

solivera

menú verano_

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 vaso 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



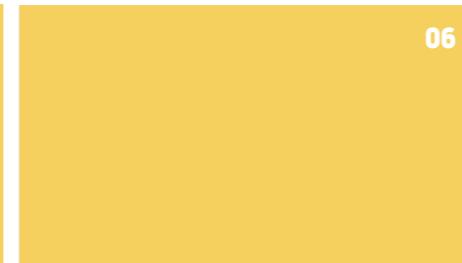
04

618 kcal	11
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de queso fresco [8] Lentejas guisadas con arroz integral Fruta fresca <p>Crema de verduras, tofu marinado, cous-cous y yogur vegetal</p>	



05

644 kcal	12
<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras ecológica y km0 Croquetas de cocido, tomate km0 y lechuga [1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13] Fruta fresca <p>Arroz, pollo, verduras y lácteo</p>	



06

635 kcal	13
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada mixta con olivas verdes [tomate km0] Macarrones integrales ecológicos boloñesa [9] Fruta fresca <p>Patata, pavo, verduras y fruta</p>	



07

637 kcal	14
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de patata [4,5,6] Merluza plancha con verduras al horno [4,5,6] Yogur [8] <p>Crema verduras, ternera y fruta</p>	



01



08

635 kcal	18
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de atún [tomate km0] [4,5,6] Arroz meloso mar y montaña [4,5,6] Fruta fresca <p>Pescado, verduras y fruta</p>	

624 kcal	19
<ul style="list-style-type: none"> Melón ecológico km0 con jamón serrano Pizza prosciutto [1,2,3,4,5,6,7,8,9] Yogur [8] <p>Patata, ternera, verdura y fruta</p>	

655 kcal	20
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de lentejas [7] Fletan rebozado con patata horno [4,5,6,9] Fruta fresca <p>Pizza con harina de espoleta integral, pavo y fruta</p>	

620 kcal	21
<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras ecológica y km0 Pollo plancha con cous-cous Fruta fresca <p>Gazpacho, huevo, ensalada y fruta</p>	

620 kcal	22
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de arroz [4,5,6] Tortilla española [7] Fruta fresca <p>Quinoa, cerdo, verdura y fruta</p>	

625 kcal	25
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada mixta [tomate km0] Paella mixta [4,5,6] Fruta fresca <p>Sopa, pescado, verduras y fruta</p>	

635 kcal	26
<ul style="list-style-type: none"> Tabulé de garbanzos [9] Tortilla de pavo con patatas [7] Fruta fresca <p>Crema verduras, ternera y lácteo</p>	

655 kcal	27
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate km0 y queso fresco [8] Pollo rebozado casero con patatas al horno [9] Fruta fresca <p>Arroz, huevo, verduras y fruta</p>	

645 kcal	28
<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras ecológica y km0 Lasaña de zanahoria y proteína vegetal [8,9,11,13] Yogur [8] <p>Pescado, verduras, patata y fruta</p>	

625 kcal	29
<ul style="list-style-type: none"> Pan con tomate y embutido [9] Guisado de rape y merluza con picada ibicenca [4,5,6] Fruta fresca <p>Tortilla verduras, quinoa y lácteo</p>	

Vegetariano

KM0

Ecológico

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

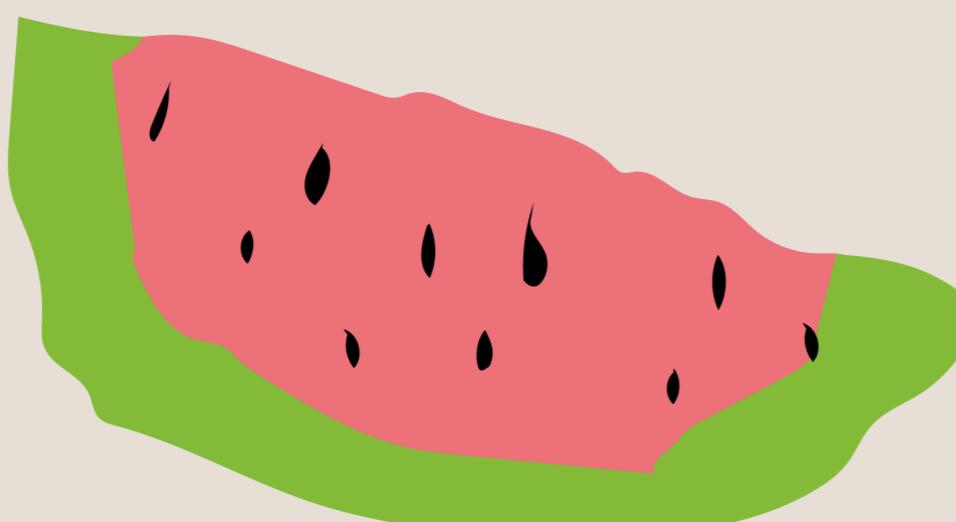
14 Altramuces

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

solivera

menú estiu_

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 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



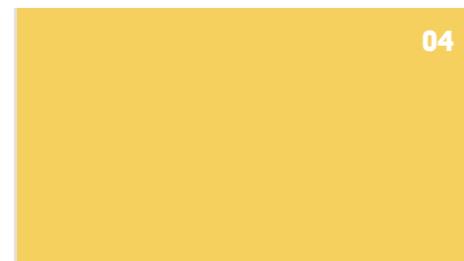
DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



04

II

618 kcal	
<ul style="list-style-type: none"> Amanida de formatge fresc [8] Llenties amb arròs integral Fruita fresca 	
Crema verdures, tofu, cous-cous i iogurt vegetal	

11

18

25

26

27

28

29

01

04

05

06

07

08

12

13

14

15

19

20

21

22

26

27

28

29

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19