, avena i creïlla amb creïlles  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Gallineta planxa amb amanida*

14

Amanida de cogombre  
Llentilles amb porro, carlota, tomata i creïlla  
Trita francesa (*ous*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Consomé i sandvix mixt*

17

Encisam, tomata i besugo (*peix*)  
 Crema de carabassa, creïlla, ceba,  
 porro i moniato torrat  
 Hamburguesa de colflor i formatge  
 amb saltat de pèsols i tomata (*ous,*  
*gluten, lactis, sèsam*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Ous al plat amb xíps de verdres*

18

Encisam, ceba cruixent i poma  
 Macarrons integrals amb  
 bolonyesa de soja texturitzada  
 (*soja*)  
 Verdures en tempura (*gluten*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Sopa de fideus i solomillo amb*  
*escalivada*

19

Encisam, tomata i ceba  
 Bullit de creïlla, carlota, ceba i  
 bajoca  
 Faixeta de lletilles amb formatge i  
 salsa de ceba, all porro i mostassa  
 amb creïlles fregides (*gluten,*  
*lactis, mostassa*)  
 Batut de iogurt amb fruita (*lactis*)

**Sopar recomanat:**  
*Espàrrecs planxa i calamars*  
*encebats*

20

Encisam i pebró italià  
 Potatge de fesols amb verdures  
 Truita d'espínacs amb formatge  
 (*ous, lactis*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Salmó al papillot amb quinoa de*  
*verdres*

21

Amanida de cogombre  
 Torrada de pa integral amb tomata  
 i formatge fresc (*gluten, lactis*)  
 Paella de verdres, bajoca i  
 garrofó  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Pizza casolana de verdres i*  
*pollastre*

24

Encisam i carlota fresca ratllada  
 Llacets amb tomata, ceba i soja  
 texturitzada al graté (*gluten, soja,*  
*lactis*)  
 Ous remanats amb samfaina (*ous*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Wok de pollastre amb verdures*  
*rostides*

25

Encisam, tomata i ceba  
 Arròs amb tomata  
 Filets d'albergínia en tempura  
 (*gluten*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Sopa de peix i pizzeta margarida*

26

Encisam, dacs i poma  
 Lletilles amb verdres  
 Truita de carabasseta (*ous*)  
 Gelatina

**Sopar recomanat:**  
*Crema de carabassa i peix*  
*enfarinat*

27

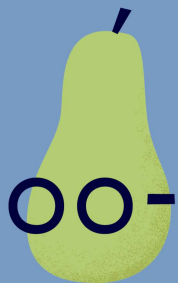
Encisam, formatge fresc i panses  
 (*lactis*)  
 Sopa de verdres amb fideus  
 (*gluten*)  
 Seitan planxa amb moniato,  
 carabassa, ceba i creïlla al forn  
 (*soja, gluten*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Faixeta de xampinyons i quatre*  
*formatges*

28

Encisam, tomata, ceba i ou dur  
 (*ous*)  
 Samoses de verdres amb salsa  
 agredolç (*gluten*)  
 Fideuà de xampinyons, ceba,  
 carlota i soja texturitzada (*gluten,*  
*soja*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Albergínia farcida de verdres i*  
*carn picada de 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/](https://comesco.net/comesco_alergenos/)

App ComiCole:  
<https://comesco.net/>  
<https://comicole.com/>

Laura Bilbao Cercós,  
 Dietista-nutricionista  
 Nuttralia: CV 00288

# CEIP MEDITERRANI sin huevo febrer2025



Dilluns

03

Encisam, ceba i olives  
Macarrons ECO amb tomata, ceba i carabasseta al graté (*gluten, lactis*)  
Filet de lluç al forn amb salsa meri (*peix*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Sopa de fideus i aletes de pollastre amb salsa d'all porro i poma*

Dimarts

04

Encisam i tomata  
Arròs caldos amb pollastre i verdures  
Rotllet de pasta wonton amb formatge, all porro, ceba i bròquil (*gluten, lactis*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Filet de rap amb verdures i moniato planxa*

Dimecres

05

Encisam i carlota fresca ratllada  
Potatge de cigrons amb espinacs  
Mandonguilles de lluç amb sojanesa (*ous, peix, gluten, soja, lactis, mol·luscos*)  
Batut de iogurt amb fruites (*lactis*)

**Sopar recomanat:**

*Sopa minestrone i pit de titot planxa*

Dijous

06

Encisam, ceba cruixent i poma  
Sopa d'estreletes (*gluten*)  
Pollastre al forn amb creïlles  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Bullit valencià amb ou dur*

Divendres

07

Encisam, tomata i ceba  
Crema de dacsa, all porro, creïlla i ceba  
Hamburguesa de colflor i formatge amb tomata confitada (*ous, gluten, lactis, sèsam*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Faixetes d'humus amb verdures*

10

Encisam amanit  
Goulash de titot amb creïlles i verduretes  
Pizza de tomata, formatge, xampinyons i pernil dolç (*gluten, lactis*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Fabes amb ceba, allels i taquets de pernil*

11

Encisam amb remolatxa i carlota en conserva  
Caragoles amb tomata i formatge brull (*gluten, lactis*)  
Ventresques de abadejo enfarinades i sojanesa de llima (*peix, gluten, soja*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Llomello amb samfaina*

12

Encisam i carlota fresca ratllada  
Humus de moniato i cigrons amb torrada de pa (*gluten*)  
Arròs al forn amb costella, cansalada, botifarró, cigrons, creïlla i tomata  
Lacti (*lactis*)

**Sopar recomanat:**

*Sopa de verdures amb truita de creïlles*

13

Encisam, poma i dacsa  
Sopa maravel·la (*gluten*)  
Mangonguilles amb samfaina i creïlles al forn (*soja, lactis, sulfits*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Gallineta planxa amb amanida*

14

Amanida de cogombre  
Llenties amb tomata, porro, carlota, creïlla i molletes de pernil  
Taco de verdures amb formatge (*gluten, lactis*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**

*Consomé i sandvix mixt*

17

Encisam, tomata i besugo (*peix*)  
 Crema de carabassa, creïlla, ceba,  
 porro i moniato torrat  
 San Jacob artesà de pernil dolç i  
 formatge amb saltat de pèsols  
 (*soja, lactis, sulfits*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**

*Ous al plat amb xips de verdures*

18

Encisam, ceba cruixent i poma  
 Macarrons integrals amb  
 bolonyesa de soja texturitzada  
 (*soja*)  
 Cuetes d'abadejo a la biscaina  
 (*peix, gluten*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**

*Sopa de fideus i solomillo amb  
 escalivada*

19

Encisam, tomata i ceba  
 Sopa de petxines (*gluten*)  
 Pit de pollastre al forn amb salsa  
 de ceba, all porro i mostassa amb  
 creïlles fregides (*mostassa*)  
 Batut de iogurt amb fruita (*lactis*)

**Sopar recomanat:**

*Espàrrecs planxa i calamars  
 encebats*

20

Encisam i pebró italià  
 Potatge de fesols amb xoriço (*soja,  
 lactis, sulfits*)  
 Rotllets d'albergínia amb formatge  
 al forn amb salsa de tomata  
 (*lactis*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**

*Salmó al papillot amb quinoa de  
 verdures*

21

Amanida de cogombre  
 Torrada de pa integral amb tomata  
 i formatge fresc (*gluten, lactis*)  
 Paella de pollastre, garrofó i  
 bajoca  
 Fruita

**Sopar recomanat:**

*Pizza casolana de verdures i  
 pollastre*

24

Encisam i carlota fresca ratllada  
 Espaguetis sense gluten amb salsa  
 de tomata, besugo i ceba al graté  
 (*peix, lactis*)  
 Filet de verat al forn amb cuna de  
 creïlla i ceba (*peix*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**

*Wok de pollastre amb verduretes  
 rostides*

25

Encisam, tomata i ceba  
 Arròs amb tomata  
 Hamburguesa amb creïlles (*sulfits*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**

*Sopa de peix i pizzeta margarida*

26

Encisam, dacs i poma  
 Llenties amb verdures  
 Mini pizzes de carabasseta i  
 formatge (*lactis*)  
 Gelatina

**Sopar recomanat:**

*Crema de carabassa i peix  
 enfarinat*

27

Encisam, formatge fresc i panses  
 (*lactis*)  
 Sopa de fideus (*gluten*)  
 Pollastre al forn amb moniato,  
 carabassa, creïlla i ceba  
 Fruita

**Sopar recomanat:**

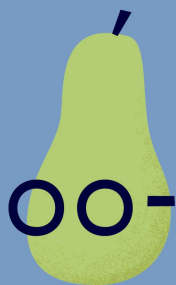
*Faixeta de xampinyons i quatre  
 formatges*

28

Encisam, tomata i ceba  
 Samoses de verdures amb salsa  
 agredolç (*gluten*)  
 Fideuà amb peix, clòxines, gambes  
 i xirles (*crustacis, peix, gluten,  
 mol·luscos*)  
 Fruita

**Sopar recomanat:**

*Albergínia farcida de verdures i  
 carn picada de 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/](https://comesco.net/comesco_alergenos/)

App ComiCole:  
<https://comesco.net/>  
<https://comicole.com/>

Laura Bilbao Cercós,  
 Dietista-nutricionista  
 Nuttralia: CV 00288