

CEIP MEDITERRANI basal febrer2026

Comi
cole
MENJADORS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
02 Ensalada d'encisam ECO, dacsa i carlota fresca ratllada (<i>no conté</i>) Espaquetis integrals amb salsa de tomata casolana (elaborat) (<i>ous, gluten, soja, mostassa</i>) Filet d'abajejo al forn amb salsa d'oli, all i julivert amb pèsols saltats (<i>crustacis, peix, mol·luscos</i>) Fruita (<i>no conté</i>) Sopar recomanat: Remanat de gambes i espàrrecs	03 Ensalada d'encisam ECO, llomarda i remolatxa amb vinagreta de iogurt (<i>lactis</i>) Potatge de cigrons amb bledes fresques (<i>ous</i>) Truita de creïlla i ceba (<i>ous</i>) Fruita (<i>no conté</i>) Sopar recomanat: Crema de xampinyons i llenguado planxa	04 Ensalada d'encisam ECO, poma, api i pipes de carabassa (<i>fruits secs, api</i>) Sopa d'au i verdures amb fideus (<i>ous, gluten, soja, mostassa</i>) Pollastre al forn al llimó amb bastonets de carabassa ECO i xips de moniato Iogurt artesà (<i>lactis</i>) Sopar recomanat: Saltat de pèsols, ceba i tacs de pernil serrà	05 Ensalada d'encisam ECO, fenoll i ceba amb vinagreta de taronja (<i>no conté</i>) Crema de coliflor ECO i fesols blancs (<i>no conté</i>) Pizza de tomata, ceba, soja texturitzada i formatge (<i>gluten, soja, lactis</i>) Fruita ECO (<i>no conté</i>) Sopar recomanat: Sopa coberta amb molletes de peix	06 Ensalada d'encisam ECO, remolatxa i tomata (<i>no conté</i>) Torrada de pa integral amb humus casolà (elaborat) (<i>gluten, sèsam</i>) Paella de pollastre, garrofó i bajoca (<i>no conté</i>) Fruita (<i>no conté</i>) Sopar recomanat: Calamars encebats amb habites tendres
09 Ensalada d'encisam ECO, dacsa i carabasseta ratllada (<i>no conté</i>) Llentilles estofades amb verdura i xoriço (<i>gluten, soja, lactis, sulfits</i>) Truita d'espinacs (<i>ous</i>) Fruita (<i>no conté</i>) Sopar recomanat: Aletes de pollastra amb salsa de poma i porro	10 Ensalada d'encisam ECO, llomarda i carlota ratllada amb vinagreta de iogurt (<i>lactis</i>) Arròs amb coliflor ECO i bacallà (<i>crustacis, peix, mol·luscos</i>) Croquetes de lluç amb sojanesa (<i>ous, peix, gluten, soja, lactis, mol·luscos</i>) Fruita (<i>no conté</i>) Sopar recomanat: Contracuixa de polit rostit amb xips de carxofa	11 Ensalada de llegums (cigrons, pimentó italià i ceba) (<i>no conté</i>) Crema de carabassa eco, ceba, all porro i creïlla Ragout de magre amb salsa de verdures i creïlles (<i>no conté</i>) Iogurt artesà (<i>lactis</i>) Sopar recomanat: Bacallà al forn amb pimentons de colors	12 Ensalada d'encisam ECO, poma, carlota fresca ratllada i pipes de carabassa (<i>fruits secs</i>) Sopa de pollastre i titot amb verdures, fideus i ou filat (<i>ous, gluten, soja, mostassa</i>) Aladroc fresc enfarinat (farina de cigrons) amb panolletes de dacsa (elaborat) (<i>crustacis, peix, mol·luscos</i>) Fruita ECO (<i>no conté</i>) Sopar recomanat: Crema de carlota i truita de creïlla i ceba	13 Ensalada d'encisam ECO, tomata, tonyina i ceba (<i>crustacis, peix, mol·luscos</i>) Torrada de pa integral amb humus casolà (elaborat) (<i>gluten, sèsam</i>) Arròs al forn amb costella, cansalada, botifarró, cigrons, creïlla i tomata (<i>soja, lactis, sulfits</i>) Fruita (<i>no conté</i>) Sopar recomanat: Faixetes d'humus amb verdures

16

Ensalada d'encisam ECO, dacsa i carlota fresca ratllada (*no conté*)
Arròs tres delícies amb titot, truita, dacsa, pèsols i carlota (*lactis, ous*)
Filet de lluç al forn en llit de carlota, ceba i creïlles (*crustacis, mol·luscos, peix*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Sopa de fideus i rel·lom de porc amb xampinyons saltats

17

Ensalada d'encisam ECO, llomarda, poma i vinagreta de llima
Estofat de fesols amb verdures d'hivern (*no conté*)
Truita francesa amb formatge (*ous, lactis*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Llom planxa amb samfaina

18

Ensalada d'encisam ECO, tomata i olives (*no conté*)
Sopa d'au amb pasta maravella (*ous, soja, mostassa, gluten*)
Pollastre teriyaki amb creïlles (*soja, sèsam*)
logurt artesà (*lactis*)

Sopar recomanat:

Menestra de verdures i sépia a la planxa

19

Ensalada d'encisam ECO, ceba, tomata i dacsa (*no conté*)
Crema de pèsols, ceba, all porro i creïlla (*no conté*)
Mandonguilles al forn amb salsa jardineria (*soja, lactis, sulfits*)
Fruita ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:

Escòrpora planxa amb amanida de tomata

20

Ensalada bufet amb vegetals, hortalisses i fruita (*no conté*)
Falafels al forn (*gluten, api*)
Macarrons integrals gratinats con beixamel d'espinacs (*ous, gluten, soja, lactis, mostassa*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Crema de carabassa i truita de carxofes

23

Ensalada d'encisam ECO y cogombre amb vinagreta (*no conté*)
Arròs caldos amb pollastre i verdures
Hamburguesa de col·lor i formatge al forn (*ous, gluten, lactis, sèsam*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Sopa d'estreletes i salmó planxa especiat amb anet

24

Ensalada d'encisam ECO, poma, api i pipes de carabassa (*fruits secs, api*)
Llentilles estofades amb tomata, carlota, ceba, all porro i creïlla (*gluten*)
Truita de carabasseta i carlota (*ous*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Bròquil gratinat i pit de pollastre empanat

25

Ensalada d'encisam ECO, carlota fresca ratllada i olives (*no conté*)
Ous farcits amb besugo i sojanesa (*ous, peix, soja*)
Fideuà de peix i marisc (*crustacis, peix, mol·luscos, gluten*)
logurt artesà (*lactis*)

Sopar recomanat:

Saltat de rel·lom de pollastre amb verdures i salsa de soja

26

DÍA DE LES COMARQUES: UTIEL - REQUENA - Ensalada de encisam ECO, dacsa i poma
Crema de carlota, ceba, all porro i cigrons (*no conté*)
Llonganisses amb tomata fregida casolana (elaborat) (*soja, lactis, sulfits*)
Fruita ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:

Llobarro al papillot amb verdures

27

Ensalada d'encisam ECO, ou bollit, ceba, tomata i olives (*ous*)
Pasta espirals amb peso i tomata confinada casolana (elaborat) (*ous, gluten, soja, lactis, fruits secs, mostassa*)
Filet de lluç al forn amb minestra (*crustacis, peix, mol·luscos*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Ous a la planxa amb samfaina



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