

CEIP MEDITERRANI sin cerdo

Mayo 2026



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

Ensalada de lechuga ECO, tomate, cebolla y huevo (*ous*)
 Sopa de arroz con alubias y nabo (*no conté*)
 Falafels con salsa de yogur y patatas (*lactis*)
 Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:
Huevos a la plancha con pisto

19

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

20

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

21

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

22

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

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

26

Ensalada de lechuga ECO, manzana, zanahoria fresca rallada y pipas de calabaza (*fruits secs*)
 Albóndigas de merluza con salsa de verduras y patatas (*ous, peix, gluten, lactis, mol·luscos*)
 Piza de tomate, queso, calabacín y champiñones (*gluten, lactis*)
 Yogur artesano (*lactis*)

Sopar recomanat:
Salmón plancha con bolitas de brócoli y queso

27

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

28

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

29



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

CEIP MEDITERRANI sin lactosa

Mayo 2026



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

18

Ensalada de pepino con vinagreta (*no conté*)
 Macarrones integrales con salsa de tomate (*gluten*)
 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

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

19

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

20

Ensalada de lechuga ECO, cebolla, tomate y maíz (*no conté*)
 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

21

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

22

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

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

Sopar recomanat:

Sopa de lluvia y tortilla de queso

26

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

Sopar recomanat:

Salmón plancha con bolitas de brócoli y queso

27

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

28

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

Sopar recomanat:

Crema de champiñones y tacos de bacalao enharinado

29



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

CEIP MEDITERRANI vegetariana

Mayo 2026



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<p>Ensalada de lechuga ECO, zanahoria rallada fresca, cebolla y manzana (<i>no conté</i>) Caracolas con salsa de tomate y ricotta (<i>gluten, lactis</i>) Empanadillas de huevo y tomate Fruta (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Solomillo de cerdo plancha con escalivada</i></p>	<p>04</p> <p>Ensalada de lechuga ECO, pepino y cebolla (<i>no conté</i>) Potaje de alubias con verduritas (<i>no conté</i>) Tortilla de queso (<i>ous, lactis</i>) Fruta (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Sopa de fideos y calamares encebollados</i></p>	<p>05</p> <p>Ensalada de lechuga ECO, zanahoria rallada fresca y cebolla (<i>no conté</i>) Sopa de ave y verduras con estrellitas (<i>ous, gluten, soja, mostassa</i>) Quiche de puerros, pera y queso (<i>gluten, lactis</i>) Yogur (<i>lactis</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Salmorejo con huevo duro</i></p>	<p>06</p> <p>Ensalada de lechuga ECO, tomate, maíz y queso (<i>lactis</i>) Tostada de pan integral con tomate, aceite de oliva y queso fresco (<i>gluten, lactis</i>) Arroz al horno con soja texturizada, calabaza, zanahoria, guisantes y garbanzos (<i>soja, lactis</i>) Fruta ECO (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Trucha plancha con menestra de verduras</i></p>	<p>07</p> <p>Ensalada de lechuga ECO, tomate, cebolla y huevo (<i>ous</i>) Crema de calabacín, cebolla, ajo puerro y patata (<i>no conté</i>) Burguer de col y queso con tomate frito casero y salteado de guisantes (<i>ous, gluten, lactis, sèsam</i>) Fruta (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Wraps de verduras asadas y queso</i></p>
<p>11</p> <p>Ensalada de lechuga ECO, lombarda y zanahoria rallada con vinagreta de yogur (<i>lactis</i>) Lentejas con verduras y calabaza ECO (<i>no conté</i>) Tortilla de patata y cebolla (<i>ous</i>) Fruta (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Gaspacho y merluza plancha con salsa de puerros</i></p>	<p>12</p> <p>Ensalada de lechuga ECO, tomate y huevo cocido (<i>ous</i>) Humus con totopos de maíz (<i>sèsam</i>) Paella de verduras, judía plana y garrofón Fruta (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Crema de verduras y contramuslo de pollo al ajillo</i></p>	<p>13</p> <p>Ensalada de lechuga ECO, maíz y zanahoria fresca rallada (<i>no conté</i>) Sopa de verduras con fideos (<i>gluten</i>) Varitas de tofu empanado con patatas (<i>gluten, soja</i>) Yogur (<i>lactis</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Crema de verduras y gallineta a la plancha con ajetes tiernos</i></p>	<p>14</p> <p>Ensalada de lechuga ECO, cebolla y tomate (<i>no conté</i>) Espaguetis con tomate casero, cebolla y calabacín (<i>gluten</i>) Fajitas de verduras y queso (<i>gluten, lactis</i>) Fruta ECO (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Revuelto de gambas y espárragos trigueros</i></p>	<p>15</p> <p>Ensalada bufet: lechuga ECO, tomate, queso fresco, cebolla, zanahoria y pipas de calabaza (<i>lactis</i>) Crema de zanahoria, cebolla, ajo puerro y garbanzos (<i>no conté</i>) Guisado de seitán, cebolla, patata y zanahoria (<i>gluten</i>) Fruta (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Pizza de verduras y salmón</i></p>

18

Ensalada de pepino con vinagreta (*no conté*)
 Macarrones integrales con salsa de tomate casera y queso gratinados (*ous, gluten, soja, lactis, mostassa*)
 Tortitas con salteado de calabacín y guisantes (*gluten*)
 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*)
 Falafels con salsa de yogur y patatas (*lactis*)
 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*)
 Varitas de tofu con sojanesa (*ous, gluten, soja*)
 Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:

Sopa de lluvia y tortilla de queso

20

Ensalada de lechuga ECO, tomate, maíz y queso (*lactis*)
 Sopa de verduras con pasta maravilla (*gluten*)
 Tofu marinado con sojanesa (*gluten, soja*)
 Fruta ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:

Crema de puerros y filete de rape plancha

21

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

Sopar recomanat:

Berenjenas en tempura con solomillo de pavo a la plancha

22

27

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 verduras
 Fruta ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:

Carne desmechada con ajitos, garbanzos y zanahoria

28

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

29



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

CEIP MEDITERRANI sin huevo

Mayo 2026



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

18

Ensalada de pepino con vinagreta (*no conté*)
 Macarrones (sin gluten) con tomate y queso gratinado
 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

Ensalada de lechuga ECO, cebolla y tomate (*no conté*)
 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

19

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

Sopar recomanat:

Lubina al papillote con patatas, cebolla y pimientos

20

Ensalada de lechuga ECO, tomate, maíz y queso (*lactis*)
 Sopa de ave con pasta lluvia (sin huevo) (*no conté*)
 Pollo al horno con mazorquitas de maíz (*no conté*)
 Fruta ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:

Crema de puerros y filete de rape plancha

21

Ensalada de lechuga ECO, cebolla y tomate (*no conté*)
 Arroz con tomate (*no conté*)
 Falafels con sojanesa (*gluten, api, mostassa*)
 Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:

Berenjenas en tempura con solomillo de pavo a la plancha

22

25

Ensalada de lechuga ECO, cebolla y pimiento verde italiano (*no conté*)
 Crema de guisantes, cebolla, ajo puerro y patata (*no conté*)
 Hamburguesa de magro con zanahoria baby especiada (*sulfits*)
 Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:

Tacos de magro en salsa de tomate con ensalada

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

26

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

Sopar recomanat:

Salmón plancha con bolitas de brócoli y queso

27

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

Sopar recomanat:

Carne desmechada con ajitos, garbanzos y zanahoria

28

Ensalada de lechuga ECO, maíz y manzana (*no conté*)
 Lentejas con verduras y arroz integral (*gluten*)
 Tortilla de espinacas con harina de garbanzo (sin huevo) (*no conté*)
 Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:

Crema de champiñones y tacos de bacalao enharinado

29



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

CEIP MEDITERRANI sin carne

Mayo 2026



Lunes	Martes	Miércoles	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 verduras con estrellitas (gluten) Pollo (halal) 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 soja texturizada, calabaza, zanahoria, guisantes y garbanzos (soja, lactis) 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) Pechuga de pollo halal con tomate frito casero y guisantes salteados (no conté) 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) Humus con totopos (sèsam, gluten) 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 (halal) y verduras con fideos (gluten, soja, mostassa) Pechuga de pollo halal plancha con patatas (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 con tomate casero, cebolla y calabacín (gluten) 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 pollo (halal) con verduritas y patatas (no conté) 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

Ensalada de lechuga ECO, tomate, cebolla y huevo (*ous*)
 Sopa de arroz con alubias y nabo (*no conté*)
 Falafels con salsa de yogur y patatas (*lactis*)
 Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:

Huevos a la plancha con pisto

19

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

20

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

Sopar recomanat:

Crema de puerros y filete de rape plancha

21

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

22

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

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

26

Ensalada de lechuga ECO, manzana, zanahoria fresca rallada y pipas de calabaza (*fruits secs*)
 Albóndigas de merluza con salsa de verduras y patatas (*ous, peix, gluten, lactis, mol·luscos*)
 Piza de tomate, queso, calabacín y champiñones (*gluten, lactis*)
 Yogur artesano (*lactis*)

Sopar recomanat:

Salmón plancha con bolitas de brócoli y queso

27

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 (*halal*), garrofón y judía plana (*no conté*)
 Fruta ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:

Carne desmechada con ajitos, garbanzos y zanahoria

28

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

29



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

CEIP MEDITERRANI sin gluten

Mayo 2026



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

18

Ensalada de pepino con vinagreta (*no conté*)
 Macarrones (sin gluten) con tomate casero gratinados (*lactis*)
 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

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

19

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

20

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

Sopar recomanat:

Crema de puerros y filete de rape plancha

21

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

22

25

Ensalada de lechuga ECO, cebolla y pimiento verde italiano (*no conté*)
 Crema de guisantes, cebolla, ajo puerro y patata (*no conté*)
 Hamburguesa de magro con zanahoria baby especiada (*sulfits*)
 Fruta (*no conté*)

Sopar recomanat:

Tacos de magro en salsa de tomate con ensalada

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

Sopar recomanat:

Sopa de lluvia y tortilla de queso

26

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

Sopar recomanat:

Salmón plancha con bolitas de brócoli y queso

27

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 judia plana (*no conté*)
 Fruta ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:

Carne desmechada con ajitos, garbanzos y zanahoria

28

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

Sopar recomanat:

Crema de champiñones y tacos de bacalao enharinado

29



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