

CEIP MEDITERRANI sense porc

Març 2026

Comi cole

MENJADORS

Dilluns

02

Ensalada d'encisam ECO, ceba i olives *(no conté)*
Espaguetis amb salsa de tomata casolana, ceba i alfàbega *(ous, gluten, soja, mostassa)*
Cuets 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, all porro i creïlla *(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)*
Pollastre 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 veggie amb creïlles *(soja)*
Pizza de tomata, formatge i xampinyons *(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 arrebossat 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 pípes de carabassa *(fruits secs)*
Crema de carabassa ECO, creïlla amb crostons *(gluten)*
Hamburguesa de pollastre amb salsa de tomata casolana i arròs blanc *(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

Festiu

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 verdures
Truita d'espínacs i pa integral amb tomata i
oli d'oliva (ous, gluten)
Fruita (no conté)

Sopar recomanat:

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

Festiu

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
Crema de llegums i verdures (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:

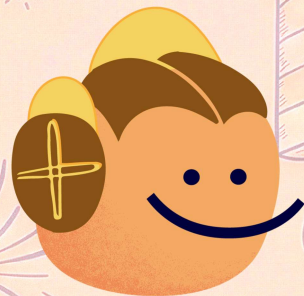
Saltat de pèsols, ceba i tacos de titot

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



CEIP MEDITERRANI sense lactosa Març 2026

Comi cole MENJADORS

Dilluns

02

Ensalada d'encisam ECO, ceba i olives *(no conté)*
Espaguetis amb salsa de tomata casolana, ceba i alfàbega *(ous, gluten, soja, mostassa)*
Cuets 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, llombarda i carlota amb vinagreta *(no conté)*
Guisat de mandonguilles veggie amb creïlles *(soja)*
Pizza de tomata, pollastre i xampinyons (sense formatge) *(elaborat) (gluten)*
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)*
Fruita *(no conté)*
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 arrebossat casolà amb sojanesa *(elaborat) (crustacis, mol·luscos, ous, peix, gluten, soja)*
Fruita *(no conté)*
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 rodanxa de titot *(soja, api, mostassa, ous)*
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 pípès de carabassa *(fruits secs)*
Crema de carabassa ECO, creïlla amb crostons *(gluten)*
Hamburguesa de llegums casolana *(elaborat) (gluten)*
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 llegums casolana
(elaborat) (gluten)
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 (sense formatge) (ous, gluten,
mostassa, soja)
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

Festiu

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 (sense làctis)
(no conté)
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 verduretes
Truita d'espínacs 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

Festiu

25

Ensalada d'encisam ECO, i carlota fresca
ratllada amb pipes de carabassa (fruits
secs)
Llacets amb salsa de tomata (gluten)
Truita de carabasseta i carlota (ous)
logurt 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 (sense formatge) amb
salsa de tomata, ceba i carabasseta (ous,
gluten, soja, mostassa)
Lluç al forn amb tomata fregida casolana
(peix)
Fruita (no conté)

Sopar recomanat:

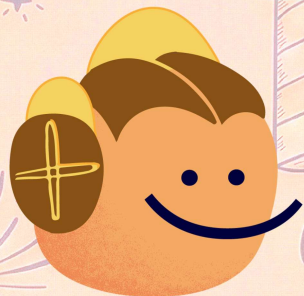
Pizza de verdures i ou

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
Nutraalia: CV 00288

CEIP MEDITERRANI vegetariana

Març 2026

Comi cole

MENJADORS

Dilluns

02

Ensalada d'encisam ECO, ceba i olives *(no conté)*
Espaguetis amb salsa de tomata casolana, ceba i alfàbega *(ous, gluten, soja, mostassa)*
Tortitas de carabasseta amb verdures
Fruita *(no conté)*

Sopar recomanat:
Ous a la planxa amb samfaina

Dimarts

03

Ensalada d'encisam ECO, tomata i carlota ratllada *(no conté)*
Sopa de verdures amb fideus fins i ou filat *(ous, gluten, soja, mostassa)*
Tofu en tempura amb creïlles *(ous, gluten, soja)*
Fruita *(no conté)*

Sopar recomanat:
Crema de xampinyons i sepia amb ceba

Dimecres

04

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

Sopar recomanat:
Daurada al papillot amb ceba i pebrots verds

Dijous

05

Ensalada d'encisam ECO, remolatxa i dacs *(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

Divendres

06

Ensalada d'encisam ECO, poma, carlota fresca ratllada i pípex de carabassa *(fruits secs)*
Crema de carabassa ECO, creïlla amb crostons *(gluten)*
Hamburguesa de col i formatge amb salsa de tomata casolana i arròs blanc *(ous, gluten, lactis, sèsam)*
Fruita *(no conté)*

Sopar recomanat:
Wraps d'humus amb verdures i formatge

09

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

Sopar recomanat:
Albergínia farcida amb verdures i verat

10

Ensalada d'encisam ECO, llongarda i carlota ratllada amb vinagreta de iogurt *(lactis)*
Guisat de mandonguilles veggie amb creïlles *(soja)*
Pizza de tomata, formatge i xampinyons *(gluten, lactis)*
Fruita *(no conté)*

Sopar recomanat:
[ERROR]

11

Ensalada d'encisam ECO, tomata i ou cuit *(ous)*
Arròs amb bledes i fesols
Cruixent de bròquil, formatge, ceba i porro *(gluten, lactis)*
Iogurt *(lactis)*

Sopar recomanat:
Trita de gambes i espàrrecs bladers

12

Ensalada d'encisam ECO, cogombre i dacs *(no conté)*
Sopa de verdures amb estreletes *(gluten)*
Trita de creïlla i ceba amb saltat de pèsols amb tomata *(ous)*
Fruita ECO *(no conté)*

Sopar recomanat:
Crema de verdures i escòrpora planxa amballets tendres

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 verdures
Fruita *(no conté)*

Sopar recomanat:
Carn desmesxada amballets, cigrons i carlota

16

Ensalada de cogombre amb vinagreta
Arròs tres delícies (sense titot), truita,
dacsa, pèsols i carlota (ous)
Rotllets d'albergínia amb formatge al forn
amb samfaina (lactis)
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)
Cassola d'arròs caldós amb verdures
Hamburguesa de colflor i formatge amb
pisto (ous, gluten, lactis, sèsam)
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)
Samoses (de verdures) amb salsa agredolça
(gluten)
Fruita (no conté)

Sopar recomanat:

Solomillo de porc planxa amb escalivada

Festiu

24

Ensalada d'encisam ECO i tomata (no
conté)
Sopa de verdures amb pasta lluvia (ous,
gluten, soja, mostassa)
Pizza de soja texturitzada amb salsa de
ceba, xampionyons i formatge (gluten,
soja, 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 verdures
Truita d'espínacs i pa integral amb tomata i
oli d'oliva (ous, gluten)
Fruita (no conté)

Sopar recomanat:

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

Festiu

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)
Faixetes de verdures i formatge amb
panolletes de dacsa (gluten, lactis)
logurt artesà (lactis)

Sopar recomanat:

Ensalada de tomata i advocat amb truita
de faves

26

Ensalada de encisam ECO, dacsa i poma
Crema de llegums i verdures (no conté)
Faixetes de verdures i formatge amb
panolletes de dacsa (gluten, lactis)
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)
Falafels amb sojanesa de llima (soja)
Fruita (no conté)

Sopar recomanat:

Pizza de verdures i ou

27

Ensalada d'encisam ECO, ceba, tomata i
olives (no conté)
Ous farcits (sense besugo) (ous)
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
NutraLia: CV 00288

CEIP MEDITERRANI sense ou Març 2026

Comi cole MENJADORS

Dilluns

02

Ensalada d'encisam ECO, ceba i olives *(no conté)*
Espaguetis (SENSE GLUTEN) carbonara
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 creïlla amb farina de cigrons
(sense ou) *(no conté)*
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 (sense gluten i
sense ou) *(no conté)*
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, llongarda 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 i tomata *(no conté)*
Arròs amb bledes i fesols
Crunch de lluç (arrebossat sense ou) amb
sojanesa (elaborat) *(crustacis, peix, gluten, soja, mol·luscos)*
Iogurt *(lactis)*

Sopar recomanat:
Trita de gambes i espàrrecs bladers

Dijous

05

Ensalada d'encisam ECO, remolatxa i dacs
(no conté)
Potatge de cigrons (sense ou) *(no conté)*
Trita de formatge amb farina de cigrons
(sense ou) *(lactis)*
Fruita ECO *(no conté)*

Sopar recomanat:
Daurada al papillot amb ceba i pimentons

12

Ensalada d'encisam ECO, cogombre i dacs
(no conté)
Sopa d'au i verdures amb pasta (sense
gluten) *(no conté)*
Contracui de pollastre al forn amb creïlles
(no conté)
Fruita ECO *(no conté)*

Sopar recomanat:
Crema de verdures i escòrpora planxa amb
allets tendres

Divendres

06

Ensalada d'encisam ECO, poma, carlota
fresca ratllada i pípès 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 (sense gluten) de peix i marisc
(crustacis, peix, mol·luscos)
Fruita *(no conté)*

Sopar recomanat:
Carn desmesxada amb allets, cigrons i
carlota

16

Ensalada de cogombre amb vinagreta
Arròs tres delícies sense ou
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 llegums casolana (elaborat) (*gluten*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

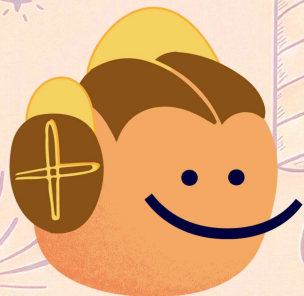
Salmó planxa amb crema de all porro i poma

30

Ensalada d'encisam ECO, ceba i olives (*no conté*)
Espaguetis (sense gluten) amb bolonyesa de soja texturitzada al graté (*soja, lactis*)
Aladroc fresc enfarinat (farina de cigrons) amb panolletes de dacsa (elaborat) (*crustacis, peix, mol·luscos*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Solomillo de porc planxa amb escalivada



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.

24

Ensalada d'encisam ECO i tomata (*no conté*)
Sopa d'au i verdures amb pasta (sense gluten) (*no conté*)
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'espínacs amb farina de cigrons (sense ou) amb pa integral, tomata i oli d'oliva (*no conté*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

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

Festiu

25

Ensalada d'encisam ECO, i carlota fresca ratllada amb pipes de carabassa (*fruits secs*)
Pasta sense gluten amb salsa de formatge (*lactis*)
Truita de carabasseta i carlota amb farina de cigrons (sense ou) (*no conté*)
logurt artesà (*lactis*)

Sopar recomanat:

Ensalada de tomata i advocat amb truita de faves

Festiu

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 (sense gluten) al graté amb salsa de tomata, ceba i carabasseta
Lluç al forn amb tomata fregida casolana (*peix*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Pizza de verdures i ou

27

Ensalada d'encisam ECO, ceba, tomata i olives (*no conté*)
Torrada de pa integral amb humus casolà (elaborat) (*gluten, sèsam*)
Arròs amb salsa de tomata casolana (elaborat) (*no conté*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Saltat de pèsols, ceba i tacos de titot

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
Nutraalia: CV 00288

CEIP MEDITERRANI sense carn

Març 2026

Comi cole

MENJADORS

Dilluns

02

Ensalada d'encisam ECO, ceba i olives *(no conté)*
Espaguetis amb salsa de tomata casolana, ceba i alfàbega *(ous, gluten, soja, mostassa)*
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)*
Llenties estofades amb tomata, carlota, ceba, all porro i creïlla *(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 (halal) amb fideus fins i ou filat *(ous, gluten, soja, mostassa)*
Pollastre al forn (halal) 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, llongarda i carlota ratllada amb vinagreta de iogurt *(lactis)*
Guisat de mandonguilles veggie amb creïlles *(soja)*
Pizza de tomata, formatge i xampinyons *(gluten, lactis)*
Fruita *(no conté)*

Sopar recomanat:
[ERROR]

Dimecres

04

Ensalada d'encisam ECO, cogombre i ceba *(no conté)*
Samoses de verdures amb salsa agredolça *(gluten)*
Paella de pollastre (halal), 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 arrebossat 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 (halal) i verdures amb estreletes *(ous, gluten, soja, mostassa)*
Pollastre (halal) 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 pipes de carabassa *(fruits secs)*
Crema de carabassa ECO, creïlla amb crostons *(gluten)*
Hamburguesa de col i formatge amb salsa de tomata casolana i arròs blanc *(ous, gluten, lactis, sèsam)*
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 decícies (sense 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 caldós amb pollastre halal i verdures
(no conté)
Hamburguesa de colflor i formatge amb
pisto (ous, gluten, lactis, sèsam)
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

Festiu

24

Ensalada d'encisam ECO i tomata (no
conté)
Sopa d'au (halal) i verdures amb pasta
lluvia (ous, gluten, soja, mostassa)
Pit de pollastre (halal) 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 verdures
Truita d'espínacs i pa integral amb tomata i
oli d'oliva (ous, gluten)
Fruita (no conté)

Sopar recomanat:

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

Festiu

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)
logurt artesà (lactis)

Sopar recomanat:

Ensalada de tomata i advocat amb truita
de faves

Festiu

26

Ensalada de encisam ECO, dacsa i poma
Crema de llegums i verdures (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:

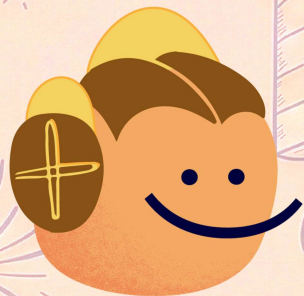
Saltat de pèsols, ceba i tacos de titot

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



CEIP MEDITERRANI sense gluten

Març 2026

Comi cole

MENJADORS

Dilluns

02

Ensalada d'encisam ECO, ceba i olives *(no conté)*
Espaguetis (SENSE GLUTEN) carbonara
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

Dimarts

03

Ensalada d'encisam ECO, tomata i carlota ratllada *(no conté)*
Sopa d'au amb fideus fins (sense gluten) 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

Dimecres

04

Ensalada d'encisam ECO, cogombre i ceba *(no conté)*
Pizza (sense gluten) de verdures i formatge *(lactis)*
Paella de pollastre, garrofó i bajoca *(no conté)*
Iogurt artesà *(lactis)*

Sopar recomanat:
Daurada al papillot amb ceba i pebrots verds

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

Divendres

06

Ensalada d'encisam ECO, poma, carlota fresca ratllada i pèpes de carabassa *(fruits secs)*
Crema de carabassa ECO i creïlla amb crostons (sense gluten) *(no conté)*
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

09

Ensalada d'encisam ECO, ceba i tomata *(no conté)*
Crema de verdures i molletes de pernil
Trita de creïlles *(ous)*
Fruita *(no conté)*

Sopar recomanat:
Albergínia farcida amb verdures i verat

10

Ensalada d'encisam ECO, llongarda 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 (sense gluten) *(Elaborada)*
Fruita *(no conté)*

Sopar recomanat:
[ERROR]

11

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

Sopar recomanat:
Trita de gambes i espàrrecs bladers

12

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

Sopar recomanat:
Crema de verdures i escòrpora planxa amballets tendres

13

Ensalada d'encisam ECO, tomata, tonyina i ceba *(crustacis, peix, mol·luscos)*
Torrada de pa (sense gluten) amb humus casolà *(elaborat)* *(sèsam)*
Fideuà (sense gluten) de peix i marisc *(crustacis, peix, mol·luscos)*
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 llegums casolana (elaborat) (gluten)
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 (sense gluten) amb bolonyesa de soja texturitzada al graté (soja, lactis)
Aladroc fresc enfarinat (farina de cigrons) amb panolletes de dacsa (elaborat) (crustacis, peix, mol·luscos)
Fruita (no conté)

Sopar recomanat:

Solomillo de porc planxa amb escalivada

Festiu

Festiu

Festiu

24

Ensalada d'encisam ECO i tomata (no conté)
Sopa d'au i verdures amb pasta (sense gluten) (no conté)
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'espínacs i pa (sense gluten) amb tomata i oli d'oliva (ous)
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)
Pasta sense gluten amb salsa de formatge (lactis)
Truita de carabasseta i carlota (ous)
logurt 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 (sense gluten) al graté amb salsa de tomata, ceba i carabasseta
Lluç al forn amb tomata fregida casolana (peix)
Fruita (no conté)

Sopar recomanat:

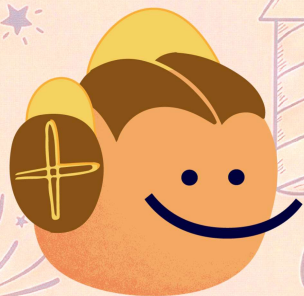
Pizza de verdures i ou

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