

sòlivera

menú otoño_

Catering
de alimentación
sostenible_

¡Ven! Visita nuestras instalaciones.
Será un placer transmitirte el cariño con el que
cocinamos cada día.



Menú basado en la dieta mediterránea diseñado por un profesional sanitario.



Compramos productos frescos, de temporada, ecológicos y locales según el calendario payés, es decir, sostenible con el medio ambiente y el desarrollo de nuestra comunidad.



Cocina tradicional y artesana conscientes de que el sabor se consigue con tiempo, sensibilidad y dedicación. No usamos conservantes ni aditivos.



El pan se elabora diariamente en un horno ibicenco y se produce con masa madre. Una vez a la semana servimos pan integral.



El aceite es de oliva virge extracción en frío.



Preparamos el yougur en nuestras cocinas y lo servimos a granel, así evitamos comprar y tirar un vasito de plástico por comensal.



El menú no está adaptado a alergias e intolerancias alimentarias, creencias religiosas o dietas especiales. Para los comensales que necesiten otras dietas se preparará un menú alternativo siguiendo el protocolo establecido.

José Miguel Guasch Planells

Dietista Nº Colegiado IB0115

info@cateringsolivera.com

647 855 093

cateringsolivera.com



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	 645 kcal 01 - Ensalada mixta - Arroz de matanzas - Fruta fresca  Crema patata, merluza, verdura y fruta	 626 kcal 02 - Crema de verduras ecológicas y km0 con especias comercio justo - Macarrones integrals con napolitana de atún [4,5,6,9] Fruta ecológica y km0  Ensañada de arroz, huevos, espinacas y fruta	 637 kcal 03 - Ensalada de cous-cous [9] Merluza MSC pesca sostenible rebozada con puré calabaza 100% ecológica y km0 [4,5,6,9] - Fruta fresca  Ensalada, pavo, judías y fruta	 672 kcal 04 - Ensalada de garbanzos [4,5,6] - Tortilla de patatas [7] - Yogur con azúcar de caña integral de comercio justo [8]  Amanida quinoa, lleties i tonyina. Fruita
 615 kcal 07 - Ensalada de pavo - Lentejas guisadas con arroz integral - Yogur con azúcar de caña integral de comercio justo [8]  Crema verdura, falafel, patata y yogur	 680 kcal 08 - Ensalada payesa [4,5,6,7] - Pollo al horno con brócoli - Fruta fresca  Crema verduras, pescado, verdura y fruta	 658 kcal 09 - Crema de verduras ecológicas y km0 con especias comercio justo - Croquetas de cocido con lechuga, tomate y zanahoria [1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13] - Fruta fresca  Verduras salteadas huevo, boniato y fruta	 645 kcal 10 - Ensalada de arroz [4,5,6] Colin horno MSC pesca sostenible con zanahoria [4,5,6] - Bizcocho casero de calabaza ecológica y km0 [7,8,9]  Puré patata, cerdo, verdura y lácteo	 615 kcal 11 - Puré de legumbres y verdura - Tortilla de patatas con lechuga, zanahoria y maíz [7] - Fruta fresca  Arroz, pollo, verduras y yogur
 619 kcal 14 - Guiso de garbanzos - Albóndigas de ternera guisadas con verduras [9,10,11,12,13] - Fruta fresca  Ensalada de tomate, pescado, pasta integral y fruta	 651kcal 15 - Sopa [7,9] Filete de merluza plancha MSC pesca sostenible con verduras de temporada [4,5,6,9] - Fruta fresca  Quinoa, salmón, verduras y fruta	 615 kcal 16 - Ensalada de lentejas - Tortilla de verduras [7] - Fruta fresca  Verduras, pollo, patata y fruta	 644 kcal 17 - Crema de verduras ecológicas y km0 con especias comercio justo - Lasaña de zanahoria y tofu [8,9,13] - Yogur con azúcar de caña integral de comercio justo [8]  Verduras, arroz, soja y fruta	 635 kcal 18 - Ensalada mixta - Guisado con llampuga “pescado azul” y picada ibicenca [4,5,6] - Fruta fresca  Crema de verduras, huevo y fruta
 582 kcal 21 - Ensalada de queso fresco [8] - Guisado de huevo [7] - Fruta fresca  Ensalada de arroz, garbanzos, atún y fruta	 693 kcal 22 - Guiso de alubias - Pizza de pavo [1,2,3,4,5,6,7,8,9,13] - Yogur con azúcar de caña integral de comercio justo [8]  Verduras, pescado, patata y fruta	 603 kcal 23 - Crema de verduras ecológicas y km0 con especias comercio justo - Pollastre plancha con cous-cous [9] - Fruta fresca  Judías con Jamón, tomate, pescado y yogur	 624 kcal 24 - Sopa [7,9] Carbonero horno MSC pesca sostenible con verdura rebozada [4,5,6,7,8,9,10,11,12,13] - Fruta fresca  Espinacas, cerdo, boniato y fruta	 615 kcal 25 - Crema de verduras - Arroz con tomate y huevo hervido [7] - Fruta fresca  Crema de patata, verdura, hamburguesa vegetal y fruta
 610 kcal 28 - Ensalada de atún [4,5,6] - Paella mixta [4,5,6] - Fruta fresca  Pasta integral, verduras, ternera y fruta	 613 kcal 29 - Espirales al pesto [7,8,9] - Tortilla francesa con verduras de temporada [7] - Fruta fresca  Puré patatas, pescado, verdura y fruta	 Menú 100% ecológico Inspirado en Julio Arroyo 30 - Crema de verduras ecológicas y km0 Lasaña de patata y boniato 100% ecológica y km0 [8] Fruta ecológica 622 kcal  Ensalada, huevo, verduras y fruta	 637 kcal 31 - Sopa [7,9] Filete de merluza plancha MSC pesca sostenible rebozada con verduras [4,5,6,7,8,9] - Yogur con azúcar de caña integral de comercio justo [8]  Cuscús, verduras, pavo y fruta	

 Vegetariano

 KM0

 Ecológico

 Recomendaciones para elaborar la cena en casa y seguir con la dieta equilibrada según el menú de medio día.

1  Cacahuete

2  Cáscara de frutos secos

3  Sésamo

4  Pescado

5  Crustáceos

6  Molusco

7  Huevo

8  Lactosa

9  Gluten

10  Apio

11  Mostaza

12  Sulfitos

13  Soja

14  Altramuces

sòlivera

menú tardor_

Catering
d'alimentació
sostenible_

Vine! Visita les nostres instal·lacions.
Serà un plaer transmetre't l'afecte amb què
cuinem cada dia.



Menú basat en la dieta mediterrània dissenyat per un professional sanitari.



Comprem productes frescos, de temporada, ecològics i locals segons el calendari pagès, és a dir, sostenible amb el medi ambient i el desenvolupament de la nostra comunitat.



Cuina tradicional i artesana conscients que el sabor s'aconsegueix amb temps, sensibilitat i dedicació. No fem servir conservants ni additius.



El pa s'elabora diàriament en un forn eivissenc i es produeix amb massa mare. Un cop a la setmana servim pa integral.



L'oli és d'oliva verge extracció en fred.



Preparem el iogurt a les nostres cuines i el servim a granel, així evitem comprar i llençar un gotet de plàstic per comensal.



El menú no està adaptat a al·lèrgies i intoleràncies alimentàries, creences religioses o dietes especials. Pels comensals que necessitin altres dietes es prepara un menú alternatiu seguint el protocol establert.

José Miguel Guasch Planells
Dietista N° Col·legiat IB0115

info@cateringsolivera.com
647 855 093
cateringsolivera.com



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	 645 kcal 01 - Amanida mixta - Arròs de matances - Fruita fresca  Crema patata, Lluç, verdura i fruita	 626 kcal 02 - Crema de verdures ecològiques i km0 amb espècies COMERÇ JUST - Macarrons integrals amb napolitana de tonyina [4,5,6,9] Fruita ecològica i km0  Amanida d'arròs, ou, espinacs. Fruita	 637 kcal 03 - Amanida de cous-cous [9] Lluç MSC pesca sostenible arrebossada amb puré carbassa 100% ecològica i km0 [4,5,6,9] - Fruita fresca  Amanida, gall dindi, mongetes i fruita	 672 kcal 04 - Amanida de cigrons [4,5,6] - Truita de patatas [7] - logurt amb sucre canya integral "COMERÇ JUST" [8]  Amanida quinoa, lleties i tonyina. Fruita
 615 kcal 07 - Amanida de gall dindi - Lleties guisades amb verdures i arròs integral - logurt amb sucre canya integral "COMERÇ JUST" [8]  Crema verdura, falafel i patata. logurt	 680 kcal 08 - Amanida pagesa [4,5,6,7] - Pollastre al forn amb bròquil - Fruita fresca  Crema verdures, peix, verdura i fruita	 658 kcal 09 - Crema de verdures ecològiques i km0 amb espècies COMERÇ JUST - Croquetes de cuinat amb enciam, tomàtiga i pastanaga [1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13] - Fruita fresca  Verdura salteada, ou, moniato i fruita	 645 kcal 10 - Amanida d'arròs [4,5,6] Colin forn MSC pesca sostenible amb pastanaga [4,5,6] - Bescuit casolà de carbassa ecològica i km0 [7,8,9]  Puré patates, porc, verdura i lacti	 615 kcal 11 - Puré de llegum i verdura - Truita de patates amb enciam, blat i pastanaga [7] - Fruita fresca  Arròs, pollastre, verdures, iogurt
 619 kcal 14 - Estofat de cigrons - Mandonguilles de vedella guisades amb verdures [9,10,11,12,13] - Fruita fresca  Amanida tomàtiga, peix, pasta integral i fruita	 651kcal 15 - Sopa [7,9] Filet de lluç planxa MSC pesca sostenible amb verdures temporada [4,5,6,9] - Fruita fresca  Quinoa, salmó, verdures i fruita	 615 kcal 16 - Amanida de lleties - Truita de verdures [7] - Fruita fresca  Verdures, pollastre, patata i fruita	 644 kcal 17 - Crema de verdures ecològiques i km0 amb espècies COMERÇ JUST - Lasanya de pastanaga i tofu [8,9,13] - logurt amb sucre canya integral "COMERÇ JUST" [8]  Verdura, arròs, soja i fruita	 635 kcal 18 - Amanida mixta - Guisat amb llampuga "peix blau" i picada eivissenca [4,5,6] - Fruita fresca  Crema verdures, ou, verdura i fruita
 582 kcal 21 - Amanida de formatge fresc [8] - Guisat d'ou [7] - Fruita fresca  Amanida arròs, cigrons, tonyina i fruita	 693 kcal 22 - Guisat de montgeta blanca - Pizza de gall dindi [1,2,3,4,5,6,7,8,9,13] - logurt amb sucre canya integral "COMERÇ JUST" [8]  Verdures, peix, patata i fruita	 603 kcal 23 - Crema de verdures ecològiques i km0 amb espècies COMERÇ JUST - Pollastre planxa amb cous-cous [9] - Fruita fresca  Mongetes amb pernil, peix, tomàtiga i iogurt	 624 kcal 24 - Sopa [7,9] Carboner forn MSC pesca sostenible amb verdura arrebossada [4,5,6,7,8,9,10,11,12,13] - Fruita fresca  Espinacs saltejats, porc, moniato i fruita	 615 kcal 25 - Crema de verdures - Arròs amb tomàtiga i ou bullit [7] - Fruita fresca  Crema patata, hamburguesa vegetal, verdura i fruita
 610 kcal 28 - Amanida mixta de tonyina [4,5,6] - Paella mixta [4,5,6] - Fruita fresca  Pasta integral, verdures, vedella i fruita	 613 kcal 29 - Espirals al pesto [7,8,9] - Truita francesa amb verdures temporada [7] - Fruita fresca  Puré patates, peix, verdura i lacti	 Menú 100% ecològic inspirat en Julio Arroyo 30 - Crema de verdures ecològiques i km0 Lasanya patata i moniato 100% ecològica i km0 [8] Fruita ecològica 622 kcal  Amanida, ou, verdures i fruita	 637 kcal 31 - Sopa [7,9] Filet de lluç planxa MSC pesca sostenible arrebossada amb verdures [4,5,6,7,8,9] - logurt amb sucre canya integral "COMERÇ JUST" [8]  Sémola, gall dindi, mongetes i fruita	

 Vegetarià

 KMO

 Ecològic

1  Cacauet

2  Closca de fruits secs

3  Sèsam

4  Peix

5  Crustaci

6  Molusc

7  Ou

8  Lactosa

9  Gluten

10  Api

11  Mostassa

12  Sulfits

13  Soja

14  Tramussos

 Recomanacions per elaborar el sopar a casa i seguir amb la dieta equilibrada segons el menú de mig dia.