



CRA ALT CARRAIXET

Mayo 2026

Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

															1					FESTIVO				
4	Kcal 830	Glú 110	Líp 29	Pro 26	5	Kcal 768	Glú 101	Líp 24	Pro 31	6	Kcal 812	Glú 83	Líp 30	Pro 27	7	Kcal 750	Glú 113	Líp 21	Pro 21	8	Kcal 816	Glú 97	Líp 31	Pro 30
Lechuga, tomate, olivas (12) y maíz Macarrones intg. c tomate, cebolla y atún(1.4.5.7.11)					Lechuga, maíz, tomate y pepino Guisado d magritos c guisantes (7.12)					Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Crema de calabacín, cebolla y patatas					Tosta de tomate y aceite (1.7.8.10) Ensalada completa mediterránea (4)					Lechuga, tomate, maíz y pepino Potaje de garbanzos c hortalizas ECO				
Buñuelos de bacalao (4.5)					Tortilla de patata y cebolla (4)					Pollo a la cazadora con champiñones (12)					Paella de arroz integral con verduras					Rodaja de merluza con mahonesa (1.3.4.7.8.12.14)				
Postre Fruta ECO Pan (1.7.10)					Postre Fruta Pan (1.7.10)					Postre Fruta Pan int (1.7.10)					Postre Fruta ECO Pan (1.7.10)					Postre Fruta Pan int (1.7.10)				
11	Kcal 852	Glú 92	Líp 33	Pro 41	12	Kcal 780	Glú 104	Líp 25	Pro 28	13	Kcal 709	Glú 97	Líp 23	Pro 26	14	Kcal 771	Glú 116	Líp 22	Pro 22	15	Kcal 733	Glú 96	Líp 23	Pro 31
Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas juliana con verduras ECO (1)					Lechuga, tomate, maíz y olivas (12) Coditos amatriciana (1.4.7.8.10)					Lechuga, tomate, maíz y pepino Sopa de ave con estrellitas (1.4.7.9.10)					Pan con aceite y orégano (1.7.8.10.11) Ensalada d carlota, escarola y garbanzos					Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Crema de alubias con calabacín				
Tortilla francesa y queso (4.8)					Ventresca merluza a la gallega (1.3.4.5.7.8.14)					Pollo al horno con patatas rústicas al romero					Paella valenciana					Lomo cinta con pisto (1.7.8.9.10)				
Postre Fruta Pan (1.7.10)					Postre Fruta ECO Pan (1.7.10)					Postre Fruta Pan int (1.7.10)					Postre Fruta Pan (1.7.10)					Postre Lácteo (8) Pan int (1.7.10)				
18	Kcal 832	Glú 110	Líp 29	Pro 26	19	Kcal 796	Glú 107	Líp 28	Pro 24	20	Kcal 664	Glú 98	Líp 19	Pro 21	21	Kcal 854	Glú 102	Líp 32	Pro 34	22	Kcal 705	Glú 95	Líp 23	Pro 26
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Macarrones ing. C. tomate y atún(1.4.5.7.10)					Lechuga, tomate, olivas (12) y maíz Lentejas de la abuela (1.7.12)					Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Crema de marisco (3.5.12.14)					Tosta de queso (1.4.7.8.10) Ensalada completa valenciana (3.4.5.14)					Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Potaje de garbanzos				
Nuggets de brócoli (1.4.8)					Tortilla francesa (4)					Alitas de pollo a las finas hierbas					Arroz del senyoret (3.5.12.14)					Longanizas de magro al horno (7.12)				
Postre Fruta Pan (1.7.10)					Postre Fruta Pan (1.7.10)					Postre Fruta ECO Pan int (1.7.10)					Postre Lácteo (8) Pan (1.7.10)					Postre Fruta Pan int (1.7.10)				
25	Kcal 773	Glú 109	Líp 22	Pro 23	26	Kcal 887	Glú 110	Líp 31	Pro 25	27	Kcal 812	Glú 83	Líp 30	Pro 27	28	Kcal 769	Glú 96	Líp 25	Pro 23	29	Kcal 752	Glú 101	Líp 27	Pro 22
Tosta de humus (1.7.8.10.11) Ensalada César (1.2.7.8.11)					JORNADA GASTRONÓMICA ITALIA Espaguetis a la siciliana (1.4.7.8.10)					Mezclum, tomate, zanahoria y brotes de soja Crema vichyssoise					Tosta de aceite y orégano (1.7.8.10) Ensalada completa con frutas					Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Lentejas con arroz integral y hortalizas ECO (1)				
Fideuà de marisco (1.3.4.5.7.10.12.14)					Huevos en purgatorio gratinados (4.8)					Hamburguesa mixta con chips (7.12)					Arroz integral a la cubana (4)					Filete de merluza en salsa mery (3.5.1.4)				
Postre Fruta Pan (1.7.10)					Postre Helado (1.2.7.8) Pan (1.7.10)					Postre Fruta ECO Pan int (1.7.10)					Postre Fruta Pan (1.7.10)					Postre Fruta Pan int (1.7.10)				

RECOMENDACIONES DE CENA

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



Alérgenos: 1.Gluten 2.F.Cáscara 3.Crustáceos 4.Huevo 5.Pescado 6.Cacahuetes 7.Soja 8.Lech 9.Apio 10.Mostaza 11.Sésamo 12.Sulfitos 13.Altramuzes 14.Moluscos

COMIDA CENA



Dilluns

Dimats

Dimecres

Dijous

Divendres

CRA ALT CARRAIXET

Maig 2026
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

1

FESTIU

4 Kcal 830 Glú 110 Líp 29 Pro 26
Enciam, tomaca, olives (12) i dacsà
Macarrons intg. amb tomata, ceba i tonyina(1.4.5.
Bunyols de bacallà (4.5)
Postre Fruita ECO **Pa (1.7.10)**

11 Kcal 852 Glú 92 Líp 33 Pro 41
Mesclum, tomaca, carlota i remolatxa
Llenties juliana amb verdures ECO (1)
Truita francesa i formatge (4.8)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

18 Kcal 832 Glú 110 Líp 29 Pro 26
Enciam, tomaca, dacsà i carlota
Macarrons intg. Amb tomata i tonyina(1.4.5.7.10)
Nuggets de bròcoli (1.4.8)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

25 Kcal 773 Glú 109 Líp 22 Pro 23
Tosta d'humus (1.7.8.10.11)
Amanida cesar (1.2.7.8.11)
Fideuà de marisc (1.3.4.5.7.10.12.14)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

5 Kcal 768 Glú 101 Líp 24 Pro 31
Enciam, dacsà, tomaca i cogombre
Guisat de magrets amb pesòls
Truita de creïlla i ceba (4)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

12 Kcal 780 Glú 104 Líp 25 Pro 28
Enciam, tomaca, dacsà i olives (12)
Colzets amatriciana (1.4.7.8.10)
Ventresca de lluç a la gallega (1.3.4.5.7.8.14)
Postre Fruita ECO **Pa (1.7.10)**

19 Kcal 796 Glú 107 Líp 28 Pro 24
Enciam, tomaca, olives (12) i dacsà
Llenties de la iaia (1.7.12)
Truita francesa (4)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

26 Kcal 887 Glú 110 Líp 31 Pro 25
JORNADA GASTRONOMICA ITALIA
Espaguetis siciliana (1.4.7.8.10)
Ous purgatori gratinats (4.8)
Postre Gelat (1.2.7.8) **Pa (1.7.10)**

6 Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 27
Enciam, tomaca, carlota i brots de soja
Crema de carabasseta, ceba i creïlles
Pollastre a la caçadora amb xampinyons (12)
Postre Fruita **Pa int (1.7.10)**

13 Kcal 709 Glú 97 Líp 23 Pro 26
Enciam, tomaca, dacsà i cogombre
Sopa d'au amb estrelles (1.4.7.9.10)
Pollastre al forn amb creïlles rústiques al romer
Postre Fruita **Pa int (1.7.10)**

20 Kcal 664 Glú 98 Líp 19 Pro 21
Mesclum, tomaca, carlota i remolatxa
Crema de marisc (3.5.12.14)
Aletes de pollastre al forn a les fines herbes
Postre Fruita ECO **Pa int (1.7.10)**

27 Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 27
Mesclum, tomaca, carlota i brots de soja
Crema vichyssoise
Hamburguesa mixta amb chips (7.12)
Postre Fruita ECO **Pa int (1.7.10)**

7 Kcal 750 Glú 113 Líp 21 Pro 21
Torrada amb tomata i oli (1.7.8.10)
Amanida completa mediterranea (4)
Paella d'arròs integral amb verdures
Postre Fruita ECO **Pa (1.7.10)**

14 Kcal 771 Glú 116 Líp 22 Pro 22
Pa amb oli i orenga (1.7.8.10.11)
Amanida d carlota, escarola i cigrons
Paella valenciana
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

21 Kcal 854 Glú 102 Líp 32 Pro 34
Torrada de formatge (1.4.7.8.10)
Amanida completa valenciana (3.4.5.14)
Arròs del senyoret (3.5.12.14)
Postre Lacti (8) **Pa (1.7.10)**

28 Kcal 769 Glú 96 Líp 25 Pro 23
Torrada amb oli i orenga (1.7.8.10)
Amanida completa amb fruites
Arròs integral a la cubana (4)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

8 Kcal 816 Glú 97 Líp 31 Pro 30
Enciam, tomaca, dacsà i cogombre
Potatge de cigrons amb hortalisses ECO
Rodanxa de lluç amb maionesa
(1.3.4.7.8.12.14)
Postre Fruita **Pa int (1.7.10)**

15 Kcal 733 Glú 96 Líp 23 Pro 31
Mesclum, tomaca, carlota i remolatxa
Crema de fesols blancs amb carabasseta
Llom cinta amb samfaina (1.7.8.9.10)
Postre Lacti (8) **Pa int (1.7.10)**

22 Kcal 705 Glú 95 Líp 23 Pro 26
Mesclum, tomaca, carlota i remolatxa
Potatge de cigrons
Llonganisses de magre al forn (7.12)
Postre Fruita **Pa int (1.7.10)**

29 Kcal 752 Glú 101 Líp 27 Pro 22
Enciam, tomata, carlota i dacsà
Llenties amb arròs integral i hortalisses ECO(1)
Filet de lluç amb salsa meri (3.5.14)
Postre Fruita **Pa int (1.7.10)**

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

Al·lèrgens: 1.Gluten 2.Fruits Secs 3.Crustacis 4.Ou 5.Peix 6.Cacauets 7.Soja 8.Llet 9.Api 10.Mostassa 11.Sèsam 12.Sulfits 13.Tramussos 14.Mol·luscos

DINAR

SOPAR