

CEIP MEDITERRANI sin gluten Noviembre 2025

Comi
cole 
MENJADORS

Lunes

03

Lechuga ECO y zanahoria fresca
rallada
Pasta s/g con boloñesa de soja
texturizada (*mostassa, soja*)
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 ave y verduras con pasta
s/g (*no contine*)
Pollo al horno con patatas
Fruta

Sopar recomanat:

*Revuelto de champiñones y
espárragos trigueros*

Miercoles

05

Lechuga ECO, pepino y cebolla
(*no contine*)
Crema de puerros, cebolla y patata
- Vichysoisse (*no contine*)
Merluza al horno con mazorquitas
de maíz (*peix*)
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
contine*)
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
contine*)
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 s/g a la carbonara
(*lactis*)
Boquerones enharinados con
harina de maíz y sojanesa de limón
(*peix, soja*)
Fruta ECO (*no contine*)

Sopar recomanat:

*Tortilla de patata y cebolla con
menestra*

14

Ensalada de patata, apio y
pepinillos (*lactis, api*)
Tostada de pan s/g con tomate,
aceite y queso fresco (*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 s/g con tomate, calabacín, atún y cebolla (*peix*)
 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 estrellitas (sin gluten)
 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*)
 Tostada de pan sin gluten con humus (*sèsam*)
 Fideuà S/G con pescado, camarones, calamares y mejillones
 Fruta

Sopar recomanat:
Huevos a la plancha con pisto

24

Lechuga ECO, pasas, queso fresco y pera (*lactis*)
 Espaguetis s/g con tomate y queso al horno (*no contiene*)
 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 ave y verduras con fideos S/G
 Pollo teriyaki con arroz basmati (*soja, sèsam*)
 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 s/g de tomate, verduras y queso (*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 o en nuestra página web: https://comesco.net/comesco_alergenos/

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

Laura Bilbao Cercós,
 Dietista-nutricionista
 Nuttrialia: CV 00288

CEIP MEDITERRANI sin cerdo 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 contine*)
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
contine*)
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 pollo con salsa de
tomate casera (*ous, gluten, soja,
lactis, sulfits*)
Fruta

Sopar recomanat:

*Berenjenas rellenas con verduras y
caballa*

11

Lechuga eco, remolacha y
zanahoria en conserva (*no
contine*)
Sopa de arroz con pollo y verduras
(*no contine*)
Pechuga de pollo rebozada con
patatas (*gluten*)
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 y patata (*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 con salsa
de tomate (*gluten*)
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 calabaza,
boniato y garbanzos (*no contine*)
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 pollo con pisto (*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, 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 puerro, tomate, cebolla y zanahoria
 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*)
 Salteado de pavo con verduras
 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 o en nuestra página web: https://comesco.net/comesco_alergenos/

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

Laura Bilbao Cercós,
 Dietista-nutricionista
 Nuttralia: CV 00288



CEIP MEDITERRANI sin lactosa Noviembre 2025

Comi
cole 
MENJADORS

Lunes

03

Lechuga ECO y zanahoria fresca
rallada
Caracolas con boloñesa de soja
(sin queso) (*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
con bebida vegetal - Vichysoisse
(*soja*)
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 seitan con salsa de
tomate casera (*gluten*)
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*)
Falafels con sojanesa de limón y
patatas (*soja*)
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*)
Fruta

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

13

Ensalada de pepino
Macarrones integrales con salsa
de tomate (*gluten*)
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*)
Tostada de pan con tomate
(*gluten*)
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*)
 Fruta

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, 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:

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*)
 Fruta

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, cebolla y atún (*peix, gluten*)
 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 o en nuestra página web: https://comesco.net/comesco_alergenos/

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

Laura Bilbao Cercós,
 Dietista-nutricionista
 Nuttrialia: CV 00288



CEIP MEDITERRANI vegetariana

Noviembre 2025

Comi
cole



MENJADORS

Lunes

03

Lechuga ECO y zanahoria fresca rallada
Caracolas con boloñesa de soja (*ous, gluten, soja, mostassa*)
Salteado de guisantes, cebolla, zanahoria y tomate frito (*no contiene*)
Fruta

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

Martes

04

Ensalada de lechuga ECO, tomate y aceitunas (*no contiene*)
Sopa de verduras con letras
Tofu Marinado 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 - Vichysoisse (*no contiene*)
Hamburguesa de coliflor y queso con mazorquita de maíz (*ous, gluten, lactis, sesam*)
Yogur artesano (*lactis*)

Sopar recomanat:
Solomillo de cerdo plancha con escalivada

Jueves

06

Lechuga ECO, zanahoria rallada, maíz y manzana (*no contiene*)
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 (sin atún) (*ous*)
Paella de verduras, judía plana y garrofón
Fruta ECO (*no contiene*)

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 seitan con salsa de tomate casera (*gluten*)
Fruta

Sopar recomanat:
Berenjenas rellenas con verduras y caballa

11

Lechuga eco, remolacha y zanahoria en conserva (*no contiene*)
Sopa de arroz con verduras
Falafels con salsa de yogur y patatas (*lactis*)
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 y patata (*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 con salsa de tomate (*gluten*)
Tofu marinado en tempura con sojanesa (*gluten, soja*)
Fruta ECO (*no contiene*)

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 calabaza, boniato y garbanzos (*no contiene*)
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 coliflor y queso con pisto (*ous, gluten, lactis, sésam*)
 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 huevo, maíz, guisantes y zanahoria (*ous*)
 Crujiente de brócoli, queso, cebolla y puerro (*gluten, lactis*)
 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
 Seitan con salsa de verduras y patatas (*gluten*)
 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 champiñones, soja texturizada, cebolla, guisantes y zanahoria (*ous, mostassa, gluten, soja*)
 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*)
 Samosas (de verduras) con salsa agri dulce (*gluten*)
 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*)
 Tofu empanado con salsa 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 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 puerro, zanahoria, cebolla y patata
 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*)
 Tortilla de calabacín, boniato y cebolla (*ous*)
 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 o en nuestra página web: https://comesco.net/comesco_alergenos/

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

Laura Bilbao Cercós,
 Dietista-nutricionista
 Nuttrialia: CV 00288

CEIP MEDITERRANI sin huevo Noviembre 2025

Comi
cole 
MENJADORS

Lunes

03

Lechuga ECO y zanahoria fresca
rallada
Pasta s/g con boloñesa de soja
texturizada (*mostassa, soja*)
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*)
Merluza al horno con mazorquitas
de maíz (*peix*)
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
Hamburguesa de coliflor y queso
con patatas (*ous, gluten, lactis,
sèsam*)
Fruta

Sopar recomanat:
*Sopa de fideos y calamares
encebollados*

Viernes

07

Ensalada de lechuga ECO, cebolla y
pimiento verde italiano (*no
contiene*)
Samosas de verduras con salsa
agridulce (*gluten*)
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*)
Mini pizza de calabacín y queso
(*lactis*)
Yogur artesano (*lactis*)

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

13

Ensalada de pepino
Macarrones s/g a la carbonara
(*lactis*)
Boquerones enharinados con
harina de maíz y sojanesa de limón
(*peix, soja*)
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*)
 Rollitos de de berenjena con queso al horno (*lactis*)
 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:
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
 Salteado de cebolla, pavo y queso (*ous*)
 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 o en nuestra página web: https://comesco.net/comesco_alergenos/

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

Laura Bilbao Cercós,
 Dietista-nutricionista
 Nuttrialia: CV 00288

CEIP MEDITERRANI sin carne 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 verduras con letras
Tofu Marinado con Patatas
Fruta

Sopar recomanat:

*Revuelto de champiñones y
espárragos trigueros*

Miercoles

05

Lechuga ECO, pepino y cebolla
(*no contine*)
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
contine*)
Huevos rellenos con atún
Paella de verduras, judía plana y
garrofón
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 merluza con tomate
frito casero (*ous, peix, gluten,
lactis, mol·luscos*)
Fruta

Sopar recomanat:

*Berenjenas rellenas con verduras y
caballa*

11

Lechuga eco, remolacha y
zanahoria en conserva (*no
contine*)
Sopa de arroz con verduras
Falafels con salsa de yogur y
patatas (*lactis*)
Fruta

Sopar recomanat:

*Sopa de estrellitas y gallineta
plancha con ajetes tiernos*

12

Ensalada lechuga ECO, lombarda y
zanahoria con salsa de yogur
(*lactis*)
Lentejas estofadas con tomate,
zanahoria, cebolla y patata (*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 con salsa
de tomate (*gluten*)
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 calabaza,
boniato y garbanzos (*no contine*)
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 coliflor y queso con pisto (*ous, gluten, lactis, sèsam*)
 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 huevo, maíz, guisantes y zanahoria (*ous*)
 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
 Seitan con salsa de verduras y patatas (*gluten*)
 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, clochinas, 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 pava

25

Lechuga eco, remolacha y zanahoria en conserva (*no contiene*)
 Sopa de fideos y verduras (*gluten*)
 Tofu empanado con salsa teriyaki con arroz basmati (*soja, sèsam*)
 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 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 puerro, tomate, cebolla y zanahoria
 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*)
 Merluza plancha con patatas (*peix*)
 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 o en nuestra página web: https://comesco.net/comesco_alergenos/

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

Laura Bilbao Cercós,
 Dietista-nutricionista
 Nutralia: CV 00288