AGOST

www.cateringsolivera.es

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Amanida de tomàtiga KM0 i formatge fresc Nuggets de pollastre con patata gajo Fruita fresca **625 kcal** **(*)Arròs, ou, verdures i fruita**	**3** Tabulé de cigrons amb tonyina Guisat d´ou Fruita fresca **637 kcal** **(*) Crema verdures, vedella i lacti**	**4** Salmorejo amb tomàtiga Km0 Paella Mixta Fruita fresca **640 kcal** **(*) Sopa, peix, verdures i fruita**	**5** Ensalada mixta Guisat de rap i lluç amb picada eivissenca Fruita ecològica km0 **624kcal** **(*) Truita de verdures, quinoa i lacti**	**6** Crema de verdures ecològiques KM0 Hamburguesa amb puré de patates logurt **637 kcal (*) Peix, verdura, patata i fruita**
9 Amanida de tonyina Salsitxes mixtes amb patates al forn Fruita fresca **635 kcal** **(*) Peix, Verdures i fruita**	**10** Crema de verdures KM0 ecològiues Pollastre al forn amb cous-cous Fruita fresca **604 kcal** **(*) Pasta, peix, amanida i fruita**	**11** Ensalada mixta Lasanya de carn Fruita KM0 **605 kcal** **(*) Ensalada de quinoa con tofu i alvocat**	**12** Melò ecològic KM0 amb pernil salat Halibut arrebossat amb puré de carbassa Yogur **620 kcal** **(*) Sopa, ou, amanida i fruita**	**13** Ensaladad de lentejas y arroz Truita de patata amb enciam i tomàtiga KM0 Bescuit casolà **614kcal** **(*) Sopa, porc, verdures i fruita**
16 Amanida de gall dindi Arròs a la cubana logurt **627 kcal** **(*) Crema de verdures, tofu arrebossat i fruita**	**17** Crema de verdures ecològiques KM0 Lluç planxa amb patata i pebrera Fruita fresca **620 kcal** **(*) Sopa, conill, verdures i fruita**	**18** Amanida d´arròs Truita de porros amb tomàtiga KM0 Fruita ecològica KM0 **644kcal (*) Arròs, pollastre, verdures i lacti**	**19** Hummus (puré de cigrons) Estofat de porc amb verdures Fruita KM0 **619 kcal** **(*) Peix, verdures i fruita**	**20** Amanida mixta amb olives Macarrons integrals ecològics bolonyesa Fruita fresca **635 kcal** **(*) Patata, gall dindi, verdures i fruita**
23 Meló ecològic KM0 amb pernil salat Pizza prosciutto Flam **624kcal** **(*) Patata, vedella, verdura i fruita**	**24** Amanida mixta Espaguetis amb guisat de vedella Fruita fresca **603 kcal** **(*) Arròs, porc, verdura i fruita**	**25** Amanida de llenties Guisat d´ou Fruita KM0 **637 kcal** **(*) Peix, verdures i lacti**	**26** Amanida de cous-cous amb vegetals Pollastre planxa amb puré de verdures Fruita fresca **620 kcal (*) Gaspatxo, ou, amanida i fruita**	**27** Amanida de tomàtiga KM0 i formatge fresc Guisat de tonyina, rap i lluç Fruita fresca **615 kcal (*) Verdures amb arròs, tofu i fruita**
30 Amanida de tonyina Llenties guisades amb arròs integral Creps de xocolata **618 kcal (*) Crema verdures, tofu marinat, cous-cous i iogurt vegetal**	**31** Crema verdures ecològiques KM0 "Fajitas" de pollastres amb salsa de pebrera i ceba Fruita KM0 **622 kcal** **(*) Quinoa, ou verdures i fruita**			

S'Olivera
COMEDORES

MENÚ DE S´OLIVERA

Conscients amb els nostres entorn es compra una gran quantitat de verdures i fruites de l'illa d'Eivissa

Ecofeixes: Producte 100% ecològic.

Producte local.

Servim un cop a la setmana pa integral

Les amanides s'amaneixen amb oli oliva verge extra, extracció en fred.

Els plats són casolans i es conserva la tradicionalitat en la seva elaboració. La forma de cuinar és gustosa, senzilla i natural.

Fruita fresca i de temporada

Els menús no estan adaptats a al·lèrgies alimentàries, creences religioses o dietes especials. Per als usuaris que necessiten altres dietes es prepararà un menú alternatiu seguint el protocol establert per la Conselleria de Educació i Cultura.

(*) Recomanacions per a elaborar el sopar en casa i seguint amb la dieta equilibrada segons el menú del mig dia.

Direcció

pilar@cateringsolivera.com

Administració

647 885 093

info@cateringsolivera.com

José Miguel Guasch Planells
Dietista Col.legiat IB0115