



Lunes

Martes

CRA ALT CARRAIXET

Mayo 2024
Menú Basal

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
				1		2		3	
				FESTIVO		Kcal 825 Glú 90 Lip 31 Pro 41 Pan con tomate Ensalada completa de hoja verde y queso Arroz del señorret Postre Lácteo Pan		Kcal 749 Glú 83 Lip 25 Pro 43 Lechuga, tomate, soja y zanahoria Lentejas con verduras ECO Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce Postre Fruta Pan	
6 Kcal 756 Glú 79 Lip 31 Pro 35 Lechuga, garbanzos, tomate y pepino Guisado de albóndigas Tortilla francesa Postre Fruta Pan		7 Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45 Lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones con atún Doré de merluza Postre Fruta ECO Pan		8 Kcal 812 Glú 83 Lip 30 Pro 47 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Olleta de alubias blancas y hortalizas Pollo a la cazadora Postre Fruta Pan integral		9 Kcal 778 Glú 86 Lip 29 Pro 38 Tosta de humus Ensalada valenciana completa Paella valenciana Postre Fruta Pan		10 Kcal 727 Glú 81 Lip 24 Pro 43 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de zanahorias y legumbres Lomo adobado al horno Postre Lácteo Pan	
13 Kcal 852 Glú 92 Lip 33 Pro 41 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con arroz integral y zanahoria ECO Croquetas de bacalao Postre Fruta Pan		14 Kcal 838 Glú 85 Lip 35 Pro 40 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Espaguetis a la boloñesa Tortilla de calabacín Postre Fruta Pan		15 Kcal 725 Glú 82 Lip 22 Pro 45 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de calabacín y hortalizas ECO Pollo al horno con manzana asada Postre Lácteo Pan integral		16 Kcal 883 Glú 93 Lip 35 Pro 43 Lechuga, zanahoria, tomate y pepino Paella de verduras Queso y fiambre de pavo Postre Fruta Pan		17 Kcal 797 Glú 91 Lip 31 Pro 33 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Guisado marinero con patatas ECO Pizza de atún Postre Fruta Pan	
20 Kcal 807 Glú 81 Lip 33 Pro 41 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Macarrones integrales, zanahoria, y tomate Rabas de calamar Postre Fruta Pan		21 Kcal 794 Glú 86 Lip 32 Pro 35 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan		22 Kcal 785 Glú 89 Lip 28 Pro 39 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Sopa de ave Solomillo de pollo empanado con mahonesa Postre Fruta Pan integral		23 Kcal 795 Glú 87 Lip 29 Pro 41 Pan con aceite y orégano Ensalada de alubias, tomate, carlota, escarola Arroz al horno con garbanzos Postre Lácteo Pan		24 Kcal 649 Glú 77 Lip 20 Pro 36 Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas ECO Filete de merluza a la gallega Postre Fruta Pan	
27 Kcal 745 Glú 83 Lip 25 Pro 42 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas ECO Nuggets de brócoli al horno Postre Fruta Pan		28 Kcal 856 Glú 90 Lip 36 Pro 37 Tosta de humus Ensalada de pasta con atún Abadejo a la vizcaína Postre Fruta Pan		29 Kcal 702 Glú 78 Lip 23 Pro 41 Mezclum, tomate, zanahoria y brotes de soja Sopa de pescado Pollo a las finas hierbas con patatas Postre Fruta Pan integral		30 Kcal 867 Glú 89 Lip 35 Pro 43 Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz a la cubana Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta Pan		31 Kcal 761 Glú 85 Lip 25 Pro 44 Chips de patata Ensalada completa con frutas y legumbres Hamburguesa completa Postre Helado 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



Dilluns

Dimarts

CRA ALT CARRAIXET

Maig 2024
Menú Basal

Dimecres

Dijous

Divendres

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

		1	2	3
		FESTIU	Kcal 825 Glú 90 Lip 31 Pro 41 Pa amb tomaca Amanida completa de fulla verda i formatge Arròs del senyoret Postre Lacti Pa	Kcal 749 Glú 83 Lip 25 Pro 43 Lletuga, tomaca, soja i carlota Lentilles amb verdures ECO Filet de lluç amb allets i pimentó dolç Postre Fruita Pa
6 Kcal 756 Glú 79 Lip 31 Pro 35 Lletuga, cigrons, tomaca i cogombre Guisat de mandonguilles Truita francesa Postre Fruita Pa	7 Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45 Lletuga, tomaca, olives i dacsà Macarrons amb tonyina Doré de lluç Postre Fruita ECO Pa	8 Kcal 812 Glú 83 Lip 30 Pro 47 Lletuga, tomaca, carlota i brots de soja Olleta de fesols blancs i hortalisses Pollastre a la caçadora Postre Fruita Pa integral	9 Kcal 778 Glú 86 Lip 29 Pro 38 Torrada d'humus Amanida valenciana completa Paella valenciana Postre Fruita Pa	10 Kcal 727 Glú 81 Lip 24 Pro 43 Lletuga, tomaca, dacsà i cogombre Crema de carlotes i llegums Llom adobat al forn Postre Lacti Pa
13 Kcal 852 Glú 92 Lip 33 Pro 41 Mesclum, tomaca, carlota i remolatxa Lentilles amb arròs integral i carlota ECO Mandonguilles de bacallà Postre Fruita Pa	14 Kcal 838 Glú 85 Lip 35 Pro 40 Lletuga, tomaca, dacsà i espàrrecs Espaguetis a la bolonyesa Truita de carabasseta Postre Fruita Pa	15 Kcal 725 Glú 82 Lip 22 Pro 45 Lletuga, tomaca, dacsà i cogombre Crema de carabasseta i hortalisses ECO Pollastre al forn amb poma torrada Postre Lacti Pa integral	16 Kcal 883 Glú 93 Lip 35 Pro 43 Lletuga, carlota, tomaca i cogombre Paella de verdures Formatge i companatge de titot Postre Fruita Pa	17 Kcal 797 Glú 91 Lip 31 Pro 33 Lletuga, tomaca, carlota i brots de soja Guisat mariner amb creïlles ECO Pizza de tonyina Postre Fruita Pa
20 Kcal 807 Glú 81 Lip 33 Pro 41 Lletuga, tomaca, dacsà i carlota Macarrons integrals amb tomata y carlota Rabes de calamar Postre Fruita Pa	21 Kcal 794 Glú 86 Lip 32 Pro 35 Lletuga, tomaca, carlota i brots de soja Potatge de cigrons amb verdures Truita de creïlla i ceba Postre Fruita Pa	22 Kcal 785 Glú 89 Lip 28 Pro 39 Mesclum, tomaca, carlota i remolatxa Sopa d'au Rellom de pollastre empanat amb maionesa Postre Fruita Pa integral	23 Kcal 795 Glú 87 Lip 29 Pro 41 Pa amb oli i orenga Amanida de fesols, tomaca, carlota, escarola Arròs al forn amb cigrons Postre Lacti Pa	24 Kcal 649 Glú 77 Lip 20 Pro 36 Lletuga, tomaca, olives i dacsà Crema de llegums i hortalisses ECO Filet de lluç a la gallega Postre Fruita Pan
27 Kcal 745 Glú 83 Lip 25 Pro 42 Mesclum, tomaca, carlota i remolatxa Lentilles amb verdures i hortalisses ECO Nuggets de bròcoli al forn Postre Fruita Pa	28 Kcal 856 Glú 90 Lip 36 Pro 37 Torrada d'humus Amanida de pasta amb tonyina Abadejo a la biscaïna Postre Fruita Pa	29 Kcal 702 Glú 78 Lip 23 Pro 41 Mesclum, tomaca, carlota i brots de soja Sopa de peix Pollastre a les fines herbes amb creïlles Postre Fruita Pa integral	30 Kcal 867 Glú 89 Lip 35 Pro 43 Lletuga, tomaca, dacsà i cogombre Arròs a la cubana Pit de titot i formatge manxec Postre Fruita Pa	31 Kcal 761 Glú 85 Lip 25 Pro 44 Xips de creïlla Amanida completa amb fruites i llegums Hamburguesa completa Postre Gelat 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