

sòlivera



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 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

	01 FESTIVO	02 635 kcal • Sopa maravilla [7,9] • Croquetas de cocido con lechuga, maíz y zanahoria [1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13] • Fruta ecológica y km0 🌱 Huevo, judías verdes, jamón y fruta	03 653 kcal • Puchero de garbanzos con verduras • Pollo al horno con cous-cous [9] • Fruta fresca 🌱 Sopa, pescado, arroz, verduras y yogur	04 Viernes :)
07 615 kcal • Ensalada de queso fresco [8] • Lentejas guisadas con arroz integral • Fruta fresca 🌱 Crema verdura, falafel, patata y yogur	08 657 kcal • Sopa de tiburones [7,9] • Filete de merluza plancha con guisantes [4,5,6] • Fruta ecológica y km0 🌱 Verdura, huevo, boniato y fruta	09 634 kcal • Pasta al pesto [7,8,9] • Guiso de cerdo con verduras • Fruta fresca 🌱 Pizza de espelta integral, verduras, pavo y lácteo	10 630 kcal • Crema de verduras ecológica y km0 con especies de "COMERCIO JUSTO" • Jamoncito de pollo con zanahoria [9] • Yogur natural con azúcar de caña integral "COMERCIO JUSTO" [8] 🌱 Ensalada, hamburguesa vegetal, moniato y fruta	11 Viernes :)
14 651 kcal • Estofado de alubias con verduras • Hamburguesa plancha con patata horno • Fruta fresca 🌱 Sopa, huevo, verdura y fruta	15 644 kcal • Sopa de fideos [7,9] • Fletan rebozado con puré de boniato y verduras ecológicas km0 [4,5,6,9] • Fruta fresca 🌱 Salteado de pavo, arroz verduras y lácteo	16 693 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	17 658 kcal • Arroz integral con vegetales • Guiso de ternera • Fruta fresca 🌱 Ensalada, pescado, pasta integral, fruta	18 Viernes :)
21 635 kcal • Puré legumbres con picatostes [9] • Merluza horno con pisto de verduras [4,5,6] • Fruta fresca 🌱 Patata, huevo, verduras y fruta	22 633 kcal • Ensalada de huevo [7] • Arroz a banda [4,5,6] • Fruta ecológica y km0 🌱 Sopa, verduras, conejo y fruta	23 620 kcal • Crema de verduras ecológica y km0 con especies de "COMERCIO JUSTO" • Lasaña de zanahoria y proteína vegetal [7,9,13] • Fruta fresca 🌱 Arroz, falafel, verdura y fruta	24 644 kcal • Sopa con tiburones [7,9] • Pechuga de pollo empanado con lechuga, maíz y zanahoria [9] • Yogur natural con azúcar de caña integral "COMERCIO JUSTO" [8] 🌱 Ensalada quinoa, atún, vegetales y fruta	25 Viernes :)
28 618 kcal • Crema de verduras ecológica y km0 • Pollo horno con manzana caramelizada • Yogur natural con azúcar de caña integral "COMERCIO JUSTO" [8] 🌱 Arroz, hamburguesa vegetal, verdura y fruta	29 613 kcal • Lentejas guisadas con verduras • Tortilla de patatas con ensalada variada [7] • Fruta fresca 🌱 Salteado de cerdo, arroz, verduras y lácteo	30 655 kcal • Ensalada de atún [4,5,6] • Macarrones integrales ecológicos boloñesa [9] • Fruta fresca 🌱 Quinoa, huevo, verduras y fruta		

Vegetariano KMO

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			<p>633 kcal 01</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa maravilla [7,9] Fletan rebozado con puré de boniato y verduras ecológicas km0 Fruta ecológica y km0 [4,5,6,9] <p>Verduras, falafel y fruta</p>	<p>02</p> <p>Viernes :)</p>
<p>651 kcal 05</p> <ul style="list-style-type: none"> Estofado de alubias con verduras Fajitas de pollo con verduras [7,9] Fruta fresca <p>Sopa, huevo, verdura y fruta</p>	<p>06</p> <p>FESTIVO</p>	<p>07</p> <p>FESTIVO</p>	<p>08</p> <p>FESTIVO</p>	<p>09</p> <p>Viernes :)</p>
<p>610 kcal 12</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada mixta Paella con morralla km0 [4,5,6] Fruta fresca <p>Pasta integral, verduras, cerdo, fruta</p>	<p>624 kcal 13</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras ecológica y km0 con especias de "COMERCIO JUSTO" Lasaña mixta [8,9] Fruta fresca <p>Patata, pescado, verduras y fruta</p>	<p>635 kcal 14</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa maravilla [7,9] Croquetas de cocido con lechuga, maíz y zanahoria [1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13] Fruta ecológica y km0 <p>Huevo, judías verdes, jamón y fruta</p>	<p>653 kcal 15</p> <ul style="list-style-type: none"> Puchero de garbanzos con verduras Pollo al horno con cous-cous [9] Fruta fresca <p>Sopa, pescado, arroz, verduras y yogur</p>	<p>16</p> <p>Viernes :)</p>
<p>615 kcal 19</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de queso fresco [8] Lentejas guisadas con arroz integral Fruta fresca <p>Crema verdura, falafel, patata y yogur</p>	<p>657 kcal 20</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de tiburones [7,9] Filete de merluza plancha con guisantes [4,5,6] Fruta ecológica y km0 <p>Verdura, huevo, boniato y fruta</p>	<p>634 kcal 21</p> <ul style="list-style-type: none"> Pasta al pesto [7,8,9] Guiso de cerdo con verduras Fruta fresca <p>Pizza de espelta integral, verduras, pavo y lácteo</p>	<p>630 kcal 22</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras ecológica y km0 con especias de "COMERCIO JUSTO" Jamoncitos de pollo con zanahoria Yogur natural con azúcar de caña integral "COMERCIO JUSTO" [8] <p>Ensalada, hamburguesa vegetal, boniato y fruta</p>	<p>23</p> <p>VACACIONES</p>
<p>26</p> <p>VACACIONES</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES</p>	<p>28</p> <p>VACACIONES</p>	<p>29</p> <p>VACACIONES</p>	<p>30</p> <p>VACACIONES</p>

Vegetariano KMO

Ecológico

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

- | | | | | | | |
|----------------------------|------------|---------------|------------|-----------|--------------|----------------|
| 1 Cacahuete | 3 Sésamo | 5 Crustáceos | 7 Huevo | 9 Gluten | 11 Mostaza | 13 Soja |
| 2 Cáscara de frutos secos | 4 Pescado | 6 Molusco | 8 Lactosa | 10 Apio | 12 Sulfitos | 14 Altramuces |