

CEIP MEDITERRANI basal

Marzo 2026

Comi cole

MENJADORS

Lunes

02

Ensalada de lechuga ECO, cebolla y aceitunas (*no conté*)
Espaguetis carbonara (*gluten, lactis*)
Colitas de bacalao al horno con salsa de aceite, ajo y perejil (*crustacis, peix, mol·luscos*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:
Huevos a la plancha con pisto

09

Ensalada de lechuga ECO, cebolla y tomate (*no conté*)
Lentejas estofadas con tomate, zanahoria, cebolla, patata y migas de jamón (*gluten*)
Tortilla de patatas (*ous*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:
Berenjenas rellenas con verduras y caballa

Martes

03

Ensalada de lechuga ECO, tomate y zanahoria rallada (*no conté*)
Sopa de ave con fideos finos y huevo hilado (*ous, gluten, soja, mostassa*)
Lomo al horno en su jugo con salsa de verduras y patatas (*no conté*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:
Crema de champiñones y sepia encebollada

10

Ensalada de lechuga ECO, lombarda y zanahoria rallada con vinagreta de yogur (*lactis*)
Guisado de albóndigas con verduras y patatas (*soja, lactis, sulfits*)
Pizza de tomate, queso, champiñones y jamon york (Elaborada) (*soja, gluten, lactis*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:
[ERROR]

Miercoles

04

Ensalada de lechuga ECO, pepino y cebolla (*no conté*)
Samosas de verduras con salsa agridulce (*gluten*)
Paella de pollo, garrofón y judía plana (*no conté*)
Yogur artesano (*lactis*)

Sopar recomanat:
Dorada al papillote con cebolla y pimientos verdes

11

Ensalada de lechuga ECO, tomate y huevo cocido (*ous*)
Arroz con acelgas y judías blancas
Crunch de merluza rebozado casero con sojanesa (elaborado) (*crustacis, mol·luscos, ous, peix, gluten, soja*)
Yogur (*lactis*)

Sopar recomanat:
Tortilla de gambas y espárragos trigueros

Jueves

05

Ensalada de lechuga ECO, remolacha y maíz (*no conté*)
Potaje de garbanzos con espinacas (*ous*)
Tortilla francesa con queso (*ous, lactis*)
Fruta ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:
Dorada al papillote con cebolla y pimientos

12

Ensalada de lechuga ECO, pepino y maíz (*no conté*)
Sopa de ave y verduras con estrellitas (*ous, gluten, soja, mostassa*)
Contramuslos de pollo al horno con patatas (*no conté*)
Fruta ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:
Carne de verduras y gallineta a la plancha con ajetes tiernos

Viernes

06

Ensalada de lechuga ECO, manzana, zanahoria fresca rallada y pipas de calabaza (*fruits secs*)
Crema de calabaza ECO y patata con picatostes (*gluten*)
Hamburguesa mixta con salsa de tomate casera y arroz blanco (*soja, lactis, sulfits*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:
Wraps de hummus con verduras y queso

13

Ensalada de lechuga ECO, tomate, atún y cebolla (*crustacis, peix, mol·luscos*)
Tostada de pan integral con humus casero (elaborado) (*gluten, sèsam*)
Fideua de pescado y marisco (*crustacis, peix, mol·luscos, gluten*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:
Carne desmechada con ajitos, garbanzos y zanahoria

16

Ensalada de pepino con vinagreta
Arroz tres delicias con pavo, tortilla, maíz, guisantes y zanahoria (ous)
Filete de pescado blanco (dentón) al honro con salsa meri (crustacis, mol·luscos, peix)
Fruta (no conté)

Sopar recomanat:

Brochetas de pollo plancha con salteado de verduras

23

Ensalada de lechuga ECO, cebolla y pimiento verde italiano (no conté)
Arroz caldoso con pollo y verduras
Hamburguesa de coliflor y queso con pisto (ous, gluten, lactis, sesam)
Fruta (no conté)

Sopar recomanat:

Salmón a la plancha con crema de puerros y manzana

30

Ensalada de lechuga ECO, cebolla y aceitunas (no conté)
Espaguetis integrales con boloñesa de soja texturizada al gratén (ous, gluten, soja, lactis, mostassa)
Boquerones enharinados con sojanesa de limón (crustacis, lactis, mol·luscos, soja, ous, peix, gluten)
Fruta (no conté)

Sopar recomanat:

Solomillo de cerdo plancha con escalivada

24

Ensalada de lechuga ECO y tomate (no conté)
Sopa de ave y verduras con pasta lluvia (ous, gluten, soja, mostassa)
Pechuga de pollo y patatas fritas con salsa de cebolla y champiñones (lactis)
Fruta (no conté)

Sopar recomanat:

Crema de verduras y merluza enharinada

31

Ensalada de lechuga ECO, tomate y zanahoria rallada (no conté)
Potaje de alubias con chorizo (soja, lactis, sulfits)
Tortilla de espinacas y pan integral con tomate y aceite de oliva (ous, gluten)
Fruta (no conté)

Sopar recomanat:

Crema de zanahoria con tostones y fogonero a la plancha con limón

25

Ensalada de lechuga ECO y zanahoria fresca rallada con pipas de calabaza (fruits secs)
Lacitos con salsa de queso (ous, gluten, soja, lactis, mostassa)
Tortilla de calabacin y zanahoria (ous)
Yogur artesano (lactis)

Sopar recomanat:

Ensalada de tomate y aguacate con tortilla de habas

26

Ensalada de lechuga ECO, maíz y manzana
DÍA DE LAS COMARCAS: Olla Segorvina (no conté)
Bacalao al horno con mazorquitas de maíz (crustacis, peix, mol·luscos)
Fruta ECO (no conté)

Sopar recomanat:

Crema de verduras y merluza enharinada

20

Ensalada buffet con vegetales, hortalizas y fruta (no conté)
Macarrones integrales al gratén con salsa de tomate, cebolla y calabacin (ous, gluten, soja, lactis, mostassa)
Albóndigas de merluza y calamar con sojanesa (ous, peix, gluten, lactis, mol·luscos)
Fruta (no conté)

Sopar recomanat:

Pizza de verduras y huevo

27

Ensalada de lechuga ECO, cebolla, tomate y aceitunas (no conté)
Huevos rellenos con atún (ous, peix)
Arroz con salsa de tomate casera (elaborado) (no conté)
Fruta (no conté)

Sopar recomanat:

Salteado de guisantes, cebolla y taquitos de pavo

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
NutraLia: CV 00288

