

CEIP MEDITERRANI sense porc 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
Falafels amb samfaina (*gluten, api, mostassa*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Pizza de verdures i besugo

16

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:
Solomillo de porc planxa amb escalivada

08

Encisam ECO, carlota ratllada, dacsa i poma (*no conté*)
Lentilles amb verdures (*gluten*)
Truita de carabasseta (*ous*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Sopa de fideus i calamars encebats

09

Ensalada d'encisam ECO, ceba i pimentó verd italià (*no conté*)
Arròs amb tomata (*no conté*)
Pollastre al forn amb creïlles
Fruita ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:
Wraps de pollastre amb verdures i formatge

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:

Braquetes de pollastre planxa amb saltat de verdures

20

Ensalada de cigrons, tomata, ceba, pimentó verd italià i dacsa (*no conté*)

Guisat de mandonguilles de pollastre amb verdures i creïlles (*crustacis, ous, peix, gluten, soja, lactis, mostassa*)

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*)

logurt artesà (*lactis*)

Sopar recomanat:

Ous a la planxa amb samfaina

22

Encisam ECO, carlota ratllada, dacsa i poma (*no conté*)

Sopa d'arròs amb colflor ECO

Pizza de tomata, formatge i

xampinyons (*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 amb allets, 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 parmesà (*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 carabassa, moniato i cigrons (*no conté*)

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 pollastre

halal (*no conté*)

Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Crema de verdures i bacallà enfarinat

30

Humus de cigrons i carabassa ECO (*sèsam*)

Coqueta de beixamel de soja amb tofu, ceba i xampinyons (*gluten, soja*)

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
Nuttralia: CV 00288

CEIP MEDITERRANI sense lactosa Gener2026



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

12

Encisam ECO, panses i pera (*no conté*)
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 carbonara de soja i xampinyons (*ous, gluten, soja, mostassa*)
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, llombarda i carlota amb vinagreta (*no conté*)
Sopa d'au i verdures amb fideus i ou dur (*soja, mostassa, ous, gluten*)
Pollastre al forn amb minestra de verdures (*no conté*)
Fruita (*no conté*)

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

16

07

Encisam ECO, cogombre i ceba (*no conté*)
Macarrons amb tomata (*gluten*)
Aladroc en tempura (*crustacis, ous, peix, gluten, mol·luscos*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Solomillo de porc planxa amb escalivada

08

Encisam ECO, carlota ratllada, dacs i poma (*no conté*)
Llenties amb verdures (*gluten*)
Truita de carabasseta (*ous*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Sopa de fideus i calamars encebats

09

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

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*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Ous a la planxa amb samfaina

22

Encisam ECO, carlota ratllada, dacsa i poma (*no conté*)
Sopa d'arròs amb col·lor ECO
Pizza de tomata, formatge sense lactosa i xampinyons (*gluten*)
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 i ceba (*gluten*)
Truita de creïlles (*ous*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Salmó al papillot amb puré de poma

28

Ensalada de encisam ECO, dacsa i poma
Torrada de pa amb oli i tomata (*gluten*)
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*)
Coqueta de beixamel de soja amb tofu, ceba i xampinyons (*gluten, soja*)
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
Nutraalia: CV 00288

CEIP MEDITERRANI vegetariana Gener2026



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

07

Encisam ECO, cogombre i ceba (*no conté*)
Macarrons al forn amb tomata i formatge gratinats (*ous, gluten, soja, lactis, mostassa*)
Filets d'albergínia en tempura (*gluten*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Solomillo de porc planxa amb escalivada

08

Encisam ECO, carlota ratllada, dacs i poma (*no conté*)
Lentilles amb verdures (*gluten*)
Trita de carabasseta (*ous*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Sopa de fideus i calamars encebats

09

Ensalada d'encisam ECO, ceba i pimentó verd italià (*no conté*)
Arròs amb tomata (*no conté*)
Haburguesa de colflor i formatge amb creïlles (*ous, gluten, lactis, sèsam*)
Fruita ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:
Wraps de pollastre amb verdures i formatge

12

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

Sopar recomanat:
Albergínia farcida amb verdures i verat

13

Encisam ECO, carlota i remolatxa en conserva (*no conté*)
Espaguetis integrals amb salsa de formatge (*soja, mostassa, gluten, lactis*)
Faixetes de verdures i formatge (*gluten, lactis*)
Fruita (*no conté*)

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

14

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*)
Tofu empanat amb minestra (*gluten, soja*)
Iogurt artesà (*lactis*)

Sopar recomanat:
Crema de verdures i escòrpora planxa amballets tendres

15

Amanida de cogombre (*no conté*)
Potatge de cigrons (*ous*)
Trita de carlota (*ous*)
Fruita ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:
Trita de creïlla i ceba amb minestra

16

Ensalada bufet amb vegetals, hortalisses i fruita (*no conté*)
Sopa d'arròs amb verdures
Falafels amb samfaina (*gluten, api, mostassa*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Pizza de verdures i besugo

19
Ensalada d'encisam ECO, dacsa i carlota fresca ratllada (no conté)
Llenties amb verdures i arròs (gluten)
Creïlla, ceba i carxofa al forn (no conté)
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 seitan amb verdures i creïlles (gluten)
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 (sense besugo) (ous)
Fideuà de xampinyons, ceba, carlota i soja texturitzada (gluten, soja)
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 colflor ECO
Pizza de tomata, formatge i xampinyons (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)
Ous farcits (sense besugo) (ous)
Haburguesa de colflor i formatge amb creïlles (ous, gluten, lactis, sèsam)
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)
Varetes de tofu amb panolla de dacsa (ous, gluten, soja)
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 carabassa, moniato i cigrons (no conté)
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 verdures (no conté)
Fruita (no conté)

Sopar recomanat:
Crema de verdures i bacallà enfarinat

30
Humus de cigrons i carabassa ECO (sèsam)
Coqueta de beixamel de soja amb tofu, ceba i xampinyons (gluten, soja)
Guisat de creïlles i hortalisses (no conté)
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

CEIP MEDITERRANI sense ou 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 de ceba i espinacs amb farina de cigrons (sense ou) (*no conté*)
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 de fideus (sense gluten) (*no conté*)
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 (sense ou) (*no conté*)
Cruixent de bacallà empanat casolà (sense ou) (*crustacis, peix, gluten, 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 planxa amb samfaina (*no conté*)
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:
Solomillo de porc planxa amb escalivada

08

Encisam ECO, carlota ratllada, dacsa i poma (*no conté*)
Lentilles amb verdures (*gluten*)
Tortitas de carabasseta amb verdures
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Sopa de fideus i calamars encebats

09

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

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:
Braquetes 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*)
Faixetes de verdures i formatge (*gluten, lactis*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Crema de porros i filet de rap planxa

21
Encisam ECO, cogombre i ceba (*no conté*)
Torrada de pa amb tomata i tallada de pernil dolç o titot (*lactis, gluten*)
Fideuà amb peix, clòxines, gambes i xirles (*crustacis, peix, gluten, mol·luscos*)
logurt 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·lor 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*)
Torrada de pa amb oli i tomata (*gluten*)
Pollastre al forn amb creïlles fregides (*no conté*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Carn desmesxada amb allets, 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 (sense gluten) amb tomata, carabasseta, ceba i parmesà (*ous, soja, mostassa*)
Creïlla, ceba i carxofa al forn (*no conté*)
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 (sense gluten) (*no conté*)
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
Nuttralia: CV 00288

CEIP MEDITERRANI sense carn 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 llet

13

Ensalada d'encisam ECO, llomabarda i carlota amb salsa de iogurt (*lactis*)
Sopa d'au (halal) i verdures amb fideus i ou dur (*ous, gluten, soja, mostassa*)
Pollastre al forn (Halal) amb minestra de verdures
Iogurt artesà (*lactis*)

Sopar recomanat:
Crema de verdures i escòrpora planxa amb allets 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 caldós amb pollastre halal i verdures (*no conté*)
Falafels amb samfaina (*gluten, api, mostassa*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Pizza de verdures i besugo

16

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:
Solomillo de porc planxa amb escalivada

08

Encisam ECO, carlota ratllada, dacsa i poma (*no conté*)
Lentilles amb verdures (*gluten*)
Truita de carabasseta (*ous*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Sopa de fideus i calamars encebats

09

Ensalada d'encisam ECO, ceba i pimentó verd italià (*no conté*)
Arròs amb tomata (*no conté*)
Pollastre (halal) al forn amb creïlles (*no conté*)
Fruita ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:
Wraps de pollastre amb verdures i formatge

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 seitán amb verdures i creïlles (*gluten*)
 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

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

Sopar recomanat:

Carn desmesxada amballets, cigrons i carlota

23

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 carabassa, moniato i cigrons (*no conté*)
 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 pollastre halal (*no conté*)
 Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Crema de verdures i bacallà enfarinat

30

Humus de cigrons i carabassa ECO (*sèsam*)
 Coqueta de beixamel de soja amb tofu, ceba i xampinyons (*gluten, soja*)
 Guisat de pollastre halal amb hortalisses (*no conté*)
 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

CEIP MEDITERRANI sense gluten 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'espinacs (*ous*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Alberginia farcida amb verdures i verat

Encisam ECO, carlota i remolatxa en conserva (*no conté*)
Espaguetis (sense gluten) amb salsa de formatge (*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 de fideus (sense gluten) amb ou dur (*ous*)
Pollastre al forn amb minestra de verdures (*no conté*)
Iogurt artesà (*lactis*)

Sopar recomanat:
Crema de verdures i escòrpora planxa amb allets tendres

14

Amanida de cogombre (*no conté*)
Potatge de cigrons (*ous*)
Cruixent de bacallà (sense gluten) amb sojanesa casolana (*crustacis, peix, soja, mostassa, 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 arrebossat (sense gluten) casolà amb samfaina
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Pizza de verdures i besugo

16

07

Encisam ECO, cogombre i ceba (*no conté*)
Macarrons (sense gluten) amb tomata casolana gratinats (*lactis*)
Aladròcs en tempura amb farina de dacsa (*crustacis, peix, mol·luscos*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Solomillo de porc planxa amb escalivada

08

Encisam ECO, carlota ratllada, dacsa i poma (*no conté*)
Crema de verdures (*no conté*)
Truita de carabasseta (*ous*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Sopa de fideus i calamars encebats

09

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

19

Ensalada d'encisam ECO, dacsa i carlota fresca ratllada (*no conté*)
 Arròs integral amb tomata casolana (*no conté*)
 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 verdres

20

Ensalada de cigrons, tomata, ceba, pimentó verd italià i dacsa (*no conté*)
 Guisat de mandonguilles amb verdres 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*)
 Fideuà s/g amb clòxines, gambes, xirles i peix (*crustacis, peix, mol·luscos*)
 Fideuà amb peix, clòxines, gambes i xirles (*crustacis, peix, gluten, mol·luscos*)
 logurt artesà (*lactis*)

Sopar recomanat:

Ous a la planxa amb samfaina

22

Encisam ECO, carlota ratllada, dacsa i poma (*no conté*)
 Sopa d'arròs amb colflor ECO
 Pizza de tomata, formatge, xampinyons i pernil dolç (sense gluten) (Elaborada) (*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 verdres (*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 (sense gluten) amb tomata, carabasseta, ceba i parmesà (*ous, 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 s/g amb tomata, oli i formatge fresc (*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 (sense gluten) (*no conté*)
 Puxero amb cigrons i pilota (*soja, sulfits*)
 Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Crema de verdres i bacallà enfarinat

30

Humus de cigrons i carabassa ECO (*sèsam*)
 Rotllet de pernil dolç i formatge (*soja, 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