

CEIP MEDITERRANI basal Gener2026



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

12

Encisam ECO, panses, formatge fresc i pera (*lactis*)
Crema de fesols amb carabassa ECO, creïlla i ceba (*no conté*)
Truita d'espínacs (*ous*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Albergínia farcida amb verdures i verat

Encisam ECO, carlota i remolatxa en conserva (*no conté*)
Espaguetis integrals amb salsa de formatge (*soja, mostassa, gluten, lactis*)
Filet de lluç al forn amb salsa de llima, oli, all i julivert (*crustacis, mol·luscos, peix*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Sopa d'estreletes i contracuixes de titot al allet

13

Ensalada d'encisam ECO, llomabarda i carlota amb salsa de iogurt (*lactis*)
Sopa d'au i verdures amb fideus i ou dur (*soja, mostassa, ous, gluten*)
Pollastre al forn amb minestra de verdures (*no conté*)
Iogurt artesà (*lactis*)

Sopar recomanat:
Crema de verdures i escòrpora planxa amballets tendres

14

Amanida de cogombre (*no conté*)
Potatge de cigrons (*ous*)
Cruixent de bacallà (elaborat) amb sojanesa casolana (*gluten, crustacis, peix, soja, mol·luscos*)
Fruita ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:
Truita de creïlla i ceba amb minestra

15

Ensalada bufet amb vegetals, hortalisses i fruita (*no conté*)
Arròs caldos amb pollastre i verdures
Llom cinta fresc arrebossat casolà amb samfaina (Elaborat) (*ous, gluten*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Pizza de verdures i besugo

07

Encisam ECO, cogombre i ceba (*no conté*)
Macarrons al forn amb tomata i formatge gratinats (*ous, gluten, soja, lactis, mostassa*)
Aladroc en tempura (*crustacis, ous, peix, gluten, mol·luscos*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Sopa de fideus i calamars encebats

08

Ensalada d'encisam ECO, ceba i pimentó verd italià (*no conté*)
Arròs amb tomata (*no conté*)
Llom al forn al seu suc amb salsa de verdures i creïlles (*no conté*)
Fruita ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:
Wraps de pollastre amb verdures i formatge

09

16

19

Ensalada d'encisam ECO, dacsa i carlota fresca ratllada (*no conté*)
Llentilles amb verdures i arròs (*gluten*)
Cuetes de bacallà al forn amb cuna de creïlla, ceba i carlota (*crustacis, peix, mol·luscos*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Broquetes de pollastre planxa amb saltat de verdures

20

Ensalada de cigrons, tomata, ceba, pimentó verd italià i dacsa (*no conté*)
Guisat de mandonguilles amb verdures i creïlles (*soja, lactis, sulfits*)
Truita francesa (*ous*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Crema de porros i filet de rap planxa

21

Encisam ECO, cogombre i ceba (*no conté*)
Ous farcits amb besugo i sojanesa (*ous, peix, soja*)
Fideuà amb peix, clòxines, gambes i xirles (*crustacis, peix, gluten, mol·luscos*)
Iogurt artesà (*lactis*)

Sopar recomanat:

Ous a la planxa amb samfaina

22

Encisam ECO, carlota ratllada, dacsa i poma (*no conté*)
Sopa d'arròs amb col·flor ECO
Pizza de tomata, formatge, xampinyons i pernil dolç (Elaborat) (*soja, gluten, lactis*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Daurada al papillot amb ceba i pimentons

23

Ensalada d'encisam ECO, ceba i pimentó verd italià (*no conté*)
Crema de carabasseta, ceba i creïlla (*no conté*)
Pollastre al forn amb creïlles fregides (*no conté*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Carn desmesxada amballets, cigrons i carlota

26

Encisam ECO, cogombre i ceba (*no conté*)
Crema de llegums i verdures (*no conté*)
Ventresca de bacallà al forn amb ceba i tomaca (*crustacis, peix, mol·luscos*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Saltat de fabes, ceba i taquets de titot

27

Encisam ECO, carlota ratllada, dacsa i poma (*no conté*)
Macarrons integrals amb tomata, carabasseta, ceba i pomesà (*lactis, ous, gluten, soja, mostassa*)
Truita de creïlles (*ous*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Salmó al papillot amb puré de poma

28

Encisam ECO, ceba, formatge fresc i panses (*lactis*)
Torrada de pa integral amb tomata, oli i formatge fresc (*gluten, lactis*)
Arròs al forn amb costella, cansalada, botifarró, cigrons, creïlla i tomata (*soja, lactis, sulfits*)
Fruita ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:

Tacs de magre amb samfaina

29

Ensalada d'encisam ECO, tomata i olives (*no conté*)
Sopa de puxero (*ous, soja, mostassa, gluten*)
Puxero amb cigrons i pilota (*soja, sulfits*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Crema de verdures i bacallà enfarinat

30

Humus de cigrons i carabassa ECO (*sèsam*)
Coquetes de pernil dolç i formatge (*soja, gluten, lactis*)
Guisat de titot amb creïlles i hortalisses (*soja, api, mostassa*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Sopa de pluja i truita de formatge



En compliment del Reglament RD 126/2015 de 27 de febrer; aquest establiment té disponible per consultar la informació relativa a la presència d'al·lèrgens dels nostres productes.

Pots sol·licitar aquesta informació a través de info@comicole.com o en la nostra pàgina web: https://comesco.net/comesco_alergenos/

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

Laura Bilbao Cercós,
Dietista-nutricionista
Nutrallia: CV 00288