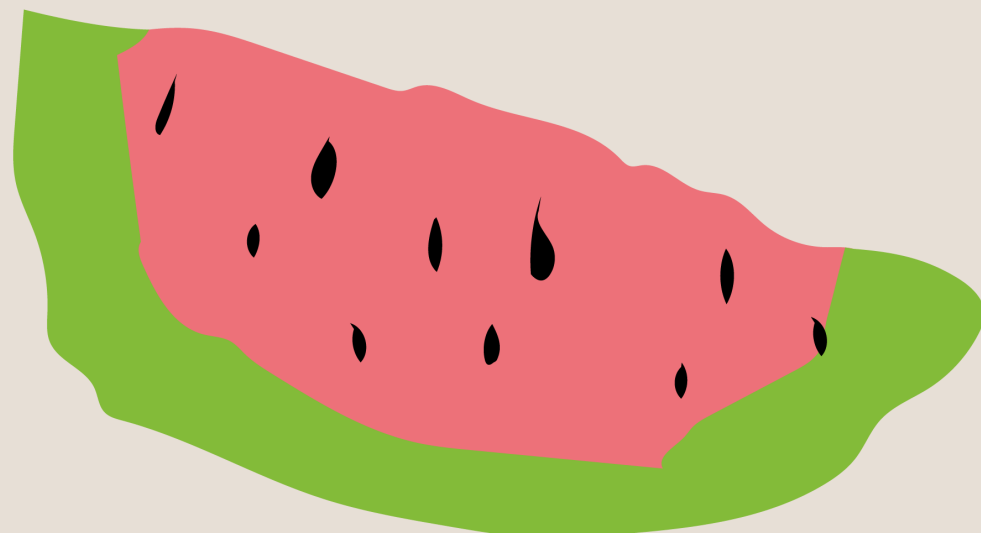


# solivera

## menú estiu\_ 2022



Catering  
de alimentació  
sostenible\_

¡Vine! Visita les nostres instal·lacions.  
Serà un plaer transmetre't l'afecte amb què  
cuinem cada dia.



Menú basat en 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 produeix amb massa mare. Un cop a la setmana servim pa integral.



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



Preparem el yougur 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 prepararà 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

27

DIMARTS

28

DIMECRES

29

DIJOUS

30

DIVENDRES

01

- 625 kcal
- Amanida d'ou (7)
- Pizza prosciutto (1,2,3,4,5,6,7,8,9)
- Fruita km0

Arròs, ou, verdures i fruita

635 kcal 04

- Amanida de tonyina (4,5,6) (tomàtiga km0)
- Nuggets amb patates al forn (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13)
- Fruita fresca
- Peix, verdures i fruita

620 kcal 05

- Meló ecològic km0 amb pernil salat
- Lluç planxa amb puré de carbassa (4,5,6)
- Iogurt (8)
- Sopa, ou, amanida i fruita

605 kcal 06

- Amanida mixta (tomàtiga km0)
- Lasanya de carn (8,9)
- Fruita km0
- Amanida de quinoa amb tofu i advocat, lacti

604 kcal 07

- Crema de verdures ecològiques i km0
- Pollastre al forn amb cous-cous (9)
- Fruita fresca
- Pasta, peix, amanida i fruita

644 kcal 08

- Tabulé de llenties (9)
- Truita de patates amb enciam i tomàtiga km0 (7)
- Bescuit casolà (7,8,9)
- Sopa, porc, verdures i fruita

627 kcal 11

- Amanida de gall dindi (tomàtiga km0)
- Arròs a la cubana (7)
- Iogurt (8)
- Crema verdures, tofu arrebossat i fruita

620 kcal 12

- Amanida de pasta (9)
- Lluç planxa amb verdura ecològica i km0 planxa (4,5,6)
- Fruita fresca
- Sopa, conill, verdures i fruita

644 kcal 13

- Crema de verdures ecològiques i km0
- Truita de verdura amb tomàtiga km0 (7)
- Fruita ecològica i km0
- Arròs, pollastre, verdures i lacti

619 kcal 14

- Hummus (puré de cigrons) amb "crudités"
- Cap de llong amb patata forn
- Fruita km0
- Peix, verdures, arròs i fruita

635 kcal 15

- Amanida mixta amb olives verdes (tomàtiga km0)
- Macarrons integrals ecològics bolonyesa (9)
- Fruita fresca
- Patata, gall dindi, verdures i fruita

637 kcal 18

- Amanida de cigrons (4,5,6)
- Guisat d'ou (7)
- Fruita km0
- Peix, verdures, pasta i lacti

624 kcal 19

- Meló ecològic km0 amb pernil salat
- Salsitxes amb patates al forn
- Flam (8)
- Patata, vedella, verdura i fruita

603 kcal 20

- Amanida mixta (tomàtiga km0)
- Espaguetis amb guisat de vedella (7,9)
- Fruita km0
- Arròs, porc, verdura i fruita

620 kcal 21

- Amanida de cous-cous amb vegetals (9)
- Pollastre planxa amb puré de verdures
- Fruita fresca
- Gaspatxo, ou, amanida i fruita

615 kcal 22

- Crema verdures ecològiques i km0
- Filet gall de Sant Pere amb patata fornara (4,5,6)
- Fruita km0
- Pizza amb farina d'espelta integral, gall d'indi i fruita

618 kcal 25

- Amanida de formatge fresc (7)
- Llenties guisades amb arròs integral
- Creeps de xocolata (2,7,8,9,13)
- Crema verdures, tofu marinat, cous-cous i iogurt vegetal

613 kcal 26

- Espirals al pesto (7,8,9)
- Fletan arrebossat amb puré de verdures (4,5,6)
- Fruita fresca
- Puré de patates, porc, verdura i lacti

655 kcal 27

- Amanida d'arròs i tonyina (4,5,6)
- Mandonguilles jardineria
- Fruita ecològica i km0
- Sopa, peix, verdures i fruita

633 kcal 28

- Amanida pagesa (4,5,6)
- Truita de gall dindi amb verdura arrebossada (7,8,9)
- Fruita km0
- Verdures, falafel i fruita

622 kcal 29

- Crema de verdures ecològiques i km0
- "Fajitas de pollastre" amb verdures (7,9)
- Iogurt (8)
- Quinoa, ou, verdures i fruita

Vegetarià

KMO

Ecològic

1 Cacauet

3 Sèsam

5 Crustaci

7 Ou

9 Gluten

11 Mostassa

13 Soja

2 Cloasca de fruits secs

4 Peix

6 Molusc

8 Lactosa

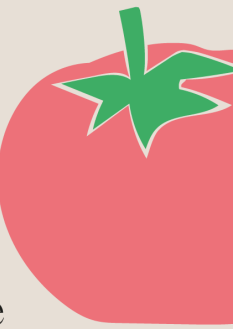
10 Api

12 Sulfits

14 Tramussos

# solivera

## menú verano\_ 2022



¡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 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

---

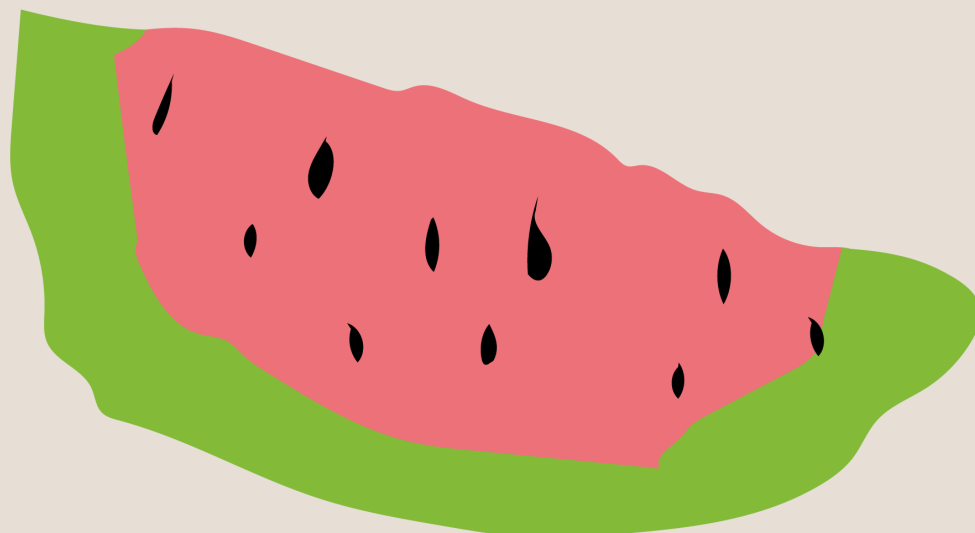
info@cateringsolivera.com

647 855 093

cateringsolivera.com



Catering  
de alimentación  
sostenible\_



LUNES

27

MARTES

28

MIÉRCOLES

29

JUEVES

30

VIERNES

01

635 kcal 04

- Ensalada de atún (tomate km0)
- (4,5,6)
- Nuggets con patatas al horno (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13)
- Fruta fresca
- Pescado, verduras y fruta

620 kcal 05

- Melón ecológico km0 con jamón serrano
- Merluza plancha con puré de calabaza (4,5,6)
- Yogur (8)
- Sopa, huevo, ensalada y fruta

605 kcal 06

- Ensalada mixta (tomate km0)
- Lasaña de carne (8,9)
- Fruta km0
- Ensalada de quinoa con tofu y aguacate, lácteo

604 kcal 07

- Crema de verduras ecológica y km0
- Pollo al horno con cous-cous (9)
- Fruta fresca
- Pasta, pescado, ensalada y fruta

644 kcal 08

- Tabulé de lentejas (9)
- Tortilla de patatas con lechuga y tomate km0 (7)
- Bizcocho casero (7,8,9)
- Sopa, cerdo, verduras y fruta

627 kcal 11

- Ensalada de pavo (tomate km0)
- Arroz a la cubana (7)
- Yogur (8)
- Crema verduras, tofu rebozado y fruta

620 kcal 12

- Ensalada de pasta (9)
- Merluza a la plancha con verdura ecológica i km0 plancha (4,5,6)
- Fruta fresca
- Sopa, conejo, verduras y fruta

644 kcal 13

- Crema de verduras ecológica y km0
- Tortilla de verduras con tomate km0 (7)
- Fruta ecológica y km0
- Arroz, pollo, verduras y lácteo

619 kcal 14

- Hummus (puré de garbanzos) con "crudités"
- Cabeza de lomo con patata horno
- Fruta km0
- Pescado, verduras, arroz y fruta

635 kcal 15

- Ensalada mixta con olivas verdes (tomate km0)
- Macarrones integrales ecológicos boloñesa (9)
- Fruta fresca
- Patata, pavo, verduras y fruta

637 kcal 18

- Ensalada de garbanzos (4,5,6)
- Guisado de huevo (7)
- Fruta km0
- Pescado, verduras, pasta y lácteo

624 kcal 19

- Melón ecológico km0 con jamón serrano
- Salchichas con patatas al horno
- Flan (8)
- Patata, ternera, verdura y fruta

603 kcal 20

- Ensalada mixta (tomate km0)
- Espaguetis con guisado de ternera (7,9)
- Fruta km0
- Arroz, cerdo, verdura y fruta

620 kcal 21

- Ensalada de cous-cous con vegetales (9)
- Pollo plancha con puré de verduras
- Fruta fresca
- Gazpacho, huevo, ensalada y fruta

615 kcal 22

- Crema verduras ecológica y km0
- Filete de Gallo de Sant Pedro con patata horno (4,5,6)
- Fruta km0
- Pizza con harina de espelta integral, pavo y fruta

618 kcal 25

- Ensalada de queso fresco (7)
- Lentejas guisadas con arroz integral
- Creeps de chocolate (2,7,8,9,13)
- Crema verduras, tofu marinado, cous-cous y yogur vegetal

613 kcal 26

- Espirales al pesto (7,8,9)
- Fletan rebozado con puré de verduras (4,5,6)
- Fruta fresca
- Puré de patatas, cerdo, verdura y lácteo

655 kcal 27

- Ensalada de arroz y atún (4,5,6)
- Albóndigas jardinera
- Fruta ecológica y km0
- Sopa, pescado, verduras y fruta

633 kcal 28

- Ensalada payesa (4,5,6)
- Tortilla de pavo con verdura rebozada (7,8,9)
- Fruta km0
- Verduras, falafel y fruta

622 kcal 29

- Crema de verduras ecológica y km0
- Fajitas de pollo con verduras (7,9)
- Yogur (8)
- Quinoa, huevo, verduras y fruta

