

CEIP MEDITERRANI sin cerdo

Marzo 2026

Comi cole

MENJADORS

Lunes

02

Ensalada de lechuga ECO, cebolla y aceitunas *(no conté)*
Espaguetis con salsa de tomate, cebolla y albahaca *(ous, gluten, soja, mostassa)*
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, puerro y patata *(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)*
Pollo 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 veggie con patatas *(soja)*
Pizza de tomate, queso y champiñones *(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:
Crema 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 de pollo con salsa de tomate casera y arroz blanco *(sulfitis)*
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:

Salmon 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

Festivo

Festivo

Festivo

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 verduritas
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
Crema de legumbres y verduras (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:

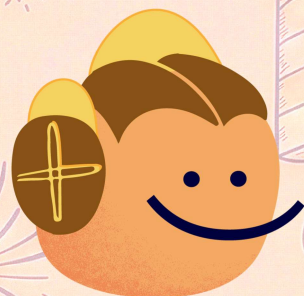
Salteado de guisantes, cebolla y taquitos de pavo

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



CEIP MEDITERRANI sin lactosa Marzo 2026

Comi cole MENJADORS

Lunes

02

Ensalada de lechuga ECO, cebolla y aceitunas *(no conté)*
Espaguetis con salsa de tomate, cebolla y albahaca *(ous, gluten, soja, mostassa)*
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 con vinagreta *(no conté)*
Guisado de albóndigas veggie con patatas *(soja)*
Pizza de tomate, pollo y champiñones (sin queso) *(elaborada) (gluten)*
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)*
Fruta *(no conté)*
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)*
Fruta *(no conté)*
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 loncha pavo *(soja, api, mostassa, ous)*
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:
Crema 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 de legumbres casera *(elaborado) (gluten)*
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 legumbres casera (elaborado) (gluten)
Fruta (no conté)

Sopar recomanat:

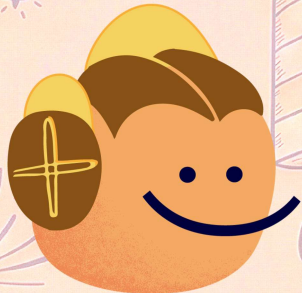
Salmon a la plancha con crema de puerros y manzana

30

Ensalada de lechuga ECO, cebolla y aceitunas (no conté)
Espaguetis integrales con boloñesa de soja texturizada (sin queso) (ous, gluten, mostassa, soja)
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



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

Festivo

Festivo

Festivo

24

Ensalada de lechuga ECO y tomate (no conté)
Sopa de ave y verduras con pasta lluvia (ous, gluten, soja, mostassa)
Pechuga de pollo plancha y patatas fritas con salsa de cebolla y champiñones (sin lacteo) (no conté)
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 verduritas
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 tomate (gluten)
Tortilla de calabacín 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 (sin queso) con salsa de tomate, cebolla y calabacín (ous, gluten, soja, mostassa)
Merluza al horno con tomate frito casero (peix)
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

CEIP MEDITERRANI vegetariana

Marzo 2026

Comi cole

MENJADORS

Lunes

02

Ensalada de lechuga ECO, cebolla y aceitunas *(no conté)*
Espaguetis con salsa de tomate, cebolla y albahaca *(ous, gluten, soja, mostassa)*
Tortitas de calabacín con verduras
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, puerro y patata *(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 verduras con fideos finos y huevo hilado *(ous, gluten, soja, mostassa)*
Tofu en tempura con patatas *(ous, gluten, soja)*
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 veggie con patatas *(soja)*
Pizza de tomate, queso y champiñones *(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 verduras
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
Crujiente de brócoli, queso, cebolla y puerro *(gluten, lactis)*
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 verduras con estrellitas *(gluten)*
Tortilla de patata y cebolla con salteado de guisantes con tomate *(ous)*
Fruta ECO *(no conté)*

Sopar recomanat:
Crema 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 de coliflor y queso con salsa de tomate casera y arroz blanco *(ous, gluten, lactis, sesam)*
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, sesam)*
Fideuà de verduras
Fruta *(no conté)*

Sopar recomanat:
Carne desmechada con ajitos, garbanzos y zanahoria

16

Ensalada de pepino con vinagreta
Arroz tres delicias (sin pavo), tortilla, maíz,
guisantes y zanahoria (ous)
Rollitos de berenjena con queso al horno
con pisto (lactis)
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)
Cazuela de arroz caldoso con verduras
Hamburguesa de coliflor y queso con pisto
(ous, gluten, lactis, sèsam)
Fruta (no conté)

Sopar recomanat:

Salmon 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)
Samosas (de verduras) con salsa agridulce
(gluten)
Fruta (no conté)

Sopar recomanat:

Solomillo de cerdo plancha con escalivada

Festivo

Festivo

Festivo

24

Ensalada de lechuga ECO y tomate (no
conté)
Sopa de verduras con pasta lluvia (ous,
gluten, soja, mostassa)
Pizza de soja texturizada con salsa de
cebolla, champiñones y queso (gluten,
soja, 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 verduritas
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)
Fajitas de verduras y queso con
mazorquitas de maíz (gluten, lactis)
Yogur artesano (lactis)

Sopar recomanat:

Ensalada de tomate y aguacate con tortilla
de habas

26

Ensalada de lechuga ECO, maíz y manzana
Crema de legumbres y verduras (no conté)
Fajitas de verduras y queso con
mazorquitas de maíz (gluten, lactis)
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 calabacín (ous, gluten,
soja, lactis, mostassa)
Falafels con sojanesa de limón (soja)
Fruta (no conté)

Sopar recomanat:

Pizza de verduras y huevo

27

Ensalada de lechuga ECO, cebolla, tomate
y aceitunas (no conté)
Huevos rellenos (sin atún) (ous)
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

CEIP MEDITERRANI

Marzo 2026

sin huevo

Comi cole

MENJADORS

Lunes

02

Ensalada de lechuga ECO, cebolla y aceitunas (*no conté*)
Espaguetis (SIN GLUTEN) carbonara
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

Martes

03

Ensalada de lechuga ECO, tomate y zanahoria rallada (*no conté*)
Sopa de ave con fideos finos (sin gluten y sin huevo) (*no conté*)
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

Miercoles

04

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

Sopar recomanat:
Dorada al papillote con cebolla y pimientos verdes

Jueves

05

Ensalada de lechuga ECO, remolacha y maíz (*no conté*)
Potaje de garbanzos (sin huevo) (*no conté*)
Tortilla de queso con harina de garbanzo (sin huevo) (*lactis*)
Fruta ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:
Dorada al papillote con cebolla y pimientos

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, sultits*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:
Wraps de hummus con verduras y queso

09

Ensalada de lechuga ECO, cebolla y tomate (*no conté*)
Lentejas estofadas con tomate, zanahoria, cebolla, patata y migas de jamón (*gluten*)
Tortilla de patata con harina de garbanzo (sin huevo) (*no conté*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:
Berenjenas rellenas con verduras y caballa

10

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

Sopar recomanat:
[ERROR]

11

Ensalada de lechuga ECO y tomate (*no conté*)
Arroz con acelgas y judías blancas
Crunch de merluza (rebozado sin huevo) con sojanesa (elaborado) (*crustacis, peix, gluten, soja, mol·luscos*)
Yogur (*lactis*)

Sopar recomanat:
Tortilla de gambas y espárragos trigueros

12

Ensalada de lechuga ECO, pepino y maíz (*no conté*)
Sopa de ave y verduras con pasta (sin gluten) (*no conté*)
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

13

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

Sopar recomanat:
Carne desmechada con ajitos, garbanzos y zanahoria

16

Ensalada de pepino con vinagreta
Arroz tres delicias sin huevo
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 legumbres casera
(elaborado) (*gluten*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:

Salmon a la plancha con crema de puerros
y manzana

30

Ensalada de lechuga ECO, cebolla y
aceitunas (*no conté*)
Espaguetis (sin gluten) con boloñesa de
soja texturizada al gratén (*soja, lactis*)
Boquerones frescos enharinados (harina de
garbanzo) con mazorquitas de maíz
(elaborado) (*crustacis, peix, mol-luscos*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:

Solomillo de cerdo plancha con escalivada

Festivo

Festivo

Festivo

24

Ensalada de lechuga ECO y tomate (*no
conté*)
Sopa de ave y verduras con pasta (sin
gluten) (*no conté*)
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,
sulfit*)
Tortilla de espinacas con harina de
garbanzo (sin huevo), pan integral, tomate y
aceite de oliva (*no conté*)
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*)
Pasta sin gluten con salsa de queso (*lactis*)
Tortilla de calabacín y zanahoria con
harina de garbanzo (sin huevo) (*no conté*)
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 bufet con vegetales, hortalizas y
fruta (*no conté*)
Macarrones (sin gluten) al gratén con salsa
de tomate, cebolla y calabacín
Merluza al horno con tomate frito casero
(*peix*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:

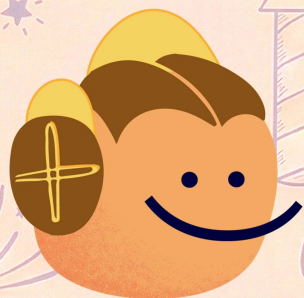
Pizza de verduras y huevo

27

Ensalada de lechuga ECO, cebolla, tomate
y aceitunas (*no conté*)
Tostada de pan integral con humus casero
(elaborado) (*gluten, sèsam*)
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
Nutraalia: CV 00288

CEIP MEDITERRANI sin carne Marzo 2026

Comi cole MENJADORS

Lunes

02

Ensalada de lechuga ECO, cebolla y aceitunas *(no conté)*
Espaguetis con salsa de tomate, cebolla y albahaca *(ous, gluten, soja, mostassa)*
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

Martes

03

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

Sopar recomanat:
Crema de champiñones y sepia encebollada

Miercoles

04

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

Sopar recomanat:
Dorada al papillote con cebolla y pimientos verdes

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

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 de coliflor y queso con salsa de tomate casera y arroz blanco *(ous, gluten, lactis, sesam)*
Fruta *(no conté)*

Sopar recomanat:
Wraps de hummus con verduras y queso

09

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

Sopar recomanat:
Berenjenas rellenas con verduras y caballa

10

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

Sopar recomanat:
[ERROR]

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

12

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

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

13

Ensalada de lechuga ECO, tomate, atún y cebolla *(crustacis, peix, mol·luscos)*
Tostada de pan integral con humus casero (elaborado) *(gluten, sesam)*
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 (sin 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 halal y verduras (no conté)
Hamburguesa de coliflor y queso con pisto (ous, gluten, lactis, sèsam)
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

Festivo

Festivo

Festivo

24

Ensalada de lechuga ECO y tomate (no conté)
Sopa de ave (halal) y verduras con pasta lluvia (ous, gluten, soja, mostassa)
Pechuga de pollo (halal) 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 verduritas
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
Crema de legumbres y verduras (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
NutraIria: CV-00288



CEIP MEDITERRANI sin gluten Marzo 2026

Comi cole MENJADORS

Lunes

02

Ensalada de lechuga ECO, cebolla y aceitunas (*no conté*)
Espaguetis (SIN GLUTEN) carbonara
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

Martes

03

Ensalada de lechuga ECO, tomate y zanahoria rallada (*no conté*)
Sopa de ave con fideos finos (sin gluten) 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

Miercoles

04

Ensalada de lechuga ECO, pepino y cebolla (*no conté*)
Pizza (sin gluten) de verduras, tomate y queso (*lactis*)
Paella de pollo, garrofón y judía plana (*no conté*)
Yogur artesano (*lactis*)

Sopar recomanat:
Dorada al papillote con cebolla y pimientos verdes

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

Viernes

06

Ensalada de lechuga ECO, manzana, zanahoria fresca rallada y pipas de calabaza (*fruits secs*)
Crema de calabaza ECO y patata con picatostes (sin gluten) (*no conté*)
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

09

Ensalada de lechuga ECO, cebolla y tomate (*no conté*)
Crema de verduras y migas de jamón
Tortilla de patatas (*ous*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:
Berenjenas rellenas con verduras y caballa

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 jamón dulce (sin gluten) (Elaborada) (*lactis*)
Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:
[ERROR]

11

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

Sopar recomanat:
Tortilla de gambas y espárragos trigueros

12

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

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

13

Ensalada de lechuga ECO, tomate, atún y cebolla (*crustacis, peix, mol·luscos*)
Tostada de pan (sin gluten) con humus casero (elaborado) (*sésam*)
Fideuá (sin gluten) de pescado y marisco (*crustacis, peix, mol·luscos*)
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 legumbres casera (elaborado) (gluten)
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 (sin gluten) con boloñesa de soja texturizada al gratén (soja, lactis)
Boquerones frescos enharinados (harina de garbanzo) con mazorquitas de maíz (elaborado) (crustacis, peix, mol·luscos)
Fruta (no conté)

Sopar recomanat:
Solomillo de cerdo plancha con escalivada

Festivo

Festivo

Festivo

24

Ensalada de lechuga ECO y tomate (no conté)
Sopa de ave y verduras con pasta (sin gluten) (no conté)
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 (sin gluten) con tomate y aceite de oliva (ous)
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)
Pasta sin gluten con salsa de queso (lactis)
Tortilla de calabacín 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 (sin gluten) al gratén con salsa de tomate, cebolla y calabacín
Merluza al horno con tomate frito casero (peix)
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
Nutraalia: CV 00288