

sòlivera

menú primavera

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

	 615 kcal 01 - Ensalada de olivas verdes - Lentejas con arroz integral - Fruta fresca  Crema verduras, falafel, patata y yogur	 634 kcal 02 - Pasta carbonara [7,8,9,12] - Tortilla de verduras temporada [7] - Fruta fresca  Pizza espelta integral, verduras, pavo y lácteo	 657 kcal 03 - Sopa [7,9,11,13] - Colin MSC pesca sostenible plancha con verduras rebozadas [4,5,6,7,8,9,11,13] - Fruta fresca  Verdura, conejo, boniato y fruta	 625 kcal 04 - Crema verduras ecológicas y km0 con especies de comercio justo - Arroz napolitana con huevo hervido [7] - Fruta fresca  Patata, pescado, verduras y lácteo
 633 kcal 07 - Ensalada de atún [4,5,6] - Arroz a banda [4,5,6] - Fruta fresca  Sopa, verduras, conejo y fruta	 620 kcal 08 - Crema verduras ecológicas y km0 con especies de comercio justo - Lasaña de zanahoria y proteína vegetal [7,9,13] - Fruta fresca  Arroz, falafel, verdura y fruta	 644 kcal 09 - Guisado de judías blancas - Albóndigas de ternera con verduras - Yogur con azúcar de caña integral de comercio justo [8]  Quinoa, atún, vegetales y fruta	 635 kcal 10 - Sopa de fideos [7,9,11,13] - Merluza MSC pesca sostenible rebozada con puré de verdura [4,5,6,7,8,9,11,12] - Fruta fresca  Patata, huevo, verduras y fruta	 615 kcal 11 - Calabacín horno ecológico y km0 gratinado [8] - Guisado de huevo y verduras [7] - Fruta fresca  Crema verduras, hamburguesa vegetal, verduras y fruta
 644 kcal 14 - Ensalada de pavo - Guiso de garbanzos y costilla de cerdo - Fruta fresca  Salteado pavo, arroz, verduras y lácteo	 619 kcal 15 - Arroz integral con vegetales - Tortilla de atún [4,5,6,7] - Fruta fresca  Ensalada, pescado, pasta integral y fruta	 693 kcal 16 - Crema de verduras ecológicas y km0 con especies de comercio justo - Pizza de pavo [7,9,13] - Yogur con azúcar de caña integral de comercio justo [8]  Verduras, pescado, patata y fruta	17 FIESTA	18 FIESTA
21 VACACIONES	22 VACACIONES	23 VACACIONES	24 VACACIONES	25 VACACIONES
 635 kcal 28 - Pan integral de masa madre con tomate y queso fresco [8,9] - Lentejas con verduras y boniato ecológico y km0 - Fruta fresca  Crema verduras, falafel, pasta y yogur	 648 kcal 29 - Crema de verduras ecológicas y km0 con especies de comercio justo - Pollo al horno con manzana confitada - Yogur con azúcar de caña integral de comercio justo [8]  Arroz, hamburguesa, vegetal y fruta	 655 kcal 30 - Ensalada de atún [4,5,6] - Macarrones boloñesa ecológicos [9] - Fruta fresca  Quinoa, 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.

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

	 615 kcal 01 - Amanida d'olives verdes - Llenties guisades amb verdures i arròs integral - Fruita fresca  Crema verdures, falàfel, patata i iogurt	 634 kcal 02 - Pasta carbonara [7,8,9,12] - Trita amb verdures [7] - Fruita fresca  Pizza espelta integral, verdures, gall dindi i lacti	 657 kcal 03 - Sopa [7,9,11,13] - Colin MSC pesca sostenible amb verdures arrebossades [4,5,6,7,8,9,11,13] - Fruita fresca  Verdura, conill, moniato i fruita	 625 kcal 04 - 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 07 - Amanida de tonyina [4,5,6] - Arròs a banda [4,5,6] - Fruita fresca  Sopa, verdures, conill i fruita	 620 kcal 08 - 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 09 - Guisat de montgetes blanques - Mandonguilles de vedella amb verdures - Iogurt amb sucre canya integral "COMERÇ JUST" [8]  Amanida quinoa, tonyina, vegetals i fruita	 635 kcal 10 - Sopa de fideus [7,9,11,13] - Lluç MSC pesca sostenible arrebossada amb puré de verdures [4,5,6,7,8,9,11,12] - Fruita fresca  Patata, ou, verdures i fruita	 615 kcal 11 - Carbassó ecològic i km0 gratinat [8] - Guisat d'ou i verdures [7] - Fruita fresca  Crema verdures, hamburguesa vegetal, verdures i fruita
 644 kcal 14 - Amanida de gall dindi - Guisat de cigrons amb costelleta de porc - Fruita fresca  Saltetjat de paò, arròs, verdures i lacti	 619 kcal 15 - Arròs integral amb vegetals - Trita de tonyina [4,5,6,7] - Fruita fresca  Amanida, peix, pasta integral i fruita	 693 kcal 16 - Crema de verdures amb espècies COMERÇ JUST - Pizza de gall dindi [7,9,13] - Iogurt amb sucre canya integral "COMERÇ JUST" [8]  Verdures, peix, patata i fruita	17 FESTA	18 FESTA
21 VACANCES	22 VACANCES	23 VACANCES	24 VACANCES	25 VACANCES
 635 kcal 28 - Pa integral amb massa mare, tomàtiga i formatge fresc [8,9] - Llenties guisades amb verdures i moniato ecològic i km0 - Fruita fresca  Crema de verdures, falàfel, pasta i iogurt	 648 kcal 29 - Crema verdures ecològiques i km0 amb espècies COMERÇ JUST - Pollastre al forn amb poma confitada - Iogurt amb sucre canya integral "COMERÇ JUST" [8]  Arròs, hamburguesa vegetal i fruita	 655 kcal 30 - Amanida de tonyina [4,5,6] - Macarrons integrals ecològics bolonyesa [9] - Fruita fresca  Quinoa, ou, verdures i fruita		

-  Vegetarià

 KM0

 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.