



Lunes

Martes

CRA ALT CARRAIXET

Enero 2024
Menú Basal

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

8 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37
Maíz, zanahoria y brotes de soja
Macarrones integrales con tomate y atún
Nuggets de brócoli
Postre Fruta Pan

15 Kcal 797 Glú 91 Líp 31 Pro 33
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Crema de hortalizas de temporada ECO
Abadejo a la gallega
Postre Fruta Pan

22 Kcal 898 Glú 97 Líp 37 Pro 38
Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Espaguetis con tomate, bacon y queso
Merluza rebozada
Postre Fruta Pan

29 Kcal 732 Glú 85 Líp 24 Pro 39
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Lentejas de la abuela
Tortilla de cebolla
Postre Fruta Pan

9 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Crema de legumbres y hortalizas de temporada
Merluza a la plancha con maíz salteado
Postre Fruta Pan

16 Kcal 751 Glú 81 Líp 30 Pro 34
DÍA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA
Lentejas juliana con espinacas
Surtido de corquetas (pollo, jamón y cocido) con ensalada
Postre Lacteo Pan

23 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Potaje de garbanzos
Tortilla de patata
Postre Fruta Pan

30 Kcal 695 Glú 78 Líp 24 Pro 37
Escarola, tomate, manzana y zanahoria
Espirales integrales a la napolitana
Filete de merluza con salsa mery
Postre Lacteo Pan

10 Kcal 708 Glú 78 Líp 25 Pro 38
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de ave, nabo y chirivía con lluvia
Pollo al horno con patatas
Postre Fruta Pan integral

17 Kcal 671 Glú 80 Líp 21 Pro 36
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Sopa de cocido con garbanzos
Hamburguesas con pisto
Postre Fruta ECO Pan integral

24 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de calabaza y zanahoria
Pollo al horno a la cazadora con champiñones
Postre Fruta Pan integral

31 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Sopa de pescado con fideos
Lomo cinta con pisto de tomate y pimiento
Postre Fruta Pan integral

11 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41
Lechuga, escarola, tomate y manzana
Arroz a banda
Pechuga de pavo y queso manchego
Postre Lácteo Pan

18 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38
Tosta de tomate
Ensalada con escarola, zanahoria y aceitunas
Arroz al horno
Postre Fruta Pan

25 Kcal 841 Glú 86 Líp 34 Pro 42
Lechuga, escarola, tomate y naranja
Arroz a la cubana
Longanizas de magro al horno
Postre Gelatina de fruta Pan

12 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Mezclum de lechuga, tomate y maíz
Olleta de alubias con acelgas
Tortilla de calabacín
Postre Fruta Pan

19 Kcal 763 Glú 88 Líp 27 Pro 38
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Guisado marinero con patatas y guisantes
Tortilla francesa
Postre Fruta Pan

26 Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47
Iceberg, tomate y zanahoria
Sopa hortelana con lluvia
Cola de bacalao a la vizcaína
Postre Fruta Pan

RECOMENDACIONES DE CENA



Pasta / Arroz
o Legumbres



Hortalizas



Pescado Blanco
o Azul/Huevo



Aves o Carne
Roja/Huevo



Aves o Carne Roja/
Pescado Blanco o Azul



Lácteo



Fruta



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es



COMIDA



CENA



Lunes

Martes

CRA ALT CARRAIXET

Gener 2024

Menú Basal

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

8 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37
Dacsa, carlota i brots de soja
Macarrons integrals amb tomata i tonyina
Nuggets de bròquil
Postre Fruita **Pa**

15 Kcal 797 Glú 91 Líp 31 Pro 33
Iceberg, tomata, carlota i olives
Crema d'hortalisses de temporada ECO
Abadejo a la gallega
Postre Fruita **Pa**

22 Kcal 898 Glú 97 Líp 37 Pro 38
Escarola, tomata, carlota i dacsa
Espaguetis amb tomata, bacon i formatge
Lluç arrebosat
Postre Fruita **Pa**

29 Kcal 732 Glú 85 Líp 24 Pro 39
Enciam, tomata, dacsa i poma
Llentilles de la iaia
Truita de ceba
Postre Fruita **Pa**

9 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36
Enciam, tomata, carlota i olives
Crema de llegums i hortalisses de temporada
Lluç a la planxa amb dacsa saltejada
Postre Fruita **Pa**

16 Kcal 751 Glú 81 Líp 30 Pro 34
DIA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA
Llentilles juliana amb espinacs ECO
Surtid de croquetes (pollastre, pernil i putxero)
amb amanida
Postre Lacti **Pa**

23 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Escarola, tomata, carlota i dacsa
Potatge de cigrons
Truita de creïlla
Postre Fruita **Pa**

30 Kcal 695 Glú 78 Líp 24 Pro 37
Escarola, tomata, dacsa i carlota
Espirals integrals a la napolitana
Filet de lluç amb salsa mery
Postre Lacti **Pa**

10 Kcal 708 Glú 78 Líp 25 Pro 38
Escarola, tomata, dacsa i carlota
Sopa d'au, nap i xirivia amb pluja
Pollastre al forn amb creïlles
Postre Fruita **Pa integral**

17 Kcal 671 Glú 80 Líp 21 Pro 36
Enciam, tomata, carlota i dacsa
Sopa de putxero amb cigrons
Hamburguesa amb samfaina
Postre Fruita **Pa integral**

24 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Crema de carabassa i carlota
Pollastre al forn a la caçadora amb xampinyons
Postre Fruita **Pa integral**

31 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36
Enciam, tomata, carlota i olives
Sopa de peix amb fideus
Llom cinta amb samfaina de tomata i pimentó
Postre Fruita **Pa integral**

11 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41
Mesclum d'enciam, tomata i poma
Arròs a banda
Comapnatge de titot i formatge manxec
Postre Lacti **Pa**

18 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38
Torrada de tomata
Amanida amb escarola, carlota i olives
Arròs al forn
Postre Fruita **Pa**

25 Kcal 841 Glú 86 Líp 34 Pro 42
Espinaca baby, tomata i carlota
Arròs a la cubana
Llonganisses de magre al forn
Postre Gelatina de fruita **Pa**

12 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Mesclum d'enciam, tomata i dacsa
Olleta de fesols amb bledes
Truita de carabasseta
Postre Fruita **Pa**

19 Kcal 763 Glú 88 Líp 27 Pro 38
Enciam, tomata, dacsa i olives
Guisat mariner amb creïlles i pesòls
Truita francesa
Postre Fruita **Pa**

26 Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47
Iceberg, tomata, carlota i olives
Sopa hortelana amb plutja
Cua de bacallà a la biscaïna
Postre Fruita **Pa**

RECOMANACIONS DE SOPAR



Pasta / Arròs
o Llegums



Hortalisses



Peix Blanc o
Blau / Ou



Aus o Carn
Roja / Ou



Aus o Carn Roja /
Peix Blanc o Blau



Lacti



Fruita



902 103 478

Atenció al client



www.tamar.es



DINAR



SOPAR