

CEIP MEDITERRANI sin gluten

Noviembre2025



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

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

Martes

04

Ensalada de lechuga ECO, tomate y aceitunas (*no contiene*)
Sopa de ave y verduras con pasta s/g (*no contiene*)
Pollo al horno con patatas
Fruta

Sopar recomanat:
Revuelto de champiñones y espárragos trigueros

11

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

Sopar recomanat:
Sopa de estrellitas y gallineta plancha con ajetes tiernos

Miercoles

05

Lechuga ECO, pepino y cebolla (*no contiene*)
Crema de puerros, cebolla y patata - Vichyssoise (*no contiene*)
Merluza al horno con mazorquitas de maíz (*peix*)
Yogur artesano (*lactis*)

Sopar recomanat:
Solomillo de cerdo plancha con escalivada

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

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

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 contiene*)

Sopar recomanat:
Tortilla de patata y cebolla con menestra

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 contiene*)

Sopar recomanat:
Wraps de verduras asadas y queso

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 (*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 (*sésam*)
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, 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 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
Nuttralia: CV 00288

CEIP MEDITERRANI sin cerdo Noviembre2025



Lunes

03

Lechuga ECO y zanahoria fresca rallada
Caracolas con bolloñesa 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

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

Martes

04

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

Sopar recomanat:
Revuelto de champiñones y espárragos trigueros

11

Lechuga eco, remolacha y zanahoria en conserva (*no contiene*)
Sopa de arroz con pollo y verduras (*no contiene*)
Pechuga de pollo rebozada con patatas (*gluten*)
Fruta

Sopar recomanat:
Sopa de estrellitas y gallineta plancha con ajetes tiernos

Miercoles

05

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

Sopar recomanat:
Salomillo de cerdo plancha con escalivada

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

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

13

Ensalada de pepino
Macarrones integrales con salsa de tomate (*gluten*)
Boquerones enharinados con sojanesa de limón (*crustacis, lactis, mol-lusclos, soja, ous, peix, gluten*)
Fruta ECO (*no contiene*)

Sopar recomanat:
Tortilla de patata y cebolla con menestra

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 contiene*)

Sopar recomanat:
Wraps de verduras asadas y queso

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 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, 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 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
Nutrionalia: CV 00288

CEIP MEDITERRANI sin lactosa

Noviembre2025



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<p>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</p> <p>Sopar recomanat: <i>Crema de calabaza y tacos de pavo en salsa de verdura</i></p>	<p>Ensalada de lechuga ECO, tomate y aceitunas (no contiene) Sopa de letras (gluten) Pollo al horno con patatas Fruta</p> <p>Sopar recomanat: <i>Revuelto de champiñones y espárragos trigueros</i></p>	<p>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, lacticis, mol-luscos) Yogur artesano (lacticis)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Salomillo de cerdo plancha con escalivada</i></p>	<p>Lechuga ECO, zanahoria rallada, maíz y manzana (no contiene) Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de patatas Fruta</p> <p>Sopar recomanat: <i>Sopa de fideos y calamares encebollados</i></p>	<p>Ensalada de lechuga ECO, cebolla y pimiento verde italiano (no contiene) Huevos rellenos con atún Paella de pollo, garrofón y judia plana Fruta ECO (no contiene)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Wraps de verduras asadas y queso</i></p>
<p>Lechuga ECO, pasas, queso fresco y manzana (lacticis) Crema de maíz, puerro, patata y cebolla Albóndigas de seitan con salsa de tomate casera (gluten) Fruta</p> <p>Sopar recomanat: <i>Berenjenas rellenas con verduras y caballa</i></p>	<p>Lechuga eco, remolacha y zanahoria en conserva (no contiene) Sopa de arroz con pollo y verduras (no contiene) Falafels con sojanesa de limón y patatas (soja) Fruta</p> <p>Sopar recomanat: <i>Sopa de estrellitas y gallineta plancha con ajetes tiernos</i></p>	<p>Ensalada lechuga ECO, lombarda y zanahoria con salsa de yogur (lacticis) Lentejas estofadas con tomate, zanahoria, cebolla, patata y migas de jamón (gluten) Tortilla de calabacín (ous) Fruta</p> <p>Sopar recomanat: <i>Crema de verduras y solomillo de cerdo con salsa de champiñones</i></p>	<p>Ensalada de pepino Macarrones integrales con salsa de tomate (gluten) Boquerones enharinados con sojanesa de limón (crustacis, lacticis, mol-luscos, soja, ous, peix, gluten) Fruta ECO (no contiene)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Tortilla de patata y cebolla con menestra</i></p>	<p>Ensalada de patata, apio y pepinillos (lacticis, api) Tostada de pan con tomate (gluten) Arroz al horno con costilla, tocino, morcilla, garbanzos, patata y tomate (soja, lacticis, sulfits) Fruta</p> <p>Sopar recomanat: <i>Pizza de verduras y huevo</i></p>
<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p>	<p>13</p>	<p>14</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*)

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, 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*)

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/

Laura Bilbao Cercós,
Dietista-nutricionista
Nutrionalia: CV 00288

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



CEIP MEDITERRANI vegetariana

Noviembre2025



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

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

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

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 estrellitas y gallineta plancha con ajetes tiernos

Miercoles

05

Lechuga ECO, pepino y cebolla (*no contiene*)
Crema de puerros, cebolla y patata - Vichyssoise (*no contiene*)
Hamburguesa de coliflor y queso con mazorquita de maíz (*ous, gluten, lactis, sésam*)
Yogur artesano (*lactis*)
Sopar recomanat:
Salomillo de cerdo plancha con escalivada

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

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

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

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

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

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

18

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

19

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

20

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 agrícola (*gluten*)

Fruta

Sopar recomanat:

Salteado de habas, cebolla y taquitos de pavo

24

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

25

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

26

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

27

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
Nutrionalia: CV 00288

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

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

CEIP MEDITERRANI sin huevo Noviembre2025

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

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

Martes

04

Ensalada de lechuga ECO, tomate y aceitunas (*no contiene*)
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 - Vichyssoise (*no contiene*)
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 contiene*)
Potaje de garbanzos con espinacas
Hamburguesa de coliflor y queso con patatas (*ous, gluten, lactis, sesam*)
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 agrícola (*gluten*)
Paella de pollo, garrofón y judía plana
Fruta ECO (*no contiene*)

Sopar recomanat:
Wraps de verduras asadas y queso

10

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

Sopar recomanat:
Sopa de estrellitas y gallineta plancha con ajetes tiernos

11

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

12

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 contiene*)

Sopar recomanat:
Tortilla de patata y cebolla con menestra

13

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

14

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 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*)
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
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
Nutrionalia: CV 00288



CEIP MEDITERRANI sin carne Noviembre2025



Lunes

03

Lechuga ECO y zanahoria fresca rallada
Caracolas con bolloñesa 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

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

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

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 estrellitas y gallineta plancha con ajetes tiernos

Miercoles

05

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

Sopar recomanat:
Salomillo de cerdo plancha con escalivada

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

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

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 contiene*)

Sopar recomanat:
Tortilla de patata y cebolla con menestra

Viernes

07

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

Sopar recomanat:
Wraps de verduras asadas y queso

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*)

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 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, 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
Nuttralia: CV 00288

