

solivera

menú invierno_

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 N° Colegiado IB0115

info@cateringsolivera.com

647 855 093

cateringsolivera.com



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	02	03	04	05
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
610 kcal 08 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada mixta Paella [4,5,6] Fruta fresca Pasta integral, verduras, cerdo, fruta	624 kcal 09 <ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras ecológica y km0 con especias de "COMERCIO JUSTO" Lasaña mixta [8,9] Fruta fresca Patata, pescado, verduras y fruta	635 kcal 10 <ul style="list-style-type: none"> Sopa maravilla [7,9,11,13] Croquetas de cocido con brócoli [1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13] Fruta fresca Huevo, judías verdes, jamón y fruta	613 kcal 11 <ul style="list-style-type: none"> Patata a la riojana [8,13] Filete de merluza MSC pesca sostenible plancha con puré de verduras ecológicas km0 [4,5,6] Yogur azúcar de caña integral "COMERCIO JUSTO" [8] Arroz, legumbres, verduras y lácteo	622 kcal 12 <ul style="list-style-type: none"> Puchero de garbanzos con verduras Tortilla de patata [7] Fruta fresca Sopa, pescado, verduras y fruta
630 kcal 15 <ul style="list-style-type: none"> Crema de boniato ecológico km0, zanahoria, especias "COMERCIO JUSTO" Pollo horno con zanahoria Yogur natural con azúcar de caña integral "COMERCIO JUSTO" [8] Ensalada, hamburguesa vegetal, boniato y fruta	615 kcal 16 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada con aceitunas verdes Lentejas guisadas con verduras y arroz integral Fruta fresca Crema verdura, falafel, patata y yogur	634 kcal 17 <ul style="list-style-type: none"> Pasta al pesto [7,8,9] Tortilla con verduras [7] Manzana al horno [9] Pizza de espelta integral, verduras, pavo y lácteo	657 kcal 18 <ul style="list-style-type: none"> Sopa de tiburones [7,9] Carbonero MSC pesca sostenible horno con verduras rebozadas [4,5,6,9] Fruta fresca Verdura, huevo, boniato y fruta	625 kcal 19 <ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras ecológica y km0 con especias de "COMERCIO JUSTO" Arroz napolitana con huevo hervido [7] Fruta fresca Patata, pescado, verdura y lácteo
633 kcal 22 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pollo y bacon Arroz a banda [4,5,6] Fruta fresca Sopa, verduras, conejo y fruta	620 kcal 23 <ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras ecológica y km0 con especias de "COMERCIO JUSTO" Lasaña de zanahoria y proteína vegetal [7,9,13] Fruta fresca Arroz, falafel, verdura y fruta	644 kcal 24 <ul style="list-style-type: none"> Guiso de alubias Albóndigas horno de carne 100% ternera con verduras [9] Yogur natural con azúcar de caña integral "COMERCIO JUSTO" [8] Ensalada quinoa, atún, vegetales y fruta	635 kcal 25 <ul style="list-style-type: none"> Sopa fideos [7,9,11,13] Colin MSC pesca sostenible rebozado con puré de maíz [4,5,6,9] Fruta fresca Patata, huevo, verduras y fruta	615 kcal 26 <ul style="list-style-type: none"> Patata horno con pimientos [8] Potaje de huevo, garbanzos y verduras [7] Fruta fresca Crema verdura, hamburguesa vegetal, verduras y fruta
644 kcal 29 <ul style="list-style-type: none"> Potaje de garbanzos Merluza MSC pesca sostenible plancha con guisantes [4,5,6] Fruta fresca Salteado de pavo, arroz verduras y lácteo	619 kcal 30 <ul style="list-style-type: none"> Arroz integral con vegetales Tortilla de patata [7] Fruta fresca Ensalada, pescado, pasta integral, fruta	651 kcal 31 <ul style="list-style-type: none"> Sopa maravilla [7,9,11,13] Cabeza de lomo con calabaza ecológica y km0 horno Fruta fresca Sopa, huevo, verdura y fruta		

- Vegetariano
- KMO
- Ecológico

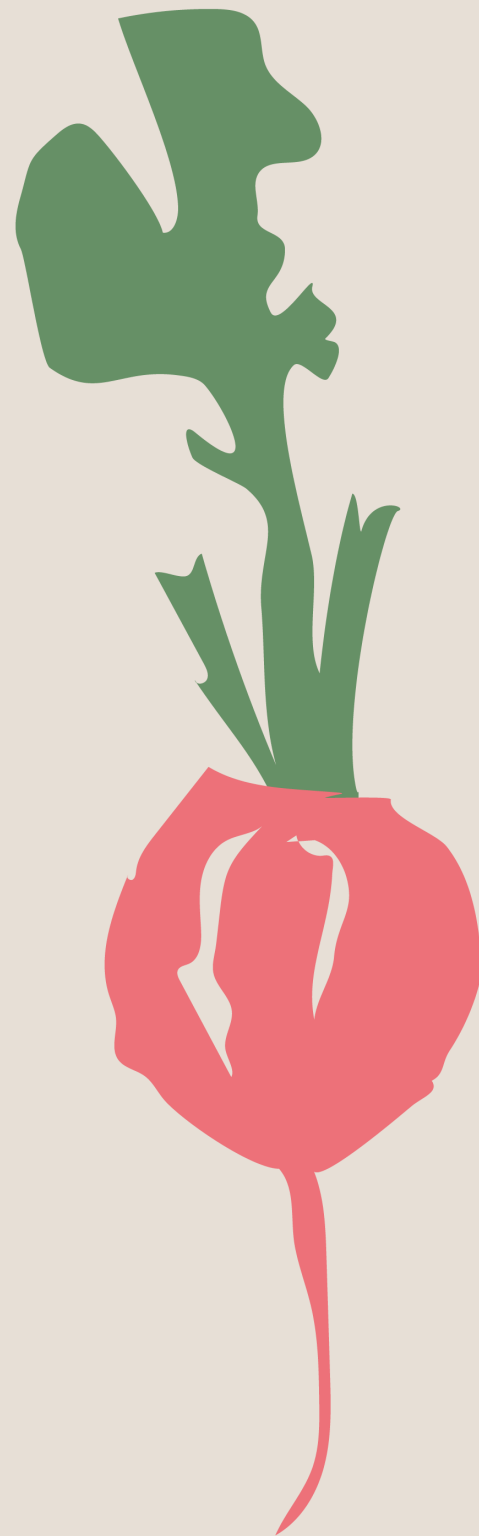
- 1 Cacahuete
- 2 Cáscara de frutos secos
- 3 Sésamo
- 4 Pescado
- 5 Crustáceos
- 6 Molusco
- 7 Huevo
- 8 Lactosa
- 9 Gluten
- 10 Apio
- 11 Mostaza
- 12 Sulfitos
- 13 Soja
- 14 Altramuces

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

solivera

menú hivern_

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 iogur 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	02	03	04	05
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES
610 kcal 08 • Amanida mixta • Paella [4,5,6] • Fruita fresca 🌱 Pasta integral, verdures, porc i fruita	624 kcal 09 • Crema de verdures ecològiques i km0 amb espècies COMERÇ JUST • Lasanya mixta [8,9] • Fruita fresca 🌱 Patata, peix, verdures i fruita	635 kcal 10 • Sopa meravella [7,9,11,13] • Croquetes de cuinat amb bròquil [1,2,3,4,5,5,7,8,9,10,11,13] • Fruita fresca 🌱 Ou, mongetes verdes, pernil i fruita	613 kcal 11 • Patates a la riojana [8,13] • Filet de lluç planxa MSC pesca sostenible planxa amb puré de verdures ecològiques i km0 [4,5,6] • Iogurt sucre canya integral "COMERÇ JUST" [8] 🌱 Arròs, llegum, verdures i lacti	622 kcal 12 • Guisat de cigrons amb verdures • Trita de patates [7] • Fruita fresca 🌱 Sopa, peix, verdures i fruita
630 kcal 15 • Crema de verdures ecològiques i km0 amb espècies COMERÇ JUST • Pollastre al forn amb pastanaga • Iogurt amb sucre canya integral "COMERÇ JUST" [8] 🌱 Amanida, hamburguesa vegetal, moniato i fruita	615 kcal 16 • Amanida d'olives verdes • Llenties guisades amb verdures i arròs integral • Fruita fresca 🌱 Crema verdures, falàfel, patata i iogurt	634 kcal 17 • Pasta al pesto [7,8,9] • Trita amb verdures [7] • Poma al forn [9] 🌱 Pizza espelta integral, verdures, gall dindi i lacti	657 kcal 18 • Sopa de taurons [7,9] • Carboner MSC pesca sostenible al forn amb verdures arrebossades [4,5,6,9] • Fruita fresca 🌱 Verdura, ou, moniato i fruita	625 kcal 19 • Crema de verdures ecològiques i km0 amb espècies COMERÇ JUST • Arròs napolitana amb ou bullit [7] • Fruita fresca 🌱 Patata, peix, verdura i lacti
633 kcal 22 • Amanida pollastre i bacon • Arròs a banda [4,5,6] • Fruita fresca 🌱 Sopa, verdures, conill i fruita	620 kcal 23 • Crema de verdures ecològiques i km0 amb espècies COMERÇ JUST • Lasanya de pastanaga i proteïna vegetal [7,9,13] • Fruita fresca 🌱 Arròs, falàfel, verdura i fruita	644 kcal 24 • Guisat de mongetes blanques • Mandonguilles 100% de vedella amb verdures • Iogurt amb sucre canya integral "COMERÇ JUST" [8] 🌱 Amanida quinoa, tonyina, vegetals i fruita	635 kcal 25 • Sopa de fideus [7,9,11,13] • Colin MSC pesca sostenible arrebossada amb puré de blat [4,5,6,9] • Fruita fresca 🌱 Patata, ou, verdures i fruita	615 kcal 26 • Patata al forn amb pebrera [8] • Guisat d'ou i verdures [7] • Fruita fresca 🌱 Crema verdures, hamburguesa vegetal, verdures i fruita
644 kcal 29 • Guisat de cigrons • Lluç MSC pesca sostenible planxa amb pèsols [4,5,6] • Fruita fresca 🌱 Saltetjat de paò, arròs, verdures i lacti	619 kcal 30 • Arròs integral amb vegetals • Trita de patates [7] • Fruita fresca 🌱 Amanida, peix, pasta integral i fruita	651 kcal 31 • Sopa meravella [7,9,11,13] • Cap de llom amb carbassa ecològica i km0 forn • Fruita fresca 🌱 Sopa, ou, verdura 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 🥜 Cloasca 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