

CEIP MEDITERRANI sense porc

Maig 2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
<p>Ensalada d'encisam ECO, carlota ratllada fresca, ceba i poma (<i>no conté</i>) Caragoles amb tomata i formatge brut (<i>gluten, lactis</i>) Aladròcs enfarinats amb sojanesa de llima (<i>crustacis, lactis, mol·luscos, soja, ous, peix, gluten</i>) Fruita (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: Solomillo de porc planxa amb escalivada</p>	<p>04</p> <p>Ensalada d'encisam ECO, cogombre i ceba (<i>no conté</i>) Potatge de fesols amb verdures (<i>no conté</i>) Truita de formatge (<i>ous, lactis</i>) Fruita (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: Sopa de fideus i calamars encebats</p>	<p>05</p> <p>Ensalada d'encisam ECO, carlota ratllada fresca i ceba (<i>no conté</i>) Sopa d'au i verdures amb estreletes (<i>ous, gluten, soja, mostassa</i>) Pollastre al forn amb creïlles (<i>no conté</i>) logurt (<i>lactis</i>)</p> <p>Sopar recomanat: Salmorejo amb ou dur</p>	<p>06</p> <p>Ensalada d'encisam ECO, tomata, dacs i formatge (<i>lactis</i>) Torrada de pa integral amb tomata, titot i oli d'oliva (<i>gluten</i>) Arròs al forn amb soja texturitzada, carabassa, carlota, pèsols i cigrons (<i>soja, lactis</i>) Fruita ECO (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: Truita planxa amb minestra de verdures</p>	<p>07</p> <p>Ensalada de encisam ECO, tomata, ceba i ou (<i>ous</i>) Crema de carabasseta, ceba, all porro i creïlla (<i>no conté</i>) Pit de pollastre halal amb tomaca fregida casolana i pèsols saltats (<i>no conté</i>) Fruita (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: Wraps de verdures torrades i formatge</p>	<p>08</p>
<p>11</p> <p>Ensalada d'encisam ECO, llomarda i carlota ratllada amb vinagreta de iogurt (<i>lactis</i>) Llentilles amb verdures i carabassa ECO (<i>no conté</i>) Truita de creïlla i ceba (<i>ous</i>) Fruita (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: Gaspaxo i lluç planxa amb salsa de all porro</p>	<p>Ensalada d'encisam ECO, tomata i ou cuit (<i>ous</i>) Croquetes de pollastre (<i>soja, ous, gluten, lactis</i>) Arròs del senyoret amb calamars, peix i gambetes (<i>crustacis, peix, mol·luscos</i>) Fruita (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: Crema de verdures i entrecuix de pollastre al allet</p>	<p>12</p> <p>Ensalada d'encisam ECO, dacs i carlota fresca ratllada (<i>no conté</i>) Sopa d'au i verdures amb fideus (<i>ous, gluten, soja, mostassa</i>) Pit de pollastre planxa amb creïlles al forn (<i>no conté</i>) logurt (<i>lactis</i>)</p> <p>Sopar recomanat: Crema de verdures i escòrpora planxa amb allets tendres</p>	<p>13</p> <p>Ensalada d'encisam ECO, tomata, tonyina i ceba (<i>crustacis, peix, mol·luscos</i>) Espaquetis amb tomata casolana, ceba i carabasseta (<i>gluten</i>) Cuets d'abadejo a la biscaina (<i>peix, gluten</i>) Fruita ECO (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: Remanat de gambes i espàrrecs</p>	<p>14</p> <p>Ensalada bufet: encisam ECO, tomaca, formatge fresc, ceba, carlota i pipes de carabassa (<i>lactis</i>) Crema de carlota, ceba, all porro i cigrons (<i>no conté</i>) Guisat de titot amb creïlles i hortalisses (<i>soja, api, mostassa</i>) Fruita (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: Pizza de verdures i salmó</p>	<p>15</p>

18

Ensalada de cogombre amb vinagreta (*no conté*)
Macarrons integrals amb salsa de tomaca casolana i formatge gratinats (*ous, gluten, soja, lactis, mostassa*)
Filet de lluç al forn amb salsa de llima, oli, all i julivert (*crustacis, mol·luscos, peix*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Broquetes de pollastre planxa amb saltat de verdures

Ensalada de encisam ECO, tomata, ceba i ou (*ous*)
Sopa d'arròs amb fesols i nap (*no conté*)
Falafels amb salsa de iogurt i creïlles (*lactis*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Ous a la planxa amb samfaina

19

Ensalada d'encisam ECO, carlota ratllada fresca i ceba (*no conté*)
Potatge de cigrons amb espinacs (*ous*)
Truita de carabasseta (*ous*)
logurt (*lactis*)

Sopar recomanat:
Llobarro al papillote amb creïlles, ceba i pimentons

20

Ensalada d'encisam ECO, tomata, dacsa i formatge (*lactis*)
Sopa d'au amb pasta maravel·la (*ous, soja, mostassa, gluten*)
Pollastre al forn amb panolletes de dacsa (*no conté*)
Fruita ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:
Crema de porros i filet de rap planxa

21

Ensalada d'encisam ECO, ceba i tomata (*no conté*)
Arròs amb tomata (*no conté*)
Ous farcits amb tonyina i sojanesa (*ous, peix, soja*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Alberginies en tempura amb rellom de titot a la planxa

22

25

Ensalada d'encisam ECO, ceba i pimentó verd italià (*no conté*)
Crema de pésols, ceba, all porro i creïlla (*no conté*)
Hamburguesa de col i formatge amb carlota baby especiada (*ous, gluten, lactis, sèsam*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Tacs de magre en salsa de tomaca amb ensalada

Ensalada d'encisam ECO i tomaca especiada (*no conté*)
Llacets amb salsa de formatge (*ous, gluten, soja, lactis, mostassa*)
Lluç al forn amb sojanesa casolana (*peix, soja*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Sopa de pluja i truita de formatge

26

Ensalada d'encisam ECO, poma, carlota fresca ratllada i pipes de carabassa (*fruits secs*)
Mandonguilles de lluç amb salsa de verdures i creïlles (*ous, peix, gluten, lactis, mol·luscos*)
Pizza de tomata, formatge, carabasseta i xampinyons (*gluten, lactis*)
logurt artesà (*lactis*)

Sopar recomanat:
Salmó planxa amb boletes de bròquil i formatge

27

DIA DE LES COMARQUES: L'HORTA NORD - Ensalada d'encisam ECO, ceba i tomaca (*no conté*)
Ensaladilla amb creïlla, ceba picada, ou, olives, dacsa i sojanesa (*ous, soja*)
Paella de pollastre, garrofó i bajoca (*no conté*)
Fruita ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:
Carn desmesxada amb allets, cigrons i carlota

28

Ensalada de encisam ECO, dacsa i poma (*no conté*)
Llentilles amb verdures i arròs integral (*gluten*)
Truita d'espinacs amb formatge fresc (*ous, lactis*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Crema de xampinyons i tacs de bacallà enfarinat

29



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

Maig 2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
<p>Ensalada d'encisam ECO, carlota ratllada fresca, ceba i poma (<i>no conté</i>) Pasta caragoles amb tomata (<i>gluten</i>) Aladròcs enfarinats amb sojanesa de llima (<i>crustacis, lactis, mol·luscos, soja, ous, peix, gluten</i>) Fruita (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: Solomillo de porc planxa amb escalivada</p>	<p>04</p> <p>Ensalada d'encisam ECO, cogombre i ceba (<i>no conté</i>) Potatge de fesols amb verdures (<i>no conté</i>) Truita francesa amb pernil dolç (<i>lactis, ous, soja</i>) Fruita (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: Sopa de fideus i calamars encebats</p>	<p>05</p> <p>Ensalada d'encisam ECO, carlota ratllada fresca i ceba (<i>no conté</i>) Sopa d'au i verdures amb estreletes (<i>ous, gluten, soja, mostassa</i>) Pollastre al forn amb creïlles (<i>no conté</i>) logurt (<i>lactis</i>)</p> <p>Sopar recomanat: Salmorejo amb ou dur</p>	<p>06</p> <p>Ensalada d'encisam ECO, ceba, tomata i dacs (<i>no conté</i>) Torrada de pa integral amb tomata, titot i oli d'oliva (<i>gluten</i>) Arròs al forn amb costella, cansalada, botifarró, cigrons, creïlla i tomata (<i>soja, lactis, sulfits</i>) Fruita ECO (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: Truita planxa amb minestra de verdures</p>	<p>07</p> <p>Ensalada de encisam ECO, tomata, ceba i ou (<i>ous</i>) Crema de carabasseta, ceba, all porro i creïlla (<i>no conté</i>) Llonganisses amb tomata fregida casolana (elaborat) i saltat de pèsols (<i>soja, lactis, sulfits</i>) Fruita (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: Wraps de verdures torrades i formatge</p>	<p>08</p>
<p>11</p> <p>Ensalada d'encisam ECO, llomarda i carlota ratllada amb vinagreta de iogurt (<i>lactis</i>) Llentilles amb verdures i carabassa ECO (<i>no conté</i>) Truita de creïlla i ceba (<i>ous</i>) Fruita (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: Gaspaxo i lluç planxa amb salsa de all porro</p>	<p>12</p> <p>Ensalada d'encisam ECO, tomata i ou cuit (<i>ous</i>) Croquetes de pollastre (<i>soja, ous, gluten, lactis</i>) Arròs del senyoret amb calamars, peix i gambetes (<i>crustacis, peix, mol·luscos</i>) Fruita (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: Crema de verdures i entrecuix de pollastre al allet</p>	<p>13</p> <p>Ensalada d'encisam ECO, dacs i carlota fresca ratllada (<i>no conté</i>) Sopa d'au i verdures amb fideus (<i>ous, gluten, soja, mostassa</i>) Pit de pollastre planxa amb creïlles al forn (<i>no conté</i>) logurt (<i>lactis</i>)</p> <p>Sopar recomanat: Crema de verdures i escòrpora planxa amb allets tendres</p>	<p>14</p> <p>Ensalada d'encisam ECO, tomata, tonyina i ceba (<i>crustacis, peix, mol·luscos</i>) Espaguetis integrals amb salsa de tomata i ceba Cuetes d'abadejo a la biscaina (<i>peix, gluten</i>) Fruita ECO (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: Remanat de gambes i espàrrecs</p>	<p>15</p> <p>Ensalada bufet amb vegetals, hortalisses i fruita (<i>no conté</i>) Crema de carlota, ceba, all porro i cigrons (<i>no conté</i>) Guisat de titot amb creïlles i hortalisses (<i>soja, api, mostassa</i>) Fruita (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: Pizza de verdures i salmó</p>	

18

Ensalada de cogombre amb vinagreta (*no conté*)
Macarrons integrals amb salsa de tomata (*gluten*)
Filet de lluç al forn amb salsa de llima, oli, all i julivert (*crustacis, mol·luscos, peix*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Braquetes de pollastre planxa amb saltat de verdures

Ensalada de encisam ECO, tomata, ceba i ou (*ous*)
Sopa d'arròs amb fesols i nap (*no conté*)
Llom al forn al seu suc amb salsa de verdures i creïlles (*no conté*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Ous a la planxa amb samfaina

19

Ensalada d'encisam ECO, carlota ratllada fresca i ceba (*no conté*)
Potatge de cigrons amb espinacs (*ous*)
Trita de carabasseta (*ous*)
logurt (*lactis*)

Sopar recomanat:
Llobarro al papillote amb creïlles, ceba i pimentons

20

Ensalada d'encisam ECO, ceba, tomata i dacsa (*no conté*)
Sopa d'au amb pasta maravella (*ous, soja, mostassa, gluten*)
Pollastre al forn amb panolletes de dacsa (*no conté*)
Fruita ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:
Crema de porros i filet de rap planxa

21

Ensalada d'encisam ECO, ceba i tomata (*no conté*)
Arròs amb tomata (*no conté*)
Ous farcits amb tonyina i sojanesa (*ous, peix, soja*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Albergínies en tempura amb rel·lom de titot a la planxa

22

25

Ensalada d'encisam ECO, ceba i pimentó verd italià (*no conté*)
Crema de pèsols, ceba, all porro i creïlla (*no conté*)
Hamburguesa de col i formatge amb carlota baby especiada (*ous, gluten, lactis, sèsam*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Tacs de magre en salsa de tomaca amb ensalada

Ensalada d'encisam ECO i tomaca especiada (*no conté*)
Llacets amb salsa de tomata (*gluten*)
Lluç al forn amb sojanesa casolana (*peix, soja*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Sopa de pluja i truita de formatge

26

Ensalada d'encisam ECO, poma, carlota fresca ratllada i pipes de carabassa (*fruits secs*)
Guisat de mandonguilles amb creïlla i verdures (*soja, lactis, sulfits*)
Pizza de tomata, xampinyons i pernil dolç (*gluten*)
logurt artesà (*lactis*)

Sopar recomanat:
Salmó planxa amb boletes de bròquil i formatge

27

DIA DE LES COMARQUES: L'HORTA NORD - Ensalada d'encisam ECO, ceba i tomaca (*no conté*)
Ensaladilla amb creïlla, ceba picada, ou, olives, dacsa i sojanesa (*ous, soja*)
Paella de pollastre, garrofó i bajoca (*no conté*)
Fruita ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:
Carn desmesxada amb allets, cigrons i carlota

28

Ensalada de encisam ECO, dacsa i poma (*no conté*)
Llenties amb verdures i arròs integral (*gluten*)
Trita d'espinacs (*ous*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Crema de xampinyons i tacs de bacallà enfarinat

29



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 vegetariana

Maig 2026

Comi
cole



MENJADORS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

04

Ensalada d'encisam ECO, carlota ratllada fresca, ceba i poma (*no conté*)
Caragoles amb tomata i formatge brut (*gluten, lactis*)
Empanadilles d'ou i tomata
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Solomillo de porc planxa amb escalivada

Ensalada d'encisam ECO, cogombre i ceba (*no conté*)
Potatge de fesols amb verdures (*no conté*)
Truita de formatge (*ous, lactis*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Sopa de fideus i calamars encebats

05

Ensalada d'encisam ECO, carlota ratllada fresca i ceba (*no conté*)
Sopa d'au i verdures amb estreletes (*ous, gluten, soja, mostassa*)
Quiche de porros, pera i formatge (*gluten, lactis*)
logurt (*lactis*)

Sopar recomanat:

Salmorejo amb ou dur

06

Ensalada d'encisam ECO, tomata, dacs i formatge (*lactis*)
Torrada de pa integral amb tomata, oli d'oliva i formatge fresc (*gluten, lactis*)
Arròs al forn amb soja texturitzada, carabassa, carlota, pèsols i cigrons (*soja, lactis*)
Fruita ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:

Truita planxa amb minestra de verdures

07

Ensalada de encisam ECO, tomata, ceba i ou (*ous*)
Crema de carabasseta, ceba, all porro i creïlla (*no conté*)
Burguer de col i formatge amb tomaca fregida casolana i saltat de pèsols (*ous, gluten, lactis, sèsam*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Wraps de verdures torrades i formatge

08

11

Ensalada d'encisam ECO, llomarda i carlota ratllada amb vinagreta de iogurt (*lactis*)
Llenties amb verdures i carabassa ECO (*no conté*)
Truita de creïlla i ceba (*ous*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Gaspaxo i lluç planxa amb salsa de all porro

Ensalada d'encisam ECO, tomata i ou cuit (*ous*)
Humus amb totopos de dacs (*sèsam*)
Paella de verdures, bajoca i garrofó
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Crema de verdures i entrecuix de pollastre al allet

12

Ensalada d'encisam ECO, dacs i carlota fresca ratllada (*no conté*)
Sopa de verdures amb fideus (*gluten*)
Varetes de tofu empanat amb creïlles (*gluten, soja*)
logurt (*lactis*)

Sopar recomanat:

Crema de verdures i escòrpora planxa amb allets tendres

13

Ensalada d'encisam ECO, ceba i tomata (*no conté*)
Espaguetis amb tomata casolana, ceba i carabasseta (*gluten*)
Faixetes de verdures i formatge (*gluten, lactis*)
Fruita ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:

Remanat de gambes i espàrrecs

14

Ensalada bufet: encisam ECO, tomaca, formatge fresc, ceba, carlota i pipes de carabassa (*lactis*)
Crema de carlota, ceba, all porro i cigrons (*no conté*)
Guisat de seitan, ceba, creïlla i carlota (*gluten*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Pizza de verdures i salmó

15

18

Ensalada de cogombre amb vinagreta (*no conté*)
Macarrons integrals amb salsa de tomaca casolana i formatge gratinats (*ous, gluten, soja, lactis, mostassa*)
Coquetes amb saltat de carabasseta i pèsols (*gluten*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Broquetes de pollastre planxa amb saltat de verdures

Ensalada de encisam ECO, tomata, ceba i ou (*ous*)
Sopa d'arròs amb fesols i nap (*no conté*)
Falafels amb salsa de iogurt i creïlles (*lactis*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Ous a la planxa amb samfaina

19

Ensalada d'encisam ECO, carlota ratllada fresca i ceba (*no conté*)
Potatge de cigrons amb espinacs (*ous*)
Trita de carabasseta (*ous*)
Iogurt (*lactis*)

Sopar recomanat:
Llobarro al papillote amb creïlles, ceba i pimentons

20

Ensalada d'encisam ECO, tomata, dacsa i formatge (*lactis*)
Sopa de verdures amb pasta maravella (*gluten*)
Tofu marinat amb sojanesa (*gluten, soja*)
Fruita ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:
Crema de porros i filet de rap planxa

21

Ensalada d'encisam ECO, ceba i tomata (*no conté*)
Arròs amb tomata (*no conté*)
Ous bollits amb sojanesa (*ous, soja*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Albergínies en tempura amb rellom de titot a la planxa

22

25

Ensalada d'encisam ECO, ceba i pimentó verd italià (*no conté*)
Crema de pèsols, ceba, all porro i creïlla (*no conté*)
Hamburguesa de col i formatge amb carlota baby especiada (*ous, gluten, lactis, sèsam*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Tacs de magre en salsa de tomaca amb ensalada

Ensalada d'encisam ECO i tomaca especiada (*no conté*)
Llacets amb salsa de formatge (*ous, gluten, soja, lactis, mostassa*)
Varetes de tofu amb sojanesa (*ous, gluten, soja*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Sopa de pluja i truita de formatge

26

Ensalada d'encisam ECO, poma, carlota fresca ratllada i pipes de carabassa (*fruits secs*)
Guisat de seitan amb verdures i creïlles (*gluten*)
Pizza de tomata, formatge i xampinyons (*gluten, lactis*)
Iogurt artesà (*lactis*)

Sopar recomanat:
Salmó planxa amb boletes de bròquil i formatge

27

DIA DE LES COMARQUES: L'HORTA NORD - Ensalada d'encisam ECO, ceba i tomaca (*no conté*)
Ensaladilla amb creïlla, ceba picada, ou, olives, dacsa i sojanesa (*ous, soja*)
Paella de verdures
Fruita ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:
Carn desmesxada amb allets, cigrons i carlota

28

Ensalada de encisam ECO, dacsa i poma (*no conté*)
Llentilles amb verdures i arròs integral (*gluten*)
Trita d'espinacs amb formatge fresc (*ous, lactis*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Crema de xampinyons i tacs de bacallà enfarinat

29



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 ou

Maig 2026



Dilluns

04

Ensalada d'encisam ECO, carlota ratllada fresca, ceba i poma (*no conté*)
Caragoles SENSE GLUTEN amb tomata i formatge brut (*lactis*)
Filet de peix blanc enfarinat (*peix, gluten*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Solomillo de porc planxa amb escalivada

Dimarts

05

Ensalada d'encisam ECO, cogombre i ceba (*no conté*)
Potatge de fesols amb verdures (*no conté*)
Truita de formatge amb farina de cigrons (sense ou) (*lactis*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Sopa de fideus i calamars encebats

Dimecres

06

Ensalada d'encisam ECO, carlota ratllada fresca i ceba (*no conté*)
Sopa d'au i verdures amb pasta (sense gluten) (*no conté*)
Pollastre al forn amb creïlles (*no conté*)
logurt (*lactis*)

Sopar recomanat:

Salmorejo amb ou dur

Dijous

07

Ensalada d'encisam ECO, tomata, dacs i formatge (*lactis*)
Torrada de pa integral amb tomata, titot i oli d'oliva (*gluten*)
Arròs al forn amb costella, cansalada, botifarró, cigrons, creïlla i tomata (*soja, lactis, sulfits*)
Fruita ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:

Truita planxa amb minestra de verdures

Divendres

08

Ensalada d'encisam ECO, ceba i tomata (*no conté*)
Crema de carabasseta, ceba, all porro i creïlla (*no conté*)
Llonganisses amb tomata fregida casolana (elaborat) i saltat de pèsols (*soja, lactis, sulfits*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Wraps de verdures torrades i formatge

11

Ensalada d'encisam ECO, llomarda i carlota ratllada amb vinagreta de iogurt (*lactis*)
Llentilles amb verdures i carabassa ECO (*no conté*)
Truita de creïlla i ceba amb farina de cigrons (sense ou) (*no conté*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Gaspaxo i lluç planxa amb salsa de all porro

12

Ensalada d'encisam ECO, tomata i olives (*no conté*)
Humus amb totopos (*sèsam, gluten*)
Arròs del senyoret amb calamars, peix i gambetes (*crustacis, peix, mol·luscos*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Crema de verdures i entrecuix de pollastre al allet

13

Ensalada d'encisam ECO, dacs i carlota fresca ratllada (*no conté*)
Sopa d'au amb pasta pluja (sense ou) (*no conté*)
Pit de pollastre planxa amb creïlles al forn (*no conté*)
logurt (*lactis*)

Sopar recomanat:

Crema de verdures i escòrpora planxa amb allets tendres

14

Ensalada d'encisam ECO, tomata, tonyina i ceba (*crustacis, peix, mol·luscos*)
Espaguetis carbonara sense gluten (*ous, lactis*)
Cuetes d'abadejo a la biscaina (*peix, gluten*)
Fruita ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:

Remanat de gambes i espàrrecs

15

Ensalada bufet: encisam ECO, tomaca, formatge fresc, ceba, carlota i pipes de carabassa (*lactis*)
Crema de carlota, ceba, all porro i cigrons (*no conté*)
Guisat de titot amb creïlles i hortalisses (*soja, api, mostassa*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:

Pizza de verdures i salmó

18

Ensalada de cogombre amb vinagreta (*no conté*)
Macarrons (sense gluten) amb tomata i formatge gratinats
Filet de lluç al forn amb salsa de llima, oli, all i julivert (*crustacis, mol·luscos, peix*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Broquetes de pollastre planxa amb saltat de verdures

25

Ensalada d'encisam ECO, ceba i pimentó verd italià (*no conté*)
Crema de pèsols, ceba, all porro i creïlla (*no conté*)
Hamburguesa de magre amb carlota baby especiada (*sulfits*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Tacs de magre en salsa de tomaca amb ensalada

19

Ensalada d'encisam ECO, ceba i tomata (*no conté*)
Sopa d'arròs amb fesols i nap (*no conté*)
Llom al forn al seu suc amb salsa de verdures i creïlles (*no conté*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Ous a la planxa amb samfaina

20

Ensalada d'encisam ECO, carlota ratllada fresca i ceba (*no conté*)
Potatge de cigrons amb espinacs (*ous*)
Trita de carabasseta amb farina de cigrons (sense ou) (*no conté*)
logurt (*lactis*)

Sopar recomanat:
Llobarro al papillote amb creïlles, ceba i pimentons

21

Ensalada d'encisam ECO, tomata, dacs i formatge (*lactis*)
Sopa d'au amb pasta pluja (sense ou) (*no conté*)
Pollastre al forn amb panolletes de dacs (*no conté*)
Fruita ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:
Crema de porros i filet de rap planxa

22

Ensalada d'encisam ECO, ceba i tomata (*no conté*)
Arròs amb tomata (*no conté*)
Falafels amb sojanesa (*gluten, api, mostassa*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Albergínies en tempura amb rellom de titot a la planxa

26

Ensalada d'encisam ECO, poma, carlota fresca ratllada i pipes de carabassa (*fruits secs*)
Guisat de mandonguilles amb creïlla i verdures (*soja, lactis, sulfits*)
Pizza de tomata, formatge, xampinyons i pernil dolç (Elaborat) (*soja, gluten, lactis*)
logurt artesà (*lactis*)

Sopar recomanat:
Salmó planxa amb boletes de bròquil i formatge

27

DIA DE LES COMARQUES: L'HORTA NORD - Ensalada d'encisam ECO, ceba i tomaca (*no conté*)
Ensaladilla amb creïlla, ceba picada, ou, olives, dacs i sojanesa (sense ou) (*soja*)
Paella de pollastre, garrofó i bajoca (*no conté*)
Fruita ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:
Carn desmesxada amb allels, cigrons i carlota

28

Ensalada de encisam ECO, dacs i poma (*no conté*)
Llenties amb verdures i arròs integral (*gluten*)
Trita d'espinacs amb farina de cigrons (sense ou) (*no conté*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Crema de xampinyons i tacs de bacallà enfarinat

29



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 carn

Maig 2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
<p>04</p> <p>Ensalada d'encisam ECO, carlota ratllada fresca, ceba i poma (<i>no conté</i>) Caragoles amb tomata i formatge brull (<i>gluten, lactis</i>) Aladròcs enfarinats amb sojanesa de llima (<i>crustacis, lactis, mol·luscos, soja, ous, peix, gluten</i>) Fruita (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Solomillo de porc planxa amb escalivada</i></p>	<p>04</p> <p>Ensalada d'encisam ECO, cogombre i ceba (<i>no conté</i>) Potatge de fesols amb verdures (<i>no conté</i>) Truita de formatge (<i>ous, lactis</i>) Fruita (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Sopa de fideus i calamars encebats</i></p>	<p>05</p> <p>Ensalada d'encisam ECO, carlota ratllada fresca i ceba (<i>no conté</i>) Sopa de verdures amb estreletes (<i>gluten</i>) Pollastre (halal) al forn amb creïlles (<i>no conté</i>) logurt (<i>lactis</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Salmorejo amb ou dur</i></p>	<p>06</p> <p>Ensalada d'encisam ECO, tomata, dacsca i formatge (<i>lactis</i>) Torrada de pa integral amb tomata, titot i oli d'oliva (<i>gluten</i>) Arròs al forn amb soja texturitzada, carabassa, carlota, pèsols i cigrons (<i>soja, lactis</i>) Fruita ECO (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Truita planxa amb minestra de verdures</i></p>	<p>07</p> <p>Ensalada de encisam ECO, tomata, ceba i ou (<i>ous</i>) Crema de carabasseta, ceba, all porro i creïlla (<i>no conté</i>) Pit de pollastre halal amb tomaca fregida casolana i pèsols saltats (<i>no conté</i>) Fruita (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Wraps de verdures torrades i formatge</i></p>	<p>08</p>
<p>11</p> <p>Ensalada d'encisam ECO, llomarda i carlota ratllada amb vinagreta de iogurt (<i>lactis</i>) Llentilles amb verdures i carabassa ECO (<i>no conté</i>) Truita de creïlla i ceba (<i>ous</i>) Fruita (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Gaspaxo i lluç planxa amb salsa de all porro</i></p>	<p>11</p> <p>Ensalada d'encisam ECO, tomata i ou cuit (<i>ous</i>) Humus amb totopos (<i>sèsam, gluten</i>) Arròs del senyoret amb calamars, peix i gambetes (<i>crustacis, peix, mol·luscos</i>) Fruita (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Crema de verdures i entrecuix de pollastre al allet</i></p>	<p>12</p> <p>Ensalada d'encisam ECO, dacsca i carlota fresca ratllada (<i>no conté</i>) Sopa d'au (halal) i verdures amb fideus (<i>gluten, soja, mostassa</i>) Pit de pollastre halal planxa amb creïlles (<i>no conté</i>) logurt (<i>lactis</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Crema de verdures i escòrpora planxa amb allets tendres</i></p>	<p>13</p> <p>Ensalada d'encisam ECO, tomata, tonyina i ceba (<i>crustacis, peix, mol·luscos</i>) Espaquetis amb tomata casolana, ceba i carabasseta (<i>gluten</i>) Cuetes d'abadejo a la biscaina (<i>peix, gluten</i>) Fruita ECO (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Remanat de gambes i espàrrecs</i></p>	<p>14</p> <p>Ensalada bufet: encisam ECO, tomaca, formatge fresc, ceba, carlota i pipes de carabassa (<i>lactis</i>) Crema de carlota, ceba, all porro i cigrons (<i>no conté</i>) Guisat de pollastre (halal) amb verdures i creïlles (<i>no conté</i>) Fruita (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Pizza de verdures i salmó</i></p>	<p>15</p>

18

Ensalada de cogombre amb vinagreta (*no conté*)
Macarrons integrals amb salsa de tomaca casolana i formatge gratinats (*ous, gluten, soja, lactis, mostassa*)
Filet de lluç al forn amb salsa de llima, oli, all i julivert (*crustacis, mol·luscos, peix*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Broquetes de pollastre planxa amb saltat de verdures

25

Ensalada d'encisam ECO, ceba i pimentó verd italià (*no conté*)
Crema de pésols, ceba, all porro i creïlla (*no conté*)
Hamburguesa de col i formatge amb carlota baby especiada (*ous, gluten, lactis, sèsam*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Tacs de magre en salsa de tomaca amb ensalada

Ensalada de encisam ECO, tomata, ceba i ou (*ous*)
Sopa d'arròs amb fesols i nap (*no conté*)
Falafels amb salsa de iogurt i creïlles (*lactis*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Ous a la planxa amb samfaina

Ensalada d'encisam ECO i tomaca especiada (*no conté*)
Llacets amb salsa de formatge (*ous, gluten, soja, lactis, mostassa*)
Lluç al forn amb sojanesa casolana (*peix, soja*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Sopa de pluja i truita de formatge

19

Ensalada d'encisam ECO, carlota ratllada fresca i ceba (*no conté*)
Potatge de cigrons amb espinacs (*ous*)
Truita de carabasseta (*ous*)
Iogurt (*lactis*)

Sopar recomanat:
Llobarro al papillote amb creïlles, ceba i pimentons

26

Ensalada d'encisam ECO, poma, carlota fresca ratllada i pipes de carabassa (*fruits secs*)
Mandonguilles de lluç amb salsa de verdures i creïlles (*ous, peix, gluten, lactis, mol·luscos*)
Pizza de tomata, formatge, carabasseta i xampinyons (*gluten, lactis*)
Iogurt artesà (*lactis*)

Sopar recomanat:
Salmó planxa amb boletes de bròquil i formatge

20

Ensalada d'encisam ECO, tomata, dacsa i formatge (*lactis*)
Sopa d'au (halal) i verdures amb pasta lluvia (*ous, gluten, soja, mostassa*)
Pollastre halal al forn amb panolletes de dacsa (*no conté*)
Fruita ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:
Crema de porros i filet de rap planxa

27

DIA DE LES COMARQUES: L'HORTA NORD - Ensalada d'encisam ECO, ceba i tomaca (*no conté*)
Ensaladilla amb creïlla, ceba picada, ou, olives, dacsa i sojanesa (*ous, soja*)
Paella de pollastre (halal), garrofó i bajoca (*no conté*)
Fruita ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:
Carn desmesxada amb allets, cigrons i carlota

21

Ensalada d'encisam ECO, ceba i tomata (*no conté*)
Arròs amb tomata (*no conté*)
Ous farcits amb tonyina i sojanesa (*ous, peix, soja*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Alberginies en tempura amb rellom de titot a la planxa

28

Ensalada de encisam ECO, dacsa i poma (*no conté*)
Llentilles amb verdures i arròs integral (*gluten*)
Truita d'espinacs amb formatge fresc (*ous, lactis*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Crema de xampinyons i tacs de bacallà enfarinat

22

29



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
Nutrاليا: CV 00288

CEIP MEDITERRANI sense gluten

Maig 2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
<p>Ensalada d'encisam ECO, carlota ratllada fresca, ceba i poma (<i>no conté</i>) Pasta sense gluten amb tomata i ricotta (<i>lactis</i>) Filet de peix blanc arrebossat amb farina de cigrò i sojanesa casolana (<i>peix, soja</i>) Fruita (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Solomillo de porc planxa amb escalivada</i></p>	<p>04</p> <p>Ensalada d'encisam ECO, cogombre i ceba (<i>no conté</i>) Potatge de fesols amb verdures (<i>no conté</i>) Trita de formatge (<i>ous, lactis</i>) Fruita (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Sopa de fideus i calamars encebats</i></p>	<p>05</p> <p>Ensalada d'encisam ECO, carlota ratllada fresca i ceba (<i>no conté</i>) Sopa d'au i verdures amb pasta (sense gluten) (<i>no conté</i>) Pollastre al forn amb creïlles (<i>no conté</i>) logurt artesà (<i>lactis</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Salmorejo amb ou dur</i></p>	<p>06</p> <p>Ensalada d'encisam ECO, tomata, dacs i formatge (<i>lactis</i>) Torrada de pa sense gluten amb tomata, titot i oli d'oliva Arròs al forn amb costella, cansalada, botifarró, cigrons, creïlla i tomata (<i>soja, lactis, sulfits</i>) Fruita (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Trita planxa amb minestra de verdures</i></p>	<p>07</p> <p>Ensalada de encisam ECO, tomata, ceba i ou (<i>ous</i>) Crema de carabasseta, ceba, all porro i creïlla (<i>no conté</i>) Llonganisses amb tomata fregida casolana (elaborat) i saltat de pèsols (<i>soja, lactis, sulfits</i>) Fruita (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Wraps de verdures torrades i formatge</i></p>	<p>08</p>
<p>11</p> <p>Ensalada d'encisam ECO, llomarda i carlota ratllada amb vinagreta de iogurt (<i>lactis</i>) Sopa d'arròs integral amb verdures i carabassa ECO (<i>no conté</i>) Trita de creïlla i ceba (<i>ous</i>) Fruita (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Gaspaxo i lluç planxa amb salsa de all porro</i></p>	<p>Ensalada d'encisam ECO, tomata i ou cuit (<i>ous</i>) Humus amb totopos de dacs (<i>sèsam</i>) Arròs del senyoret amb calamars, peix i gambetes (<i>crustacis, peix, mol·luscos</i>) Fruita (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Crema de verdures i entrecuix de pollastre al allet</i></p>	<p>12</p> <p>Ensalada d'encisam ECO, dacs i carlota fresca ratllada (<i>no conté</i>) Sopa d'au i verdures amb pasta (sense gluten) (<i>no conté</i>) Pit de pollastre planxa amb creïlles al forn (<i>no conté</i>) logurt (<i>lactis</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Crema de verdures i escòrpora planxa amb allets tendres</i></p>	<p>13</p> <p>Ensalada d'encisam ECO, tomata, tonyina i ceba (<i>crustacis, peix, mol·luscos</i>) Espaguetis carbonara sense gluten (<i>ous, lactis</i>) Cuetes d'abadejo a la biscaina (<i>peix, gluten</i>) Fruita ECO (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Remanat de gambes i espàrrecs</i></p>	<p>14</p> <p>Ensalada bufet: encisam ECO, tomaca, formatge fresc, ceba, carlota i pipes de carabassa (<i>lactis</i>) Crema de carlota, ceba, all porro i cigrons (<i>no conté</i>) Guisat de titot amb creïlles i hortalisses (<i>soja, api, mostassa</i>) Fruita (<i>no conté</i>)</p> <p>Sopar recomanat: <i>Pizza de verdures i salmó</i></p>	<p>15</p>

18

Ensalada de cogombre amb vinagreta (*no conté*)
Macarrons (sense gluten) amb tomata casolana gratinats (*lactis*)
Filet de lluç al forn amb salsa de llima, oli, all i julivert (*crustacis, mol·luscos, peix*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Broquetes de pollastre planxa amb saltat de verdures

25

Ensalada d'encisam ECO, ceba i pimentó verd italià (*no conté*)
Crema de pèsols, ceba, all porro i creïlla (*no conté*)
Hamburguesa de magre amb carlota baby especiada (*sulfits*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Tacs de magre en salsa de tomaca amb ensalada

19

Ensalada de encisam ECO, tomata, ceba i ou (*ous*)
Sopa d'arròs amb fesols i nap (*no conté*)
Llom al forn al seu suc amb salsa de verdures i creïlles (*no conté*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Ous a la planxa amb samfaina

26

Ensalada d'encisam ECO i tomaca especiada (*no conté*)
Llacets S/G amb salsa de formatge (*lactis*)
Lluç al forn amb sojanesa casolana (*peix, soja*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Sopa de pluja i truita de formatge

20

Ensalada d'encisam ECO, carlota ratllada fresca i ceba (*no conté*)
Potatge de cigrons amb espinacs (*ous*)
Truita de carabasseta (*ous*)
logurt (*lactis*)

Sopar recomanat:
Llobarro al papillote amb creïlles, ceba i pimentons

27

Ensalada d'encisam ECO, poma, carlota fresca ratllada i pipes de carabassa (*fruits secs*)
Guisat de mandonguilles amb creïlla i verdures (*soja, lactis, sulfits*)
Pizza de tomata, formatge, xampinyons i pernil dolç (sense gluten) (Elaborada) (*lactis*)
logurt artesà (*lactis*)

Sopar recomanat:
Salmó planxa amb boletes de bròquil i formatge

21

Ensalada d'encisam ECO, tomata, dacsa i formatge (*lactis*)
Sopa d'au amb pasta maravel·la s/g (sense gluten) (*no conté*)
Pollastre al forn amb panolletes de dacsa (*no conté*)
Fruita ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:
Crema de porros i filet de rap planxa

28

DIA DE LES COMARQUES: L'HORTA NORD - Ensalada d'encisam ECO, ceba i tomaca (*no conté*)
Ensaladilla amb creïlla, ceba picada, ou, olives, dacsa i sojanesa (*ous, soja*)
Paella de pollastre, garrofó i bajoca (*no conté*)
Fruita ECO (*no conté*)

Sopar recomanat:
Carn desmesxada amb allets, cigrons i carlota

22

Ensalada d'encisam ECO, ceba i tomata (*no conté*)
Arròs amb tomata (*no conté*)
Ous farcits amb tonyina i sojanesa (*ous, peix, soja*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Albergínies en tempura amb rellom de titot a la planxa

29

Ensalada de encisam ECO, dacsa i poma (*no conté*)
Sopa d'arròs amb pollastre i verdures (*no conté*)
Truita d'espinacs amb formatge fresc (*ous, lactis*)
Fruita (*no conté*)

Sopar recomanat:
Crema de xampinyons i tacs de bacallà enfarinat



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