

CEIP MEDITERRANI basal Febrero 2026

Comi
cole
MENJADORS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
02 Ensalada de lechuga ECO, maíz y zanahoria fresca rallada <i>(no conté)</i> Espaguetis integrales con salsa de tomate casera (elaborado) <i>(ous, gluten, soja, mostassa)</i> Filete de abadejo al horno con salsa de aceite, ajo y perejil con guisantes salteados <i>(crustacis, peix, mol·luscos)</i> Fruta <i>(no conté)</i> Sopar recomanat: <i>Revuelto de gambas y espárragos trigueros</i>	03 Ensalada de lechuga ECO, lombarda y remolacha con vinagreta de yogur <i>(lactis)</i> Potaje de garbanzos con acelgas frescas <i>(ous)</i> Tortilla de patata y cebolla <i>(ous)</i> Fruta <i>(no conté)</i> Sopar recomanat: <i>Crema de champiñones y lenguado plancha</i>	04 Ensalada de lechuga ECO, manzana, apio y pipas de calabaza <i>(fruits secs, api)</i> Sopa de ave y verduras con fideos <i>(ous, gluten, soja, mostassa)</i> Pollo al horno al limón con bastoncitos de calabaza ECO y chips de boniato Yogur artesano <i>(lactis)</i> Sopar recomanat: <i>Salteado de guisantes, cebolla y taquitos de jamón serrano</i>	05 Ensalada de lechuga ECO, hinojo y cebolla con vinagreta de naranja <i>(no conté)</i> Crema de coliflor ECO y alubias blancas <i>(no conté)</i> Pizza de tomate, cebolla, soja texturizada y queso <i>(gluten, soja, lactis)</i> Fruta ECO <i>(no conté)</i> Sopar recomanat: <i>Sopa cubierta con migas de pescado</i>	06 Ensalada de lechuga ECO, remolacha y tomate <i>(no conté)</i> Tostada de pan integral con humus casero (elaborado) <i>(gluten, sèsam)</i> Paella de pollo, garrofón y judía plana <i>(no conté)</i> Fruta <i>(no conté)</i> Sopar recomanat: <i>Calamares encebollados con habitas tiernas</i>
09 Ensalada de lechuga ECO, maíz y calabacín rallado <i>(no conté)</i> Lentejas estofadas con verdura y chorizo <i>(gluten, soja, lactis, sulfits)</i> Tortilla de espinacas <i>(ous)</i> Fruta <i>(no conté)</i> Sopar recomanat: <i>Alitas de pollo con salsa de manzana y puerros</i>	10 Ensalada de lechuga ECO, lombarda y zanahoria rallada con vinagreta de yogur <i>(lactis)</i> Arroz con coliflor ECO y bacalao <i>(crustacis, peix, mol·luscos)</i> Croquetas de merluza con sojanesa <i>(ous, peix, gluten, soja, lactis, mol·luscos)</i> Fruta <i>(no conté)</i> Sopar recomanat: <i>Contramuslo de pavo asado con chips de alcachofa</i>	11 Ensalada de legumbres (garbanzos, pimiento italiano y cebolla) <i>(no conté)</i> Crema de calabaza eco, cebolla, puerro y patata Ragout de magro con salsa de verduras y patatas <i>(no conté)</i> Yogur artesano <i>(lactis)</i> Sopar recomanat: <i>Bacalao al horno con pimientos de colores</i>	12 Ensalada de lechuga ECO, manzana, zanahoria fresca rallada y pipas de calabaza <i>(fruits secs)</i> Sopa de pollo y pavo con verduras, fideos y huevo hilado <i>(ous, gluten, soja, mostassa)</i> Boquerones frescos enharinados (harina de garbanzo) con mazorquitas de maíz (elaborado) <i>(crustacis, peix, mol·luscos)</i> Fruta ECO <i>(no conté)</i> Sopar recomanat: <i>Crema de zanahoria y tortilla de patata y cebolla</i>	13 Ensalada de lechuga ECO, tomate, atún y cebolla <i>(crustacis, peix, mol·luscos)</i> Tostada de pan integral con humus casero (elaborado) <i>(gluten, sèsam)</i> Arroz al horno con costilla, tocino, morcilla, garbanzos, patata y tomate <i>(soja, lactis, sulfits)</i> Fruta <i>(no conté)</i> Sopar recomanat: <i>Fajitas de humus con verduras</i>

16

Ensalada de lechuga ECO, maíz y zanahoria fresca rallada (*no conté*)
 Arroz tres delicias con pavo, tortilla, maíz, guisantes y zanahoria (*lactis, ous*)
 Filete de merluza al horno en cama de zanahoria, cebolla y patatas (*crustacis, mol·luscos, peix*)
 Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:
 Sopa de fideos y solomillo de cerdo con champiñones salteados

17

Ensalada de lechuga ECO, lombarda, manzana y vinagreta de limón
 Estofado de alubias con verduras de invierno (*no conté*)
 Tortilla francesa con queso (*ous, lactis*)
 Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:
 Lomo plancha con pisto

18

Ensalada de lechuga ECO, tomate y aceitunas (*no conté*)
 Sopa de ave con pasta maravilla (*ous, soja, mostassa, gluten*)
 Pollo teriyaki con patatas (*soja, sesam*)
 Yogur artesano (*lactis*)

Sopar recomanat:
 Menestra de verduras y sepia a la plancha

19

Ensalada de lechuga ECO, cebolla, tomate y maíz (*no conté*)
 Crema de guisantes, cebolla, ajo puerro y patata (*no conté*)
 Albondigas al horno con salsa jardinera (*soja, lactis, sulfits*)
 Fruta ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:
 Gallineta plancha con ensalada de tomate

20

Ensalada bufet con vegetales, hortalizas y fruta (*no conté*)
 Falafels al horno (*gluten, api*)
 Macarrones integrales gratinados con bechamel de espinacas (*ous, gluten, soja, lactis, mostassa*)
 Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:
 Crema de calabaza y tortilla de alcachofas

23

Ensalada de lechuga ECO y pepino con vinagreta (*no conté*)
 Arroz caldoso con pollo y verduras
 Hamburguesa de coliflor y queso al horno (*ous, gluten, lactis, sèsam*)
 Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:
 Sopa de estrellitas y salmón a la plancha especiado con eneldo

24

Ensalada de lechuga ECO, manzana, apio y pipas de calabaza (*fruits secs, api*)
 Lentejas estofadas con tomate, zanahoria, cebolla, puerro y patata (*gluten*)
 Tortilla de calabacín y zanahoria (*ous*)
 Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:
 Brócoli gratinado y pechuga empanada

25

Ensalada de lechuga ECO, zanahoria fresca rallada y aceitunas (*no conté*)
 Huevos rellenos con atún y sojanesa (*ous, peix, soja*)
 Fideua de pescado y marisco (*crustacis, peix, mol·luscos, gluten*)
 Yogur artesano (*lactis*)

Sopar recomanat:
 Salteado de solomillo de pollo con verduras y salsa de soja

26

DÍA DE LAS COMARCAS: UTIEL - REQUENA - Ensalada de lechuga ECO, maíz y manzana
 Crema de zanahoria, cebolla, ajo puerro y garbanzos (*no conté*)
 Longanizas con tomate frito casero (elaborado) (*soja, lactis, sulfits*)
 Fruta ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:
 Lubina al papillote con verduras

27

Ensalada de lechuga ECO, huevo cocido, cebolla, tomate y aceitunas (*ous*)
 Pasta espirales con pesto y tomate confitado casero (elaborado) (*ous, gluten, soja, lactis, fruits secs, mostassa*)
 Filete de merluza al horno con menestra (*crustacis, peix, mol·luscos*)
 Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:
 Huevos a la plancha con pisto



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