

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

615 kcal 05

- Pan integral de masa madre con tomate y queso fresco [8,9]
- Lentejas guisadas con vegetales
- Fruta fresca

🌱 Crema verdura, falafel, patata y yogur

618 kcal 06

- Crema de verduras ecológica y km0 con especias de "COMERCIO JUSTO"
- Pollo horno con manzana y pera confitada
- Yogur natural con azúcar de caña integral

🌱 Arroz, hamburguesa vegetal y fruta

655 kcal 07

- Ensalada de pavo
- Macarrones integrales ecológicos boloñesa [9]
- Fruta fresca

🌱 Quinoa, huevo, verduras y fruta

693 kcal 01

- Crema de verduras con especias de "COMERCIO JUSTO"
- Pizza de pavo [1,2,3,4,5,6,7,8,9,13]
- Yogur natural con azúcar de caña integral "COMERCIO JUSTO" [8]

🌱 Verduras, pescado, patata y fruta

635 kcal 02

- Ensalada de atún [4,5,6]
- Guisado de pescado azul, llampuga, al estilo ibicenco [4,5,6]
- Bizcocho de calabaza ecológica y km0 [7,8,9]

🌱 Crema boniato, puerros, tortilla y fruta

622 kcal 12

- Puchero de garbanzos con verduras
- Tortilla de patata [7]
- Fruta fresca

🌱 Sopa, pescado, verduras y fruta

624 kcal 13

- Crema de verduras ecológica y km0 con especias de "COMERCIO JUSTO"
- Lasaña mixta [8,9]
- Fruta fresca

🌱 Patata, pescado, verduras y fruta

635 kcal 14

- 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 15

- Patata a la riojana [8,13]
- Filete de merluza MSC pesca sostenible plancha con puré verduras ecológicas km0 [4,5,6]
- Yogur azúcar de caña integral "COMERCIO JUSTO" [8]

🌱 Arroz, legumbres, verduras y lácteo

610 kcal 19

- Ensalada mixta
- Paella [4,5,6]
- Fruta fresca

🌱 Pasta integral, verduras, cerdo, fruta

630 kcal 19

- Crema de verduras ecológica y km0 con especias de "COMERCIO JUSTO"
- Pollo horno co zanahoria
- Yogur natural con azúcar de caña integral "COMERCIO JUSTO" [8]

🌱 Ensalada, hamburguesa vegetal, boniato y fruta

615 kcal 20

- Ensalada con aceitunas verdes
- Lentejas guisadas con verduras y arroz integral
- Fruta fresca

🌱 Crema verdura, falafel, patata y yogur

634 kcal 21

- Pasta al pesto [7,8,9]
- Tortilla con verduras [7]
- Fruta fresca

🌱 Pizza de espelta integral, verduras, pavo y lácteo

657 kcal 22

- Sopa de tiburones [7,9]
- Carbonero MSC pesca sostenible al horno con verduras rebozadas [4,5,6,9]
- Fruta fresca

🌱 Verdura, huevo, boniato y fruta

625 kcal 23

- 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 26

- Ensalada de pollo y bacon
- Arroz a banda [4,5,6]
- Fruta fresca

🌱 Sopa, verduras, conejo y fruta

620 kcal 27

- 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 28

- 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 29

- Sopa fideos [7,9,11,13]
- Merluza MSC pesca sostenible rebozado con puré vegetal [4,5,6,9]
- Fruta fresca

🌱 Patata, huevo, verduras y fruta

- 🌱 Vegetariano
- 📍 KMO
- 🌱 Ecológico

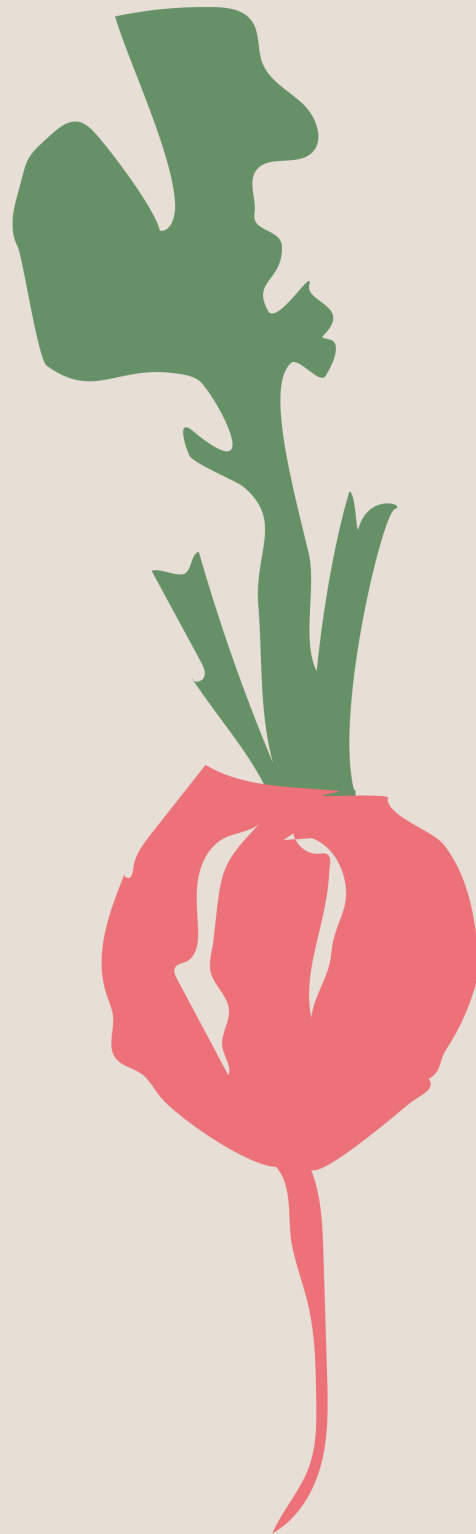
- 1 🌰 Cacahuete
- 2 🥜 Cáscara de frutos secos
- 3 🌾 Sésamo
- 4 🐟 Pescado
- 5 🦀 Crustáceos
- 6 🐌 Molusco
- 7 🥚 Huevo
- 8 🍼 Lactosa
- 9 🌾 Gluten
- 10 🌿 Apio
- 11 🌿 Mostaza
- 12 🧂 Sulfitos
- 13 🌱 Soja
- 14 🥜 Altramuces

🌱 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 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

615 kcal 05

- Pa integral amb massa mare, tomàtiga i formatge fresc [8,9]
- Llenties guisades amb verdures
- Fruita fresca

Crema de verdures, falàfel, pasta i iogurt

618 kcal 06

- Crema verdures ecològiques i km0 amb espècies COMERÇ JUST
- Pollastre al forn amb poma i pera confitada
- logurt amb sucre canya integral

COMERÇ JUST [8]
Arròs, hamburguesa vegetal i fruita

655 kcal 07

- Amanida de gall dindi
- Macarrons integrals ecològics bolonyesa [9]
- Fruita fresca

Quinoa, ou, verdures i fruita

693 kcal 01

- Crema de verdures amb espècies COMERÇ JUST
- 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

635 kcal 02

- Amanida de tonyina [4,5,6]
- Guisat de peix blau "llampuga" al estil eivissenc [4,5,6]
- Bescuit casolà de carbassa ecològica i km0 [7,8,9]

Crema moniato, porros, truita i fruita

622 kcal 12

- Guisat de cigrons amb verdures
- Truita de patates [7]
- Fruita fresca

Sopa, peix, verdures i fruita

624 kcal 13

- Crema de verdures ecològiques i km0 amb espècies COMERÇ JUST
- Lasanya mixta [8,9]
- Fruita fresca

Patata, peix, verdures i fruita

635 kcal 14

- 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

633 kcal 08

- Sopa de taurons [7,9]
- Colin MSC pesca sostenible arrebossada amb puré de moniato i verdures ecològiques i km0 [4,5,6,9]
- Fruita fresca

Puré de verdures, pollastre, arròs i fruita

622 kcal 09

- Ous bullits amb salsa de verdures ecològiques i km0 [7]
- Arròs de matances
- Fruita fresca

Pizza amb farina integral d'espelta i tonyina, fruita

613 kcal 15

- Patates a la riojana [8,13]
- Filet de lluç planxa MSC pesca sostenible planxa amb puré de verdures ecològiques i km0 [4,5,6]
- logurt amb sucre canya integral "COMERÇ JUST" [8]

Arròs, llegum, verdures i lacti

610 kcal 16

- Amanida mixta
- Paella [4,5,6]
- Fruita fresca

Pasta integral, verdures, porc i fruita

630 kcal 19

- Crema de verdures ecològiques i km0 amb espècies COMERÇ JUST
- Pollastre al forn amb pastanaga
- logurt amb sucre canya integral "COMERÇ JUST" [8]

Amanida, hamburguesa vegetal, moniato i fruita

615 kcal 20

- Amanida d'olives verdes
- Llenties guisades amb verdures i arròs integral
- Fruita fresca

Crema verdures, falàfel, patata i iogurt

634 kcal 21

- Pasta al pesto [7,8,9]
- Truita amb verdures [7]
- Fruita fresca

Pizza espelta integral, verdures, gall dindi i lacti

657 kcal 22

- 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 23

- 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 26

- Amanida pollastre i bacon
- Arròs a banda [4,5,6]
- Fruita fresca

Sopa, verdures, conill i fruita

620 kcal 27

- 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 28

- Guisat de montgetes blanques
- Mandonguilles 100% de vedella amb verdures
- logurt amb sucre canya integral "COMERÇ JUST" [8]

Amanida quinoa, tonyina, vegetals i fruita

635 kcal 29

- Sopa de fideus [7,9,11,13]
- Lluç MSC pesca sostenible arrebossat amb puré vegetal [4,5,6,9]
- Fruita fresca

Patata, ou, verdures 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.