



CRA ALT CARRAIXET - GATOVA

Octubre 2025

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Kcal 726 Glú 93 Líp 24 Pro 21

Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Lentejas con verduras y hortalizas

Hamburguesa de coliflor y sésamo

Postre Fruta Pan

13 Kcal 849 Glú 112 Líp 29 Pro 29

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Espirales con tomate, cebolla y atún

Ventresca de merluza a la gallega con ajitos

Postre Fruta Pan

20 Kcal 736 Glú 90 Líp 19 Pro 23

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Coditos amatriciana

Tortilla de cebolla

Postre Fruta Pan

27 Kcal 669 Glú 99 Líp 19 Pro 21

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Lentejas con arroz integral

Abadejo a la gallega con ajitos

Postre Fruta Pan

7 Kcal 780 Glú 104 Líp 25 Pro 29

Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Ensalada de pasta

Pavo y queso

Postre Fruta Pan

14 Kcal 664 Glú 98 Líp 20 Pro 31

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Potaje de garbanzos con hortalizas ECO

Tortilla francesa y queso manchego

Postre Fruta Pan

21 Kcal 785 Glú 110 Líp 26 Pro 22

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Lentejas de la abuela

Pizza de york y queso

Postre Fruta Pan

28 Kcal 693 Glú 97 Líp 19 Pro 29

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Albóndigas a la jardinera con patatas

Tortilla de atún

Postre Fruta Pan

1 Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 30

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Sopa de ave con garbanzos

Pollo al romero con patatas gajo

Postre Fruta Pan integral

8 Kcal 771 Glú 116 Líp 22 Pro 24

Tosta de aceite y sal
Ensalada con fruta y tomate

Arroz al horno

Postre Fruta Pan integral

15 Kcal 707 Glú 97 Líp 23 Pro 22

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Crema de hortalizas ECO y lentejas

Hamburguesa mixta con aros de cebolla

Postre Fruta Pan integral

22 Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 30

Lechuga, tomate, queso y maíz
Sopa de pescado con fideos

Pollo al horno con patata y cebolla ECO

Postre Fruta Pan integral

29 Kcal 738 Glú 96 Líp 23 Pro 31

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de alubias, patatas y puerro

Pollo al horno con moniato rojo y patata gajo

Postre Fruta Pan integral

2 Kcal 865 Glú 103 Líp 32 Pro 34

Tosta de tomate
Ensalada completa con atún

Fideuà

Postre Lácteo Pan

9

FESTIVO

16 Kcal 794 Glú 90 Líp 30 Pro 30

Tosta de humus
Ensalada valenciana

Paella valenciana con bachoqueta y garrofón

Postre Lácteo Pan

23 Kcal 896 Glú 118 Líp 33 Pro 25

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Arroz "amb fesols i naps"

Caprichos de calamar

Postre Fruta Pan

30 Kcal 810 Glú 103 Líp 28 Pro 31

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Arroz a banda

Pechuga de pavo y queso manchego

Postre Fruta Pan

3 Kcal 693 Glú 98 Líp 19 Pro 29

Lechuga, tomate, espárragos y maíz
Guisado d albóndigas de merluza y hortalizas

Tortilla de calabacín

Postre Fruta ECO Pan

10

NO LECTIVO

17 Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 30

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Sopa de ave con estremitas y verduras

Pollo a la cazadora

Postre Fruta ECO Pan

24 Kcal 773 Glú 96 Líp 22 Pro 31

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de hortalizas de temporada ECO

Lomo cinta con pisto

Postre Fruta Pan

31 Kcal 831 Glú 103 Líp 30 Pro 31

JORNADA HALLOWEEN
Pasta de telarañas

Dedos de bruja ensangrentados

Postre Postre gelatinoso Pan

RECOMENDACIONES DE CENA

Dietistas-Nutricionistas: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)

Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Pasta / Arroz
o Legumbres



Hortalizas



Pescado/Huevo



Carne/Huevo



Carne/Pescado



Lácteo



Fruta



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es



COMIDA



CENA



CRA ALT CARRAIXET - GATOVA

Octubre 2025

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 30 Enciam, tomata, cogombre i olives Sopa d'au amb cigrons Pollastre al romer amb creïlles grills Postre Fruita Pa integral	2 Kcal 865 Glú 103 Líp 32 Pro 34 Tosta amb tomata Amanida completa amb tonyina Fideuà Postre Lacti Pa	3 Kcal 693 Glú 98 Líp 19 Pro 29 Enciam, tomata, espàrrecs i dacsas Guisat d mandonguilles d lluç i hortalisses Truita de carabasseta Postre Fruita ECO Pa
6 Kcal 726 Glú 93 Líp 24 Pro 21 Enciam, tomata, cogombre i carlota Llentilles amb verdures i hortalisses Hamburguesa de coliflor i sèsam Postre Fruita Pa	7 Kcal 780 Glú 104 Líp 25 Pro 29 Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsas Amanida de pasta Titot i formatge Postre Fruita Pa integral	8 Kcal 771 Glú 116 Líp 22 Pro 24 Tosta d'oli i sal Amanida amb fruita i tomata Arròs al forn Postre Fruita Pa integral	9 FESTIU	10 NO LECTIU
13 Kcal 849 Glú 112 Líp 29 Pro 29 Enciam, tomata, olives i remolatxa Espirals amb tomata, ceba i tonyina Ventresca de lluç a la gallega amb allets Postre Fruita Pa	14 Kcal 664 Glú 98 Líp 20 Pro 31 Enciam, tomata, cogombre i olives Potatge de cigrons amb hortalisses ECO Truita francesa i formatge manxec Postre Fruita Pa	15 Kcal 707 Glú 97 Líp 23 Pro 22 Enciam, tomata, dacsas i carlota Crema d'hortalisses ECO i llentilles Hamburguesa mixta amb arets de ceba Postre Fruita Pa integral	16 Kcal 794 Glú 90 Líp 30 Pro 30 Tosta amb humus Amanida valenciana Paella valenciana amb bajoqueta i garrofó Postre Lacti Pa	17 Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 30 Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs Sopa d'au amb estreletes i verdures Pollastre a la caçadora Postre Fruita ECO Pa
20 Kcal 736 Glú 90 Líp 19 Pro 23 Enciam, tomata, dacsas i carlota Colzets amatriciana Truita de ceba Postre Fruita Pa	21 Kcal 785 Glú 110 Líp 26 Pro 22 Enciam, tomata, olives i remolatxa Llentilles de la iaia Pizza de pernil dolç i formatge Postre Fruita Pa	22 Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 30 Enciam, tomata, formatge i dacsas Sopa de peix amb fideus Pollastre al forn amb creïlla i ceba ECO Postre Fruita Pa integral	23 Kcal 896 Glú 118 Líp 33 Pro 25 Enciam, tomata, cogombre i carlota Arròs amb fesols i naps Capritxos de calamar Postre Fruita Pa	24 Kcal 773 Glú 96 Líp 22 Pro 31 Enciam, tomata, olives i remolatxa Crema d'hortalisses de temporada ECO Llom cinta amb samfaina Postre Fruita Pa
27 Kcal 669 Glú 99 Líp 19 Pro 21 Enciam, tomata, cogombre i olives Llentilles amb arròs integral Abadejo a la gallega amb allets Postre Fruita Pa	28 Kcal 693 Glú 97 Líp 19 Pro 29 Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs Mandonguilles a la jardinera amb creïlles Truita de tonyina Postre Fruita Pa	29 Kcal 738 Glú 96 Líp 23 Pro 31 Enciam, tomata, olives i remolatxa Crema de fesols blancs, creïlles i all porro Pollastre al forn amb moniato roig i creïlla grills Postre Fruita Pa integral	30 Kcal 810 Glú 103 Líp 28 Pro 31 Enciam, tomata, cogombre i olives Arròs a banda Pit de titot i formatge manxec Postre Fruita Pa	31 Kcal 831 Glú 103 Líp 30 Pro 31 JORNADA HALLOWEEN Pasta de teranyines Dits de bruixa ensangrentats Postre Postre gelatinos Pa

RECOMANACIONS DE SOPAR

Dietistes-Nutricionistes: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Pasta / Arròs
o Llegums



Hortalisses



Peix / Ou



Carn / Ou



Carn / Peix



Lacti



Fruita



902 103 478

Atenció al client



www.tamar.es



DINAR



SOPAR