

CEIP MEDITERRANI basal Junio 2026

Comi cole MENJADORS

Lunes

01

Ensalada de pepino con vinagreta (*no conté*)
Macarrones con tomate, cebolla, atún y queso (*lactis, peix, gluten*)
Boquerones en tempura con sojanesa de limón (*crustacis, ous, peix, gluten, soja, lactis, mol·luscos*)
Fruta de temporada (*no conté*)

Sopar recomanat:
Solomillo de pollo a la plancha con ensalada

Martes

02

Ensalada de lechuga ECO, lombarda y remolacha con vinagreta de yogur (*lactis*)
Lentejas con verduras (*gluten*)
Tortilla de berenjena y cebolla (*ous*)
Fruta de temporada (*no conté*)

Sopar recomanat:
Salmorejo y tortilla de espinacas

Miercoles

03

Ensalada de lechuga ECO, zanahoria fresca rallada y aceitunas (*no conté*)
Sopa de pescado con estrellitas (*ous, gluten, soja, mostassa*)
Pechuga de pollo con salsa de cebolla y champiñones casera y patatas (*no conté*)
Yogur artesano (*lactis*)

Sopar recomanat:
Gallineta al horno con cebolla y pimientos

Jueves

04

Ensalada de lechuga ECO, tomate, maíz y aceitunas
Crema tibia de calabaza ECO, puerro, cebolla, boniato y patata (*no conté*)
Arroz integral tres delicias con pavo, huevo, maíz, guisantes y zanahoria rallada (*ous*)
Fruta de temporada (*no conté*)

Sopar recomanat:
Ensalada de tomate y zanahoria y huevos rellenos

Viernes

05

Ensalada de lechuga ECO, remolacha y tomate (*no conté*)
Ensaladilla con patata, cebolla picada, huevo, aceitunas, maíz y sojanesa (*ous, soja*)
Lomo al horno en su jugo con mazorquitas de maíz (*no conté*)
Fruta de temporada (*no conté*)

Sopar recomanat:
Pizza de verduras y salmón

08

Ensalada de lechuga ECO, tomate, cebolla y huevo (*ous*)
Tostada de pan integral con tomate, aceite de oliva y queso fresco (*gluten, lactis*)
Fideuá (*ous, gluten, soja, mostassa*)
Fruta de temporada (*no conté*)

Sopar recomanat:
Pisto de verduras con huevo escalfado

09

Ensalada de lechuga ECO, maíz y zanahoria fresca rallada (*no conté*)
Potaje de alubias con chorizo (*soja, lactis, sulfits*)
Tortilla de patata y cebolla (*ous*)
Fruta de temporada (*no conté*)

Sopar recomanat:
Crema tibia de calabacín con picatostes y contramuslos de pavo al ajillo

10

Ensalada de lechuga ECO, tomate, atún y cebolla (*crustacis, peix, mol·luscos*)
Espaguetis integrales con tomate confitado y ricotta (*ous, gluten, soja, mostassa*)
Merluza al horno a la vizcaina (*crustacis, peix, mol·luscos*)
Yogur artesano (*lactis*)

Sopar recomanat:
Salteado de pavo con verduras y salsa de soja

11

Tosta de pan integral con humus (*gluten, sèsam*)
Guisado de albóndigas (*sulfits*)
Pizza de tomate, queso, champiñones y jamon york (Elaborada) (*soja, gluten, lactis*)
Fruta de temporada (*no conté*)

Sopar recomanat:
Berenjenas rellenas de verduras y caballa

12

Ensalada bufet: lechuga ECO, tomate, queso fresco, cebolla, zanahoria y pipas de calabaza (*lactis*)
Sopa de ave y verduras con fideos (*ous, gluten, soja, mostassa*)
Pollo al horno con patatas (*no conté*)
Fruta de temporada (*no conté*)

Sopar recomanat:
Dorada al papillote con cebolla y boniato

15

Ensalada de lechuga ECO, tomate, cebolla y huevo (*ous*)
Arroz con tomate (*no conté*)
Filete de abadejo al horno con salsa de aceite, ajo y perejil con guisantes salteados (*crustacis, peix, mol·luscos*)
Fruta de temporada (*no conté*)

Sopar recomanat:
Gazpacho y tortilla de queso y puerros

16

Tosta de pan integral con humus (*gluten, sèsam*)
Sopa de ave y verduras con fideos (*ous, gluten, soja, mostassa*)
Pollo al horno con patatas (*no conté*)
Fruta de temporada (*no conté*)

Sopar recomanat:
Crema de verduras y bacalao enharinado

17

Ensalada de lechuga ECO, maíz y zanahoria fresca rallada (*no conté*)
Lentejas con puerro, zanahoria, cebolla, patata y migas de jamón (*gluten*)
Tortilla francesa con queso (*ous, lactis*)
Yogur artesano (*lactis*)

Sopar recomanat:
Ensaladilla de patata y pechuga de pavo plancha

18

Ensalada de lechuga ECO, tomate, atún y cebolla (*crustacis, peix, mol·luscos*)
Macarrones integrales con boloñesa de soja texturizada (*soja*)
Croquetas de merluza con sojanesa (*ous, peix, gluten, soja, lactis, mol·luscos*)
Fruta de temporada (*no conté*)

Sopar recomanat:
Salteado de habas, cebolla y taquitos de pavo

19

Ensalada bufet: lechuga ECO, tomate, queso fresco, cebolla, zanahoria y pipas de calabaza (*lactis*)
Crema tibia de puerro, cebolla y patata (*no conté*)
Hamburguesa mixta con calabacín plancha y tacos de patata al horno (*soja, lactis, sulfits*)
Fruta de temporada (*no conté*)

Sopar recomanat:
Vichyssoise y calamar en salsa mery

22

Ensalada de lechuga ECO, tomate, cebolla y huevo duro (*ous*)

Tostada de pan integral con tomate, aceite de oliva y queso fresco (*gluten, lactis*)

Paella de pollo, garrofón y judía plana (*no conté*)

Helado (*lactis*)

Sopar recomanat:

Escalivada y salmón a la plancha



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