

CEIP MEDITERRANI basal

Mayo 2026



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<p>04</p> <p>Ensalada de lechuga ECO, zanahoria rallada fresca, cebolla y manzana (no conté) Caracolas con salsa de tomate y ricotta (gluten, lactis) Boquerones enharinados con sojanesa de limón (crustacis, lactis, mol-luscos, soja, ous, peix, gluten) Fruta (no conté)</p> <p>Sopar recomanat: Solomillo de cerdo plancha con escalivada</p>	<p>05</p> <p>Ensalada de lechuga ECO, pepino y cebolla (no conté) Potaje de alubias con verduritas (no conté) Tortilla de queso (ous, lactis) Fruta (no conté)</p> <p>Sopar recomanat: Sopa de fideos y calamares encebollados</p>	<p>06</p> <p>Ensalada de lechuga ECO, zanahoria rallada fresca y cebolla (no conté) Sopa de ave y verduras con estrellitas (ous, gluten, soja, mostassa) Pollo al horno con patatas (no conté) Yogur (lactis)</p> <p>Sopar recomanat: Salmorejo con huevo duro</p>	<p>07</p> <p>Ensalada de lechuga ECO, tomate, maíz y queso (lactis) Tostada de pan integral con tomate, pavo y aceite de oliva (gluten) Arroz al horno con costilla, tocino, morcilla, garbanzos, patata y tomate (soja, lactis, sulfits) Fruta ECO (no conté)</p> <p>Sopar recomanat: Trucha plancha con menestra de verduras</p>	<p>08</p> <p>Ensalada de lechuga ECO, tomate, cebolla y huevo (ous) Crema de calabacín, cebolla, ajo puerro y patata (no conté) Longanizas con tomate frito casero (elaborado) y guisantes salteados (soja, lactis, sulfits) Fruta (no conté)</p> <p>Sopar recomanat: Wraps de verduras asadas y queso</p>
<p>11</p> <p>Ensalada de lechuga ECO, lombarda y zanahoria rallada con vinagreta de yogur (lactis) Lentejas con verduras y calabaza ECO (no conté) Tortilla de patata y cebolla (ous) Fruta (no conté)</p> <p>Sopar recomanat: Gazpacho y merluza plancha con salsa de puerros</p>	<p>12</p> <p>Ensalada de lechuga ECO, tomate y huevo cocido (ous) Croquetas de pollo (soja, ous, gluten, lactis) Arroz del señorito con calamares, pescado y gambitas (crustacis, peix, mol-luscos) Fruta (no conté)</p> <p>Sopar recomanat: Crema de verduras y contramuslo de pollo al ajillo</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de lechuga ECO, maíz y zanahoria fresca rallada (no conté) Sopa de ave y verduras con fideos (ous, gluten, soja, mostassa) Pechuga de pollo plancha con patatas al horno (no conté) Yogur (lactis)</p> <p>Sopar recomanat: Crema de verduras y gallineta a la plancha con ajetes tiernos</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de lechuga ECO, tomate, atún y cebolla (crustacis, peix, mol-luscos) Espaguetis integrales a la carbonara (gluten, lactis) Colitas de bacalao a la vizcaina (peix, gluten) Fruta ECO (no conté)</p> <p>Sopar recomanat: Revuelto de gambas y espárragos trigueros</p>	<p>15</p> <p>Ensalada bufet: lechuga ECO, tomate, queso fresco, cebolla, zanahoria y pipas de calabaza (lactis) Crema de zanahoria, cebolla, ajo puerro y garbanzos (no conté) Guisado de pavo con patatas y hortalizas (soja, api, mostassa) Fruta (no conté)</p> <p>Sopar recomanat: Pizza de verduras y salmón</p>

18

Ensalada de pepino con vinagreta (*no conté*)
 Macarrones integrales con salsa de tomate casera y queso gratinados (*ous, gluten, soja, lactis, mostassa*)
 Filete de merluza al horno con salsa de limón, aceite, ajo y perejil (*crustacis, mol·luscos, peix*)
 Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:

Brochetas de pollo plancha con salteado de verduras

25

Ensalada de lechuga ECO, cebolla y pimiento verde italiano (*no conté*)
 Crema de guisantes, cebolla, ajo puerro y patata (*no conté*)
 Hamburguesa de col y queso con zanahoria baby especiada (*ous, gluten, lactis, sèsam*)
 Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:

Tacos de magro en salsa de tomate con ensalada

19

Ensalada de lechuga ECO, tomate, cebolla y huevo (*ous*)
 Sopa de arroz con alubias y nabo (*no conté*)
 Lomo al horno en su jugo con salsa de verduras y patatas (*no conté*)
 Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:

Huevos a la plancha con pisto

26

Ensalada de lechuga ECO y tomate especiado (*no conté*)
 Lacitos con salsa de queso (*ous, gluten, soja, lactis, mostassa*)
 Merluza al horno con sojanesa casera (*peix, soja*)
 Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:

Sopa de lluvia y tortilla de queso

20

Ensalada de lechuga ECO, zanahoria rallada fresca y cebolla (*no conté*)
 Potaje de garbanzos con espinacas (*ous*)
 Tortilla de calabacín (*ous*)
 Yogur (*lactis*)

Sopar recomanat:

Lubina al papillote con patatas, cebolla y pimientos

27

Ensalada de lechuga ECO, manzana, zanahoria fresca rallada y pipas de calabaza (*fruits secs*)
 Guisado de albóndigas con patata y verduras (*soja, lactis, sulfits*)
 Pízza de tomate, queso, champiñones y jamon york (Elaborada) (*soja, gluten, lactis*)
 Yogur artesano (*lactis*)

Sopar recomanat:

Salmón plancha con bolitas de brócoli y queso

21

Ensalada de lechuga ECO, tomate, maíz y queso (*lactis*)
 Sopa de ave con pasta maravilla (*ous, soja, mostassa, gluten*)
 Pollo al horno con mazorquitas de maíz (*no conté*)
 Fruta ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:

Crema de puerros y filete de rape plancha

22

Ensalada de lechuga ECO, cebolla y tomate (*no conté*)
 Arroz con tomate (*no conté*)
 Huevos rellenos de atún y sojanesa (*ous, peix, soja*)
 Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:

Berenjenas en tempura con solomillo de pavo a la plancha

28

DIA DE LAS COMARCAS: L'HORTA NORD - Ensalada de lechuga ECO, cebolla y tomate (*no conté*)
 Ensaladilla con patata, cebolla picada, huevo, aceitunas, maíz y sojanesa (*ous, soja*)
 Paella de pollo, garrofón y judía plana (*no conté*)
 Fruta ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:

Carne desmechada con ajitos, garbanzos y zanahoria

29

Ensalada de lechuga ECO, maíz y manzana (*no conté*)
 Lentejas con verduras y arroz integral (*gluten*)
 Tortilla de espinacas con queso fresco (*ous, lactis*)
 Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:

Crema de champiñones y tacos de bacalao enharinado



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
 Nuttralia: CV 00288