

# CEIP MEDITERRANI basal

## Juny 2026

# Comi cole

## MENJADORS

Dilluns

01

Ensalada de cogombre amb vinagreta (*no conté*)  
Macarrons amb tomata, ceba, tonyina i formatge (*lactis, peix, gluten*)  
Aladròcs en tempura amb sojanesa de llima (*crustacis, ous, peix, gluten, soja, lactis, mol·luscos*)  
Fruita de temporada (*no conté*)

**Sopar recomanat:**  
Rel·lom de pollastre a la planxa amb ensalada

Dimarts

02

Ensalada d'encisam ECO, llongarda i remolatxa amb vinagreta de iogurt (*lactis*)  
Llentilles amb verdures (*gluten*)  
Trita d'albergínia i ceba (*ous*)  
Fruita de temporada (*no conté*)

**Sopar recomanat:**  
Salmorejo i truita d'espínacs

Dimecres

03

Ensalada d'encisam ECO, carlota fresca ratllada i olives (*no conté*)  
Sopa de peix amb estreletes (*ous, gluten, soja, mostassa*)  
Pit de pollastre amb salsa de ceba i xampinyons casolana i creïlles (*no conté*)  
Iogurt artesà (*lactis*)

**Sopar recomanat:**  
Escòrpora al forn amb ceba i pimentons

Dijous

04

Ensalada d'encisam ECO, tomata, dacsa i olives  
Crema tèbia de carabassa ECO, porro, ceba, moniato i creïlla (*no conté*)  
Arròs integral tres delícies amb titot, ou, dacsa, pèsols i carlota ratllada (*ous*)  
Fruita de temporada (*no conté*)

**Sopar recomanat:**  
Ensalada de tomaca i carlota i ous farcits

Divendres

05

Ensalada d'encisam ECO, remolatxa i tomata (*no conté*)  
Ensaladilla amb creïlla, ceba picada, ou, olives, dacsa i sojanesa (*ous, soja*)  
Llom al forn al seu suc amb panolletes de dacsa (*no conté*)  
Fruita de temporada (*no conté*)

**Sopar recomanat:**  
Pizza de verdures i salmó

08

Ensalada de encisam ECO, tomata, ceba i ou (*ous*)  
Torrada de pa integral amb tomata, oli d'oliva i formatge fresc (*gluten, lactis*)  
Fideuà (*ous, gluten, soja, mostassa*)  
Fruita de temporada (*no conté*)

**Sopar recomanat:**  
Samfaina de verdures amb ou escalfat

09

Ensalada d'encisam ECO, dacsa i carlota fresca ratllada (*no conté*)  
Potatge de fesols amb xoriço (*soja, lactis, sulfits*)  
Trita de creïlla i ceba (*ous*)  
Fruita de temporada (*no conté*)

**Sopar recomanat:**  
Crema tèbia de carabasseta amb crostons i contraxiues de titot amb allada

10

Ensalada d'encisam ECO, tomata, tonyina i ceba (*crustacis, peix, mol·luscos*)  
Espaguetis integrals amb tomaca confitada i ricotta (*ous, gluten, soja, mostassa*)  
Lluç al forn a la biscaina (*crustacis, peix, mol·luscos*)  
Iogurt artesà (*lactis*)

**Sopar recomanat:**  
Saltat de titot amb verdures i salsa de soja

11

Torrada de pa integral amb humus (*gluten, sèsam*)  
Guisat de mandonguilles (*sulfits*)  
Pizza de tomata, formatge, xampinyons i pernil dolç (Elaborat) (*soja, gluten, lactis*)  
Fruita de temporada (*no conté*)

**Sopar recomanat:**  
Albergínies farcides de verdures i verat

12

Ensalada bufet: encisam ECO, tomaca, formatge fresc, ceba, carlota i pipes de carabassa (*lactis*)  
Sopa d'au i verdures amb fideus (*ous, gluten, soja, mostassa*)  
Pollastre al forn amb creïlles (*no conté*)  
Fruita de temporada (*no conté*)

**Sopar recomanat:**  
Orada al papillot amb ceba i moniato

15

Ensalada de encisam ECO, tomata, ceba i ou (*ous*)  
Arròs amb tomata (*no conté*)  
Filet d'abajejo al forn amb salsa d'oli, all i julivert amb pèsols saltats (*crustacis, peix, mol·luscos*)  
Fruita de temporada (*no conté*)

**Sopar recomanat:**  
Gaspaxo i truita de formatge i porro

16

Torrada de pa integral amb humus (*gluten, sèsam*)  
Sopa d'au i verdures amb fideus (*ous, gluten, soja, mostassa*)  
Pollastre al forn amb creïlles (*no conté*)  
Fruita de temporada (*no conté*)

**Sopar recomanat:**  
Crema de verdures i bacallà enfarinat

17

Ensalada d'encisam ECO, dacsa i carlota fresca ratllada (*no conté*)  
Llentilles amb porro, carlota, ceba, creïlla i molletes de pernil (*gluten*)  
Trita francesa amb formatge (*ous, lactis*)  
Iogurt artesà (*lactis*)

**Sopar recomanat:**  
Ensalada russa de creïlla i pit de titot planxa

18

Ensalada d'encisam ECO, tomata, tonyina i ceba (*crustacis, peix, mol·luscos*)  
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada (*soja*)  
Croquetes de lluç amb sojanesa (*ous, peix, gluten, soja, lactis, mol·luscos*)  
Fruita de temporada (*no conté*)

**Sopar recomanat:**  
Saltat de fabes, ceba i taquets de titot

19

Ensalada bufet: encisam ECO, tomaca, formatge fresc, ceba, carlota i pipes de carabassa (*lactis*)  
Crema tèbia de porro, ceba i creïlla (*no conté*)  
Hamburguesa mixta amb carabasseta planxa i tacos de creïlla al forn (*soja, lactis, sulfits*)  
Fruita de temporada (*no conté*)

**Sopar recomanat:**  
Vichyssoise i calamar amb salsa mery

22

Ensalada d'encisam ECO, tomaca, ceba i ou dur (*ous*)

Torrada de pa integral amb tomata, oli d'oliva i formatge fresc (*gluten, lactis*)

Paella de pollastre, garrofó i bajoca (*no conté*)

Gelat (*lactis*)

**Sopar recomanat:**

Escalivada i salmó a la planxa



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](mailto:info@comicole.com) o en la nostra pàgina web: [https://comesco.net/comesco\\_alergenos/](https://comesco.net/comesco_alergenos/)

App ComiCole: <https://comesco.net/>  
<https://comicole.com/>

Laura Bilbao Cercós, Dietista-nutricionista  
Nutralia: CV 00288