



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CRA ALT CARRAIXET

Marzo 2024

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

4 Kcal 794 Glú 90 Líp 34 Pro 38
Mezclum, tomate, maíz y zanahoria
Lentejas juliana

Tortilla de patata y cebolla

Postre Fruta Pan

11 Kcal 796 Glú 91 Líp 31 Pro 33
Lechuga, tomate, maíz y queso
Guisado marinero con patatas

Pizza de york y queso

Postre Fruta Pan

18
FESTIVO

25 Kcal 801 Glú 85 Líp 21 Pro 47
Lechuga, tomate, remolacha y zanahoria
Macarrones con tomate, cebolla y atún

Fritura variada con mahonesa

Postre Fruta Pan

5 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 35
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Coditos a la sorrentina

Varitas de salmón al horno

Postre Fruta Pan

12 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Macarrones integrales con pavo y tomate

Nuggets de brócoli

Postre Fruta Pan

19
FESTIVO

26 Kcal 852 Glú 92 Líp 32 Pro 41
Mezclum, tomate, maíz
Lentejas con verduras

Filete de abadejo a la vizcaína

Postre Fruta Pan

6 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de ave con estrellitas

Pollo al horno con cebolla y naranja

Postre Fruta Pan integral

13 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 41
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Crema de calabaza y zanahoria

Pollo a la cazadora con chips

Postre Fruta ECO Pan integral

20 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45
Zanahoria, maíz, aceitunas y remolacha
Espirales con tomate, cebolla y queso

Doré de merluza al horno

Postre Fruta Pan integral

27 Kcal 904 Glú 89 Líp 36 Pro 50
JORNADA PASCUERA
Arroz con tomate

Longanizas de magro al horno

Postre Fruta/ Mona Pan integral

7 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41
Tosta de humus
Ensalada valenciana completa

Arroz al horno

Postre Lácteo Pan

14 Kcal 792 Glú 86 Líp 32 Pro 38
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas con arroz integral y hortalizas

Tortilla de calabacín

Postre Fruta Pan

21 Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Arroz a banda

Pechuga de pavo y queso manchego

Postre Lácteo Pan

28

1 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36
Lechuga, tomate, zanahoria y queso
Crema de legumbres y verduras ECO

Merluza a la gallega con ajitos

Postre Fruta Pan

8 Kcal 853 Glú 87 Líp 34 Pro 44
Lechuga, tomate, maíz y naranja
Olleta de alubias con hortalizas ECO

Croquetas de bacalao

Postre Fruta Pan

15 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41
JORNADA FALLERA
Ensalada completa con frutas

Paella valenciana

Postre Lácteo Pan

22 Kcal 895 Glú 94 Líp 35 Pro 45
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Potaje de garbanzos

Solomillo de pollo empanado

Postre Fruta Pan

29

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



Dilluns

Dimarts

CRA ALT CARRAIXET

Març 2024

Menú Basal

Dimecres

Dijous

Divendres

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

4 Kcal 794 Glú 90 Líp 34 Pro 38
Mesclum, tomata, dacsà i carlota
Llenties juliana
Truita de creïlla i ceba
Postre Fruita Pa

11 Kcal 796 Glú 91 Líp 31 Pro 33
Enciam, tomata, dacsà i formatge
Guisat mariner amb creïlles
Pizza de pernil dolç i formatge
Postre Fruita Pa

18
FESTIU

25 Kcal 801 Glú 85 Líp 21 Pro 47
Enciam, tomata, remolatxa i carlota
Macarrons amb tomata, ceba i tonyina
Fregitel·la variada amb maionesa
Postre Fruita Pa

5 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 35
Iceberg, tomata, carlota i olives
Colzets a la sorrentina
Varetes de salmó al forn
Postre Fruita Pa

12 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Macarrons integrals amb titot i tomata
Nuggets de bròcoli
Postre Fruita Pa

19
FESTIU

26 Kcal 852 Glú 92 Líp 32 Pro 41
Mesclum, tomata, dacsà
Llenties amb verdures
Filet de abadejo a la biscaina
Postre Fruita Pa

6 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41
Escarola, tomata, dacsà i carlota
Sopa d'au amb estrelles
Pollastre al forn amb ceba i taronja
Postre Fruita Pa integral

13 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 41
Iceberg, tomata, carlota i olives
Crema de carabassa i carlota
Pollastre caçadora amb chips
Postre Fruita ECO Pa integral

20 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45
Carlota, dacsà, olives i remolatxa
Espirals amb tomata, ceba i formatge
Doré de lluç al forn
Postre Fruita Pa integral

27 Kcal 904 Glú 89 Líp 36 Pro 50
JORNADA PASCUERA
Arròs amb tomata
Llonganisses de magre al forn
Postre Fruita/Mona Pa integral

7 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41
Torrada d'humus
Amanida valenciana completa
Arròs al forn
Postre Lacti Pa

14 Kcal 792 Glú 86 Líp 32 Pro 38
Iceberg, tomata, carlota i olives
Llenties amb arròs integral i hortalisses
Truita de carabasseta
Postre Fruita Pa

21 Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43
Iceberg, tomata, carlota i olives
Arròs a banda
Companatge de titot i formatge manxec
Postre Lacti Pa

28

1 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36
Enciam, tomata, carlota i formatge
Crema de llegums i verdures ECO
Lluç a la gallega amb allets
Postre Fruita Pa

8 Kcal 853 Glú 87 Líp 34 Pro 44
Enciam, tomata, dacsà i taronja
Olleta de fesols amb hortalisses de temporada
Croquetes de bacallà
Postre Fruita Pa

15 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41
JORNADA FALLERA
Amanida completa amb fruites
Paella valenciana
Postre Lacti Pa

22 Kcal 895 Glú 94 Líp 35 Pro 45
Escarola, tomata, dacsà i carlota
Potatge de cigrons
Rellom de pollastre empanat
Postre Fruita Pa

29

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