



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CRA ALT CARRAIXET

Mayo 2025

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
						1		2	
						FESTIVO		Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43	
								Lechuga, tomate, soja y zanahoria	
								Lentejas con verduras	
								Tortilla de patata y calabacín	
								Postre Fruta Pan	
5 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45		6 Kcal 756 Glú 79 Líp 31 Pro 35		7 Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47		8 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38		9 Kcal 727 Glú 81 Líp 24 Pro 43	
Lechuga, tomate, olivas y maíz		Lechuga, garbanzos, tomate y pepino		Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja		Tosta de humus		Lechuga, tomate, maíz y pepino	
Macarrones con tomate, cebolla y atún		Olleta de alubias blancas y hortalizas		Sopa de cocido con letras		Ensalada valenciana completa		Crema de zanahorias, chirivía y manzana	
Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce		Tortilla francesa con pavo		Pollo a la cazadora		Paella valenciana		Lomo adobado al horno	
Postre Fruta ECO Pan		Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan integral		Postre Fruta Pan		Postre Lácteo Pan	
12 Kcal 852 Glú 92 Líp 33 Pro 41		13 Kcal 838 Glú 85 Líp 35 Pro 40		14 Kcal 803 Glú 103 Líp 31 Pro 22		15 Kcal 810 Glú 103 Líp 27 Pro 35		16 Kcal 804 Glú 98 Líp 27 Pro 30	
Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha		Lechuga, tomate, maíz y olivas		Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha		Lechuga, zanahoria, tomate y pepino		Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja	
Lentejas con arroz integral y zanahoria ECO		Espaguetis a la boloñesa		Sopa de marisco		Arroz a banda		Crema de hortalizas	
Cola de bacalao a la gallega		Tortilla de atún		Solomillo de pollo empanado con patatas		Jamón de york y queso manchego		Hamburguesa mixta con quetchup	
Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan		Postre Helado Pan integral		Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan	
19 Kcal 832 Glú 110 Líp 29 Pro 26		20 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36		21 Kcal 725 Glú 82 Líp 22 Pro 45		22 Kcal 771 Glú 89 Líp 29 Pro 26		23 Kcal 794 Glú 86 Líp 32 Pro 35	
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria		Lechuga, tomate, olivas y maíz		Lechuga, tomate, maíz y pepino		Pan con aceite y orégano		Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja	
Canelones gratinados		Crema de legumbres y hortalizas ECO		Sopa de ave con estrellitas		Ensalada de tomate, carlota, escarola y alubias		Potaje de garbanzos con verduras	
Croquetas de bacalao		Filete de merluza en salsa mery		Pollo al horno con patatas		Arroz al horno		Tortilla de patata y cebolla	
Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan integral		Postre Fruta Pan		Postre Lácteo Pan	
26 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37		27 Kcal 745 Glú 83 Líp 25 Pro 42		28 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41		29 Kcal 867 Glú 89 Líp 35 Pro 43		30 Kcal 761 Glú 85 Líp 25 Pro 44	
JORNADA GASTRONOMICA HAWAI		Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha		Mezclum, tomate, zanahoria y brotes de soja		Lechuga, tomate, maíz y olivas		Snacks	
Pasta tricolor a la hawaiana		Lentejas con verduras y hortalizas		Crema vichyssoise		Arroz a la cubana		Ensalada de patata cocida, huevo y atún	
Albóndigas con salsa de piña		Abadejo a la vizcaína		Pollo a las finas hierbas con champiñón		Longanizas de magro		Fideuà	
Postre Helado Pan		Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan integral		Postre Fruta Pan		Postre Gelatina Pan	

Se dispone de la declaración de alérgenos presente en la documentación de cocina.

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



Dilluns

Dimats

Dimecres

Dijous

Divendres

CRA ALT CARRAIXET

Maig 2025

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns					Dimats					Dimecres					Dijous					Divendres				
															1					2				
															FESTIU					Lletuga, tomaca, soja i carlota Llentilles amb verdures Trita de creïlles i carabasseta				
																				Postre Fruita Pa				
5 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45 Lletuga, tomaca, olives i dacs Macarrons amb tomata, ceba i tonyina Filet de lluç amb allets i pebre roig dolç					6 Kcal 756 Glú 79 Líp 31 Pro 35 Lletuga, cigrons, tomaca i cogombre Olleta de fesols blancs i hortalisses Trita francesa amb titot					7 Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47 Lletuga, tomaca, carlota i brots de soja Sopa de putxero amb lletres Pollastre a la caçadora					8 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38 Torrada d'humus Amanida valenciana completa Paella valenciana					9 Kcal 727 Glú 81 Líp 24 Pro 43 Lletuga, tomaca, dacs i cogombre Crema de carlotes, xirivia i poma Llom adobat al forn				
Postre Fruita ECO Pa					Postre Fruita Pa					Postre Fruita Pa integral					Postre Fruita Pa					Postre Lacti Pa				
12 Kcal 852 Glú 92 Líp 33 Pro 41 Mesclum, tomaca, carlota i remolatxa Llentilles amb arròs integral i carlota ECO Cua de bacallà a la gallega					13 Kcal 838 Glú 85 Líp 35 Pro 40 Lletuga, tomaca, dacs i olives Espaguetis a la bolonyesa Trita de tonyina					14 Kcal 803 Glú 103 Líp 31 Pro 22 Mesclum, tomaca, carlota i remolatxa Sopa de marisc Rellom de pollastre empanat amb creïlles					15 Kcal 810 Glú 103 Líp 27 Pro 35 Lletuga, carlota, tomaca i cogombre Arròs a banda Pernil dolç i formatge manxec					16 Kcal 804 Glú 98 Líp 27 Pro 30 Lletuga, tomaca, carlota i brots de soja Crema d'hortalisses Hamburguesa mixta amb ketchup				
Postre Fruita Pa					Postre Fruita Pa					Postre Gelat Pa integral					Postre Fruita Pa					Postre Fruita Pa				
19 Kcal 832 Glú 110 Líp 29 Pro 26 Lletuga, tomaca, dacs i carlota Canelons gratinats Croquetes de bacallà					20 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36 Lletuga, tomaca, olives i dacs Crema de llegums i hortalisses ECO Filet de lluç amb salsa meri					21 Kcal 725 Glú 82 Líp 22 Pro 45 Lletuga, tomaca, dacs i cogombre Sopa d'au amb estreles Pollastre al forn amb creïlles					22 Kcal 771 Glú 89 Líp 29 Pro 26 Pa amb oli i orenga Amanida de tomaca, carlota, escarolai fesols Arròs al forn					23 Kcal 794 Glú 86 Líp 32 Pro 35 Lletuga, tomaca, carlota i brots de soja Potatge de cigrons amb verdures Trita de creïlla i ceba				
Postre Fruita Pa					Postre Fruita Pan					Postre Fruita Pa integral					Postre Fruita Pa					Postre Lacti Pa				
26 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37 JORNADA GASTRONOMICA HAWAI Pasta tricolor a l'hawaiana Mandonguilles amb salsa de pinya					27 Kcal 745 Glú 83 Líp 25 Pro 42 Mesclum, tomaca, carlota i remolatxa Llentilles amb verdures i hortalisses Abadejo a la biscaïna					28 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41 Mesclum, tomaca, carlota i brots de soja Crema vichyssoise Pollastre a les fines herbes amb xampinyó					29 Kcal 867 Glú 89 Líp 35 Pro 43 Lletuga, tomaca, dacs i olives Arròs a la cubana Llonganisses de magre					30 Kcal 761 Glú 85 Líp 25 Pro 44 snacks Amanida de creïlla cuïta, ou i tonyina Fideuà				
Postre Gelat Pa					Postre Fruita Pa					Postre Fruita Pa integral					Postre Fruita Pa					Postre Gelatina Pa				

Es disposa de la declaració d'al·lèrgens, present en la documentació de cuina.

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