

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 yogur 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 N° Colegiado IB0115

info@cateringsolivera.com

647 855 093

cateringsolivera.com



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 - Ensalada mixta - Arroz de matanzas - Fruta fresca - Pan [9] Ensalada de quinoa, lentejas, atún y fruta	02 - Ensalada ibicenca [4,5,6,7] - Merluza MSC pesca sostenible rebozada con puré verduras [4,5,6,7,8,9,11,12] - Yogur natural con opción de azúcar de caña integral de comercio justo [8] - Pan integral [9] Sémola, pavo, judías y fruta	03 - Crema de verduras ecológicas y km0 con especies de comercio justo - Tortilla de calabacín y patata - Fruta fresca - Pan [9] Ensalada de arroz, huevo, espinacas y fruta
06 - Ensalada de queso fresco [8] - Lentejas guisadas con verduras y arroz integral - Yogur natural con opción de azúcar de caña integral de comercio justo [8] - Pan [9] Crema verduras, falafel, patata y fruta	07 - Ensaladilla [4,5,6,7] - Croquetas de cocido, lechuga, tomate y zanahoria [1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13] - Fruta fresca, - Pan integral [9] Verduras salteadas, huevo, moniato y fruta	08 - Sopa maravilla [7,9] - Pollo horno con verdura temporada - Fruta fresca - Pan [9] Crema verduras, pescado, verdura y fruta	09 - Crema de verduras ecológicas con especies de comercio justo - Abadejo horno MSC pesca sostenible con zanahoria [4,5,6] - Fruta fresca - Pan integral [9] Puré patatas, cerdo, verdura y lácteo	10 - Ensalada de garbanzos y vegetales [4,5,6] - Tortilla de patatas [7] - Fruta fresca - Pan [9] Arròs, pollastre, verdures i iogurt
13 - Ensalada de judías blancas - Pollo con manzana al horno y romero - Yogur natural con opción de azúcar de caña integral de comercio justo [8] - Pan [9] Ensalada tomate, pescado, pasta integral y fruta	14 - Ensalada de arroz [4,5,6] - Tortilla de verduras de temporada [7] - Fruta fresca - Pan integral [9] Verdures, pollastre, patata i fruita	15 - Guiso de patatas - Buñuelos de bacalao con lechuga y tomate [4,5,6,7,8,9,11,12] - Fruta fresca - Pan [9] Quinoa, salmón, verduras y fruta	16 - Crema de verduras ecológicas y km0 con especies de comercio justo - Macarrones ecológicos boloñesa [9] - Fruta fresca - Pan integral [9] Verduras, arroz, soja y fruta	17 - Ensalada mixta - Guisado de merluza MSC pesca sostenible con picada ibicenca [4,5,6] - Fruta fresca - Pan [9] Crema verdures, ou, verdura i fruita
20 - Tomate, maíz, zanahoria y aceite de albahaca - Guisado de huevo [7] - Fruta fresca - Pan [9] Ensalada de arroz, garbanzos, atún y fruta	21 - Guiso de judía pinta y vegetales - Pizza de pavo [8,9,11,13] - Yogur natural con opción de azúcar de caña integral de comercio justo [8] - Pan integral [9] Verduras, pescado, patata y fruta	22 - Crema de verduras ecológicas con especies de comercio justo - Lasaña de zanahoria y proteína vegetal [8,9,11,13] - Fruta fresca - Pan [9] Judías salteadas con jamón, pescado, tomate y fruta	23 - Consomé con garbanzos y zanahoria - Abadejo MSC pesca sostenible plancha con brócoli rebozado [4,5,6,7,8,9,10,11,12,13] - Fruta fresca - Pan integral [9] Verduras salteadas, cerdo, boniato, fruta	24 - Ensalada de pavo - Arroz napolitana con huevo hervido [7] - Fruta fresca - Pan [9] Crema de patata, hamburguesa vegetal, verdura i fruita
27 - Ensalada de atún [4,5,6] - Paella mixta [4,5,6] - Fruta fresca - Pan [9] Pasta integral, verduras, cerdo y fruta	28 - Espirales al pesto [1,2,3,7,8,9] - Tortilla con verduras temporada [7] - Fruta fresca - Pan integral [9] Puré patatas, cerdo, verdura y lácteo	29 - Crema de verduras ecológica y km0 con especies de comercio justo - Cabeza de lomo horno con verduras - Yogur natural con opción de azúcar de caña integral de comercio justo [8] - Pan [9] Quinoa, huevo, verduras y fruta	30 - Consomé con menudillos de huevo [7] - Merluza MSC pesca sostenible rebozada con verdura [4,5,6,7,8,9,11,12] - Fruta fresca - Pan integral [9] Sémola, pavo, judías y fruta	31 - Patata horno gratinadas con pimientos [8] - Guisado de lentejas con verduras - Fruta fresca - Pan [9] Hamburguesa vegetal, ensalada y fruta

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		01 - Ensalada mixta - Arroz de carne - Fruta fresca - Pan [9] Ensalada de quinoa, lentejas, caballa y fruta	02 - Ensalada ibicenca - Merluza MSC pesca sostenible rebozada con puré verduras [4,5,6,7,8,9,11,12] - Yogur natural [8] - Pan integral [9] Sémola, pavo, judías y fruta	03 - Crema de verduras ecológicas y km0 - Tortilla de calabacín y patata - Fruta fresca - Pan [9] Ensalada de arroz, huevo, vegetales y fruta
06 - Tomate, zanahoria, maíz y queso fresco [8] - Lentejas guisadas con verduras y arroz integral - Yogur natural [8] - Pan [9] Crema verduras, falafel, patata y fruta	07 - Ensaladilla [4,5,6,7] - Croquetas de cocido, lechuga, tomate y zanahoria [1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13] - Fruta fresca, - Pan integral [9] Verduras salteadas, huevo, moniato y fruta	08 - Sopa maravilla [7,9] - Pollo horno con verdura temporada - Fruta fresca - Pan [9] Crema verduras, pescado, verdura y fruta	09 - Crema de verduras ecológicas - Abadejo horno MSC pesca sostenible con zanahoria [4,5,6] - Fruta fresca - Pan integral [9] Puré patatas, cerdo, verdura y lácteo	10 - Ensalada de garbanzos y vegetales - Tortilla de patatas [7] - Fruta fresca - Pan [9] Arroz, pollo, verduras y yogur
13 - Ensalada de judías blancas - Pollo con manzana al horno y romero - Yogur natural [8] - Pan [9] Ensalada tomate, pescado, pasta integral y fruta	14 - Ensalada de arroz [4,5,6] - Tortilla de verduras de temporada [7] - Fruta fresca - Pan integral [9] Verduras, pollastre, patata i fruta	15 - Guiso de patatas - Buñuelos de bacalao con lechuga y tomate [4,5,6,7,8,9,11,12] - Fruta fresca - Pan [9] Quinoa, salmón, verduras y fruta	16 - Crema de verduras ecológicas y km0 - Macarrones ecológicos boloñesa [9] - Fruta fresca - Pan integral [9] Verduras, arroz, soja y fruta	17 - Zanahoria, maíz, tomate y un poco de lechuga - Guisado de merluza MSC pesca sostenible con picada ibicenca [4,5,6] - Fruta fresca Crema verduras, huevo y fruta
20 - Tomate, maíz, zanahoria y aceite de albahaca - Guisado de huevo [7] - Fruta fresca - Pan [9] Ensalada de arroz, garbanzos, sardinas y fruta	21 - Guiso de judía pinta y vegetales - Pizza de pavo [8,9,11,13] - Yogur natural [8] - Pan integral [9] Verduras, pescado, patata y fruta	22 - Crema de verduras ecológicas con - Lasaña de zanahoria y proteína vegetal [8,9,11,13] - Fruta fresca - Pan [9] Judías salteadas con pavo fresco, pescado, tomate y fruta	23 - Consomé con garbanzos y zanahoria - Abadejo MSC pesca sostenible plancha con brócoli rebozado [4,5,6,7,8,9,10,11,12,13] - Fruta fresca - Pan integral [9] Verduras salteadas, cerdo, boniato, fruta	24 - Ensalada de pavo - Arroz napolitana con huevo hervido [7] - Fruta fresca - Pan [9] Crema de patata, hamburguesa vegetal, verdura y fruta
27 - Ensalada de atún [4,5,6] - Paella mixta [4,5,6] - Fruta fresca - Pan [9] Pasta integral, verduras, cerdo y fruta	28 - Espirales al pesto [1,2,3,7,8,9] - Tortilla con verduras temporada [7] - Fruta fresca - Pan integral [9] Puré patatas, cerdo, verdura y lácteo	29 - Crema de verduras ecológica y km0 - Cabeza de lomo horno con verduras - Yogur natural [8] - Pan [9] Quinoa, huevo, verduras y fruta	30 - Consomé con menudillos de huevo [7] - Merluza MSC pesca sostenible rebozada con verdura [4,5,6,7,8,9,11,12] - Fruta fresca - Pan integral [9] Sémola, pavo, judías y fruta	31 - Patata horno gratinadas con pimientos [8] - Guisado de lentejas con verduras - Fruta fresca - Pan [9] Hamburguesa vegetal, ensalada y fruta

Vegetariano
 KMO
 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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		🔥 426 kcal 01 • Puré de patata, zanahoria y pollo • Papilla de fruta 🌿 Puré de legumbres, verdura y lácteo	🔥 426 kcal 02 • Puré patata, calabacín y merluza MSC pesca sostenible [4,5,6] • Papilla de fruta 🌿 Puré verduras, patata, huevo y lácteo	🔥 426 kcal 03 • Puré de patata, puerro y pavo • Papilla de fruta 🌿 Puré de legumbres, verdura y lácteo
🔥 426 kcal 06 • Puré de patata, puerro y pavo • Papilla de fruta 🌿 Puré de legumbres, verdura y lácteo	🔥 426 kcal 07 • Puré de patata, zanahoria y ternera • Papilla de fruta 🌿 Puré de legumbres, verdura y lácteo	🔥 426 kcal 08 • Puré patata, calabacín y merluza MSC pesca sostenible [4,5,6] • Yogur natural [8] 🌿 Puré verduras, patata, huevo y lácteo	🔥 415 kcal 09 • Puré de patata, calabaza y pollo • Yogur natural [8] 🌿 Puré de pescado, patata, verdura y fruta	🔥 415 kcal 10 • Puré de patata, calabaza, zanahoria y lentejas. • Papilla de fruta 🌿 Puré de pollo, arroz, brócoli y fruta
🔥 426 kcal 13 • Puré patata, calabacín y merluza MSC pesca sostenible [4,5,6] • Papilla de fruta 🌿 Puré verduras, patata, huevo y lácteo	🔥 426 kcal 14 • Puré de patata, zanahoria y ternera • Papilla de fruta 🌿 Puré de legumbres, verdura y lácteo	🔥 415 kcal 15 • Puré de patata, puerro y pavo • Yogur natural [8] 🌿 Puré merluza, patata, calabacín y lácteo	🔥 426 kcal 16 • Puré de patata, calabaza y pollo • Papilla de fruta 🌿 Puré de pescado, patata, verdura y fruta	🔥 415 kcal 17 • Puré de patata, calabaza, zanahoria y lentejas. • Yogur natural [8] 🌿 Puré de pollo, arroz, brócoli y fruta
🔥 415 kcal 20 • Puré de patata, calabaza, zanahoria y lentejas. • Yogur natural [8] 🌿 Puré de pollo, arroz, brócoli y fruta	🔥 415 kcal 21 • Puré de patata, puerro y pavo • Yogur natural [8] 🌿 Puré merluza, patata, calabacín y lácteo	🔥 426 kcal 22 • Puré de patata, zanahoria y ternera • Papilla de fruta 🌿 Puré de legumbres, verdura y lácteo	🔥 426 kcal 23 • Puré patata, calabacín y merluza MSC pesca sostenible [4,5,6] • Papilla de fruta 🌿 Puré verduras, patata, huevo y lácteo	🔥 426 kcal 24 • Puré de patata, calabaza y pollo • Papilla de fruta 🌿 Puré de pescado, patata, verdura y fruta
🔥 426 kcal 27 • Puré de patata, calabaza y pollo • Papilla de fruta 🌿 Puré de pescado, patata, verdura y fruta	🔥 415 kcal 28 • Puré de patata, calabaza, zanahoria y lentejas. • Yogur natural [8] 🌿 Puré de pollo, arroz, brócoli y fruta	🔥 426 kcal 29 • Puré patata, calabacín y merluza MSC pesca sostenible [4,5,6] • Papilla de fruta 🌿 Puré verduras, patata, huevo y lácteo	🔥 426 kcal 30 • Puré de patata, zanahoria y ternera • Papilla de fruta 🌿 Puré de legumbres, verdura y lácteo	🔥 426 kcal 31 • Puré de patata, puerro y pavo • Papilla de fruta 🌿 Puré de legumbres, verdura y lácteo

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
		01 - Amanida mixta - Arròs de matances - Fruita fresca - Pa [9] Amanida quinoa, llenties i tonyina. Fruita	02 - Amanida eivissenca [4,5,6,7] - Lluç MSC pesca sostenible arrebossada amb puré de verdures km0 [4,5,6,7,8,9,11,12] - logurt natural amb opció sucre canya integral de comerç just [8] - Pa integral [9] Sémola, gall dindi, mongetes i fruita	03 - Crema de verdures ecològiques i km0 amb espècies comerç just - Truita de carbassó i patata [7] - Fruita fresca - Pa [9] Amanida d'arròs, ou, espinacs. Fruita
06 - Amanida de formatge fresc [8] - Llenties guisades amb verdures i arròs integral - logurt natural opció sucre canya integral de comerç just [8] - Pa [9] Crema verdura, falafel, patata i fruita	07 - Ensaladilla [4,5,6,7] - Croquetas de cuinat amb enciam, tomàtiga i pastanaga [1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13] - Fruita fresca - Pa integral [9] Verdura salteada, ou, moniato i fruita	08 - Sopa meravella [7,9] - Pollastre al forn amb verdura temporada - Fruita fresca - Pa [9] Crema verdures, peix, verdura i fruita	09 - Crema de verdures ecològiques amb espècies comerç just - Abadejo forn MSC pesca sostenible amb pastanaga [4,5,6] - Fruita fresca - Pa integral [9] Puré patates, porc, verdura i lacti	10 - Amanida de cigrons i vegetals [4,5,6] - Truita de patates [7] - Fruita fresca - Pa [9] Arròs, pollastre, verdura i iogurt
13 - Amanida de mongeta blanca - Pollastre amb poma i romaní al forn - logurt natural opció sucre canya integral de comerç just [8] - Pa [9] Amanida tomàtiga, peix, pasta integral i fruita	14 - Amanida d'arròs [4,5,6] - Truita amb verdures temporada [7] - Fruita fresca - Pa integral [9] Verdures, pollastre, patata i fruita	15 - Guisat de patates - Bunyols de bacallà amb enciam i tomàtiga [4,5,6,7,8,9,11,12] - Fruita fresca - Pa [9] Quinoa, salmó, verdures i fruita	16 - Crema de verdures ecològiques i km0 amb espècies COMERÇ JUST - Macarrons ecològics bolonyesa [9] - Fruita fresca - Pa integral [9] Verdura, arròs, soja i fruita	17 - Amanida mixta - Guisat lluç MSC pesca sostenible amb picada eivissenca [4,5,6] - Fruita fresca - Pa [9] Crema verdures, ou, verdura i fruita
20 - Tomàtiga, blat, pastanaga i oli d'alfàbrega - Guisat d'ou [7] - Fruita fresca - Pa [9] Amanida arròs, cigrons, tonyina i fruita	21 - Guisat de montgeta pinta i vegetals - Pizza de gall dindi [8,9,11,13] - logurt amb sucre canya integral "COMERÇ JUST" [8] - Pa integral [9] Verdures, peix, patata i fruita	22 - Crema de verdures ecològiques amb espècies comerç just - Pollastre planxa amb cous-cous [9] - Fruita fresca - Pa [9] Mongetes saltejades amb pernil, peix, tomàtiga i fruita	23 - Consomé amb cigrons i pastanaga [7] - Abadejo planxa MSC pesca sostenible i bròquil arrebossat [4,5,6,7,8,9,10,11,12,13] - Fruita fresca - Pa integral [9] Espinacs saltejats, porc, moniato i fruita	24 - Amanida de gall dindi - Arròs napolitana amb ou bullit [7] - Fruita fresca - Pa [9] Crema patata, hamburguesa vegetal, verdura i fruita
27 - Amanida de tonyina [4,5,6] - Paella mixta [4,5,6] - Fruita fresca - Pa [9] Pasta integral, verdures, porc i fruita	28 - Espirals al pesto [1,2,3,7,8,9] - Truita amb verdures temporada [7] - Fruita fresca - Pa integral [9] Puré patates, porc, verdura i lacti	29 - Crema de verdures ecològiques i km0 amb espècies comerç just - Cap de llom amb verdures forn - logurt amb sucre canya integral "COMERÇ JUST" [8] - Pa [9] Quinoa, ou, verdures i fruita	30 - Consomé amb menudets d'ou [7] - Lluç MSC pesca sostenible arrebossada amb verdures temporada [4,5,6,7,8,9,11,12] - Fruita fresca, - Pa integral [9] Sémola, gall dindi, mongetes i fruita	31 - Patata al forn gratinades amb pebreres [8] - Guisat de llenties amb verdures - Fruita fresca - Pa [9] Hamburguesa vegetal, amanida i fruita

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		01 - Amanida mixta - Arròs amb carn - Fruita fresca - Pa [9] Amanida quinoa, llenties i verat. Fruita	02 - Amanida eivissenca - Lluç MSC pesca sostenible arrebossada amb puré de verdures km0 [4,5,6,7,8,9,11,12] - logurt natural [8] - Pa integral [9] Sémola, gall dindi, mongetes i fruita	03 - Crema de verdures ecològiques i km0 - Truita de carbassó i patata [7] - Fruita fresca - Pa [9] Amanida d'arròs, ou, vegetals. Fruita
06 - Tomàtiga, pastanaga, blat i formatge fresc [8] - Llenties guisades amb verdures i arròs integral - logurt natural [8] - Pa [9] Crema verdura, falafel, patata i fruita	07 - Ensaladilla [4,5,6,7] - Croquetes de cuinat amb enciam, tomàtiga i pastanaga [1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13] - Fruita fresca - Pa integral [9] Verdura salteada, ou, moniato i fruita	08 - Sopa meravella [7,9] - Pollastre al forn amb verdura temporada - Fruita fresca - Pa [9] Crema verdures, peix, verdura i fruita	09 - Crema de verdures ecològiques - Abadejo forn MSC pesca sostenible amb pastanaga [4,5,6] - Fruita fresca - Pa integral [9] Puré patates, porc, verdura i lacti	10 - Amanida de cigrons i vegetals - Truita de patates [7] - Fruita fresca - Pa [9] Arròs, pollastre, verdura i iogurt
13 - Amanida de mongeta blanca - Pollastre amb poma i romaní al forn - logurt natural [8] - Pa [9] Amanida tomàtiga, peix, pasta integral i fruita	14 - Amanida d'arròs [4,5,6] - Truita amb verdures temporada [7] - Fruita fresca - Pa integral [9] Verdures, pollastre, patata i fruita	15 - Guisat de patates - Bunyols de bacallà amb enciam i tomàtiga [4,5,6,7,8,9,11,12] - Fruita fresca - Pa [9] Quinoa, salmó, verdures i fruita	16 - Crema de verdures ecològiques i km0 - Macarrons ecològics bolonyesa [9] - Fruita fresca - Pa integral [9] Verdura, arròs, soja i fruita	17 - Pastanaga, tomàtiga, blat i una mica d'enciam - Guisat lluç MSC pesca sostenible amb picada eivissenca [4,5,6] - Fruita fresca - Pa [9] Crema verdures, ou, verdura i fruita
20 - Tomàtiga, blat, pastanaga i oli d'alfabrega - Guisat d'ou [7] - Fruita fresca - Pa [9] Amanida arròs, cigrons, sardines i fruita	21 - Guisat de montgeta pinta i vegetals - Pizza de gall dindi [8,9,11,13] - logurt natural [8] - Pa integral [9] Verdures, peix, patata i fruita	22 - Crema de verdures ecològiques - Pollastre planxa amb cous-cous [9] - Fruita fresca - Pa [9] Mongetes saltejades amb gall dindi, peix, tomàtiga i fruita	23 - Consomé amb cigrons i pastanaga [7] - Abadejo planxa MSC pesca sostenible i bròquil arrebossat [4,5,6,7,8,9,10,11,12,13] - Fruita fresca - Pa integral [9] Espinacs saltejats, porc, moniato i fruita	24 - Amanida de gall dindi - Arròs napolitana amb ou bullit [7] - Fruita fresca - Pa [9] Crema patata, hamburguesa vegetal, verdura i fruita
27 - Amanida de tonyina [4,5,6] - Paella mixta [4,5,6] - Fruita fresca - Pa [9] Pasta integral, verdures, porc i fruita	28 - Espirals al pesto [1,2,3,7,8,9] - Truita amb verdures temporada [7] - Fruita fresca - Pa integral [9] Puré patates, porc, verdura i lacti	29 - Crema de verdures ecològiques i km0 - Cap de llom amb verdures forn - logurt natural [8] - Pa [9] Quinoa, ou, verdures i fruita	30 - Consomé amb menudets d'ou [7] - Lluç MSC pesca sostenible arrebossada amb verdures temporada [4,5,6,7,8,9,11,12] - Fruita fresca, - Pa integral [9] Sémola, gall dindi, mongetes i fruita	31 - Patata al forn gratinades amb pebreres [8] - Guisat de llenties amb verdures - Fruita fresca - Pa [9] Hamburguesa vegetal, amanida i fruita

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		426 kcal 01 - Puré de patata, pastanaga i pollastre - Farinetes de fruita Puré de llegum, verdura i lacti	426 kcal 02 - Puré patata, carbassó i lluç MSC pesca sostenible [4,5,6] - Farinetes de fruita Puré verdures, patata, ou i lacti	426 kcal 03 - Puré de patata, porros i gall dindi - Farinetes de fruita Puré de peix, patata, verdura i fruita
426 kcal 06 - Puré de patata, porros i gall dindi - Farinetes de fruita Puré de peix, patata, verdura i fruita	426 kcal 07 - Puré de patata, pastanaga i vedella - Farinetes de fruita Puré de llegum, verdura i lacti	426 kcal 08 - Puré patata, carbassó i lluç MSC pesca sostenible [4,5,6] - logurt natural [8] Puré verdures, patata, ou i lacti	415 kcal 09 - Puré de patata, carbassa i pollastre - logurt natural [8] Puré lluç, patata, carbassó i lacti	415 kcal 10 - Puré de patata, carbassa, pastanaga i llenties. - Farinetes de fruita Puré de pollastre, arròs, bròquil i fruita
426 kcal 13 - Puré patata, carbassó i lluç MSC pesca sostenible [4,5,6] - logurt natural [8] Puré verdures, patata, ou i lacti	426 kcal 14 - Puré de patata, pastanaga i vedella - Farinetes de fruita Puré de llegum, verdura i lacti	426 kcal 15 - Puré patata, carbassó i lluç MSC pesca sostenible [4,5,6] - Farinetes de fruita Puré verdures, patata, ou i lacti	426 kcal 16 - Puré de patata, carbassa i pollastre - logurt natural [8] Puré de peix, patata, verdura i fruita	415 kcal 17 - Puré de patata, carbassa, pastanaga i llenties. - logurt natural [8] Puré de pollastre, arròs, bròquil i fruita
415 kcal 20 - Puré de patata, carbassa, pastanaga i llenties. - logurt natural [8] Puré de pollastre, arròs, bròquil i fruita	415 kcal 21 - Puré de patata, porros i gall dindi - logurt natural [8] Puré lluç, patata, carbassó i lacti	426 kcal 22 - Puré de patata, pastanaga i vedella - Farinetes de fruita Puré de llegum, verdura i lacti	426 kcal 23 - Puré patata, carbassó i lluç MSC pesca sostenible [4,5,6] - Farinetes de fruita Puré verdures, patata, ou i lacti	426 kcal 24 - Puré de patata, carbassa i pollastre - Farinetes de fruita Puré de peix, patata, verdura i fruita
426 kcal 27 - Puré de patata, carbassa i pollastre - Farinetes de fruita Puré de peix, patata, verdura i fruita	415 kcal 28 - Puré de patata, carbassa, pastanaga i llenties. - logurt natural [8] Puré de pollastre, arròs, bròquil i fruita	426 kcal 29 - Puré patata, carbassó i lluç MSC pesca sostenible [4,5,6] - Farinetes de fruita Puré verdures, patata, ou i lacti	426 kcal 30 - Puré de patata, pastanaga i vedella - Farinetes de fruita Puré de llegum, verdura i lacti	426 kcal 31 - Puré de patata, porros i gall dindi - Farinetes de fruita Puré de peix, patata, verdura i fruita