

CEIP MEDITERRANI sense porc

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:
Rellem de pollastre a la planxa amb ensalada

Dimarts

02

Ensalada d'encisam ECO, llongarda i remolatxa amb vinagreta de iogurt *(lactis)*
Llenties 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)*
Pit de pollastre (Halal) al forn amb mazorquitas 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 verduret *(no conté)*
Trita de creïlla i ceba *(ous)*
Fruita de temporada *(no conté)*

Sopar recomanat:
Crema tèbia de carabasseta amb crostons i contraxiuxes 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 vegetals o de lluç *(crustacis, peix, gluten, mol·luscos)*
Pizza de formatge, tomata, ceba, xampinyons i dacsa *(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:
Gaspatxo 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)*
Llenties amb porro, carlota, ceba i creïlla
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)*
Pit de pollastre i carabasseta planxa amb tacos de creïlla al forn *(gluten)*
Fruita de temporada *(no conté)*

Sopar recomanat:
Vichysoisse 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 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 Juny 2026

Comi cole MENJADORS

Dilluns

01

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

Sopar recomanat:
Rellem de pollastre a la planxa amb ensalada

Dimarts

02

Ensalada de llomarda i ceba amb vinagreta
Llenties amb verdures (*gluten*)
Fruita 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 i creïlles fregides amb salsa de ceba i xampinyons (sense lactis) (*no conté*)
logurt artesà (*lactis*)

Sopar recomanat:
Escòrpora al forn amb ceba i pimentons

Dijous

04

Ensalada d'encisam ECO, tomata, dacsca i olives
Crema tèbia de carabassa ECO, porro, ceba, moniato i creïlla (*no conté*)
Arròs integral tres delícies amb titot, ou, dacsca, 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, dacsca i sojanesa (*ous, soja*)
Llom al forn al seu suc amb panolletes de dacsca (*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 i oli d'oliva (*gluten*)
Fideuà (*ous, gluten, soja, mostassa*)
Fruita de temporada (*no conté*)

Sopar recomanat:
Samfaina de verdures amb ou escalfat

09

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

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

10

Ensalada d'encisam ECO, tomata, tonyina i ceba (*crustacis, peix, mol·luscos*)
Espaguetis integrals amb tomata confitada i ceba (sense lactis) (*ous, gluten, soja, mostassa*)
Lluç al forn a la biscaina (*crustacis, peix, mol·luscos*)
logurt 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, xampinyons i pernil dolç (*gluten*)
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:
Gaspatxo 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, dacsca i carlota fresca ratllada (*no conté*)
Llenties amb porro, carlota, ceba, creïlla i molletes de pernil (*gluten*)
Truita francesa amb rodanxa de titot (*soja, apí, mostassa, ous*)
logurt 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 planxa

19

Ensalada bufet amb vegetals, hortalisses i fruita (*no conté*)
Crema tèbia de porro, ceba i creïlla (*no conté*)
Pit de pollastre i carabasseta planxa amb tacos de creïlla al forn (*gluten*)
Fruita de temporada (*no conté*)

Sopar recomanat:
Vichysoisse i calamar amb salsa mery

22

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

Torrada de pa integral amb tomata i oli d'oliva (*gluten*)

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 o en la nostra pàgina web: https://comesco.net/comesco_alergenos/

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

Laura Bilbao Cercós, Dietista-nutricionista
Nutralia: CV 00288

CEIP MEDITERRANI vegetariana

Juny 2026

Comi cole

MENJADORS

Dilluns

01

Ensalada de cogombre amb vinagreta *(no conté)*
Macarrons amb tomaca, ceba i formatge *(ous, gluten, soja, mostassa)*
Falafels amb sojanesa de llima *(soja)*
Fruita de temporada *(no conté)*

Sopar recomanat:

Rellom de pollastre a la planxa amb ensalada

Dimarts

02

Ensalada d'encisam ECO, llongarda i remolatxa amb vinagreta de iogurt *(lactis)*
Llenties 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 verdures amb estreletes *(gluten)*
Faixetes de xampinyons i quatre formatges
logurt 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 ou, dacsa, pèsols i carlota ratllada (sense carn) *(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)*
Samoses de verdures amb rodanxa de tomata i panolleta de dacsa *(gluten)*
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 de verdures
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 verdures *(no conté)*
Trita de creïlla i ceba *(ous)*
Fruita de temporada *(no conté)*

Sopar recomanat:

Crema tèbia de carabasseta amb crostons i contracuixes de titot amb allada

10

Ensalada d'encisam ECO, ceba, tomata i olives *(no conté)*
Espaguetis integrals amb tomaca confitada i ricotta *(ous, gluten, soja, mostassa)*
Cruixent de bròquil, formatge, ceba i porro *(gluten, lactis)*
logurt 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 veggie amb creïlles *(soja)*
Pizza de formatge, tomata, ceba, xampinyons i dacsa *(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 de verdures amb fideus *(gluten)*
Hamburguesa de colfor i formatge amb creïlles *(ous, gluten, lactis, sèsam)*
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)*
Pèsols saltats amb ceba, carlota i tomaca *(no conté)*
Fruita de temporada *(no conté)*

Sopar recomanat:

Gaspaxo i truita de formatge i porro

16

Torrada de pa integral amb humus *(gluten, sèsam)*
Sopa de verdures amb fideus *(gluten)*
Falafels amb creïlles *(gluten, api)*
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)*
Llenties amb porro, carlota, ceba i creïlla
Trita francesa amb formatge *(ous, lactis)*
logurt artesà *(lactis)*

Sopar recomanat:

Ensalada russa de creïlla i pit de titot planxa

18

Ensalada d'encisam ECO, ceba i tomata *(no conté)*
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada *(soja)*
Mandonguilles de tofu i vegetals empanades i sojanesa *(gluten, soja)*
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 de col i formatge amb carabasseta planxa i tacs de creïlles al forn *(ous, gluten, lactis, sèsam)*
Fruita de temporada *(no conté)*

Sopar recomanat:

Vichysoisse 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 verdures
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 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

Juny 2026

Comi cole

MENJADORS

Dilluns

01

Ensalada de cogombre amb vinagreta (*no conté*)
Macarrons sense gluten amb tomata, ceba, tonyina i formatge (*peix, lactis*)
Lluç en tempura amb sojanesa casolana (sin huevo) (*crustacis, peix, soja, 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*)
Llenties amb verdures (*gluten*)
Rotllets d'albergínia amb formatge al forn amb salsa de tomata (*lactis*)
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 pasta sense gluten
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, dacsa, pèsols i carlota ratllada (sense ou) (*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 (sense ou) (*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 d'encisam ECO, tomata, ceba, olives (sense ou)
Torrada de pa integral amb tomata, oli d'oliva i formatge fresc (*gluten, lactis*)
Fideuà (sense ou) (*crustacis, peix, gluten, mol·luscos*)
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*)
Fruita de creïlla i ceba (*ous*)
Fruita de temporada (*no conté*)

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

10

Ensalada d'encisam ECO, tomata, tonyina i ceba (*crustacis, peix, mol·luscos*)
Espaguetis sin gluten amb tomaca confitada i ricotta
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 pasta (sense gluten) (*no conté*)
Pollastre al forn amb creïlles (*no conté*)
Fruita de temporada (*no conté*)

Sopar recomanat:
Orada al papillot amb ceba i moniato

15

Ensalada d'encisam ECO, ceba i tomata (*no conté*)
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 (sense gluten) (*no conté*)
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*)
Llenties amb porro, carlota, ceba, creïlla i molletes de pernil (*gluten*)
Faixetes de verdures i formatge (*gluten, 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 sense gluten amb bolonyesa de soja (*soja, lactis*)
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:
Vichysoisse i calamar amb salsa mery

22

Ensalada d'encisam ECO, tomaca i ceba (sense ou) *(no conté)*

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 o en la nostra pàgina web: https://comesco.net/comesco_alergenos/

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

Laura Bilbao Cercós, Dietista-nutricionista
Nutralia: CV 00288

CEIP MEDITERRANI sense carn

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:
Rellem de pollastre a la planxa amb ensalada

Dimarts

02

Ensalada d'encisam ECO, llongarda i remolatxa amb vinagreta de iogurt *(lactis)*
Llenties 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 (Halal) 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)*
Pit de pollastre (Halal) al forn amb mazorquitas 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 verduret *(no conté)*
Trita de creïlla i ceba *(ous)*
Fruita de temporada *(no conté)*

Sopar recomanat:
Crema tèbia de carabasseta amb crostons i contraxiuxes 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 vegetals o de lluç *(crustacis, peix, gluten, mol·luscos)*
Pizza de formatge, tomata, ceba, xampinyons i dacsa *(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 (halal) 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:
Gaspatxo 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 (halal) 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)*
Llenties amb porro, carlota, ceba i creïlla
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)*
Pit de pollastre halal i carabasseta planxa amb tacos de creïlla al forn *(gluten)*
Fruita de temporada *(no conté)*

Sopar recomanat:
Vichysoisse 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 (halal), 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 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 gluten Juny 2026

Comi cole MENJADORS

Dilluns

01

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

Sopar recomanat:
Rellem de pollastre a la planxa amb ensalada

08

Ensalada de encisam ECO, tomata, ceba i ou (*ous*)
Torrada de pa (sense gluten) amb tomata, oli d'oliva i formatge fresc (*lactis*)
Fideuà (sense gluten) (*crustacis, peix, mol·luscos*)
Fruita de temporada (*no conté*)

Sopar recomanat:
Samfaina de verdures amb ou escalfat

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

Dimarts

02

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

Sopar recomanat:
Salmorejo i truita d'espínacs

09

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

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

16

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

Sopar recomanat:
Crema de verdures i bacallà enfarinat

Dimecres

03

Ensalada d'encisam ECO, carlota fresca ratllada i olives (*no conté*)
Sopa de peix amb pasta sense gluten
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

10

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

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

17

Ensalada d'encisam ECO, dacs i carlota fresca ratllada (*no conté*)
Ensalada de cigrons, ceba, tomata, dacs, cogombre i ou dur (*ous*)
Truita francesa amb formatge (*ous, lactis*)
Iogurt artesà (*lactis*)

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

Dijous

04

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

Sopar recomanat:
Ensalada de tomaca i carlota i ous farcits

11

Humus amb torrades de pa sense gluten (*sèsam*)
Guisat de mandonguilles (*sulfits*)
Pizza de tomata, formatge, xampinyons i pernil dolç (sense gluten) (Elaborada) (*lactis*)
Fruita de temporada (*no conté*)

Sopar recomanat:
Albergínies farcides de verdures i verat

18

Ensalada d'encisam ECO, tomata, tonyina i ceba (*crustacis, peix, mol·luscos*)
Macarrons sense gluten amb bolonyesa de soja (*soja, lactis*)
Lluç planxa amb sojanesa (*peix, soja*)
Fruita de temporada (*no conté*)

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

Divendres

05

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

Sopar recomanat:
Pizza de verdures i salmó

12

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

Sopar recomanat:
Orada al papillot amb ceba i moniato

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:
Vichysoisse i calamar amb salsa mery

22

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

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