

MENÚ DE otoño

2021



*¡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.
-  Comparamos **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 virgen** extracción en frío.
-  **Preparamos el yogur 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
647 885 093
www.cateringsolivera.com

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

27

28

29

30

01

- 625 kcal
- Sopa de pollo (7,9)
- Nuggets de pollo con lechuga, tomate y zanahoria (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13)
- Fruta fresca
- Arroz, huevo, verduras y fruta

04

- 546 kcal
- Puré de legumbres
- Tortilla de atún con lechuga, tomate y zanahoria (4,5,6,7)
- Fruta fresca
- Pollo, patata, verdura y fruta.

08

- 526 kcal
- Crema de **verduras ecológicas y km0 especies BIO COMERCIO JUSTO**
- Macarrones integrales ecológicos boloñesa (9)
- Fruta ecológica y km0
- Ensalada arroz, huevo, espinacas y fruta

06

- 572 kcal
- Ensalada de garbanzos (4,5,6)
- Cabeza de lomo con patatas al horno
- Yogur con **azúcar BIO de caña integral COMERCIO JUSTO** (8)
- Ensalada quinoa, lentejas, atún y fruta

07

- 550 kcal
- Sopa de ave (7,9)
- Merluza plancha con puré de **calabaza ecológica y km0** (4,5,6)
- Fruta km0
- Judías con tomate, pavo, sémola, ensalada y fruta

08

- 526 kcal
- Ensalada de "Crostes"
- Arroz de matanzas
- Fruta fresca
- Ensalada arroz, huevo, espinacas y fruta

11

- 529 kcal
- Ensalada queso fresco (8)
- Lentejas guisadas con arroz integral
- Fruta fresca
- Crema calabacín, falafel, patata y yogur

12

FESTIVO

13

- 558 kcal
- Crema de **verduras ecológicas y km0 especies BIO COMERCIO JUSTO**
- Croquetas de cocido con ensalada y tomate (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13)
- Fruta km0
- Brócoli salteado, huevo, boniato y fruta.

14

- 580 kcal
- Sopa de pollo (7,9)
- Guiso de ternera con zanahoria vapor
- Fruta fresca
- Crema puerros, pescado, champiñones y fruta

15

- 587 kcal
- Puré guisantes
- Tortilla de patatas con lechuga, maíz y zanahoria
- Yogur con **azúcar BIO de caña integral COMERCIO JUSTO** (8)
- Arroz, pollo, verduras y fruta

18

- 551 kcal
- Sopa pescado **morralla Km0** (7,9)
- Alas de ralla rebozadas con lechuga y tomate (4,5,6,9)
- Fruta fresca
- Ensalada de quinoa, salmón, verduras y macedonia

19

- 563 kcal
- Ensalada de arroz con atún (4,5,6)
- Tortilla de calabacín ecológico con lechuga, maíz y zanahoria (7)
- Fruta fresca
- Parrillada verduras, pollo, patata y fruta

20

- 597 kcal
- Guiso de alubias
- Albóndigas al horno con champiñones
- Fruta fresca
- Ensalada tomate, pescado, pasta integral y fruta

21

- 595 kcal
- Crema **verduras ecológicas y km0**
- Lasaña de zanahoria y soja (8,9,13)
- Yogur con **azúcar BIO de caña integral COMERCIO JUSTO** (8)
- Calabacín relleno de arroz, verdura, tofu y fruta

22

- 588 kcal
- Ensalada mixta
- Guiso de atún, rape y garbanzos (4,5,6)
- Bizcocho **calabaza ecológica y km0** (7,9)
- Crema boniato, hambur. tofu, fruta

25

- 582 kcal
- Ensalada de pavo
- Guisado de huevo (8)
- Fruta fresca
- Ensalada de arroz, garbanzos, atún y yogur.

26

- 596 kcal
- Sopa con huesos de ternera (7,9)
- Fletan con brócoli rebozado (4,5,6,8,9)
- Fruta fresca
- Espinacas salteadas, lomo plancha, boniato y fruta

27

- 588 kcal
- Crema de **verduras ecológicas y km0 especies BIO COMERCIO JUSTO**
- Pollo plancha con cous-cous (9)
- Fruta fresca
- Judías salteadas con jamón, pescado, tomate y fruta

28

- 510 kcal
- Consomé con virutas de huevo y jamón (7)
- Fideuá de verduras (7,9)
- Fruta fresca
- Ternera con espárragos, patata y fruta_

29

- 548 kcal
- Lentejas guisadas
- Arroz a la cubana (7)
- Yogur con **azúcar BIO de caña integral COMERCIO JUSTO** (8)
- Crema patata, hamburguesa tofu, 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 Altramuzes

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>01</p> <p>FESTIVO</p>	<p>02</p> <p>610 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de huevo (7) Arroz a banda con morralla km0 (4,5,6) Fruta fresca <p>Pasta, verduras, cerdo y fruta</p>	<p>03</p> <p>644 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> Guiso de garbanzos con verduras Fletan rebozado con patata horno (4,5,6,9) Fruta fresca <p>Patata, pavo, verdura y fruta</p>	<p>04</p> <p>620 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras ecológicas y km0 especies BIO COMERCIO JUSTO Macarrones integrales ecológicos boloñesa (9) Fruta fresca <p>Sopa, huevo, verdura y fruta</p>	<p>05</p> <p>618 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa con tiburones (7,9) Fajitas de pollo con verduras (9,11) Flan (7,8,9) <p>Arroz, falafel, verdura y fruta</p>
<p>08</p> <p>635 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> Humus Guiso de atún y rape con morralla km0 (4,5,6) Fruta fresca <p>Patata, verdura, lomo y fruta</p>	<p>09</p> <p>595 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras ecológicas y km0 especies BIO COMERCIO JUSTO Pizza prosciutto (1,2,3,4,5,6,7,8,9) Yogur con azúcar BIO de caña integral COMERCIO JUSTO (8) <p>Arroz, verdura, pescado y fruta</p>	<p>10</p> <p>637 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa maravilla (7,9) Merluza horno con verduras (4,5,6) Fruta fresca <p>Sopa, pavo, verduras y lácteo</p>	<p>11</p> <p>625 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> Estofado de alubias Pollo horno con patatas gajo Fruta fresca <p>Sopa, huevo, verdura y fruta</p>	<p>12</p> <p>635 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> Cous-cous con vegetales (9) Huevos hervidos con atún y tomate (4,5,6,7) Bizcocho casero (7,9) <p>Crema legumbres, pollo y fruta</p>
<p>15</p> <p>615 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de queso fresco (8) Lentejas guisadas con arroz integral Fruta fresca <p>Crema verduras, patata, pollo y fruta</p>	<p>16</p> <p>657 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> Espirales al pesto (7,8,9) Fletan rebozado con puré verduras ecológicas y km0 (4,5,6,9) Fruta fresca <p>Ensalada, arroz, huevo y fruta</p>	<p>17</p> <p>634 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa con tiburones (7,9) Salchichas mixtas con verdura plancha Fruta fresca <p>Sopa, pescado, verdura y fruta</p>	<p>18</p> <p>630 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras ecológicas y km0 especies BIO COMERCIO JUSTO Pollo horno con cous-cous (9) Yogur con azúcar BIO de caña integral COMERCIO JUSTO (8) <p>Ensalada, hamburguesa vegetal y fruta</p>	<p>19</p> <p>625 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras ecológicas y km0 gratinadas (8) Arroz napolitana con huevo hervido (7) Fruta fresca <p>Patata, pescado, verdura y lácteo</p>
<p>22</p> <p>610 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada mixta Paella con morralla km0 (4,5,6) Fruta fresca <p>Pasta integral, verduras, cerdo y fruta</p>	<p>23</p> <p>635 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa maravilla (7,9) Croquetas de cocido con ensalada (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13) Fruta fresca <p>Huevo con judías verdes, jamón y fruta.</p>	<p>24</p> <p>624 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> Guiso de garbanzos con verduras Tortilla de patatas con lechuga, zanahoria y maíz (7) Fruta fresca <p>Sopa, pescado, verduras y fruta</p>	<p>25</p> <p>622 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras ecológicas y km0 especies BIO COMERCIO JUSTO Lasaña mixta (8,9) Natillas (1,2,3,7,8,9,13) <p>Patata, ternera, verduras y fruta</p>	<p>26</p> <p>613 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> Patata a la riojana (7,8,13) Filete de Gallo de Sant Pedro horno con puré de verduras ecológicas y km0 (4,5,6) Fruta fresca <p>Arroz con legumbres, verdura y lácteo</p>
<p>29</p> <p>633 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada con aceitunas Guiso de huevo con verduras y patata (7) Fruta fresca <p>Arroz, verduras, falafel y lácteo</p>	<p>30</p> <p>635 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz napolitana Merluza plancha con guisantes (4,5,6) Fruta fresca <p>Patata, huevo, verduras y fruta</p>	<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</p>



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

29

30

644 kcal 01

- Estofado de alubias
- Hamburguesa mixta con patatas asadas
- Yogur con **azúcar BIO de caña integral COMERCIO JUSTO (8)**
- Ensalada quínoa, atún, vegetales y fruta

622 kcal 02

- Crema **de verduras ecológicas y km0 especies BIO COMERCIO JUSTO**
- Espaguetis con guiso de ternera (7,9)
- Fruta fresca
- Pescado, patata, verduras y fruta

620 kcal 03

- Sopa con tiburones (7,9)
- Halibut rebozado con verdura (4,5,6,9)
- Fruta fresca
- Sopa, pollo, ensalada y fruta

06

FIESTA

07

FIESTA

08

FIESTA

619 kcal 09

- Ensalada de queso fresco (8)
- Lentejas guisadas con arroz integral
- Fruta fresca
- Crema de verduras, tofu rebozado y fruta

644 kcal 10

- Crema **de verduras ecológicas y km0 especies BIO COMERCIO JUSTO**
- Tortilla de atún con ensalada (4,5,6,7)
- Bizcocho **calabaza ecológica y km0**
- Patata, huevo, verduras y fruta

635 kcal 13

- Crema **de verduras ecológicas y km0 especies BIO COMERCIO JUSTO**
- Guiso de cerdo con patatas
- Fruta fresca
- Sopa, pescado, ensalada y fruta

626 kcal 14

- Tallarines con tomate y atún (4,5,6,7,8,9)
- Merluza horno con puré verduras (4,5,6)
- Fruta fresca
- Crema verduras, pollo y fruta

635 kcal 15

- Sopa con tiburones (7,9)
- Nuggets de pollo con lechuga, maíz y zanahoria (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13)
- Fruta fresca
- Hamburguesa vegetal, verduras y fruta

696 kcal 16

- Garbanzos estofados con verdura
- Tortilla de pavo con verdura rebozada (7,9)
- Crepes de chocolate (2,7,8,9,13)
- Pasta, ternera, verdura y lácteo

624 kcal 17

- Ensalada de huevo (7)
- Arroz de matanzas
- Fruta fresca
- Sopa pescado, pescado, verduras y lácteo

635 kcal 20

- Crema **de verduras ecológicas y km0 especies BIO COMERCIO JUSTO**
- Pizza prosciutto (1,2,3,4,5,6,7,8,9)
- Fruta fresca
- Pescado, verduras, boniato y fruta

615 kcal 21

- Ensalada mixta
- Guiso de huevo con patata (7)
- Fruta fresca
- Crema verduras, patata, tofu rebozado y fruta

645 kcal 22

- Sopa **con morralla km0 (4,5,6,7,9)**
- Pollo horno **con puré de verduras ecológicas y km0**
- Yogur con **azúcar BIO de caña integral COMERCIO JUSTO (8)**
- Legumbres, arroz, verdura y fruta

23

VACACIONES

24

VACACIONES

27

VACACIONES

28

VACACIONES

29

VACACIONES

30

VACACIONES

31

VACACIONES

-  Vegetariano
-  Ecológico
-  KMO

- 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  Altramuzes

MENÚ DE tardor

2021



*Vine! Visita les nostres instal·lacions.
Sera un plaer transmetre l'afecte amb el
que cuinem cada dia.*

-  Menú basat en la **dieta mediterrània** dissenyat per un professional sanitari
-  Es compra **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 gust 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 e intoleràncies alimentàries, creences religioses o **dietes especials**. Per als comensals que necessiten altres dietes es prepararà un menú alternatiu seguint el **protocol establert**.

José Miguel Guasch Planells
Dietista N° Col·legiat IB0115

info@cateringsolivera.com
647 885 093
www.cateringsolivera.com

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

27

546 kcal 04

- Puré de llegums
- Truita de tonyina amb enciam, tomàtiga i pastanaga (4,5,6,7)
- Fruita fresca

• Pollastre, patata i verdura. Fruita

529 kcal 11

- Amanida de formatge fresc (8)
- Llenties guisades amb arròs integral
- Fruita fresca

• Crema verdures, falafel, patata i iogurt

551 kcal 18

- Sopa de peix amb **morralla km0** (4,5,6,9)
- Ratlla arrebossada amb enciam i tomàtiga (4,5,6,9)
- Fruita fresca

• Amanida quinoa, salmó, verdura i fruita

582 kcal 25

- Amanida de gall dindi
- Guisat d'ou (8)
- Fruita fresca

• Amanida d'arròs, cigrons, tonyina i iogurt

28

526 kcal 05

- Crema **de verdures ecològiques i km0 espècies BIO COMERÇ JUST**
- Macarrons integrals ecològics** bolonyesa (9)
- Fruita ecològica i km0**

• Amanida d'arròs, ou, espinacs i fruita

12

FESTIU

563 kcal 19

- Amanida d'arròs amb tonyina (4,5,6)
- Truita de carbassó amb enciam, pastanaga i blat
- Fruita fresca

• Verdures, pollastre, patata i fruita

596 kcal 26

- Sopa d'ossos de vedella (7,9)
- Fletan amb bròquil arrebossat (4,5,6,8,9)
- Fruita fresca

• Espinacs saltejats, llom planxa, moniato i fruita

29

572 kcal 06

- Amanida de cigrons (4,5,6)
- Cap de llom amb patates
- logurt amb **sucre BIO de canya integral de COMERÇ JUST** (8)

• Amanida de quinoa, llenties, tonyina i fruita

558 kcal 13

- Crema **de verdures ecològiques i km0 espècies BIO COMERÇ JUST**
- Croquetes de cuinat enciam i tomàtiga (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,13)
- Fruita km0

• Bròquil saltejat, ou, moniato i fruita

597 kcal 20

- Guisat de mongetes blanques
- Mandonguilles forn amb xampinyons
- Fruita fresca

• Amanida tomàtiga, peix, pasta integral i fruita

588 kcal 27

- Crema **de verdures ecològiques i km0 espècies BIO COMERÇ JUST**
- Pollastre planxa amb cous-cous (9)
- Fruita fresca

• Mongetes saltejades amb pernil, peix, tomàtiga i fruita

30

550 kcal 07

- Sopa amb taurons (7,9)
- Lluç planxa amb **puré de carbassa ecològica i km0** (4,5,6)
- Fruita km0

• Mongetes amb tomàtiga, gall dindi, sèmola i fruita

580 kcal 14

- Sopa meravella (7,9)
- Guisat de vedella amb pastanaga vapor
- Fruita fresca

• Crema verdures, peix, xampinyons i fruita

595 kcal 21

- Crema **de verdures ecològiques i km0 espècies BIO COMERÇ JUST**
- Lasanya de pastanaga i soja (8,9,13)
- logurt amb **sucre BIO de canya integral de COMERÇ JUST** (8)

• Carbassó farcit d'arròs, tofu i fruita

510 kcal 28

- Consumé amb pernil i ou (7)
- Fideuà de verdures (7,9)
- Fruita fresca

• Vedella amb espàrrecs, patata i fruita

625 kcal 01

- Sopa de carn (7,9)
- Nuggets de pollastre amb enciam, tomàtiga i pastanaga (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13)
- Fruita fresca

• Arròs, ou, verdures i fruita

526 kcal 08

- Amanida de "crostes" (9)
- Arròs de matances
- Fruita fresca

• Amanida d'arròs, ou, espinacs i fruita

587 kcal 15

- Puré de pèsols
- Truita de patates amb enciam, blat i pastanaga (7)
- logurt amb **sucre BIO de canya integral de COMERÇ JUST** (8)

• Arròs, pollastre, verdures i fruita

588 kcal 22

- Amanida mixta
- Guisat de tonyina, rap i cigrons (4,5,6)
- Bescuit de **carbassa ecològica i km0** (7,9)

• Crema moniato, hamburg. tofu i fruita

548 kcal 29

- Llenties guisades
- Arròs a la cubana (7)
- logurt amb **sucre BIO de canya integral de COMERÇ JUST** (8)

• Crema, hamburguesa tofu i fruita

Vegetarià

KMO

Ecològic

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

FESTIU

610 kcal 02

- Amanida d'ou (7)
- Arròs a banda amb **morralla km0** (4,5,6)
- Fruita fresca

🌱 Pasta, verdures, porc i fruita

644 kcal 03

- Guisat de cigrons amb verdures
- Fletan arrebossat amb patata forn (4,5,6,9)
- Fruita fresca

🌱 Patata, paó, verdura i fruita

620 kcal 04

- Crema **de verdures ecològiques i km0 espècies BIO COMERÇ JUST**
- Macarrons integrals ecològics** bolonyesa (9)
- Fruita fresca

🌱 Sopa, ou, verdures i fruita

618 kcal 05

- Sopa de taurons (7,9)
- "Fajitas" de pollastre amb verdures (9,11)
- Flam (7,8,9)

🌱 Arròs, falafel, verdures i fruita

635 kcal 08

- Humus
- Guisat de tonyina i rap amb **morralla km0** (4,5,6)
- Fruita fresca

🌱 Patata, verdura, llom i fruita

595 kcal 09

- Crema **de verdures ecològiques i km0 espècies BIO COMERÇ JUST**
- Pizza prosciutto (1,2,3,4,5,6,7,8,9)
- logurt amb **sucre BIO de canya integral de COMERÇ JUST** (8)

🌱 Arròs, verdura, peix i fruita

637 kcal 10

- Sopa meravella (7,9)
- Lluç forn amb verdures (4,5,6)
- Fruita fresca

🌱 Sopa, paó, verdures i lacti

625 kcal 11

- Estofat de mongetes
- Pollastre amb patata al forn
- Fruita fresca

🌱 Sopa, ou, verdura i fruita

635 kcal 12

- Cous-cous amb vegetals (9)
- Ous bullits amb tonyina i tomàtiga
- Bescuit casolà (7,9)

🌱 Crema de llegum, pollastre i fruita

615 kcal 15

- Amanida de formatge fresc (8)
- Llenties guisades amb arròs integral
- Fruita fresca

🌱 Crema verdures, patata, pollastre i fruita

657 kcal 16

- Espirals al pesto (7,8,9)
- Fletan arrebossat amb **puré de verdures ecològiques i km0** (4,5,6,9)
- Fruita fresca

🌱 Arròs, amanida, ou i fruita

634 kcal 17

- Sopa de taurons (7,9)
- Salsitxes mixtes amb verdures planxa
- Fruita fresca

🌱 Sopa, peix, verdures i fruita

630 kcal 18

- Crema **de verdures ecològiques i km0 espècies BIO COMERÇ JUST**
- Pollastre forn amb cous-cous
- logurt amb **sucre BIO de canya integral de COMERÇ JUST** (8)

🌱 Amanida, hamburguesa vegetal i fruita

625 kcal 19

- Verdures ecològiques i km0**
- Arròs napolitana amb ou bullit (7)
- Fruita fresca

🌱 Patata, peix, verdures i lacti

610 kcal 22

- Ensalada mixta
- Paella amb **morralla km0** (4,5,6)
- Fruita fresca

🌱 Pasta, integral, verdures, porc i fruita

635 kcal 23

- Sopa meravella (7,9)
- Croquetes de cuinat amb amanida (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,13)
- Fruita fresca

🌱 Ou amb mongeta verda, pernil i fruita

624 kcal 24

- Guisat de cigrons amb verdures
- Truita de patates amb enciam, pastanaga i blat
- Fruita fresca

🌱 Sopa, peix, verdures i fruita

622 kcal 25

- Crema **de verdures ecològiques i km0 espècies BIO COMERÇ JUST**
- Lasanya mixta (8,9)
- Farinetes (1,2,3,7,8,9,13)

🌱 Patata, vedella, verdures i fruita

613 kcal 26

- Patates a la riojana (7,8,13)
- Filet de Gall de Sant Pere forn amb **puré de verdures ecològiques i km0**
- Fruita fresca

🌱 Arròs amb llegum, verdura i lacti

633 kcal 29

- Amanida d'olives
- Guisat d'ou amb verdures i patata (7)
- Fruita fresca

🌱 Arròs, verdura, falafel i lacti

635 kcal 30

- Arròs napolitana
- Lluç a la planxa amb pèsols (4,5,6)
- Fruita fresca

🌱 Patata, ou, verdures i fruita

01

02

03



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

29

30

644 kcal 01

- Estofat de mongetes
- Hamburguesa amb patates forn
- logurt amb **sucre BIO de canya integral de COMERÇ JUST** (8)
- Amanida quinoa, tonyina, vegetals i fruita

622 kcal 02

- Crema **de verdures ecològiques i km0 espècies BIO COMERÇ JUST**
- Espaguetis amb guisat de vedella (7,9)
- Fruita fresca
- Peix, patata, verdures i fruita

620 kcal 03

- Sopa de taurons (7,9)
- Halibut arrebossat amb verdures (4,5,6,9)
- Fruita fresca
- Sopa, pollastre, amanida i fruita

06

FESTA

07

FESTA

08

FESTA

619 kcal 09

- Amanida de formatge fresc (8)
- Llenties guisades amb arròs integral
- Fruita fresca
- Crema verdures, tofu arrebossat i fruita

644 kcal 10

- Crema **de verdures ecològiques i km0 espècies BIO COMERÇ JUST**
- Truita de tonyina amb amanida (4,5,6,7)
- Bescuit **carbassa ecològica i km0**
- Patata, ou, verdures i fruita

635 kcal 13

- Crema **de verdures ecològiques i km0 espècies BIO COMERÇ JUST**
- Guisat de porc amb patates
- Fruita fresca
- Sopa, peix, amanida i fruita

626 kcal 14

- Tallarines amb tomàtiga i tonyina (4,5,6,7,8,9)
- Lluç forn amb puré de verdures (4,5,6)
- Fruita fresca
- Crema verdures, pollastre i fruita

635 kcal 15

- Sopa de taurons (7,9)
- Nuggets de pollastre amb enciam, blat i pastanaga (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13)
- Fruita fresca
- Hamburguesa vegetal, verdures i fruita

606 kcal 16

- Guisat de cigrons amb verdura
- Truita de gall dindi amb verdures arrebossades (7,9)
- Creps de xocolata (2,7,8,9,13)
- Pasta, vedella, verdures i lacti

624 kcal 17

- Amanida d'ou (7)
- Arròs de matances
- Fruita fresca
- Sopa de peix, verdures, peix i lacti

635 kcal 20

- Crema **de verdures ecològiques i km0 espècies BIO COMERÇ JUST**
- Pizza prosciutto (1,2,3,4,5,6,7,8,9)
- Fruita fresca
- Peix, verdures, moniato i fruita

615 kcal 21

- Amanida mixta
- Guisat d'ou amb patata (7)
- Fruita fresca
- Crema verdures, patata, tofu arrebossat i fruita

698 kcal 22

- Sopa peix **morralla km0** (4,5,6,7,9)
- Pollastre forn amb **puré de verdures ecològiques i km0**
- logurt amb **sucre BIO de canya integral de COMERÇ JUST** (8)
- Llegum, arròs, verdura i fruita

23

VACANCES

24

VACANCES

27

VACANCES

28

VACANCES

29

VACANCES

30

VACANCES

31

VACANCES

-  Vegetarià
-  KMO
-  Ecològic

- 1  Cacauef
- 2  Cloisca 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