



CRA ALT CARRAIXET

Diciembre 2025

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Kcal 707 Glú 97 Líp 23 Pro 22

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

Albóndigas a la jardinera con zanahoria y
guisantes

Postre Fruta Pan

2 Kcal 664 Glú 98 Líp 18 Pro 20

Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Olletas de alubias pintas con hortalizas ECO

Tortilla francesa con pechuga de pavo

Postre Fruta Pan

3 Kcal 705 Glú 95 Líp 23 Pro 26

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa de pescado con estrellitas

Pollo al horno con romero, limón y patatas

Postre Fruta Pan integral

4 Kcal 750 Glú 113 Líp 21 Pro 21

Tosta con queso
Ensalada completa valenciana

Arroz meloso marinero con verduras de
temporada

Postre Fruta Pan

5 Kcal 851 Glú 113 Líp 29 Pro 29

Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Coditos con tomate, cebolla y bacon

Ventresca de merluza a la gallega con ajitos y
pimentón dulce

Postre Fruta ECO Pan integral

8

FESTIVO

9 Kcal 828 Glú 110 Líp 29 Pro 26

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Macarrones integrales con tomate y atún

Boquerones en tempura con mahonesa

Postre Fruta Pan

10 Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 26

Mezclum de hoja verde, maíz y zanahoria
Sopa de cocido con fideos

Cocido con garbanzos

Postre Fruta ECO Pan integral

11 Kcal 811 Glú 114 Líp 26 Pro 25

Tosta de tomate
Ensalada completa con naranja y aceitunas

Arroz al horno

Postre Lácteo Pan

12 Kcal 754 Glú 104 Líp 25 Pro 23

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Lentejas de la abuela

Tortilla de espinacas

Postre Fruta Pan integral

15 Kcal 851 Glú 113 Líp 28 Pro 29

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Espaguetis carbonara

Varitas de salmón al horno

Postre Fruta Pan

16 Kcal 747 Glú 100 Líp 26 Pro 22

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Potaje de garbanzos con zanahoria ECO

Tortilla de patatas y cebolla

Postre Fruta Pan

17 Kcal 811 Glú 114 Líp 26 Pro 25

Tosta de humus al pimentón
Ensalada valenciana completa

Arroz caldoso con fesols, naps i boniato rojo

Postre Fruta Pan integral

18 Kcal 679 Glú 95 Líp 23 Pro 20

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa castellana con huevo

Hamburguesa mixta con aros de cebolla

Postre Fruta Pan

19 Kcal 707 Glú 97 Líp 23 Pro 22

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Crema de calabaza y manzana

Alitas de pollo a la barbacoa

Postre Fruta Pan integral

22 Kcal 679 Glú 95 Líp 23 Pro 21

MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO
Sopa de navidad

Chuleta de pavo al ajillo con chips

Postre Lácteo especial Pan

23

24

25

26

29

30

31

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



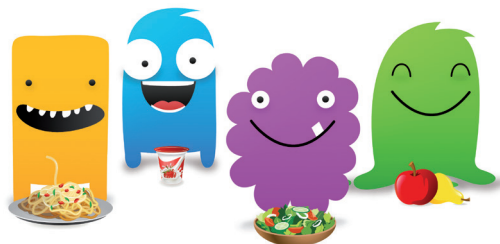
www.tamar.es



COMIDA



CENA



CRA ALT CARRAIXET

Desembre 2025

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

1 Kcal 707 Glú 97 Líp 23 Pro 22
Enciam, tomata, dacs i carlota
Crema de lletilles i carlota ECO
Mandonguilles jardineria amb carlota i pesòls
Postre Fruita **Pa**

8
FESTIU

15 Kcal 851 Glú 113 Líp 28 Pro 29
Enciam, tomata, cogombre y olives
Espaguetis carbonara
Varetes de salmó al forn
Postre Fruita **Pa**

22 Kcal 679 Glú 95 Líp 23 Pro 21
MENU ESPECIAL NADAL
Sopa de Nadal
Xulla de titot allada amb chips
Postre Lacti especial **Pa**

29

Dimarts

2 Kcal 664 Glú 98 Líp 18 Pro 20
Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacs
Olleta de fesols pintes amb hortalisses ECO
Trita francesa amb pit de titot
Postre Fruita **Pa**

9 Kcal 828 Glú 110 Líp 29 Pro 26
Enciam, tomata, cogombre y olives
Macarrons integrals amb tomata i tonyina
Aladroc en tempura amb maionesa
Postre Fruita **Pa**

16 Kcal 747 Glú 100 Líp 26 Pro 22
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Potatge de cigrons amb carlota ECO
Trita de creïlles i ceba
Postre Fruita **Pa**

23

30

Dimecres

3 Kcal 705 Glú 95 Líp 23 Pro 26
Iceberg, tomata, olives i carlota
Sopa de peix amb estreles
Pollastre al forn amb romer, llimona i creïlles
Postre Fruita **Pa integral**

10 Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 26
Mesclum de fulla verda, dacs i carlota
Sopa de putxero amb fideus
Putxero amb cigrons
Postre Fruita ECO **Pa integral**

17 Kcal 811 Glú 114 Líp 26 Pro 25
Torrada d' humus al pimentó
Amanida valenciana completa
Arròs caldos amb fesols, naps i moniato roig
Postre Fruita **Pa integral**

24

31

Dijous

4 Kcal 750 Glú 113 Líp 21 Pro 21
Torrada amb formatge
Amanida completa valenciana
Arròs melos mariner amb verdures de temporada
Postre Fruita **Pa integral**

11 Kcal 811 Glú 114 Líp 26 Pro 25
Torrada de tomata
Amanida completa amb taronja i olives
Arròs al forn
Postre Lacti **Pa**

18 Kcal 679 Glú 95 Líp 23 Pro 20
Iceberg, tomata, olives i carlota
Sopa castellana amb ou
Hamburguesa mixta amb arets de ceba
Postre Fruita **Pa**

25

Divendres

5 Kcal 851 Glú 113 Líp 29 Pro 29
Enciam, tomata, dacs i espàrrecs
Colzets amb tomata, ceba i bacon
Ventresca de lluç a la gallega amballets i pimentó dolç
Postre Fruita ECO **Pa integral**

12 Kcal 754 Glú 104 Líp 25 Pro 23
Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Lletilles de la iaia
Trita d'espinacs
Postre Fruita **Pa integral**

19 Kcal 707 Glú 97 Líp 23 Pro 22
Enciam, tomata, cogombre i olives
Crema de carabassa i poma
Ales de pollastre a la barbacoa
Postre Fruita **Pa integral**

26

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