



CRA ALT CARRAIXET

Febrero 2026

Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Kcal 525 Glú 44 Líp 27 Pro 24
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Guisado de albóndigas c guisantes y hortalizas (7)
Tortilla francesa y queso manchego (4.8)
Postre Fruta **Pan (1)**

9 Kcal 544 Glú 67 Líp 17 Pro 23
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Lentejas juliana con zanahoria ECO (1)
Pizza de york y queso (1.4.5.7.8.9.10.12)
Postre Fruta **Pan (1)**

16 Kcal 617 Glú 87 Líp 17 Pro 24
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espirales con boloñesa de lentejas (1.4.7)
Rodaja de merluza a la andaluza (1.3.4.7.8.12.14)
Postre Fruta **Pan (1)**

23 Kcal 842 Glú 90 Líp 37 Pro 32
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Fideuà (1.3.4.5.7.12.14)
Nuggets de brócoli al horno (1.4.8)
Postre Fruta **Pan (1)**

3 Kcal 715 Glú 64 Líp 29 Pro 35
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Coditos con tomate, cebolla y atún (1.4.5.7)
Ventresca merluza con salsa mery (1.3.4.5.7.8.14)
Postre Fruta **Pan (1)**

10 Kcal 659 Glú 55 Líp 27 Pro 43
DIA INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES
Crema de alubia blanca, calabaza y manzana (12)
Pollo al chilindrón con guisantes
Postre Fruta ECO **Pan (1)**

17 Kcal 698 Glú 54 Líp 31 Pro 44
Lechuga, tomate, maíz y naranja
Crema de legumbres y verduras ECO (1.12)
Pollo a las finas hierbas con chips (12)
Postre Fruta **Pan (1)**

24 Kcal 622 Glú 81 Líp 18 Pro 30
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espaguetis con tomate, cebolla y bacon (1.4.7.8)
Fogonero al horno con salsa de tomate y puerro (3.4.5.12.14)
Postre Fruta **Pan (1)**

4 Kcal 581 Glú 48 Líp 28 Pro 31
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de ave con estrellitas (1.4.7.9)
Hamburguesa mixta con patatas (7.12)
Postre Fruta **an integral (1)**

11 Kcal 617 Glú 78 Líp 19 Pro 29
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Macarrones integrales amatriciana (1.4.7.8)
Abadejo al horno a la gallega con ajitos (3.5.14)
Postre Fruta **an integral (1)**

18 Kcal 593 Glú 69 Líp 14 Pro 39
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido con garbanzos (1.4.7.9)
Cocido
Postre Fruta **an integral (1)**

25 Kcal 707 Glú 52 Líp 30 Pro 49
JORNADA GASTRONÓMICA ISLAS CANARIAS
Rancho canario (garbanzos, chorizo, patatas) (1)
Pollo a la piña
Postre Fruta **an integral (1)**

5 Kcal 811 Glú 99 Líp 33 Pro 28
Tosta de humus (1.7.10)
Ensalada completa con naranja (4.5)
Arroz rossejat (7)
Postre Fruta ECO **Pan (1)**

12 Kcal 747 Glú 83 Líp 29 Pro 36
Tosta de tomate y aceite (1.7.10)
Paella valenciana con bajoqueta y garrofón (7)
Jamón de pavo y queso manchego (4.8)
Postre Lácteo (8) **Pan (1)**

19 Kcal 798 Glú 92 Líp 41 Pro 25
Tosta con queso (1.4.7.8.10)
Ensalada Mediterránea con atún (5)
Arroz al horno (7.12)
Postre Fruta **Pan (1)**

26 Kcal 863 Glú 92 Líp 38 Pro 38
Espinaca baby, tomate y zanahoria
Arroz blanco con tomate
Longanizas de magro al horno (7.12)
Postre Lácteo (8) **Pan (1)**

6 Kcal 639 Glú 46 Líp 26 Pro 49
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Potaje de garbanzos con hortalizas ECO (12)
Pollo al horno en su jugo con zanahoria baby
Postre Fruta **an integral (1)**

13 Kcal 409 Glú 58 Líp 9 Pro 17
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Sopa marinera con lluvia (1.3.4.5.7.9.12.14)
Solomillo de pollo empanado con mahonesa (1.7.8.13)
Postre Fruta **an integral (1)**

20 Kcal 580 Glú 54 Líp 25 Pro 27
Espinaca baby, tomate y zanahoria
Lentejas de la abuela (1.12)
Tortilla de patata con cebolla (4)
Postre Fruta ECO **an integral (1)**

27 Kcal 484 Glú 48 Líp 19 Pro 23
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Estofado d lentejas con zanahoria y cúrcuma (1)
Tortilla francesa y jamón york (4)
Postre Fruta **an integral (1)**

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

1. Gluten 2. Frutos Cáscara 3. Crustáceos 4. Huevo 5. Pescado 6. Cacahuets 7. Soja 8. Leche 9. Apio 10. Mostaza 11. Sésamo 12. Sulfitos 13. Altramuces 14. Moluscos

COMIDA

CENA



CRA ALT CARRAIXET

Febrer 2026

Basal

Dilluns

2 Kcal 525 Glú 44 Líp 27 Pro 24
Enciam, tomata, carlota i dacs
Guisant de mandonguilles amb pesóls i hortaliss
Truita francesa amb formatge manxec (4.8)
Postre Fruita **Pa (1)**

9 Kcal 544 Glú 67 Líp 17 Pro 23
Escarola, tomata, dacs i carlota
Llenties juliana amb carlota ECO (1)
Pizza de pernil dolç i formatge
(1.4.5.7.8.9.10.12)
Postre Fruita **Pa (1)**

16 Kcal 617 Glú 87 Líp 17 Pro 24
Enciam, tomata, carlota i dacs
Espirals amb bolonyesa de llentilles (1.4.7)
Rodanxa de lluç a l'andalusa (1.3.4.7.8.12.14)
Postre Fruita **Pa (1)**

23 Kcal 842 Glú 90 Líp 37 Pro 32
Enciam, tomata, dacs i poma
Fideuà (1.3.4.5.7.12.14)
Nuggets de bròcoli al forn (1.4.8)
Postre Fruita **Pa (1)**

Dimarts

3 Kcal 715 Glú 64 Líp 29 Pro 35
Iceberg, tomata, carlota i olives
Colzets amb tomaca, ceba y tonyina (1.4.7.5)
Ventresca lluç amb salsa meri (1.3.4.5.7.8.14)
Postre Fruita **Pa (1)**

10 Kcal 659 Glú 55 Líp 27 Pro 43
DIA INTERNACIONAL DELS LLEGUMS
Crema de fesol blanc, carabassa i poma (12)
Pollastre al xilindró amb pesóls
Postre Fruita ECO **Pa (1)**

17 Kcal 698 Glú 54 Líp 31 Pro 44
Enciam, tomata, carlota i taronja
Crema de llegums i verdures ECO (1.12)
Pollastre a les fines herbes amb chips (12)
Postre Fruita **Pa (1)**

24 Kcal 622 Glú 81 Líp 18 Pro 30
Enciam, tomata, carlota i dacs
Espaguetis amb tomata, ceba i bacon (1.4.7.8)
Fogoner al forn amb salsa de tomata i porro
(3.4.5.12.14)
Postre Fruita **Pa (1)**

Dimecres

4 Kcal 581 Glú 48 Líp 28 Pro 31
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Sopa d'au amb estrelles (1.4.7.9)
Hamburguesa mixta amb creïlles (7.12)
Postre Fruita **'a integral (1.2)**

11 Kcal 617 Glú 78 Líp 19 Pro 29
Escarola, tomata, carlota i olives
Macarrons integrals amatriciana (1.4.7.8)
Abadejo al forn a la gallega amb allets (3.5.14)
Postre Fruita **'a integral (1.2)**

18 Kcal 593 Glú 69 Líp 14 Pro 39
Escarola, tomata, dacs i carlota
Sopa de putxero amb cigrons (1.4.7.9)
Putxero
Postre Fruita **'a integral (1.2)**

25 Kcal 707 Glú 52 Líp 30 Pro 49
JORNADA GASTRONÒMICA ILLES CANARIES
Ranxo canari (cigrons, xoriço, creïlles) (12)
Pollastre al forn amb pinya
Postre Fruita **'a integral (1.2)**

Dijous

5 Kcal 811 Glú 99 Líp 33 Pro 28
Torrada d'humus (1.7.10)
Amanida completa amb taronja (4.5)
Arròs rossejat (7)
Postre Fruita ECO **Pa (1)**

12 Kcal 747 Glú 83 Líp 29 Pro 36
Torrada de tomata i oli (1.7.10)
Paella valenciana amb bajoqueta i garrofó (7)
Pernil de titot i formatge manxec (4.8)
Postre Lacti (8) **Pa (1)**

19 Kcal 798 Glú 92 Líp 41 Pro 25
Torrada amb formatge (1.4.7.8.10)
Amanida Mediterrània amb tonyina
Arròs al forn (7.12)
Postre Fruita **Pa (1)**

26 Kcal 863 Glú 92 Líp 38 Pro 38
Espinaca baby, tomata i carlota
Arròs amb tomaca
Llonganisses de magre al forn (7.12))
Postre Lacti (8) **Pa (1)**

Divendres

6 Kcal 639 Glú 46 Líp 26 Pro 49
Escarola, tomata, dacs i carlota
Potatge de cigrons amb hortalisses ECO (12)
Pollastre al forn en el seu suc amb carlota baby
Postre Fruita **'a integral (1.2)**

13 Kcal 409 Glú 58 Líp 9 Pro 17
Enciam, tomata, carlota i dacs
Sopa marinera amb plutja (1.3.4.5.7.9.12.14)
Rellom de pollastre empanat amb maionesa
(1.7.8.13)
Postre Fruita **'a integral (1.2)**

20 Kcal 580 Glú 54 Líp 25 Pro 27
Espinaca baby, tomata i carlota
Llentilles de la iaia (1.12)
Truita de creïlla amb ceba (4)
Postre Fruita ECO **'a integral (1.2)**

27 Kcal 484 Glú 48 Líp 19 Pro 23
Escarola, tomata, dacs i carlota
Estofat d llentilles amb carlota i cúrcuma 1.(12)
Truita francesa i pernil dolç (4)
Postre Fruita **'a integral (1.2)**

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

1. Gluten 2. Fruits Secs 3. Crustacis 4. Ou 5. Peix 6. Cacauets 7. Soia 8. Llet 9. Api 10. Mostassa 11. Sésam 12. Sulfit 13. Tramussos 14. Mol·luscos

DINAR

SOPAR