

solivera

menú otoño_

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 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
647 855 093
cateringsolivera.com



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		FESTIVO		
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06 618 kcal • Crema de verduras ecológica y km0 con especies de "COMERCIO JUSTO" • Pollo horno con manzana y pera confitada • Yogur natural con azúcar de caña integral "COMERCIO JUSTO" [8]  Arroz, hamburguesa vegetal y fruta	07 615 kcal • Pan integral de masa madre con tomate y queso fresco [8,9] • Lentejas guisadas con vegetales • Fruta fresca  Crema verdura, falafel, patata y yogur	08 655 kcal • Ensalada de pavo • Macarrones integrales ecológicos boloñesa [9] • Fruta fresca  Quinoa, huevo, verduras y fruta	02 693 kcal • Crema de verduras ecológica y km0 con especies de "COMERCIO JUSTO" • Pizza de pavo [1,2,3,4,5,6,7,8,9,13] • Yogur natural con azúcar de caña integral "COMERCIO JUSTO" [8]  Verduras, pescado, patata y fruta	03 635 kcal • Ensalada de atún [4,5,6] • Guisado de pescado azul, llampuga, al estilo ibicenco [4,5,6] • Biscocho de calabaza ecológica y km0 [7,8,9]  Crema boniato, puerros, tortilla y fruta
13 619 kcal • Tomate, zanahoria y atún [4,5,6] • Guisado de huevo [7] • Fruta fresca  Verdura, pescado, pasta integral, fruta	14 651 kcal • Estofado de alubias con verduras • Fajitas de pollo con verduras [8,9] • Fruta fresca  Sopa, huevo, verdura y fruta	15 635 kcal • Crema de verduras ecológica y km0 con especies de "COMERCIO JUSTO" • Arroz meloso de verduras • Yogur natural con azúcar de caña integral "COMERCIO JUSTO" [8]  Crema boniato, puerros, tortilla y fruta	09 633 kcal • Consomé • Merluza MSC pesca sostenible rebozada y puré de boniato y verduras ecológicas km0 [4,5,6] • Fruta fresca  Puré de verdura y pollo, arroz y fruta	10 622 kcal • Huevos hervidos con salsa de verdura ecológica y km0 [7] • Arroz de matanzas • Fruta fresca  Pizza con harina integral de espelta, atún y fruta
20 610 kcal • Ensalada mixta • Paella [4,5,6] • Fruta fresca  Pasta integral, verduras, cerdo, fruta	21 624 kcal • Crema de verduras ecológica y km0 con especies de "COMERCIO JUSTO" • Lasaña mixta [8,9] • Fruta fresca  Patata, pescado, verduras y fruta	22 635 kcal • Sopa maravilla [7,9,11,13] • Falafel ecológico de garbanzo con lechuga, tomate y maíz [9] • Fruta fresca  Huevo, judías verdes, jamón y fruta	23 613 kcal • Patata a la riojana [8,13] • Filete de merluza MSC pesca sostenible plancha con puré de verduras ecológicas km0 [4,5,6] • Yogur azúcar de caña integral "COMERCIO JUSTO" [8]  Arroz, legumbres, verduras y lácteo	17 636 kcal • Patatas al horno con pimientos • Puchero de garbanzos con verduras • Fruta fresca  Ensalada, pollo, patata y fruta
27 630 kcal • Crema de verduras ecológica y km0 con especies de "COMERCIO JUSTO" • Pollo horno con zanahoria • Yogur natural con azúcar de caña integral "COMERCIO JUSTO" [8]  Ensalada, hamburguesa vegetal, boniato y fruta	28 615 kcal • Ensalada con aceitunas verdes • Lentejas guisadas con verduras y arroz integral • Fruta fresca  Crema verdura, falafel, patata y yogur	29 634 kcal • Pasta al pesto [7,8,9] • Tortilla con verduras [7] • Fruta fresca  Pizza de espelta integral, verduras, pavo y lácteo	30 657 kcal • Sopa de tiburones [7,9] • Carbonero MSC pesca sostenible al horno con guisantes [4,5,6] • Fruta fresca  Verdura, huevo, boniato y fruta	24 622 kcal • Puchero de garbanzos con verduras • Tortilla de patata [7] • Fruta fresca  Sopa, pescado, verduras y fruta

 Vegetariano

 KM0

 Ecológico

 Recomendaciones para elaborar la cena en casa y seguir con la dieta equilibrada según el menú de medio día.

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

sòlivera

menú tardor_

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 conscient 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 produceix amb massa mare. Un cop a la setmana servim pa integral.



L'oli és d' oliva verge extracció en fred.



Preparam el iogur 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

			FESTIU	01	693 kcal • Crema de verdures ecològiques i km0 amb espècies COMERÇ JUST • 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	02	635 kcal • Amanida de tonyina [4,5,6] • Guisat de peix blau "llampuga" al estil eivissenc [4,5,6] • Bescuit casolà de carbassa ecològica i km0 [7,8,9]  Crema moniato, porros, truita i fruita	03	
618 kcal • Crema verdures ecològiques i km0 • Pollastre al forn amb poma i pera caramel-litzada • Iogurt amb sucre canya integral "COMERÇ JUST" [8]  Arròs, hamburguesa vegetal i fruita	06	613 kcal • Pa integral amb massa mare, tomàtiga i formatge fresc [8,9] • Llenties guisades amb verdures • Fruita fresca  Crema de verdures, falafel, pasta i iogurt	07	655 kcal • Amanida de gall dindi • Macarrons integrals ecològics bolonyesa [9] • Fruita fresca  Quinoa, ou, verdures i fruita	08	633 kcal • Consomé • Filet de lluç planxa MSC pesca sostenible amb puré de verdures ecològiques i km0 [4,5,6] • Fruita fresca  Puré de pollastre, arròs, brocoli i fruita	09	622 kcal • Ous bullits amb salsa de verdures ecològiques i km0 [7] • Arròs de matances • Fruita fresca  Pizza amb farina integral d'espelta i tonyina, fruita	10
619 kcal • Tomàtiga, pastanaga y tonyina [4,5,6] • Guisat d'ou [7] • Fruita fresca  Verdura, peix, pasta integral i fruita	13	651 kcal • Guisat de mongetes blanques amb verdures • Faixetes de pollastre amb verdures [8,9] • Fruita fresca  Sopa, ou, verdura i fruita	14	635 kcal • Crema de verdures ecològiques i km0 amb espècies COMERÇ JUST • Arròs melós de verdures • Iogurt amb sucre canya integral "COMERÇ JUST" [8]  Crema moniato, porros, truita i fruita	15	644 kcal • Sopa de fideus [7,9] • Carboner MSC pesca sostenible al forn amb puré de moniato y verdures ecològiques i km0 [4,5,6] • Fruita fresca  Verdures, hamburguesa vegetal, arròs i lleti	16	635 kcal • Patates al forn amb pebreres • Potatge de cigrons amb verdures • Fruita fresca  Amanida, pollastre, patata i fruita	17
610 kcal • Amanida mixta • Paella [4,5,6] • Fruita fresca  Pasta integral, verdures, porc i fruita	20	624 kcal • Crema de verdures ecològiques i km0 amb espècies COMERÇ JUST • Lasanya mixta [8,9] • Fruita fresca  Patata, peix, verdures i fruita	21	635 kcal • Sopa meravella [7,9,11,13] • Falafel ecològic de cigrons enciam, tomàtiga, blat [9] • Fruita fresca  Ou, mongetes verdes, pernil i fruita	22	613 kcal • Patates a la riojana [8,13] • Filet de lluç planxa MSC pesca sostenible amb puré de verdures ecològiques i km0 [4,5,6] • Iogurt amb sucre canya integral "COMERÇ JUST" [8]  Arròs, llegum, verdures i lleti	23	622 kcal • Guisat de cigrons amb verdures • Truita de patates [7] • Fruita fresca  Sopa, peix, verdures i fruita	24
630 kcal • Crema de verdures ecològiques i km0 amb espècies COMERÇ JUST • Pollastre al forn amb pastanaga • Iogurt amb sucre canya integral "COMERÇ JUST" [8]  Amanida, hamburguesa vegetal, moniato i fruita	27	615 kcal • Amanida d'olives verdes • Llenties guisades amb verdures i arròs integral • Fruita fresca  Crema verdures, falafel, patata i iogurt	28	634 kcal • Pasta al pesto [7,8,9] • Truita amb verdures [7] • Fruita fresca  Pizza espelta integral, verdures, gall dindi i lleti	29	657 kcal • Sopa de taurons [7,9] • Carboner MSC pesca sostenible al forn amb pèsols [4,5,6] • Fruita fresca  Verdura, ou, moniato i fruita	30		



KMO



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