

CEIP MEDITERRANI sin cerdo Enero 2026



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

08

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

09

Ensalada de lechuga ECO, cebolla y pimiento verde italiano *(no conté)*
Arroz con tomate *(no conté)*
Pollo al horno con patatas
Fruta ECO *(no conté)*

Sopar recomanat:
Wraps de pollo con verduras y queso

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

13

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 estrellitas y contramuslos de pavo al ajillo

14

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

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

16

Ensalada bufet con vegetales, hortalizas y fruta *(no conté)*
Arroz caldoso con pollo y verduras
Falafels con pisto *(gluten, api, mostassa)*
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 de pollo con verduras y patata (*crustacis, ous, peix, gluten, soja, lactis, mostassa*)
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 chirilas (*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 y champiñones (*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 calabaza, boniato y garbanzos (*no conté*)
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 pollo halal (*no conté*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:

Crema de verduras y bacalao enharinado

30

Humus de garbanzos y calabaza ECO (*sèsam*)
Tortita de bechamel de soja con tofu, cebolla y champiñones (*gluten, soja*)
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

CEIP MEDITERRANI sin lactosa Enero 2026



Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

07

Lechuga ECO, pepino y cebolla *(no conté)*
Macarrones con tomate *(gluten)*
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

09

12

Lechuga ECO, pasas y pera *(no conté)*
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

13

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

Sopar recomanat:
Sopa de estrellitas y contramuslos de pavo al ajillo

14

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

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

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

16

Ensalada buffet 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 chirilas (*crustacis, peix, gluten, mol·luscos*)
 Fruta (*no conté*)

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 sin lactosa y champiñones (*gluten*)
 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 y cebolla (*gluten*)
 Tortilla de patatas (*ous*)
 Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:
Salmón al papillote con puré de manzana

28

Ensalada de lechuga ECO, maíz y manzana
 Tostada de pan con aceite y tomate (*gluten*)
 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*)
 Tortita de bechamel de soja con tofu, cebolla y champiñones (*gluten, soja*)
 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
 Nuttrialia: CV 00288

CEIP MEDITERRANI vegetariana Enero 2026



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

07

Lechuga ECO, pepino y cebolla *(no conté)*
Macarrones al horno con tomate y queso gratinados *(ous, gluten, soja, lactis, mostassa)*
Filetes de berenjena en tempura *(gluten)*
Fruta *(no conté)*

Sopar recomanat:
Solomillo de cerdo plancha con escalivada

08

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

09

Ensalada de lechuga ECO, cebolla y pimiento verde italiano *(no conté)*
Arroz con tomate *(no conté)*
Hamburguesa de coliflor y queso con patatas *(ous, gluten, lactis, sèsam)*
Fruta ECO *(no conté)*

Sopar recomanat:
Wraps de pollo con verduras y queso

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

13

Lechuga ECO, zanahoria y remolacha en conserva *(no conté)*
Espaguetis integrales con salsa de queso *(soja, mostassa, gluten, lactis)*
Fajitas de verduras y queso *(gluten, lactis)*
Fruta *(no conté)*

Sopar recomanat:
Sopa de estrellitas y contramuslos de pavo al ajillo

14

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)*
Tofu empanado con menestra *(gluten, soja)*
Yogur artesano *(lactis)*

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

15

Ensalada de pepino *(no conté)*
Potaje de garbanzos *(ous)*
Tortilla de zanahoria *(ous)*
Fruta ECO *(no conté)*

Sopar recomanat:
Tortilla de patata y cebolla con menestra

16

Ensalada bufet con vegetales, hortalizas y fruta *(no conté)*
Sopa de arroz con verduras
Falafels con pisto *(gluten, api, mostassa)*
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)*
Patata, cebolla y alcachofa al horno *(no conté)*
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 seitan con verduras y patatas *(gluten)*
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 (sin atún) *(ous)*
Fideuà de champiñones, cebolla, zanahoria y soja texturizada *(gluten, soja)*
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 y champiñones *(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)*
Huevos rellenos (sin atún) *(ous)*
Hamburguesa de coliflor y queso con patatas *(ous, gluten, lactis, sèsam)*
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)*
Varitas de tofu empanado con mazorca de maíz *(ous, gluten, soja)*
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 calabaza, boniato y garbanzos *(no conté)*
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 verduras *(no conté)*
Fruta *(no conté)*

Sopar recomanat:
Crema de verduras y bacalao enharinado

30
Humus de garbanzos y calabaza ECO *(sèsam)*
Tortita de bechamel de soja con tofu, cebolla y champiñones *(gluten, soja)*
Guisado de patatas y hortalizas *(no conté)*
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
Nutraalia: CV 00288

CEIP MEDITERRANI sin huevo Enero 2026



Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

12

Lechuga ECO, pasas, queso fresco y pera (*lactis*)
Crema de alubias con calabaza ECO, patata y cebolla (*no conté*)
Tortilla de cebolla y espinacas con harina de garbanzo (sin huevo) (*no conté*)
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 fideos (sin gluten) (*no conté*)
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

14

Ensalada de pepino (*no conté*)
Potaje de garbanzos (sin huevo) (*no conté*)
Crujiente de bacalao empanado casero (sin huevo) (*crustacis, peix, gluten, mol·luscos*)
Fruta ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:
Tortilla de patata y cebolla con menestra

15

Ensalada bufet con vegetales, hortalizas y fruta (*no conté*)
Arroz caldoso con pollo y verduras
Lomo cinta fresco plancha con pisto (*no conté*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:
Pizza de verduras y atún

16

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

08

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

Sopar recomanat:
Sopa de fideos y calamares encebollados

09

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

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*)
Fajitas de verduras y queso (*gluten, lactis*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:

Crema de puerros y filete de rape plancha

21

Lechuga ECO, pepino y cebolla (*no conté*)
Tostada de pan con tomate y loncha de york o pavo (*lactis, gluten*)
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*)
Tostada de pan con aceite y tomate (*gluten*)
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 (sin gluten) con tomate, calabacín, cebolla y parmesano (*ous, soja, mostassa*)
Patata, cebolla y alcachofa al horno (*no conté*)
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 (sin gluten) (*no conté*)
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

CEIP MEDITERRANI sin carne Enero 2026



Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

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

08

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

09

Ensalada de lechuga ECO, cebolla y pimiento verde italiano *(no conté)*
Arroz con tomate *(no conté)*
Pollo (halal) al horno con patatas *(no conté)*
Fruta ECO *(no conté)*

Sopar recomanat:
Wraps de pollo con verduras y queso

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

13

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 estrellitas y contramuslos de pavo al ajillo

14

Ensalada lechuga ECO, lombarda y zanahoria con salsa de yogur *(lactis)*
Sopa de ave (halal) y verduras con fideos y huevo duro *(ous, gluten, soja, mostassa)*
Pollo al horno (Halal) con menestra de verduras
Yogur artesano *(lactis)*

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

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

16

Ensalada bufet con vegetales, hortalizas y fruta *(no conté)*
Arroz caldoso con pollo halal y verduras *(no conté)*
Falafels con pisto *(gluten, api, mostassa)*
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 seitan con verduras y patatas (*gluten*)
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 chirilas (*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 y champiñones (*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 (halal) al horno con patatas (*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 calabaza, boniato y garbanzos (*no conté*)
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 pollo halal (*no conté*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:

Crema de verduras y bacalao enharinado

30

Humus de garbanzos y calabaza ECO (*sèsam*)
Tortita de bechamel de soja con tofu, cebolla y champiñones (*gluten, soja*)
Guisado de pollo halal con hortalizas (*no conté*)
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

CEIP MEDITERRANI sin gluten Enero 2026



Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

07

Lechuga ECO, pepino y cebolla *(no conté)*
Macarrones (sin gluten) con tomate casero gratinados *(lactis)*
Boquerones en tempura con harina de maíz *(crustacis, peix, mol·luscos)*
Fruta *(no conté)*

Sopar recomanat:
Solomillo de cerdo plancha con escalivada

08

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

Sopar recomanat:
Sopa de fideos y calamares encebollados

09

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

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

13

Lechuga ECO, zanahoria y remolacha en conserva *(no conté)*
Espaguetis (sin gluten) con salsa de queso *(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 estrellitas y contramuslos de pavo al ajillo

14

Ensalada lechuga ECO, lombarda y zanahoria con salsa de yogur *(lactis)*
Sopa de fideos (sin gluten) con huevo duro *(ous)*
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

15

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

Sopar recomanat:
Tortilla de patata y cebolla con menestra

16

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

Sopar recomanat:
Pizza de verduras y atún

19

Ensalada de lechuga ECO, maíz y zanahoria fresca rallada *(no conté)*
 Arroz integral con tomate casero *(no conté)*
 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)*
 Fideuá s/g de clochinas, gambitas, chirlas y pescado *(crustacis, peix, mol·luscos)*
 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 dulce (sin gluten) *(Elaborada) (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 (sin gluten) con tomate, calabacín, cebolla y parmesano *(ous, 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 s/g con tomate, aceite y queso fresco *(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 (sin gluten) *(no conté)*
 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)*
 Rollito de york y queso *(soja, 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
 Nuttrialia: CV 00288