

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
🔥 644 kcal03 • Crema de verduras • Pollo al curry • Fruta fresca 🌱 Salteado de pavo, arroz, verduras y lácteo	🔥 619 kcal04 • Ensalada mixta • Lentejas con arroz integral • Fruta fresca 🌱 Verduras, pescado, pasta integral y fruta	🔥 651 kcal05 • Crema de verduras con especias de comercio justo • Cabeza de lomo con cuscús [9] • Fruta fresca 🌱 Sopa, huevo, verdura y fruta	🔥 693 kcal06 • Calabaza ecológica y km0 con miel y salsa de yogur [8] • Pizza de pavo [1,2,3,4,5,6,7,8,9,13] • Yogur con azúcar de caña integral de comercio justo [8] 🌱 Verdura, pescado, patata y fruta	🔥 635 kcal07 • Ensalada de atún [4,5,6] • Guisado de merluza al estilo ibicenco [4,5,6] • Fruta fresca 🌱 Crema boniato, puerros, tortilla y fruta
🔥 618 kcal10 • Crema verduras ecológicas y km0 con especias de comercio justo • Pollo al horno con bresa de verduras • Fruta fresca 🌱 Verduras, falafel, pasta y yogur	🔥 615 kcal11 • Ensaladilla [4,5,6,7] • Guisado de garbanzos, huevo y costillita de cerdo [7] • Fruta fresca 🌱 Arroz, hamburguesa vegetal y fruta	🔥 655 kcal12 • Ensalada de manzana, zanahoria y olivas • Espirales con atún gratinados [4,5,6,8,9] • Yogur con azúcar de caña integral de comercio justo [8] 🌱 Quinoa, huevo, verduras y fruta	🔥 622 kcal13 • Arroz con salsa de verduras • Tortilla de jamón [7] • Fruta fresca 🌱 Pizza con harina integral de espelta, atún y fruta.	🔥 633 kcal14 • Sopa [7,9,11,13] • Merluza MSC pesca sostenible rebozada con puré de boniato y verduras ecológicas y km0 [4,5,6,9] • Fruta fresca 🌱 Puré de verduras, pollo, arroz y fruta
🔥 619 kcal17 • Ensalada de tomate, queso fresco y aceite de albahaca [8] • Arroz de matanzas • Fruta fresca 🌱 Verdura, pescado, pasta integral y fruta	🔥 644 kcal18 • Sopa [7,9,11,13] • Colin MSC pesca sostenible al horno con judías verdes salteadas [4,5,6] • Fruta fresca 🌱 Verduras, hamburguesa vegetal, arroz y lácteo.	🔥 635 kcal19 • Crema de verduras ecológicas y km0 con especias de comercio justo • Macarrones ecológicos boloñesa [9] • Yogur con azúcar de caña integral de comercio justo [8] 🌱 Crema boniato, puerros, tortilla y fruta	🔥 651 kcal20 • Guisado de judías blancas con verduras • Fajitas de pollo con verduras [8,9] • Fruta fresca 🌱 Sopa, huevo, verdura y fruta	🔥 635 kcal21 • Buñuelos de bacalao [4,5,6,7,8,9] • Guisado de huevo [7] • Fruta fresca 🌱 Ensalada, pollo, patata y fruta
🔥 622 kcal24 • Lentejas con verduras • Tortilla de atún [4,5,6,7] • Fruta fresca 🌱 Sopa, conejo, verduras y fruta	🔥 624 kcal25 • Crema de verduras ecológicas y km0 con especias de comercio justo • Canelones [7,8,9] • Fruta fresca 🌱 Patata, pescado, verduras y fruta	🔥 613 kcal26 • Patatas guisadas con verduras • Filet de merluza plancha MSC I verduras ecológicas y km0 [4,5,6] • Yogur con azúcar de caña integral de comercio justo [8] 🌱 Arroz, legumbres, verduras y lácteo	🔥 635 kcal27 • Sopa [7,9,11,13] • Pollo rebozado con brócoli [1,2,3,4,5,5,7,8,9,10,11,13] • Fruta fresca 🌱 Huevo, judías verdes, jamón y fruta	🔥 610 kcal28 • Tomate, zanahoria, maíz, lechuga • Paella mixta [4,5,6] • Fruta fresca 🌱 Pasta integral, verduras, cerdo y fruta
🔥 630 kcal31 • Crema de verduras ecológicas y km0 con especias de comercio justo • Salchichas con patata horno • Yogur con azúcar de caña integral de comercio justo [8] 🌱 Ensalada, hamburguesa vegetal, boniato y fruta				

- 🌱

Vegetariano

📍

KM0

🌱

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

🌱

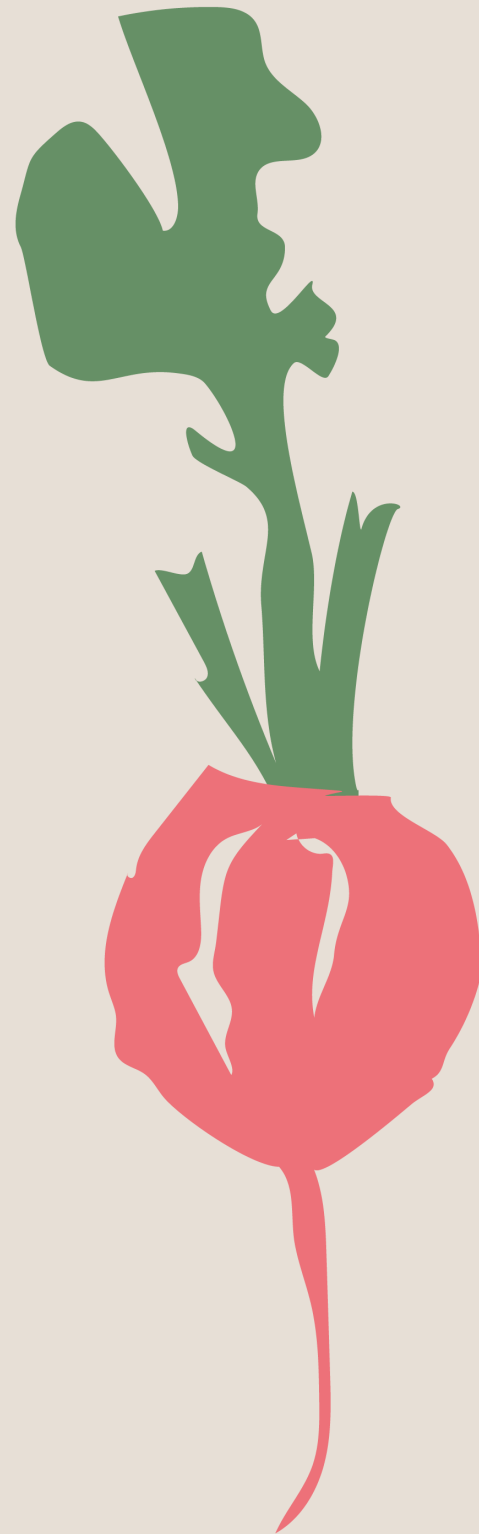
Altramuces

🌱 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

 644 kcal 03 • Crema de verdures • Pollastre al curry • Fruita fresca  Saltetjat de gall dindi, arròs, verdures i lacti	 619 kcal 04 • Amanida mixta • Llenties amb arròs integral • Fruita fresca  Verdures, peix, pasta integral i fruita	 651 kcal 05 • Crema de verdures amb espècies COMERÇ JUST • Cap de llom amb cous-cous [9] • Fruita fresca  Sopa, ou, verdura i fruita	 693 kcal 06 • Carbassa ecològica i km0 amb mel i salsa iogurt [8] • Pizza de gall dindi [1,2,3,4,5,6,7,8,9,13] • Iogurt amb sucre canya integral "COMERÇ JUST" [8]  Verdures, peix, patata i fruita	 635 kcal 07 • Amanida de tonyina [4,5,6] • Guisat de lluç al estil eivissenc [4,5,6] • Fruita fresca  Crema moniato, porros, truita i fruita
 618 kcal 10 • Crema verdures ecològiques i km0 amb espècies COMERÇ JUST • Pollastre al forn amb bressa de verdura • Fruita fresca  Verdures, falàfel, pasta i iogurt	 615 kcal 11 • Ensaladilla [4,5,6,7] • Guisat amb cigrons, ou i costelleta de porc [7] • Fruita fresca  Arròs, hamburguesa vegetal i fruita	 655 kcal 12 • Amanida de poma, pastanaga i olives • Espirals amb tonyina gratinats [4,5,6,8,9] • Iogurt amb sucre canya integral "COMERÇ JUST" [8]  Quinoa, ou, verdures i fruita	 622 kcal 13 • Arròs amb salsa de verdures • Truita amb pernil [7] • Fruita fresca  Pizza amb farina integral d'espelta i tonyina, fruita	 633 kcal 14 • Sopa [7,9,11,13] • Lluç 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
 619 kcal 17 • Amanida tomàtiga, formatge fresc i oli d'alfàbrega [8] • Arròs de matances • Fruita fresca  Verdura, peix, pasta integral i fruita	 644 kcal 18 • Sopa [7,9,11,13] • Colin MSC pesca sostenible al forn amb mongeta verda saltejada [4,5,6] • Fruita fresca  Verdures, hamburguesa vegetal, arròs i lacti	 635 kcal 19 • Crema de verdures ecològiques i km0 amb espècies COMERÇ JUST • Macarrons ecològics bolonyesa [9] • Iogurt amb sucre canya integral [8]  Crema moniato, porros, truita i fruita	 651 kcal 20 • Guisat de mongetes blanques amb verdures • Faixetes de pollastre amb verdures [8,9] • Fruita fresca  Sopa, ou, verdura i fruita	 635 kcal 21 • Bunyols de bacallà [4,5,6,7,8,9] • Guisat d'ou [7] • Fruita fresca  Amanida, pollastre, patata i fruita
 622 kcal 24 • Llenties amb verdures • Truita de tonyina [4,5,6,7] • Fruita fresca  Sopa, conill, verdures i fruita	 624 kcal 25 • Crema de verdures ecològiques i km0 amb espècies COMERÇ JUST • Canelons [7,8,9] • Fruita fresca  Patata, peix, verdures i fruita	 613 kcal 26 • Patates guisades amb verdures • Filet de lluç planxa MSC i verdures ecològiques i km0 [4,5,6] • Iogurt amb sucre canya integral "COMERÇ JUST" [8]  Arròs, llegum, verdures i lacti	 635 kcal 27 • Sopa [7,9,11,13] • Pollastre arrebossat amb bròquil [1,2,3,4,5,5,7,8,9,10,11,13] • Fruita fresca  Ou, mongetes verdes, pernil i fruita	 610 kcal 28 • Tomàtiga, pastanaga, blat i enciam • Paella mixta [4,5,6] • Fruita fresca  Pasta integral, verdures, porc i fruita
 630 kcal 31 • Crema de verdures ecològiques i km0 amb espècies COMERÇ JUST • Salsitxes amb patata forn • Iogurt amb sucre canya integral "COMERÇ JUST" [8]  Amanida, hamburguesa vegetal, moniato 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

3  Sèsam

5  Crustaci

7  Ou

9  Gluten

11  Mostassa

13  Soja

2  Closca de fruits secs

4  Peix

6  Molusc

8  Lactosa

10  Api

12  Sulfits

14  Tramussos