

# CEIP MEDITERRANI basal

# Noviembre2025



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<p>Lechuga ECO y zanahoria fresca rallada Caracolas con boloñesa de soja (<i>ous, gluten, soja, mostassa</i>) Colitas de bacalao al horno con guisantes salteados (<i>peix</i>) Fruta</p> <p><b>Sopar recomanat:</b> <i>Crema de calabaza y tacos de pavo en salsa de verdura</i></p>	<p>Ensalada de lechuga ECO, tomate y aceitunas (<i>no contiene</i>) Sopa de letras (<i>gluten</i>) Pollo al horno con patatas Fruta</p> <p><b>Sopar recomanat:</b> <i>Revuelto de champiñones y espárragos trigueros</i></p>	<p>Lechuga ECO, pepino y cebolla (<i>no contiene</i>) Crema de puerros, cebolla y patata - Vichysoisse (<i>no contiene</i>) Varitas de merluza al horno con mazorquita de maíz (<i>crustacis, ous, peix, gluten, lactis, mol·luscos</i>) Yogur artesano (<i>lactis</i>)</p> <p><b>Sopar recomanat:</b> <i>Salomillo de cerdo plancha con escalivada</i></p>	<p>Lechuga ECO, zanahoria rallada, maíz y manzana (<i>no contiene</i>) Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de patatas Fruta</p> <p><b>Sopar recomanat:</b> <i>Sopa de fideos y calamares encebollados</i></p>	<p>Ensalada de lechuga ECO, cebolla y pimiento verde italiano (<i>no contiene</i>) Huevos rellenos con atún Paella de pollo, garrofón y judía plana Fruta ECO (<i>no contiene</i>)</p> <p><b>Sopar recomanat:</b> <i>Wraps de verduras asadas y queso</i></p>
<p>Lechuga ECO, pasas, queso fresco y manzana (<i>lactis</i>) Crema de maíz, puerro, patata y cebolla Albóndigas de magro con salsa de tomate casera (<i>soja, lactis, sulfits</i>) Fruta</p> <p><b>Sopar recomanat:</b> <i>Berenjenas rellenas con verduras y caballa</i></p>	<p>Lechuga eco, remolacha y zanahoria en conserva (<i>no contiene</i>) Sopa de arroz con pollo y verduras (<i>no contiene</i>) San Jacobo de york y queso al horno con patatas (<i>soja, lactis, sulfits</i>) Fruta</p> <p><b>Sopar recomanat:</b> <i>Sopa de estrellitas y gallineta plancha con ajetes tiernos</i></p>	<p>Ensalada lechuga ECO, lombarda y zanahoria con salsa de yogur (<i>lactis</i>) Lentejas estofadas con tomate, zanahoria, cebolla, patata y migas de jamón (<i>gluten</i>) Tortilla de calabacín (<i>ous</i>) Yogur artesano (<i>lactis</i>)</p> <p><b>Sopar recomanat:</b> <i>Crema de verduras y solomillo de cerdo con salsa de champiñones</i></p>	<p>Ensalada de pepino Macarrones integrales a la carbonara (<i>ous, soja, mostassa, gluten, lactis</i>) Boquerones enharinados con sojanesa de limón (<i>crustacis, lactis, mol·luscos, soja, ous, peix, gluten</i>) Fruta ECO (<i>no contiene</i>)</p> <p><b>Sopar recomanat:</b> <i>Tortilla de patata y cebolla con menestra</i></p>	<p>Ensalada de patata, apio y pepinillos (<i>lactis, api</i>) Tosta de pan integral con tomate y queso fresco (<i>gluten, lactis</i>) Arroz al horno con costilla, tocino, morcilla, garbanzos, patata y tomate (<i>soja, lactis, sulfits</i>) Fruta</p> <p><b>Sopar recomanat:</b> <i>Pizza de verduras y huevo</i></p>

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*)  
Fideuá de pescado, cloquinas, gambitas y chirlas (*crustacis, peix, gluten, mol·luscos*)  
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, sésam*)  
Fruta ECO (*no contiene*)

**Sopar recomanat:**  
*Salmón 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/)

Laura Bilbao Cercós,  
Dietista-nutricionista  
Nutrivial: CV 00288

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

