

CEIP MEDITERRANI basal Enero 2026



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

12

Lechuga ECO, pasas, queso fresco y pera (*lactis*)
Crema de alubias con calabaza ECO, patata y cebolla (*no conté*)
Tortilla de espinacas (*ous*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:
Berenjenas rellenas con verduras y caballa

Lechuga ECO, zanahoria y remolacha en conserva (*no conté*)
Espaguetis integrales con salsa de queso (*soja, mostassa, gluten, lactis*)
Filete de merluza al horno con salsa de limón, aceite, ajo y perejil (*crustacis, mol·luscos, peix*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:
Sopa de estrel·litas y contramuslos de pavo al ajillo

13

Ensalada lechuga ECO, lombarda y zanahoria con salsa de yogur (*lactis*)
Sopa de ave y verduras con fideos y huevo duro (*soja, mostassa, ous, gluten*)
Pollo al horno con menestra de verduras (*no conté*)
Yogur artesano (*lactis*)

Sopar recomanat:
Crema de verduras y gallineta a la plancha con ajetes tiernos

07

Lechuga ECO, pepino y cebolla (*no conté*)
Macarrones al horno con tomate y queso gratinados (*ous, gluten, soja, lactis, mostassa*)
Boquerones en tempura (*crustacis, ous, peix, gluten, mol·luscos*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:
Solomillo de cerdo plancha con escalivada

14

Lechuga ECO, zanahoria rallada, maíz y manzana (*no conté*)
Lentejas con verduras (*gluten*)
Tortilla de calabacín (*ous*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:
Sopa de fideos y calamares encebollados

08

Ensalada de lechuga ECO, cebolla y pimiento verde italiano (*no conté*)
Arroz con tomate (*no conté*)
Lomo al horno en su jugo con salsa de verduras y patatas (*no conté*)
Fruta ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:
Wraps de pollo con verduras y queso

15

Ensalada de pepino (*no conté*)
Potaje de garbanzos (*ous*)
Crujiente de bacalao (elaborado) son sojanesa casera (*gluten, crustacis, peix, soja, mol·luscos*)
Fruta ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:
Tortilla de patata y cebolla con menestra

09

16

Ensalada bufet con vegetales, hortalizas y fruta (*no conté*)
Arroz caldoso con pollo y verduras
Lomo cinta fresco rebozado casero con pisto (Elaborado) (*ous, gluten*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:
Pizza de verduras y atún

19

Ensalada de lechuga ECO, maíz y zanahoria fresca rallada (*no conté*)
Lentejas con verduras y arroz (*gluten*)
Colitas de bacalao al horno con cuna de patata, cebolla y zanahoria (*crustacis, peix, mol·luscos*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:

Brochetas de pollo plancha con salteado de verduras

20

Ensalada de garbanzos, tomate, cebolla, pimiento verde italiano y maíz (*no conté*)
Guisado de albóndigas con verduras y patatas (*soja, lactis, sulfits*)
Tortilla francesa (*ous*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:

Crema de puerros y filete de rape plancha

21

Lechuga ECO, pepino y cebolla (*no conté*)
Huevos rellenos con atún y sojanesa (*ous, peix, soja*)
Fideuá de pescado, clochinas, gambitas y chirlas (*crustacis, peix, gluten, mol·luscos*)
Yogur artesano (*lactis*)

Sopar recomanat:

Huevos a la plancha con pisto

22

Lechuga ECO, zanahoria rallada, maíz y manzana (*no conté*)
Sopa de arroz con coliflor ECO
Pizza de tomate, queso, champiñones y jamon york (Elaborada) (*soja, gluten, lactis*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:

Dorada al papillote con cebolla y pimientos

23

Ensalada de lechuga ECO, cebolla y pimiento verde italiano (*no conté*)
Crema de calabacín, cebolla y patata (*no conté*)
Pollo al horno con patatas fritas (*no conté*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:

Carne desmechada con ajitos, garbanzos y zanahoria

26

Lechuga ECO, pepino y cebolla (*no conté*)
Crema de legumbres y verduras (*no conté*)
Ventresca de bacalao al horno con cebolla y tomate (*crustacis, peix, mol·luscos*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:

Salteado de habas, cebolla y taquitos de pavo

27

Lechuga ECO, zanahoria rallada, maíz y manzana (*no conté*)
Macarrones integrales con tomate, calabacín, cebolla y parmesano (*lactis, ous, gluten, soja, mostassa*)
Tortilla de patatas (*ous*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:

Salmón al papillote con puré de manzana

28

Lechuga ECO, cebolla, queso fresco y pasas (*lactis*)
Tostada de pan integral con tomate, aceite y queso fresco (*gluten, lactis*)
Arroz al horno con costilla, tocino, morcilla, garbanzos, patata y tomate (*soja, lactis, sulfits*)
Fruta ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:

Tacos de magro con pisto

29

Ensalada de lechuga ECO, tomate y aceitunas (*no conté*)
Sopa de puchero (*ous, soja, mostassa, gluten*)
Puchero con garbanzos y pelota (*soja, sulfits*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:

Crema de verduras y bacalao enharinado

30

Humus de garbanzos y calabaza ECO (*sèsam*)
Tortitas de jamon york y queso (*soja, gluten, lactis*)
Guisado de pavo con patatas y hortalizas (*soja, api, mostassa*)
Fruta (*no conté*)

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
Nutrallia: CV 00288