

Març					www.cateringsolivera.es	MENÚ DE S'OLIVERA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Servim un cop a la setmana pa integral Producte Ecològic Les amanides s'amaneixen amb oli oliva verge extra, extracció en fred. Els plats són casolans i es conserva la tradicionalitat en la seva elaboració. La forma de cuinar és gustosa, senzilla i natural. Fruita fresca i de temporada Els menús no estan adaptats a al·lèrgies alimentàries, creences religioses o dietes especials. Per als usuaris que necessiten altres dietes es prepararà un menú alternatiu seguint el protocol establert per la Conselleria de Educació i Cultura. (*) Recomanacions per a elaborar el sopar en casa i seguint amb la dieta equilibrada segons el menú del mig dia. Temàtica projecte ELS VIATGERS	
2 Cigrons estofats Truita de gall dindi amb albergínia arrebossada Fruita fresca 606 kcal (*) Pasta, vedella, verdura i lacti	3 GASTRO MALLORCA Amanida de "Trempó" Arròs "Brut" Fruita fresca 624kcal (*) Sopa, peix, verdures i lacti	4 Sopa meravella Nuggets de pollastre amb amanida mixta Taronja ecològica de Can Gall 635 kcal (*) Hamburguesa de lletines, verdures i fruita	5 Tallarines amb tonyina Perca forn amb mongeta verda Fruita fresca 626 kcal (*) Crema de verdures, pollastre i fruita	6 Crema de verdures ecològiques Salsitxes mixtes amb patates rostides i logurt 634kcal (*) Sopa, peix, amanida i fruita		
9 Ensalada mixta Guisat d'ou amb patates Fruita fresca 615 kcal (*) Crema verdures, patata, tofu i fruita	10 Sopa de peix amb arròs Lluç planxa amb puré de carbassa ecològica Fruita fresca 603 kcal (*) llegum amb arròs, verdura i fruita	11 Crema de verdures ecològiques Pizza prosciutto Taronja ecològica de Can Gall 624kcal (*) peix, verdures i fruita	12 Lletties amb moniato Truita de carbassó amb enciam i tomàtiga i logurt 607 kcal (*) Sopa, pollastre, verdures i lacti	13 Crema de pastanaga ecològica Cap de llom forn amb coussous Fruita fresca 645 kcal (*) Puré de patata amb peix, amanida i fruita		
16 Amanida de tonyina Arròs a banda amb sèpia Fruita fresca 610 kcal (*) Pasta, verdures, porc i fruita	17 Guisat de cigrons Cap Roig al forn amb patata Fruita fresca 644 kcal (*) Patata, gall dindi, verdures i fruita	18 Crema carbassa ecològica i pera Macarrons integrals ecològics bolonyesa Flam 620 kcal (*) Sopa, ou, verdura i fruita	19 Sopa d'au Fajitas de pollastre amb pebrera vermella i verda Fruita fresca 618 kcal (*) Arròs falafel, verdures i fruita	20 Puré de llegum Truita de patata amb amanida Taronja ecològica de Can Gall 599 kcal (*) peix amb patates, verdures i lacti		
23 Estofat de mongeta blanca Mandonguilles amb xampinyons Fruita fresca 625 kcal (*) Sopa, ou, verdura i fruita	24 Sopa amb ossos de vedella Halibut arrebossat amb enciam, pastanaga i blat Fruita fresca 637 kcal (*) Sopa, gall dindi, verdures i lacti	25 Arròs amb tomàtiga Truita de tonyina amb enciam i blat Taronja ecològica de Can Gall 635 kcal (*) Crema de llegum, pollastre i fruita	26 MENÚ VEGETARIÀ Crema de pèsols Lasanya de pastanaga i tofu logurt 595 kcal (*) Arròs, verdures, peix i fruita	27 Amanida d'ou Guisat de peix eivissenc (rap i tonyina) Fruita fresca 635 kcal (*) Patata, verdura, llom i fruita		
30 Amanida de formatge fresc Lletties guisades amb arròs integral Fruita fresca 615 kcal (*) Crema verdures, patata, pollastre i fruita	31 Espirals napolitana Lluç forn amb mongeta verda Fruita fresca 657 kcal (*) Amanida, arròs, ou i fruita		 JUNTS PER LA INFÀNCIA HOSPITALITZADA juntos Colabora en: www.proyectojuntos.org			

PAULA DÍAZ MOLINA
DIETISTA N° COL.LEGIADA IB00146

Catering S'Olivera
El Sabor de Ibiza

Administració
647 885 093
info@cateringsolivera.com

Marzo					www.cateringsolivera.es	MENÚ DE S'OLIVERA
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	Servimos una vez a la semana pan integral Producto Ecológico Las ensaladas se aliñan con aceite oliva virgen extra, extracción en frío. Los platos son caseros y se conserva la tradicionalidad en su elaboración. La forma de cocinar es apetecible, sencilla y natural. Fruta fresca y de temporada Los menús no están adaptados a alergias alimentarias, creencias religiosas o dietas especiales. Para los usuarios que necesiten otras dietas se preparará un menú alternativo siguiendo el protocolo establecido por la Consejería de Educación y Cultura.	
2 Garbanzos estofados Tortilla de pavo con berenjena rebozada Fruta fresca 606 kcal (*) Pasta, ternera, verdura y lácteo	3 GASTRO MALLORCA Ensalada "Trampó" Arroz "Brut" Fruta fresca 624kcal (*) Sopa, pescado, verduras y lácteo	4 Sopa maravilla Nuggets de pollo con ensalada mixta Naranja ecológica de Can Gall 635 kcal (*Hamburguesa de Lentejas, verduras y fruta)	5 Tallarines con atún Perca al horno con judía verde Fruta fresca 626 kcal (*) Crema de verduras, pollo y fruta	6 Crema de verduras ecológicas Salchichas mixtas con patatas asadas Yogur 634kcal (*) Sopa, pescado, ensalada y fruta	<p>(*) Recomendaciones para elaborar la cena en casa y seguir con la dieta equilibrada según el menú de medio día.</p> <p>Temática proyecto pedagógico LOS VIAJEROS</p> 	
9 Ensalada mixta Guisado de huevo con patatas Fruta fresca 615 kcal (*) Crema verduras patata tofu y fruta	10 Sopa de pescado con arroz Merluza plancha con puré de calabaza ecológica Fruta fresca 603 kcal (*) legumbres con Arroz, verdura y fruta	11 Crema de verduras ecológicas Pizza prosciutto Naranja ecológica de Can Gall 624kcal (* Pescado, verdura y fruta)	12 Lentejas con boniato Tortilla calabacín con lechuga y tomate Yogur 607 kcal (*) Sopa, pollo verduras y lácteo	13 Crema de zanahoria ecológica Cabeza de lomo al horno con cous-cous Fruta fresca 645 kcal (*) Puré de patata con pescado, ensalada y fruta		
16 Ensalada de atún Arroz a banda con rape Fruta fresca 610 kcal (* Pasta, verduras, cerdo y fruta)	17 Guisado de garbanzos Cabracho al horno con patata Fruta fresca 644 kcal (*) Patata, pavo, verdura y fruta	18 Crema de calabaza ecológica y pera Macarrones ecológicos integrales boloñesa Flan 620 kcal (*) Sopa, huevo, verdura y fruta	19 Sopa de ave Fajitas de pollo con pimiento verde y rojo Fruta fresca 618 kcal (*) Arroz, falafel, verdura y fruta	20 Puré de legumbres Tortilla de patatas con ensalada Naranja ecológica de Can Gall 599 kcal (*) Pescado con patatas, verdura y lácteo		
23 Estofado de alubias Albóndigas de mixta con champiñones Fruta fresca 625 kcal (*) Sopa, huevo, verd. y fruta	24 Sopa con huesos de ternera Halibut rebozado con lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca 637 kcal (*) Sopa, pavo, verduras y lácteo	25 Arroz con tomate Tortilla de Atún con lechuga y maíz Naranja ecológica de Can Gall 635 kcal (*) Crema de legumbres con pollo y fruta	26 MENÚ VEGETARIANO Crema de guisantes Lasaña de zanahoria y tofu Yogur 595 kcal (*) Arroz, verdura, pescado y fruta	27 Ensalada de huevo Guisado de pescado ibicenco (rape y atún) Fruta fresca 635 kcal (*) Patata, verdura y lomo y fruta		
30 Ensalada de queso fresco Lentejas guisadas con arroz integral Fruta fresca 615 kcal (*) Crema verd., patata, pollo y fruta	31 Espirales napolitana Merluza al horno con judías verdes Fruta fresca 657 kcal(*) Ensalada, arroz, huevo y fruta		<p>JUNTOS POR LA INFANCIA HOSPITALIZADA</p> <p>juntos</p> <p>Colabora en: www.proyectojuntos.org</p>			

PAULA DÍAZ MOLINA
DIETISTA N° COLEGIADO IB00146



Catering S'Olivera
El Sabor de Ibiza

Administración

647 885 093

info@cateringsolivera.com