

CEIP MEDITERRANI basal

Març 2026

Comi cole

MENJADORS

Dilluns

02

Ensalada d'encisam ECO, ceba i olives *(no conté)*
Espaguetis carbonara *(gluten, lactis)*
Cuetes de bacallà al forn amb salsa d'oli, all i julivert *(crustacis, peix, mol·luscos)*
Fruita *(no conté)*

Sopar recomanat:
Ous a la planxa amb samfaina

09

Ensalada d'encisam ECO, ceba i tomata *(no conté)*
Llentilles estofades amb tomata, carlota, ceba, creïlla i molletes de pernil *(gluten)*
Trita de creïlles *(ous)*
Fruita *(no conté)*

Sopar recomanat:
Albergínia farcida amb verdures i verat

Dimarts

03

Ensalada d'encisam ECO, tomata i carlota ratllada *(no conté)*
Sopa d'au amb fideus fins i ou filat *(ous, gluten, soja, mostassa)*
Llom al forn al seu suc amb salsa de verdures i creïlles *(no conté)*
Fruita *(no conté)*

Sopar recomanat:
Crema de xampinyons i sepia amb ceba

10

Ensalada d'encisam ECO, llomarda i carlota ratllada amb vinagreta de iogurt *(lactis)*
Guisat de mandonguilles amb verdures i creïlles *(soja, lactis, sulfits)*
Pizza de tomata, formatge, xampinyons i pernil dolç (Elaborat) *(soja, gluten, lactis)*
Fruita *(no conté)*

Sopar recomanat:
[ERROR]

Dimecres

04

Ensalada d'encisam ECO, cogombre i ceba *(no conté)*
Samoses de verdures amb salsa agredolç *(gluten)*
Paella de pollastre, garrofó i bajoca *(no conté)*
Iogurt artesà *(lactis)*

Sopar recomanat:
Daurada al papillot amb ceba i pebrots verds

11

Ensalada d'encisam ECO, tomata i ou cuit *(ous)*
Arròs amb bledes i fesols
Crunch de lluç arreboïat casolà amb sojanesa (elaborat) *(crustacis, mol·luscos, ous, peix, gluten, soja)*
Iogurt *(lactis)*

Sopar recomanat:
Trita de gambes i espàrrecs bladers

Dijous

05

Ensalada d'encisam ECO, remolatxa i dacsa *(no conté)*
Potatge de cigrons amb espinacs *(ous)*
Trita francesa amb formatge *(ous, lactis)*
Fruita ECO *(no conté)*

Sopar recomanat:
Daurada al papillot amb ceba i pimentons

12

Ensalada d'encisam ECO, cogombre i dacsa *(no conté)*
Sopa d'au i verdures amb estreletes *(ous, gluten, soja, mostassa)*
Contracui de pollastre al forn amb creïlles *(no conté)*
Fruita ECO *(no conté)*

Sopar recomanat:
Crema de verdures i escòrpora planxa amballets tendres

Divendres

06

Ensalada d'encisam ECO, poma, carlota fresca ratllada i pípess de carabassa *(fruits secs)*
Crema de carabassa ECO, creïlla amb crostons *(gluten)*
Hamburguesa mixta amb salsa de tomata casolana i arròs blanc *(soja, lactis, sulfits)*
Fruita *(no conté)*

Sopar recomanat:
Wraps d'humus amb verdures i formatge

13

Ensalada d'encisam ECO, tomata, tonyina i ceba *(crustacis, peix, mol·luscos)*
Torrada de pa integral amb humus casolà (elaborat) *(gluten, sèsam)*
Fideuà de peix i marisc *(crustacis, peix, mol·luscos, gluten)*
Fruita *(no conté)*

Sopar recomanat:
Carn desmesxada amballets, cigrons i carlota

16

Ensalada de cogombre amb vinagreta
Arròs tres delícies amb titot, truita, dacsa,
pèsols i carlota (ous)
Filet de peix blanc (dentón) al forn amb
salsa meri (crustacis, mol·luscos, peix)
Fruita (no conté)

Sopar recomanat:

Broquetes de pollastre planxa amb saltat
de verdures

23

Ensalada d'encisam ECO, ceba i pimentó
verd italià (no conté)
Arròs caldos amb pollastre i verdures
Hamburguesa de colflor i formatge amb
pisto (ous, gluten, lactis, sesam)
Fruita (no conté)

Sopar recomanat:

Salmó planxa amb crema de all porro i
poma

30

Ensalada d'encisam ECO, ceba i olives
(no conté)
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja
texturitzada al graté (ous, gluten, soja,
lactis, mostassa)
Aladròcs enfarinats amb sojanesa de llima
(crustacis, lactis, mol·luscos, soja, ous, peix,
gluten)
Fruita (no conté)

Sopar recomanat:

Solomillo de porc planxa amb escalivada

24

Ensalada d'encisam ECO i tomata (no
conté)
Sopa d'au i verdures amb pasta lluvia (ous,
gluten, soja, mostassa)
Pit de pollastre i creïlles fregides amb
salsa de ceba i xampinyons (lactis)
Fruita (no conté)

Sopar recomanat:

Crema de verdures i lluç enfarinat

31

Ensalada d'encisam ECO, tomata i carlota
ratllada (no conté)
Potatge de fesols amb xoriço (soja, lactis,
sulfits)
Truita d'espinacs i pa integral amb tomata i
oli d'oliva (ous, gluten)
Fruita (no conté)

Sopar recomanat:

Crema de carlota amb crostons i fegoner a
la planxa amb llima

25

Ensalada d'encisam ECO, i carlota fresca
ratllada amb pipes de carabassa (fruits
secs)
Llacets amb salsa de formatge (ous,
gluten, soja, lactis, mostassa)
Truita de carabasseta i carlota (ous)
iogurt artesà (lactis)

Sopar recomanat:

Ensalada de tomata i advocat amb truita
de faves

26

Ensalada de encisam ECO, dacsa i poma
DIA DE LES COMARQUES: Olla Segorvina (no
conté)
Bacallà al forn amb panolletes de dacsa
(crustacis, peix, mol·luscos)
Fruita ECO (no conté)

Sopar recomanat:

Crema de verdures i lluç enfarinat

20

Ensalada bufet amb vegetals, hortalisses i
fruita (no conté)
Macarrons integrals al graté amb salsa de
tomata, ceba i carabasseta (ous, gluten,
soja, lactis, mostassa)
Mandonguilles de lluç i calamar amb
sojanesa (ous, peix, gluten, lactis,
mol·luscos)
Fruita (no conté)

Sopar recomanat:

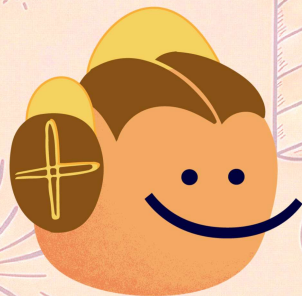
Pizza de verdures i ou

27

Ensalada d'encisam ECO, ceba, tomata i
olives (no conté)
Ous farcits amb tonyina (ous, peix)
Arròs amb salsa de tomata casolana
(elaborat) (no conté)
Fruita (no conté)

Sopar recomanat:

Saltat de pèsols, ceba i tacos de titot



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