



Lunes

Martes

# CRA ALT CARRAIXET

Enero 2026  
Menú Basal

Miércoles

Jueves

Viernes

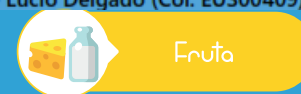
# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5		6		7		8		9	
NO LECTIVO		FESTIVO		Kcal 793 Glú 114 Líp 25 Pro 22 Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja Macarrones con tomate, cebolla y atún Burguer de coliflor y sésamo <b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b>		Kcal 806 Glú 102 Líp 29 Pro 29 Lechuga, escarola, tomate y manzana Arroz con tomate Doré de merluza <b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b>		Kcal 738 Glú 96 Líp 23 Pro 32 Mezclum de lechuga, tomate y maíz Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias Pollo al horno con piña y cebolla <b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b>	
12		13		14		15		16	
Kcal 732 Glú 92 Líp 28 Pro 22 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Lentejas juliana Tortilla francesa con atún <b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b>		Kcal 847 Glú 112 Líp 29 Pro 29 Mezclum de lechuga, tomate y naranja Espaguetis integrales con tomate y albahaca Ventresca de merluza a la gallega <b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b>		Kcal 680 Glú 95 Líp 24 Pro 16 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de cocido Cocido <b>Postre</b> Fruta ECO <b>Pan integral</b>		Kcal 771 Glú 116 Líp 22 Pro 22 Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas Ensalada completa valenciana Arroz al horno <b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b>		Kcal 703 Glú 98 Líp 23 Pro 29 Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Crema de puerros con crutones tostados Albóndigas a la jardinera con patatas <b>Postre</b> Lácteo <b>Pan integral</b>	
19		20		21		22		23	
Kcal 828 Glú 110 Líp 29 Pro 26 Escarola, tomate, zanahoria y maíz Macarrones integrales a la napolitana Croquetas de bacalao <b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b>		Kcal 701 Glú 98 Líp 20 Pro 21 Escarola, tomate, naranja y manzana Potaje de garbanzos Tortilla de patata y cebolla <b>Postre</b> Fruta ECO <b>Pan</b>		Kcal 703 Glú 97 Líp 23 Pro 22 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de calabaza y zanahoria ECO Hamburguesa mixta con patatas fritas <b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b>		Kcal 794 Glú 91 Líp 28 Pro 38 JORNADA EGIPCIA Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas <b>Postre</b> Labneh, yogur griego		Kcal 665 Glú 93 Líp 22 Pro 17 Iceberg, tomate y zanahoria Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia Filete de abadejo a la gallega con ajitos, pimentón dulce y patatas panaderas <b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b>	
26		27		28		29		30	
Kcal 849 Glú 112 Líp 28 Pro 29 Lechuga, tomate, maíz y manzana Espirales integrales con bacon y tomate Varitas de salmón al horno con mahonesa <b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b>		Kcal 816 Glú 107 Líp 29 Pro 25 Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria Fabada asturiana con chorizo Pizza de york y queso <b>Postre</b> Lácteo <b>Pan</b>		Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 26 Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sopa de ave y chirivía con fideos Pollo al horno a la cazadora con champiñones <b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b>		Kcal 754 Glú 113 Líp 20 Pro 20 Tosta de tomate Ensalada completa con huevo duro Paella valenciana con bachoqueta y garrofón <b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b>		Kcal 710 Glú 96 Líp 23 Pro 22 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO Longanizas de magro al horno con chips <b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b>	

## RECOMENDACIONES DE CENA

Dietistas-Nutricionistas: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)  
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



Dilluns

Dimarts

# CRA ALT CARRAIXET

Gener 2026  
Menú Basal

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Dimecres

Dijous

Divendres

			1	FESTIU	2
5	6	7	8	9	
NO LECTIU	FESTIU	<p><b>7</b> Kcal 793 Glú 114 Líp 25 Pro 22</p> <p>Carlota, dacsa, olives i brots de soja</p> <p>Macarrons amb tomata, ceba i tonyina</p> <p>Burguer de coliflor i sèsam</p> <p><b>Postre</b> Fruita <b>Pa integral</b></p>	<p><b>8</b> Kcal 806 Glú 102 Líp 29 Pro 29</p> <p>Enciam, escarola, tomata i poma</p> <p>Arròs amb tomata</p> <p>Doré de merluza</p> <p><b>Postre</b> Fruita <b>Pa</b></p>	<p><b>9</b> Kcal 738 Glú 96 Líp 23 Pro 32</p> <p>Mesclum d'enciam, tomata i dacsa</p> <p>Crema de fesols pintes, ceba i carlotes</p> <p>Pollastre al forn amb pinya i ceba</p> <p><b>Postre</b> Fruita <b>Pa integral</b></p>	
12	13	14	15	16	
<p><b>12</b> Kcal 732 Glú 92 Líp 28 Pro 22</p> <p>Iceberg, tomata, carlota i olives</p> <p>Lentilles juliana</p> <p>Truita francesa amb tonyina</p> <p><b>Postre</b> Fruita <b>Pa</b></p>	<p><b>13</b> Kcal 847 Glú 112 Líp 29 Pro 29</p> <p>Mesclum d'enciam, tomata i taronja</p> <p>Espaguets integrals amb tomata i alfàbrega</p> <p>Ventresca de lluç a la gallega</p> <p><b>Postre</b> Fruita <b>Pa</b></p>	<p><b>14</b> Kcal 680 Glú 95 Líp 24 Pro 16</p> <p>Enciam, tomata, carlota i olives</p> <p>Sopa de putxero</p> <p>Putxero</p> <p><b>Postre</b> Fruita ECO <b>Pa integral</b></p>	<p><b>15</b> Kcal 771 Glú 116 Líp 22 Pro 22</p> <p>Torrada d'humus de garbanzo y aceitunas</p> <p>Amanida completa valenciana</p> <p>Arròs al forn</p> <p><b>Postre</b> Fruita <b>Pa</b></p>	<p><b>16</b> Kcal 703 Glú 98 Líp 23 Pro 29</p> <p>Enciam, tomata, dacsa i olives</p> <p>Crema de porro amb crutons torrats</p> <p>Mandonguilles jardineria amb creïlles</p> <p><b>Postre</b> Lacteo <b>Pa integral</b></p>	
19	20	21	22	23	
<p><b>19</b> Kcal 828 Glú 110 Líp 29 Pro 26</p> <p>Escarola, tomata, carlota i dacsa</p> <p>Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>Croquetes de bacallà</p> <p><b>Postre</b> Fruita <b>Pa</b></p>	<p><b>20</b> Kcal 701 Glú 98 Líp 20 Pro 21</p> <p>Escarola, tomata, taronja i poma</p> <p>Potatge de cigrons</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p><b>Postre</b> Fruita ECO <b>Pa</b></p>	<p><b>21</b> Kcal 703 Glú 97 Líp 23 Pro 22</p> <p>Enciam, tomata, olives i remolatxa</p> <p>Crema de carabassa i carlota ECO</p> <p>Hamburguesa mixta amb creïlles fregides</p> <p><b>Postre</b> Fruita <b>Pa integral</b></p>	<p><b>22</b> Kcal 794 Glú 91 Líp 28 Pro 38</p> <p>JORNADA EGÍPCIA</p> <p>Mujaddara, arròs amb lentilles, ceba i comí</p> <p>Shish Taouk, broqueta de pollastre amb tomàquets cherry i ceba rostits amb allets i</p> <p><b>Postre</b> Labneh, iogur grec <b>Pa</b></p>	<p><b>23</b> Kcal 665 Glú 93 Líp 22 Pro 17</p> <p>Iceberg, tomata i carlota</p> <p>Sopa de verdures d'hivern ECO amb pluja</p> <p>Filet de abadejo a la gallega amb allets, pimentó dolç i creïlles forneres</p> <p><b>Postre</b> Fruita <b>Pa integral</b></p>	
26	27	28	29	30	
<p><b>26</b> Kcal 849 Glú 112 Líp 28 Pro 29</p> <p>Enciam, tomata, dacsa i poma</p> <p>Espirals integrals amb bacon i tomata</p> <p>Varetes de salmó al forn amb maionesa</p> <p><b>Postre</b> Fruita <b>Pa</b></p>	<p><b>27</b> Kcal 816 Glú 107 Líp 29 Pro 25</p> <p>Escarola, tomata, olives i carlota</p> <p>Favada astuariana amb xoriço</p> <p>Pizza de pernil dolç i formatge</p> <p><b>Postre</b> Lacti <b>Pa</b></p>	<p><b>28</b> Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 26</p> <p>Enciam, tomata, carlota i cogombre</p> <p>Sopa d'au i xirivia amb fideus</p> <p>Pollastre al forn a la caçadora amb xampinyons</p> <p><b>Postre</b> Fruita <b>Pa integral</b></p>	<p><b>29</b> Kcal 754 Glú 113 Líp 20 Pro 20</p> <p>Torrada de tomata</p> <p>Amanida completa amb ou dur</p> <p>Paella valenciana amb bajoqueta i garrofó</p> <p><b>Postre</b> Fruita <b>Pa</b></p>	<p><b>30</b> Kcal 710 Glú 96 Líp 23 Pro 22</p> <p>Enciam, tomata, olives i remolatxa</p> <p>Crema de lentilles, poma i carlota ECO</p> <p>Llonganisses de magre al forn amb chips</p> <p><b>Postre</b> Fruita <b>Pa integral</b></p>	

## RECOMANACIONS DE SOPAR

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



902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR SOPAR