



CRA ALT CARRAIXET

Abril 2024

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

NO LECTIVO

9

Kcal 801 Glú 85 Lip 28 Pro 47

Pan con aceite
Macarrones integrales c tomate, cebolla y atún

Varitas de salmón

Postre

Fruta

Pan

10

Kcal 701 Glú 78 Lip 23 Pro 41

Mezclum, tomate, maíz y zanahoria
Crema de hortalizas

Hamburguesas de ternera al horno

Postre

Fruta

Pan integral

11

Kcal 930 Glú 96 Lip 37 Pro 47

Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Paella de verduras y alcachofas

Rollito de york y queso

Postre

Fruta

Pan

12

Kcal 832 Glú 87 Lip 36 Pro 39

Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Potaje de garbanzos con hortalizas

Tortilla francesa

Postre

Lácteo

Pan

15

Kcal 773 Glú 84 Lip 32 Pro 32

Mezclum, tomate, maíz y zanahoria
Guisado marinero con patatas

Nuggets de brócoli

Postre

Fruta

Pan

16

Kcal 832 Glú 85 Lip 35 Pro 40

Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Espaguetis a la carbonara

Tortilla de calabacín

Postre

Fruta

Pan

17

Kcal 701 Glú 78 Lip 23 Pro 41

Mezclum, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido

Pollo al horno con patatas

Postre

Fruta

Pan integral

18

Kcal 825 Glú 90 Lip 31 Pro 41

Humus de garbanzos con pimentón
Ensalada valenciana completa con naranja

Arroz al horno

Postre

Lácteo

Pan

19

Kcal 749 Glú 83 Lip 25 Pro 43

Lechuga, tomate, maíz y naranja
Lentejas con arroz integral y hortalizas ECO

Abadejo al horno a la gallega con ajitos

Postre

Fruta ECO

Pan

22

Kcal 719 Glú 86 Lip 25 Pro 34

Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Crema de legumbres y hortalizas ECO

Dore de merluza al horno

Postre

Fruta

Pan

23

Kcal 894 Glú 92 Lip 37 Pro 42

JORNADA GASTRONÓMICA
Pincho de tortilla de patata con pan y tomate

Fideuà

Postre

Lácteo

Pan

24

Kcal 701 Glú 78 Lip 23 Pro 41

Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa maravilla de ave

Pollo a la cazadora

Postre

Fruta

Pan integral

25

Kcal 904 Glú 89 Lip 36 Pro 50

Iceberg, maíz, tomate y zanahoria
Arroz a la cubana

Longanizas de magro al horno

Postre

Fruta

Pan

26

Kcal 797 Glú 91 Lip 31 Pro 33

Mezclum, tomate, maíz y zanahoria
Guisado de albóndigas con guisantes y patatas

Pizza de York y queso

Postre

Fruta

Pan

29

Kcal 784 Glú 87 Lip 27 Pro 43

Lechuga, tomate, maíz y naranja
Macarrones integrales a la sorrentina

Hamburguesa de coliflor y sésamo

Postre

Fruta ECO

Pan

30

Kcal 680 Glú 77 Lip 25 Pro 40

Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Crema de alubias blancas y hortalizas

Lomo adobado con pisto

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



CRA ALT CARRAIXET

Abril 2024

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

FESTIU

2

NO LECTIU

3

NO LECTIU

4

NO LECTIU

5

NO LECTIU

8

NO LECTIU

9

Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47

Pa amb oli

Macarrons integrals, tomata, ceba, tonyina

Varetes de salmó

Postre

Fruita

Pa

10

Kcal 701 Glú 78 Líp 23 Pro 41

Mesclum, tomata, dacs i carlota

Crema d'hortalisses

Hamburgueses de vedella al forn

Postre

Fruita

Pa integral

11

Kcal 930 Glú 96 Líp 37 Pro 47

Escaròla, tomata, dacs i carlota

Paella de verdures i carxofes

Rellom de pernil dolç i formatge

Postre

Fruita

Pa

12

Kcal 832 Glú 87 Líp 36 Pro 39

Escaròla, tomata, dacs i carlota

Potaje de cigrons amb hortalisses

Truita francesa

Postre

Lacti

Pa

15

Kcal 773 Glú 84 Líp 32 Pro 32

Mesclum, tomata, dacs i carlota

Guisat mariner amb creïlles

Nuggets de bròcoli

Postre

Fruita

Pa

16

Kcal 832 Glú 85 Líp 35 Pro 40

Escaròla, tomata, dacs i carlota

Espaguetis carbonara

Truita de carabasseta

Postre

Fruita

Pa

17

Kcal 701 Glú 78 Líp 23 Pro 41

Mesclum, tomata, dacs i carlota

Sopa de putxero

Pollastre al forn amb creïlles

Postre

Fruita

Pa integral

18

Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41

Hummus de cigrons amb pimentó

Amanida valenciana completa amb taronja

Arròs al forn

Postre

Lacti

Pa

19

Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43

Enciam, tomata, dacs i taronja

Llenties amb arròs integral i hortalisses ECO

Abadejo al forn a la gallega amb allets

Postre

Fruita ECO

Pa

22

Kcal 719 Glú 86 Líp 25 Pro 34

Iceberg, tomata, carlota i olives

Crema de llegums i hortalisses ECO

Dore de lluç al forn

Postre

Fruita

Pa

23

Kcal 894 Glú 92 Líp 37 Pro 42

JORNADA GASTRONÓMICA

"Pintxo" de truita de creïlles amb pa i tomata

Fideuà

Postre

Lacti

Pa

24

Kcal 797 Glú 91 Líp 31 Pro 33

Mesclum, tomata, dacs i carlota

Sopa maravel·la d'au

Pollastre a la caçadora

Postre

Fruita

Pa integral

25

Kcal 904 Glú 89 Líp 36 Pro 50

Iceberg, tomata, dacs i carlota

Arròs a la cubana

Llonganisses de magre casolanes al forn

Postre

Fruita

Pa

26

Kcal 701 Glú 78 Líp 23 Pro 41

Escaròla, tomata, dacs i carlota

Guisat de mandonguilles amb pesòls i creïlles

Pizza de pernil dolç i formatge

Postre

Fruita

Pa

29

Kcal 784 Glú 87 Líp 27 Pro 43

Enciam, tomata, dacs i taronja

Macarrons integrals a la sorrentina

Hamburguesa de col i sèsam

Postre

Fruita ECO

Pa

30

Kcal 680 Glú 77 Líp 25 Pro 40

Escaròla, tomata, dacs i carlota

Crema de fesols blancs i hortalisses

Llom adobat amb samfaina

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