



CRA ALT CARRAIXET

Septiembre 2024

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

3

4

5

6

9 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Coditos con atún, cebolla y tomate
Croquetas de bacalao
Postre Fruta Pan

10 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Lentejas juliana
Tortilla francesa y queso
Postre Fruta Pan

11 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40
Lechuga, olivas, zanahoria y maíz
Crema de verduras
Pollo al horno con patatas
Postre Fruta Pan integral

12 Kcal 800 Glú 87 Líp 30 Pro 40
Tosta de humus
Ensalada completa con queso
Arroz al horno
Postre Fruta Pan

13 Kcal 767 Glú 83 Líp 26 Pro 45
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Guisado de albóndigas con zanahoria ECO
Merluza a la gallega con ajitos
Postre Lácteo Pan

16 Kcal 815 Glú 86 Líp 33 Pro 38
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Lentejas con arroz integral y verduras
Tortilla de atún
Postre Fruta Pan

17 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Lechuga, olivas, zanahoria y maíz
Macarrones boloñesa
Bacalao al horno a la vizcaína
Postre Fruta Pan

18 Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Potaje de garbanzos
Lomo cinta con pisto
Postre Fruta Pan integral

19 Kcal 691 Glú 75 Líp 24 Pro 39
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de verduras y hortalizas ECO
Alitas de pollo a la barbacoa
Postre Fruta Pan

20 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38
DÍA INTERNACIONAL DE LA PAELLA
Ensalada valenciana completa
Arroz del senyoret con allioli
Postre Fruta Pan

23 Kcal 621 Glú 80 Líp 17 Pro 33
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Sopa de pescado
Hamburguesa de coliflor con calabacín en tempura
Postre Fruta Pan

24 Kcal 852 Glú 92 Líp 33 Pro 41
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Lentejas de la abuela con zanahoria ECO
Rodaja de merluza orly
Postre Fruta ECO Pan

25 Kcal 680 Glú 76 Líp 22 Pro 40
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema vichyssoise
Pollo al chilindrón con pimiento rojo
Postre Fruta Pan integral

26 Kcal 905 Glú 89 Líp 36 Pro 50
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Arroz a la cubana
Longanizas caseras al horno
Postre Fruta Pan

27 Kcal 874 Glú 99 Líp 34 Pro 37
Lechuga, tomate, espárragos y maíz
Olleta de alubias con acelgas
Pizza de york y queso
Postre Lácteo Pan

30 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Macarrones integrales a la sorrentina
Nuggets de brócoli al horno
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

Setembre 2024

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2

3

4

5

6

9 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Colzets amb tonyina, ceba i tomata
Croquetes de bacallà
Postre Fruita Pa

10 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Enciam, tomata, cogombre i olives
Llentilles juliana
Truita francesa i formatge
Postre Fruita Pa

11 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40
Enciam, tomata, dacs i carlota
Crema de verdures
Pollastre al forn amb creïlles
Postre Fruita Pa integral

12 Kcal 800 Glú 87 Líp 30 Pro 40
Torrada d'humus
Amanida completa amb formatge
Arròs al forn
Postre Fruita Pa

13 Kcal 767 Glú 83 Líp 26 Pro 45
Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Guisat de mandonguilles amb carlota ECO
Lluç a la gallega amb allets
Postre Lacti Pa

16 Kcal 815 Glú 86 Líp 33 Pro 38
Enciam, tomata, cogombre i olives
Llentilles amb arròs integral i verdures
Truita de tonyina
Postre Fruita Pa

17 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Enciam, olives, carlota i dacs
Macarrons bolonyesa
Bacallà al forn a la biscaïna
Postre Fruita Pa

18 Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47
Enciam, tomata, dacs i carlota
Potatge de cigrons
Llom cinta amb samfaina
Postre Fruita Pa integral

19 Kcal 691 Glú 75 Líp 24 Pro 39
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Crema de verdures i hortalisses ECO
Aletes de pollastre a la barbacoa
Postre Fruita Pa

20 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38
DIA INTERNACIONAL DE LA PAELLA
Amanida valenciana completa
Arròs del senyoret amb allioli
Postre Fruita Pa

23 Kcal 621 Glú 80 Líp 17 Pro 33
Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Sopa de peix
Hamburguesa de coliflor amb carabasseta en tempura
Postre Fruita Pa

24 Kcal 852 Glú 92 Líp 33 Pro 41
Enciam, tomata, cogombre i carlota
Llentilles de la iaia amb carlota ECO
Rodanxa de lluç orly
Postre Fruita ECO Pa

25 Kcal 680 Glú 76 Líp 22 Pro 40
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Crema vichyssoise
Pollastre al xilindró amb pimentó roig
Postre Fruita Pa integral

26 Kcal 905 Glú 89 Líp 36 Pro 50
Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Arròs a la cubana
Llonganisses casolanes al forn
Postre Fruita Pa

27 Kcal 874 Glú 99 Líp 34 Pro 37
Enciam, tomata, espàrrecs i dacs
Ollets de fesols amb bledes
Pizza de pernil dolç i formatge
Postre Lacti Pa

30 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37
Enciam, tomata, cogombre i carlota
Macarrons integrals a la sorrentina
Nuggets de bròcoli al forn
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