

# CEIP MEDITERRANI basal Noviembre 2025

Comi  
cole   
MENJADORS

Lunes

03

Lechuga ECO y zanahoria fresca  
rallada  
Caracolas con boloñesa de soja  
(*ous, gluten, soja, mostassa*)  
Colitas de bacalao al horno con  
guisantes salteados (*peix*)  
Fruta

**Sopar recomanat:**  
Crema de calabaza y tacos de pavo  
en salsa de verdura

Martes

04

Ensalada de lechuga ECO, tomate y  
aceitunas (*no contine*)  
Sopa de letras (*gluten*)  
Pollo al horno con patatas  
Fruta

**Sopar recomanat:**  
Revuelto de champiñones y  
espárragos trigueros

Miercoles

05

Lechuga ECO, pepino y cebolla (*no  
contiene*)  
Crema de puerros, cebolla y patata  
- Vichysoise (*no contine*)  
Varitas de merluza al horno con  
mazorquita de maíz (*crustacis,  
ous, peix, gluten, lactis, mol·luscos*)  
Yogur artesano (*lactis*)

**Sopar recomanat:**  
Solomillo de cerdo plancha con  
escalivada

Jueves

06

Lechuga ECO, zanahoria rallada,  
maíz y manzana (*no contine*)  
Potaje de garbanzos con  
espinacas  
Tortilla de patatas  
Fruta

**Sopar recomanat:**  
Sopa de fideos y calamares  
encebollados

Viernes

07

Ensalada de lechuga ECO, cebolla y  
pimiento verde italiano (*no  
contiene*)  
Huevos rellenos con atún  
Paella de pollo, garrofón y judía  
plana  
Fruta ECO (*no contine*)

**Sopar recomanat:**  
Wraps de verduras asadas y queso

10

Lechuga ECO, pasas, queso fresco  
y manzana (*lactis*)  
Crema de maíz, puerro, patata y  
cebolla  
Albóndigas de magro con salsa de  
tomate casera (*soja, lactis, sulfits*)  
Fruta

**Sopar recomanat:**  
Berenjenas rellenas con verduras y  
caballa

11

Lechuga eco, remolacha y  
zanahoria en conserva (*no  
contiene*)  
Sopa de arroz con pollo y verduras  
(*no contine*)  
San Jacobo de york y queso al  
horno con patatas (*soja, lactis,  
sulfits*)  
Fruta

**Sopar recomanat:**  
Sopa de estrellas y gallineta  
plancha con ajetes tiernos

12

Ensalada lechuga ECO, lombarda y  
zanahoria con salsa de yogur  
(*lactis*)  
Lentejas estofadas con tomate,  
zanahoria, cebolla, patata y migas  
de jamón (*gluten*)  
Tortilla de calabacín (*ous*)  
Yogur artesano (*lactis*)

**Sopar recomanat:**  
Crema de verduras y solomillo de  
cerdo con salsa de champiñones

13

Ensalada de pepino  
Macarrones integrales a la  
carbonara (*ous, soja, mostassa,  
gluten, lactis*)  
Boquerones enharinados con  
sojanesa de limón (*crustacis,  
lactis, mol·luscos, soja, ous, peix,  
gluten*)  
Fruta ECO (*no contine*)

**Sopar recomanat:**  
Tortilla de patata y cebolla con  
menestra

14

Ensalada de patata, apio y  
pepinillos (*lactis, api*)  
Tosta de pan integral con tomate y  
queso fresco (*gluten, lactis*)  
Arroz al horno con costilla, tocino,  
morcilla, garbanzos, patata y  
tomate (*soja, lactis, sulfits*)  
Fruta

**Sopar recomanat:**  
Pizza de verduras y huevo



17

Ensalada de lechuga ECO, maíz y zanahoria fresca rallada (*no contiene*)  
 Hervido de patata, zanahoria, cebolla y judía verde  
 Hamburguesa de magro y ternera con pisto (*soja, lactis, sulfits*)  
 Fruta

**Sopar recomanat:**  
*Crema de puerros y filete de rape plancha*

18

Ensalada de garbanzos, tomate, cebolla, pimiento verde italiano y maíz (*no contiene*)  
 Arroz tres delicias (con pavo)  
 Ventresca de bacalao al horno con salsa meri (*peix*)  
 Fruta

**Sopar recomanat:**  
*Carne desmechada con ajitos, garbanzos y zanahoria*

19

Lechuga ECO, pepino y cebolla (*no contiene*)  
 Macarrones ECO con tomate, cebolla, calabacín y atún (*peix, gluten*)  
 Tortilla de berenjena (*ous*)  
 Yogur artesano (*lactis*)

**Sopar recomanat:**  
*Tempura de verduras y contramuslos de pollo a la plancha*

20

Lechuga ECO, zanahoria rallada, maíz y manzana (*no contiene*)  
 Sopa de ave y verduras con estrellitas  
 Pollo al horno con patatas fritas  
 Fruta ECO (*no contiene*)

**Sopar recomanat:**  
*Dorada al papillote con cebolla y pimientos verdes*

21

Ensalada de lechuga ECO, cebolla y pimiento verde italiano (*no contiene*)  
 Humus de boniato y garbanzos con tostada de pan (*gluten*)  
 Fideuà de pescado, clochinas, gambitas y chirlas (*crustacis, peix, gluten, mol·liscos*)  
 Fruta

**Sopar recomanat:**  
*Huevos a la plancha con pisto*

24

Lechuga ECO, pasas, queso fresco y pera (*lactis*)  
 Espaguetis integrales con tomate y queso al horno (*ous, gluten, soja, mostassa*)  
 Filete de merluza al horno en cama de zanahoria, cebolla y patatas (*peix*)  
 Fruta

**Sopar recomanat:**  
*Salteado de habas, cebolla y taquitos de pavo*

25

Lechuga eco, remolacha y zanahoria en conserva (*no contiene*)  
 Sopa de fideos y verduras (*gluten*)  
 Pollo teriyaki con arroz basmati (*soja, sesam*)  
 Fruta ECO (*no contiene*)

**Sopar recomanat:**  
*Salmon a la plancha con crema de puerros y manzana*

26

Ensalada lechuga ECO, lombarda y zanahoria con salsa de yogur (*lactis*)  
 Sopa de arroz con coliflor  
 Huevos revueltos con cebolla, pavo y queso (*ous, lactis*)  
 Yogur artesano (*lactis*)

**Sopar recomanat:**  
*Brocheta de pollo con ensalada*

27

DIA DE LAS COMARCAS: LA PLANA ALTA - Ensalada de pepino con vinagreta (*no contiene*)  
 Lentejas con chorizo y verduras (*sulfits*)  
 Coca de tomate, verduras y queso (*gluten, lactis*)  
 Fruta

**Sopar recomanat:**  
*Crema de verduras y bacalao enharinado*

28

Lechuga, tomate, cebolla y aceitunas  
 Crema de calabaza ECO y alubias blancas (*no contiene*)  
 Lomo al horno en su jugo con salsa de verduras y patatas  
 Fruta

**Sopar recomanat:**  
*Sopa de lluvia y tortilla de queso*



En cumplimiento del Reglamento RD 126/2015 de 27 de febrero; este establecimiento tiene disponible para consultar la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

Puedes solicitar esta información a través de [info@comicole.com](mailto:info@comicole.com) o en nuestra página web: [https://comesco.net/comesco\\_alergenos/](https://comesco.net/comesco_alergenos/)

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

Laura Bilbao Cercós,  
 Dietista-nutricionista  
 Nuttrialia: CV 00288