

sòlivera

menú primavera

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

<p>01</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de garbanzos Guisado de cerdo con verduras Fruta fresca Pan [9] <p>Pescado, verduras, arroz y fruta</p>	<p>02</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de arroz [4,5,6] Tortilla de verduras de temporada [7] Fruta fresca Pan integral [9] <p>Puré de patatas, cerdo, verduras y lácteo</p>	<p>03</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensaladilla [4,5,6,7] Abadejo plancha MSC pesca sostenible con pisto [4,5,6] Yogur con azúcar de caña integral comercio justo [8] y pan [9] <p>Pizza harina espelta con verduras, pavo y fruta</p>	<p>04</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras ecológicas y km0 con especias de comercio justo Espirales carbonara [7,8,9,11,13] Fruta fresca Pan integral [9] <p>Quinoa, huevo, verduras y fruta</p>	<p>05</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada con tomate km0 Guisado de huevo [7] Fruta fresca Pan [9] <p>Pescado, verdura, arroz y fruta</p>
<p>08</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras ecológicas y km0 con especias de comercio justo Pizza de pavo [8,9,13] Fruta fresca Pan [9] <p>Pescado, verduras, patata y fruta</p>	<p>09</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada mixta con tomate km0 Arroz napolitana amb huevo hervido [7] Fruta fresca Pan integral [9] <p>Crema verduras, ternera y lácteo</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada ibicenca [4,5,6] Lentejas con vegetales Yogur con azúcar de caña integral comercio justo [8] Pan [9] <p>Sopa, pescado, verduras y fruta</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de judías blancas con vegetales Pollo rebozado con patatas horno [2,4,5,6,7,8,9,11,13] Fruta fresca y pan integral [9] <p>Gaspacho suave, caballa, pan integral y fruta</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate km0 con queso fresco [8] Guisado merluza MSC pesca sostenible con picada ibicenca [4,5,6] Fruta fresca y pan [9] <p>Pescado, verduras, arroz y fruta</p>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de atún [4,5,6] Arroz de calamar y pescado [4,5,6] Fruta fresca Pan [9] <p>Hamburguesa vegetal, pasta integral, verduras y fruta</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de lentejas Tortilla de patatas [7] Fruta fresca Pan [9] <p>Sopa, cerdo, verduras y fruta</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada mixta con tomate km0 Lasaña de zanahoria con proteína vegetal [8,9,13] Fruta fresca Pan integral [9] <p>Ensalada de quinoa con tofu, aguacate y fruta</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> Melón ecológico y km0 con jamón serrano Burguer con patatas [3,8,9,11,13] Yogur con azúcar de caña integral comercio justo [8] <p>Pasta, pescado, ensalada y fruta</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras ecológicas y km0 con especias de comercio justo Abadejo plancha MSC pesca sostenible con verduras temporada [4,5,6] Fruta fresca y pan [9] <p>Sopa, huevo, ensalada y fruta</p>

Vegetarià KMO

Ecològic

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

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

sòlivera

menú primavera

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

<p>01</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida de cigrons Guisat de porc amb verdures Fruita fresca Pa [9] <p>Peix, verdures, arròs i fruita</p>	<p>02</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida d'arròs [4,5,6] Truita de verdures de temporada [7] Fruita fresca Pa integral [9] <p>Purè de patates, porc, verdures i lacti</p>	<p>03</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensaladilla [4,5,6,7] Abadejo planxa MSC pesca sostenible amb pisto [4,5,6] logurt amb sucre canya integral "COMERÇ JUST" [8] i pa [9] <p>Pizza farina espelta amb verdures, gall dindi i fruita</p>	<p>04</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures ecològiques i km0 amb espècies COMERÇ JUST Espirals carbonera [7,8,9,11,13] Fruita fresca Pa integral [9] <p>Quinoa ou, verdures i fruita</p>	<p>05</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida mixta amb tomàtiga km0 Guisat d'ou [7] Fruita fresca, Pa [9] <p>Peix, verdura, arròs i fruita</p>
<p>08</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures ecològiques i km0 amb espècies comerç just Pizza de gall dindi [8,9,13] Fruita fresca Pa [9] <p>Peix, verdures, patata i fruita</p>	<p>09</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida mixta tomàtiga km0 Arròs napolitana amb ou bullit [7] Fruita fresca Pa integral [9] <p>Crema verdures, vedella i lacti</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida pagesa [4,5,6] Llenties amb vegetals logurt amb sucre canya integral "COMERÇ JUST" [8] Pa [9] <p>Sopa, peix, verdures i fruita</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida de montgetes blanques i vegetals Pollastre arrebossat amb patates al forn [2,4,5,6,7,8,9,11,13] Fruita fresca i pa integral [9] <p>Gaspatxo suau, caballa, pa integral i fruita</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida de tomàtiga km0 amb formatge fresc [8] Guisat lluç MSC pesca sostenible amb picada eivissenca [4,5,6] Fruita fresca i pa [9] <p>Peix, verdures, arròs i fruita</p>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida de tonyina [4,5,6] Arròs de peix [4,5,6] Fruita fresca Pa [9] <p>Hamburguesa vegetal, pasta integral, verdures i fruita</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida de llenties Truita de patates [7] Fruita fresca Pa [9] <p>Sopa, porc, verdures i fruita</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida mixta tomàtiga km0 Lasanya de pastanaga i proteïna vegetal [8,9,13] Fruita fresca Pa integral [9] <p>Amanida de quinoa con tofu, alvocat i fruita</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> Meló ecològic i km0 amb pernil salat Burguer amb patates [3,8,9,11,13] logurt amb sucre canya integral "COMERÇ JUST" [8] <p>Pasta, peix, amanida i fruita</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures ecològiques i km0 amb espècies comerç just Abadejo planxa MSC pesca sostenible amb verdures temporada [4,5,6] Fruit fresca i pa [9] <p>Sopa, ou, amanida i fruita</p>

 Vegetarià  KMO

 Ecològic

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

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