

# CEIP CERVANTES basal

## Juny 2024

# ComiCote

### Dilluns

03

Encisam ECO, cogombre i formatge fresc (*lactis*)  
Arròs amb colflor  
Aladròcs enfarinats amb sojanesa (*gluten, peix, ous, soja*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Creïlles rostides amb all i julivert i remenat de xampinyons*

10

Encisam ECO i pebrot italià  
Crema de carabasseta, ceba i creïlla  
Pizza de soja texturitzada, formatge i ceba amb salsa barbaçoa (*gluten, lactis*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Gallineta planxa amb pebrots torrats*

### Dimarts

04

Encisam ECO amb vinagreta  
Gaspatxo amb trocets d'ou i verdures (*ous, gluten*)  
Llomello adobat amb creïlles  
Fruita ECO

**Sopar recomanat:**  
*Crema de xampinyons i llenguado planxa*

11

Encisam ECO, tomata, ceba, olives i dacsa  
Potatge de cigrons amb espinacs  
Fruita de creïlles  
Fruita ECO

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

### Dimecres

05

Encisam ECO, dacsa i ceba  
Sopa de fideus (*gluten*)  
Pollastre al forn amb saltat de pèsols  
Lacti (*lactis*)

**Sopar recomanat:**  
*Espàrrecs planxa i calamars encebats*

12

Encisam ECO, poma i pipes de carabassa (*fruits secs*)  
Pasta a la carbonara (*ous, gluten, lactis*)  
Filet de bacallà al forn amb salsa meri (*peix*)  
Gelats (*lactis*)

**Sopar recomanat:**  
*Sopa de fideus i aletes de pollastre rostides amb pebrots de colors*

### Dijous

06

Amanida de cogombre  
Llenties amb porro, carlota, ceba i molletes de pernil  
Fruita francesa amb samfaina (*ous*)  
Fruita ECO

**Sopar recomanat:**  
*Quinoa saltada amb verdures i salmó*

13

Encisam ECO i carlota fresca ratllada  
Ous farcits (*soja, peix, ous*)  
Arròs al forn amb costella, cansalada, botifarró, cigrons, creïlla i tomata  
Fruita ECO

**Sopar recomanat:**  
*Ensalada de tomaca i mozzarella i truita de creïlla, ceba i carabasseta*

### Divendres

07

Encisam ECO, ceba cruixent i pera  
Entremesos (*soja, lactis*)  
Fideuà amb peix, clòxines, gambes i xirles (*mol·luscos, gluten, peix, crustacis*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Amanida de dacsa amb tacs de titot en salsa*

14

Encisam ECO amb vinagreta  
Cruixent de porro, bròquil, formatge i ceba amb sojanesa de mel (*gluten, soja, lactis*)  
Mandonguilles a la jardineria amb salsa de tomata (*soja, lactis, sulfits*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Ensaladilla de peix i pit de titot planxa*

17

Encisam ECO i remolatxa  
Llentilles amb xoriço i verdures  
(*sulfits*)  
Truita d'espinaç amb rodanxa de  
tomata (*ous*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Minestra de verdures i peix planxa*

18

Encisam ECO, ou i ceba (*ous*)  
Taboulé amb pebre verd, ceba  
caramelitzada, panses, taquets de  
formatge fresc i carlota (*gluten*,  
*lactis*)  
Pollastre al forn amb colròs  
(colflor ratllada)  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Crema de porros i solomillo de  
porc amb salsa de xampinyons*

19

Encisam ECO i carlota fresca  
ratllada  
Sopa de verdures amb fideus  
(*gluten*)  
Llom al forn al seu suc amb salsa  
de verdures i creïlles  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Saltat de pèsols, ceba i tacs de  
pernil serrà*

20

Cogombre amb vinagreta  
(*mostassa*)  
Pasta amb salsa de tomata i  
formatge ricotta (*gluten, lactis*)  
Peix blanc al forn amb saltat de  
tomata, ceba i pèsols (*peix*)  
Fruita

**Sopar recomanat:**  
*Ous al plat amb samfaina*

21

Bastonets de carlota  
Humus de cigrons (*sèsam*)  
Paella de pollastre, garrofo i  
bajoca  
Gelat (*lactis*)

**Sopar recomanat:**  
*Pizza de formatge, alberginia i mel*



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/](https://comesco.net/comesco_alergenos/)

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

Laura Bilbao Cercós,  
Dietista-nutricionista  
Nuttralia: CV 00288