

CEIP MEDITERRANI sense porc febrer 2026

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 logurt 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 amb verdures (<i>gluten</i>) Truita d'espínacs (<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 Guisat de pollastre (halal) amb verdures i creïlles (<i>no conté</i>) logurt 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 carabassa, moniato i cigrons (<i>no conté</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 rellem 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*)
Albondigas de lluç amb salsa jardinera (*ous, peix, gluten, lactis, mol·luscos*)
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·flor 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:

Salat de rellem 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*)
Pizza de tomata, ceba, soja texturitzada i formatge (*gluten, soja, lactis*)
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

CEIP MEDITERRANI sense lactosa febrer 2026

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>) Trita 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 Fruita (<i>no conté</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 i soja texturtzada (<i>gluten</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>) Llenties amb verdures (<i>gluten</i>) Trita d'espínacs (<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>) Lluç al forn amb sojanesa (<i>peix, soja</i>) Fruita (<i>no conté</i>) Sopar recomanat: Contraçuixa 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>) Fruita (<i>no conté</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 relom 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 (*ous*)
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*)
Fruita (*no conté*)

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 de seitan amb creïlles (*gluten*)
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 amb salsa de tomata casolana (*ous, gluten, soja, 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
Burguer de calamar (*peix, gluten, mol·luscos*)
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*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Saltat de relom 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*)
Pizza de tomata, ceba i soja texturtzada (*gluten*)
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

CEIP MEDITERRANI vegetariana febrer 2026

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>) Falafels amb sojanesa (<i>gluten, api, mostassa</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>) Trita 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 de fideus i verdures (<i>ous, soja, mostassa, gluten</i>) Hamburguesa de col i formatge amb bastonets de carabassa ECO i xips de moniato (<i>ous, gluten, lactis, sèsam</i>) 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 verdures, bajoca i garrofó Fruita (<i>no conté</i>) Sopar recomanat: Calamars encebats amb habibes tendres
09 Ensalada d'encisam ECO, dacsa i carabasseta ratllada (<i>no conté</i>) Llenties amb verdures (<i>gluten</i>) Trita 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>) Sopa d'arròs amb coliflor ECO Falafels amb sojanesa (<i>gluten, api, mostassa</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 Samoses de verdures amb rodanxa de tomata i panolleta de dacsa (<i>gluten</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 verdures i fideus amb ou fillat (<i>ous, gluten, mostassa, sulfits</i>) Aladrocs frescs enfarinats (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 carabassa, moniato i cigrons (<i>no conté</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 (sense titot) *(ous)*
Creïlla, carlota i ceba al forn *(no conté)*
Fruita *(no conté)*

Sopar recomanat:
Sopa de fideus i relom 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)*
Trita francesa amb formatge *(ous, lactis)*
Fruita *(no conté)*

Sopar recomanat:
Llom planxa amb samfaina

18

Ensalada d'encisam ECO, ceba, tomata i dacsa *(no conté)*
Crema de pèsols, ceba, all porro i creïlla *(no conté)*
Mandonguilles de seitan amb creïlles *(gluten)*
Fruita ECO *(no conté)*

Sopar recomanat:
Escòrpora planxa amb amanida de tomata

19

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

Sopar recomanat:
Crema de carabassa i truita de carxofes

20

23

Ensalada d'encisam ECO y cogombre amb vinagreta *(no conté)*
Arròs caldos amb pollastre i verdures
Hamburguesa de colflor 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)*
Llenties estofades amb tomata, carlota, ceba, all porro i creïlla *(gluten)*
Trita de carabasseta i carlota *(ous)*
Fruita *(no conté)*

Sopar recomanat:
Bròquil gratinat i pit de pollastre empanat

25

DÍA DE LES COMARQUES: UTIEL - REQUENA - Ensalada de encisam ECO, dacsa i poma
Crema de carlota, ceba, all porro i cigrons *(no conté)*
Pizza de tomata, ceba i soja texturtzada *(gluten)*
Fruita ECO *(no conté)*

Sopar recomanat:
Llobarro al papillot amb verdures

26

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)*
Tofu empanat amb minestra *(gluten, soja)*
Fruita *(no conté)*

Sopar recomanat:
Ous a la planxa amb samfaina

27



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 ou febrer 2026

Comi
cole
MENJADORS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
02 Ensalada d'encisam ECO, dacsa i carlota fresca ratllada (<i>no conté</i>) Espaguetis (sense gluten) amb salsa de tomata casolana i formatge al graté (<i>lactis</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 amb farina de cigrons (sense ou) (<i>no conté</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 S/G 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 habibes 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 de ceba i espinacs amb farina de cigrons (sense ou) (<i>no conté</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>) Lluç al forn amb sojanesa (<i>peix, soja</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 verduretes 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 i fideus (sense gluten) (<i>no conté</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 sense ou
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 relom 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 de formatge amb farina de cigrons (sense ou) *(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 s/g (sense gluten) *(no conté)*
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 (S/G) amb beixamel d'espínacs *(lactis)*
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 colfior 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 amb farina de cigrons (sense ou) *(no conté)*
Fruita *(no conté)*

Sopar recomanat:

Bròquil gratinat i pit de pollastre empanat

25

Ensalada d'encisam ECO, carlota fresca ratllada i olives *(no conté)*
Samoses de verdures amb salsa agredolç *(gluten)*
Fideuà de peix i marisc *(crustacis, peix, mol·luscos, gluten)*
logurt artesà *(lactis)*

Sopar recomanat:

Salat de relom 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, ceba, tomata i dacsa *(no conté)*
Pasta SENSE GLUTEN amb pesto verd i tomata casolana *(fruits secs)*
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
Nuttrialia: CV 00288

CEIP MEDITERRANI sense carn febrer 2026

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: <i>Remanat de gambes i espàrrecs</i>	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: <i>Crema de xampinyons i llenguado planxa</i>	04 Ensalada d'encisam ECO, poma, api i pipes de carabassa <i>(fruits secs, api)</i> Sopa d'au (halal) i verdures amb fideus <i>(gluten, soja, mostassa)</i> Pollastre (halal) al forn al llimó amb bastonets de carabassa ECO i xips de moniato <i>(no conté)</i> logurt artesà <i>(lactis)</i> Sopar recomanat: <i>Saltat de pèsols, ceba i tacs de pernil serrà</i>	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: <i>Sopa coberta amb molletes de peix</i>	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 (halal), garrofó i bajoca <i>(no conté)</i> Fruita <i>(no conté)</i> Sopar recomanat: <i>Calamars encebats amb habites tendres</i>
09 Ensalada d'encisam ECO, dacsa i carabasseta ratllada <i>(no conté)</i> Llentilles amb verdures <i>(gluten)</i> Truita d'espínacs <i>(ous)</i> Fruita <i>(no conté)</i> Sopar recomanat: <i>Aletes de pollastra amb salsa de poma i porro</i>	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: <i>Contracuixa de polít rostit amb xips de carxofa</i>	11 Ensalada de llegums (cigrons, pimentó italià i ceba) <i>(no conté)</i> Crema de carabassa eco, ceba, all porro i creïlla Guisat de pollastre (halal) amb verdures i creïlles <i>(no conté)</i> logurt artesà <i>(lactis)</i> Sopar recomanat: <i>Bacallà al forn amb pimentons de colors</i>	12 Ensalada d'encisam ECO, poma, carlota fresca ratllada i pipes de carabassa <i>(fruits secs)</i> Sopa de pollastre (halal) i verdures amb 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: <i>Crema de carlota i truita de creïlla i ceba</i>	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 carabassa, moniato i cigrons <i>(no conté)</i> Fruita <i>(no conté)</i> Sopar recomanat: <i>Faixetes d'humus amb verdures</i>

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 rellem 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 (halal) amb pasta maravel·losa (*ous, gluten, soja, mostassa*)
Pollastre (halal) 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*)
Albondigas de lluç amb salsa jardineria (*ous, peix, gluten, lactis, mol·luscos*)
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 caldós amb pollastre halal i verdures (*no conté*)
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 rellem 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*)
Pizza de tomata, ceba, soja texturitzada i formatge (*gluten, soja, lactis*)
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

CEIP MEDITERRANI sense gluten febrer 2026

Comi
cole
MENJADORS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
02 Ensalada d'encisam ECO, dacsa i carlota fresca ratllada (<i>no conté</i>) Espaguetis (sense gluten) amb salsa de tomata casolana i formatge al graté (<i>lactis</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: <i>Remanat de gambes i espàrrecs</i>	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: <i>Crema de xampinyons i llenguado planxa</i>	04 Ensalada d'encisam ECO, poma, api i pipes de carabassa (<i>fruits secs, api</i>) Sopa d'au i verdures amb fideus S/G Pollastre al forn al llimó amb bastonets de carabassa ECO i xips de moniato logurt artesà (<i>lactis</i>) Sopar recomanat: <i>Saltat de pèsols, ceba i tacs de pernil serrà</i>	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 (sense gluten) amb tomata, soja texturitzada, ceba i formatge (<i>soja, lactis</i>) Fruita ECO (<i>no conté</i>) Sopar recomanat: <i>Sopa coberta amb molletes de peix</i>	06 Ensalada d'encisam ECO, remolatxa i tomata (<i>no conté</i>) Torrada de pa sense gluten amb humus (<i>sèsam</i>) Paella de pollastre, garrofó i bajoca (<i>no conté</i>) Fruita (<i>no conté</i>) Sopar recomanat: <i>Calamars encebats amb habites tendres</i>
09 Ensalada d'encisam ECO, dacsa i carabasseta ratllada (<i>no conté</i>) Crema de verdures (<i>no conté</i>) Truita d'espínacs (<i>ous</i>) Fruita (<i>no conté</i>) Sopar recomanat: <i>Aletes de pollastra amb salsa de poma i porro</i>	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>) Lluç al forn amb sojanesa (<i>peix, soja</i>) Fruita (<i>no conté</i>) Sopar recomanat: <i>Contraçuixa de polit rostit amb xips de carxofa</i>	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>) logurt artesà (<i>lactis</i>) Sopar recomanat: <i>Bacallà al forn amb pimentons de colors</i>	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 (sense gluten) i ou filat (<i>ous</i>) Aladroc frescs enfarinats (farina de cigrons) amb panolletes de dacsa (elaborat) (<i>crustacis, peix, mol·luscos</i>) Fruita ECO (<i>no conté</i>) Sopar recomanat: <i>Crema de carlota i truita de creïlla i ceba</i>	13 Ensalada d'encisam ECO, tomata, tonyina i ceba (<i>crustacis, peix, mol·luscos</i>) Torrada de pa (sense gluten) amb humus casolà (elaborat) (<i>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: <i>Faixetes d'humus amb verdures</i>

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 lit de carlota, ceba i creïlles (*crustacis, mol·luscos, peix*)
 Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Sopa de fideus i rellom 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 s/g (sense gluten) (*no conté*)
 Pollastre teriyaki amb creïlles (*soja, sèsam*)
 Logurt artesà (*lactis*)

Sopar recomanat:

Menestra de verdures i sépia a la planxa

19

Ensalada bufet amb vegetals, hortalisses i fruita (*no conté*)
 Macarrons (sense gluten) amb beixamel d'espínacs (*lactis*)
 Macarrons integrals gratinados con beixamel d'espínacs (*ous, gluten, soja, lactis, mostassa*)
 Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Crema de carabassa i truita de carxofes

20

23

Ensalada d'encisam ECO y cogombre amb vinagreta (*no conté*)
 Arròs caldos amb pollastre i verdures
 Hamburguesa de magre i vedella (*soja, lactis, sulfits*)
 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*)
 Sopa de fideus (sense gluten) (*no conté*)
 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 rellom 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 SENSE GLUTEN amb pesto verd i tomata casolana (*fruits secs*)
 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
 Nuttrialia: CV 00288