



CRA ALT CARRAIXET

octubre 2024
Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	1 Kcal 766 Glú 85 Líp 25 Pro 45 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas hortelanas con arroz integral Merluza al horno a la vasca Postre Fruta Pan	2 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Sopa de cocido con garbanzos Pollo al romero con patatas gajo Postre Fruta Pan integral	3 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41 Tosta de tomate Ensalada completa con pepino Arroz al horno con garbanzos Postre Fruta Pan	4 Kcal 756 Glú 79 Líp 31 Pro 35 Lechuga, tomate, espárragos y maíz Guisado de albóndigas c verduras y guisantes Tortilla de champiñón Postre Fruta ECO Pan
7 NO LECTIVO	8 NO LECTIVO	9 FESTIVO	10 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Paella de verduras Pechuga de pavo y queso Postre Fruta Pan	11 Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas con verduras ECO Filete de merluza a la provenzal Postre Fruta Pan
14 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Espaguetis con atún Nuggets de merluza con zanahoria baby Postre Lácteo Pan	15 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Potaje de garbanzos con hortalizas ECO Tortilla francesa con queso Postre Fruta Pan	16 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Crema de calabaza ECO con manzana Lomo cinta con pisto Postre Fruta Pan integral	17 Kcal 800 Glú 88 Líp 30 Pro 39 Tosta de humus Ensalada completa con fruta Paella valenciana con bachoqueta y garrofón Postre Fruta Pan	18 Kcal 699 Glú 77 Líp 24 Pro 39 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Sopa de ave con lluvia y verduras de puchero Pollo a la cazadora Postre Fruta ECO Pan
21 Kcal 712 Glú 78 Líp 25 Pro 39 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Sopa marinera Hamburguesa mixta con aros de cebolla Postre Fruta Pan	22 Kcal 796 Glú 88 Líp 27 Pro 45 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Arroz a la cubana Abadejo a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan	23 Kcal 827 Glú 95 Líp 32 Pro 34 Lechuga, tomate, queso y maíz Olleta de alubias con acelga Pizza de york y queso Postre Fruta Pan integral	24 Kcal 846 Glú 88 Líp 35 Pro 39 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Fideuà de marisco Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	25 Kcal 678 Glú 78 Líp 20 Pro 42 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de hortalizas de temporada ECO Pollo al horno con patata y cebolla ECO Postre Fruta Pan
28 Kcal 818 Glú 83 Líp 35 Pro 37 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas de la abuela Tortilla de atún Postre Fruta Pan	29 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Coditos a la napolitana con cebolla Nuggets de brócoli al horno con salteado de maíz y cebolla Postre Fruta Pan	30 Kcal 782 Glú 79 Líp 29 Pro 46 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de albóndigas de merluza Pollo al horno al chilindrón Postre Fruta Pan integral	31 Kcal 814 Glú 76 Líp 32 Pro 50 JORNADA HALLOWEEN Huevos fétidos Dedos de zombie ensangrentados Postre Postre del terror Pan	

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

CRA ALT CARRAIXET

octubre 2024

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

		1 Kcal 766 Glú 85 Líp 25 Pro 45 Enciam, tomata, cogombre i carlota Llentilles hortelanes amb arròs integral Lluç al forn a la basca Postre Fruita Pa	2 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41 Enciam, tomata, cogombre i olives Sopa de putxero amb cigrons Pollastre al romer amb creïlles Postre Fruita Pa integral	3 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41 Tosta amb tomata Amanida completa amb cogombre Arròs al forn amb cigrons Postre Fruita Pa	4 Kcal 756 Glú 79 Líp 31 Pro 35 Enciam, tomata, espàrrecs i dacs Guisat d mandonguilles amb verdures i pèsols Truita de xampinyó Postre Fruita ECO Pa
7 NO LECTIU	8 NO LECTIU	9 FESTIU	10 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40 Enciam, tomata, cogombre i carlota Paella de verdures Pit de titot i formatge Postre Fruita Pa	11 Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43 Enciam, tomata, cogombre i carlota Llentilles amb verdures Filet de lluç a la provençal Postre Fruita Pa	
14 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45 Enciam, tomata, olives i remolatxa Espaguetis amb tonyina Nuggets de lluç amb carlota baby Postre Lacti Pa	15 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36 Enciam, tomata, cogombre i olives Potatge de cigrons amb hortalisses ECO Truita francesa amb formatge Postre Fruita Pa	16 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40 Enciam, tomata, dacs i carlota Crema de carabassa ECO amb poma Llom cinta amb samfaina Postre Fruita Pa integral	17 Kcal 800 Glú 88 Líp 30 Pro 39 Tosta amb humus Amanida completa amb fruita Paella valenciana amb bajoqueta i garrofó Postre Fruita Pa	18 Kcal 699 Glú 77 Líp 24 Pro 39 Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs Sopa d'au amb pluja i verdures de putxero Pollastre a la caçadora Postre Fruita ECO Pa	
21 Kcal 712 Glú 78 Líp 25 Pro 39 Enciam, tomata, olives i remolatxa Sopa marinera Hamburguesa mixta amb arets de ceba Postre Fruita Pa	22 Kcal 796 Glú 88 Líp 27 Pro 45 Enciam, tomata, dacs i carlota Arròs a la cubana Abadejo a la gallega amb allets Postre Fruita Pa	23 Kcal 827 Glú 95 Líp 32 Pro 34 Enciam, tomata, formatge i dacs Olleta de fesols amb bleda Pizza de pernil dolç i formatge Postre Fruita Pa integral	24 Kcal 846 Glú 88 Líp 35 Pro 39 Enciam, tomata, cogombre i carlota Fideuà de marisc Truita de creïlla i ceba Postre Fruita Pa	25 Kcal 678 Glú 78 Líp 20 Pro 42 Enciam, tomata, olives i remolatxa Crema d'hortalisses de temporada ECO Pollastre al forn amb creïlla i ceba ECO Postre Fruita Pa	
28 Kcal 818 Glú 83 Líp 35 Pro 37 Enciam, tomata, cogombre i olives Llentilles de la iaia Truita de tonyina Postre Fruita Pa	29 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37 Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs Colzets a la napolitana amb ceba Nuggets de bròcoli al forn amb saltejat de dacs i ceba Postre Fruita Pa	30 Kcal 782 Glú 79 Líp 29 Pro 46 Enciam, tomata, olives i remolatxa Guisat de mandonguilles de lluç Pollastre al forn amb xilindró Postre Fruita Pa integral	31 Kcal 814 Glú 76 Líp 32 Pro 50 JORNADA HALLOWEEN Ous fèdits Dits de zombie ensangrentats Postre Postre del terror 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