

CEIP MEDITERRANI sin cerdo 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 con verduras <i>(gluten)</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 Guisado de pollo (halal) con verduritas 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 calabaza, boniato y garbanzos <i>(no conté)</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 de merluza con salsa jardinera (*ous, peix, gluten, lactis, mol-luscos*)
 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, sesam*)
 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*)
 Pizza de tomate, cebolla, soja texturizada y queso (*gluten, soja, lactis*)
 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

CEIP MEDITERRANI sin lactosa 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 Fruta <i>(no conté)</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 y soja texturizada <i>(gluten)</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 con verduras <i>(gluten)</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> Merluza al horno con sojanesa <i>(peix, soja)</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> Fruta <i>(no conté)</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 (*ous*)
 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*)
 Fruta (*no conté*)

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*)
 Albóndigas de seitan con patatas (*gluten*)
 Fruta ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:
 Gallineta plancha con ensalada de tomate

20

Ensalada buffet con vegetales, hortalizas y fruta (*no conté*)
 Falafels al horno (*gluten, api*)
 Macarrones integrales con salsa de tomate casera (*ous, gluten, soja, 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
 Burguer de calamar (*peix, gluten, mol·luscos*)
 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*)
 Fruta (*no conté*)

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*)
 Pizza de tomate, cebolla y soja texturizada (*gluten*)
 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

CEIP MEDITERRANI vegetariana 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>) Falafels con sojanesa (<i>gluten, api, mostassa</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 fideos y verduras (<i>ous, soja, mostassa, gluten</i>) Hamburguesa de col y queso con bastoncitos de calabaza ECO y chips de boniato (<i>ous, gluten, lactis, sèsam</i>) 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 verduras, judia plana y garrofón 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 con verduras (<i>gluten</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>) Sopa de arroz con coliflor ECO Falafels con sojanesa (<i>gluten, api, mostassa</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 Samosas de verduras con rodaja de tomate y mazorquitas de maíz (<i>gluten</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 verduras y fideos con huevo hilado (<i>ous, gluten, mostassa, sulfits</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 calabaza, boniato y garbanzos (<i>no conté</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 (sin pavo) *(ous)*
Patata, zanahoria y cebolla al horno *(no conté)*
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, cebolla, tomate y maíz *(no conté)*
Crema de guisantes, cebolla, ajo puerro y patata *(no conté)*
Albóndigas de seitan con patatas *(gluten)*
Fruta ECO *(no conté)*

Sopar recomanat:

Gallineta plancha con ensalada de tomate

19

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

20

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

DÍA DE LAS COMARCAS: UTIEL - REQUENA - Ensalada de lechuga ECO, maíz y manzana
Crema de zanahoria, cebolla, ajo puerro y garbanzos *(no conté)*
Pizza de tomate, cebolla y soja texturizada *(gluten)*
Fruta ECO *(no conté)*

Sopar recomanat:

Lubina al papillote con verduras

26

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)*
Tofu empanado con menestra *(gluten, soja)*
Fruta *(no conté)*

Sopar recomanat:

Huevos a la plancha con pisto

27



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
Nuttralia: CV 00288

CEIP MEDITERRANI sin huevo 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 (sin gluten) con salsa de tomate casero y queso gratinado <i>(lactis)</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 con harina de garbanzo (sin huevo) <i>(no conté)</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 S/G 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 cebolla y espinacas con harina de garbanzo (sin huevo) <i>(no conté)</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> Merluza al horno con sojanesa <i>(peix, soja)</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 y fideos (sin gluten) <i>(no conté)</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 sin huevo
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 de queso con harina de garbanzo (sin huevo) (*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 (sin gluten) (*no conté*)
Pollo teriyaki con patatas (*soja, sèsam*)
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 (S/G) con bechamel de espinacas (*lactis*)
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 con harina de garbanzo (sin huevo) (*no conté*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:

Brócoli gratinado y pechuga empanada

25

Ensalada de lechuga ECO, zanahoria fresca rallada y aceitunas (*no conté*)
Samosas de verduras con salsa agri dulce (*gluten*)
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, cebolla, tomate y maíz (*no conté*)
Pasta SIN GLUTEN con pesto verde y tomate casero (*fruits secs*)
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
Nutrallia: CV 00288

CEIP MEDITERRANI sin carne Febrero 2026

Comi
cole
MENJADORS

Lunes	Martes	Miercoles	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 (halal) y verduras con fideos <i>(gluten, soja, mostassa)</i> Pollo (halal) al horno al limón con bastoncitos de calabaza ECO y chips de boniato <i>(no conté)</i> 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 (halal), 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 con verduras <i>(gluten)</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 Guisado de pollo (halal) con verduritas 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 (halal) y verduras con 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 calabaza, boniato y garbanzos <i>(no conté)</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 (halal) con pasta maravilla (*ous, gluten, soja, mostassa*)
Pollo (halal) teriyaki con patatas (*soja, sèsam*)
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 de merluza con salsa jardinera (*ous, peix, gluten, lactis, mol-luscos*)
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 halal y verduras (*no conté*)
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*)
Pizza de tomate, cebolla, soja texturizada y queso (*gluten, soja, lactis*)
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
Nutrallia: CV 00288

CEIP MEDITERRANI sin gluten 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 (sin gluten) con salsa de tomate casero y queso gratinado <i>(lactis)</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 S/G 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 (sin gluten) con tomate, soja texturizada, cebolla y queso <i>(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 sin gluten con humus <i>(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> Crema de verduras <i>(no conté)</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> Merluza al horno con sojanesa <i>(peix, soja)</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 (sin gluten) y huevo hilado <i>(ous)</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 (sin gluten) con humus casero (elaborado) <i>(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 (sin gluten) *(no conté)*
 Pollo teriyaki con patatas *(soja, sèsam)*
 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 buffet con vegetales, hortalizas y fruta *(no conté)*
 Macarrones (sin gluten) con bechamel de espinacas *(lactis)*
 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 magro y ternera *(soja, lactis, sulfits)*
 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)*
 Sopa de fideos (sin gluten) *(no conté)*
 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 SIN GLUTEN con pesto verde y tomate casero *(fruits secs)*
 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