

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

🔥 619 kcal 02 - Amanida de montgeta blanca [4,5,6] - Guisat de porc amb verdures - Fruita fresca 🌱 Peix, verdures, arròs i fruita	🔥 613 kcal 03 - Espirals al pesto [7,8,9] - Truita francesa amb verdures temporada forn [7] - Fruita fresca ecològica i km0 🌱 Purè de patates, porc, verdures i lacti	🔥 625 kcal 04 - Amanida d'arròs amb tonyina [4,5,6] - Lluç MSC pesca sostenible arrebossada i puré verdura [4,5,6,7,8,9,11,12] - logurt amb sucre canya integral "COMERÇ JUST" [8] - Pizza farina espelta amb verdures, gall dindi i fruita 🌱	🔥 655 kcal 05 - Crema de verdures ecològiques i km0 amb espècies "COMERÇ JUST" - Pollastre al forn amb verdures temporada saltejades 🌱 Quinoa ou, verdures i fruita	🔥 648 kcal 06 - Amanida de tonyina [4,5,6] - Hamburguesa amb patates forn - Fruita fresca 🌱 Peix, verdura, arròs i fruita
🔥 625 kcal 09 - Amanida mixta tomàtiga km0 - Paella mixta [4,5,6] - Fruita fresca 🌱 Sopa, peix, verdures i fruita	🔥 635 kcal 10 - Amanida de cigrons i tonyina [4,5,6] - Guisat d'ou [7] - Fruita fresca 🌱 Crema verdures, vedella i lacti	🔥 655 kcal 11 - Amanida pagesa amb tonyina [4,5,6,7] - Pollastre arrebossat amb carbassò ecològic i km0 [1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13] - Fruita fresca ecològica i km0 🌱 Sopa, peix, verdures i fruita	🔥 685 kcal 12 - Crema de verdures ecològiques i km0 amb espècies "COMERÇ JUST" - Pizza de gall dindi [8,9,11,13] - logurt amb sucre canya integral 🌱 Peix, verdures, patata i fruita	🔥 625 kcal 13 - Tomàtiga km0 i formatge fresc amb oli d'alfàbrega [8] - Guisat de rap i Lluç MSC pesca sostenible amb picada eivissenca [4,5,6] - Fruita fresca - Vedella, verdures, arròs i fruita 🌱
🔥 615 kcal 16 - Amanida de tonyina amb tomàtiga km0 [4,5,6] - Llenties amb arròs integral - Fruita fresca 🌱 Peix, verdures i fruita	🔥 620 kcal 17 - Ensaladilla [4,5,6,7,13] - Filet de Colin MSC pesca sostenible amb puré de verdura temporada [4,5,6] - Fruita fresca 🌱 Sopa, ou, amanida i fruita	🔥 635 kcal 18 - Crema de verdures ecològiques i km0 amb espècies "COMERÇ JUST" - Pollastre forn amb cous-cous [9] 🌱 Pasta, peix, amanida i fruita	🔥 644 kcal 19 - Hummus [3] - Lasanya de pastanaga i proteïna vegetal [8,9] - Fruita fresca 🌱 Amanida de quinoa con tofu, advocat i fruit	🔥 644 kcal 20 - Meló ecològic i km0 amb pernil salat - Truita francesa amb verdura temporada [7] - logurt amb sucre canya integral "COMERÇ JUST" [8] - Sopa, porc, verdures i fruita 🌱

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
🔥 619 kcal02 - Ensalada de judía blanca [4,5,6] - Guiso de cerdo con verduras - Fruta fresca 🌱 Pescado, verdura, arroz y fruta	🔥 613 kcal03 - Espirales al pesto [7,8,9] - Tortilla francesa con verduras temporada horno [7] - Fruta fresca ecológica y km0 🌱 Puré patatas, cerdo, verduras l lácteo	🔥 625 kcal04 - Ensalada de arroz y atún [4,5,6] - Merluza MSC pesca sostenible rebozada y puré verdura [4,5,6,7,8,9,11,12] - Yogur con azúcar integral de "COMERCIO JUSTO" [8] 🌱 Pizza harina espelta, verduras, pavo y fruta	🔥 655 kcal05 - Crema de verduras ecológicas y km0 con especies "COMERCIO JUSTO" - Pollo con verduras al horno - Fruta fresca 🌱 Quinoa, huevo, verduras l fruta	🔥 648 kcal06 - Ensalada de atún [4,5,6] - Hamburguesa con patatas al horno - Fruta fresca 🌱 Pescado, verdura, arroz y fruta
🔥 625 kcal09 - Ensalada mixta tomate km0 - Paella mixta [4,5,6] - Fruta fresca 🌱 Sopa, pescado, verduras l fruta	🔥 635 kcal10 - Ensalada de garbanzos y atún [4,5,6] - Guisado de huevo [7] - Fruta fresca 🌱 Crema verdures, ternera y lácteo	🔥 655 kcal11 - Ensalada ibicenca con atún [4,5,6,7] - Pollo rebozado calabacín ecológico y km0 [1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13] - Fruta fresca ecologica y km0 🌱 Sopa, pescado, verduras y fruta	🔥 685 kcal12 - Crema de verduras ecológicas y km0 con especies "COMERCIO JUSTO" - Pizza de pavo [8,9,11,13] - Yogur con azúcar integral de 🌱 Pescado, verduras, patata y fruta	🔥 625 kcal13 - Tomate km0, queso fresco y aceite de albahaca [8] - Guisado de rape y merluza MSC pesca sostenible con picada ibicenca [4,5,6] - Fruta fresca 🌱 Ternera, verduras, arroz y fruta
🔥 615 kcal16 - Ensalada de atún y tomate km0 [4,5,6] - Lentejas guisadas con arroz integral - Fruta fresca 🌱 Pescado, verduras y fruta	🔥 620 kcal17 - Ensaladilla [4,5,6,7,13] - Filete de colin MSC pesca sosntenible con puré de verduras temporada [4,5,6] - Fruta fresca 🌱 Sopa, huevo, ensalada y fruta	🔥 635 kcal18 - Crema de verduras ecológicas y km0 con especies "COMERCIO JUSTO" - Pollo horno con cous-cous [9] - Natillas de chocolate [8] 🌱 Pasta, pescado, ensalada y fruta	🔥 644 kcal19 - Hummus [3] - Lasaña de zanahoria y proteína vegetal [8,9] - Fruta fresca 🌱 Ensalada de quinoa con tofu, aguacate y fruta	🔥 644 kcal20 - Melón ecológico km0 con jamón serrano - Tortilla francesa y verdura temporada [7] - Yogur con azúcar integral de "COMERCIO JUSTO" [8] 🌱 Sopa, cerdo, verduras y fruta