| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO 1 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **COMIDA** | | | | | | |
| | | | | | | **Champiñón al ajillo** 159 Kcal 10.9g Prot 7.0g Lip 1.9g Hc 14 |
| | | | | | | ***Pollo en salsa pepitoria** 547 Kcal 64.0g Prot 26.2g Lip 11.2g Hc |
| | | | | | | **Picadillo de verduras** 45 Kcal 1.6g Prot 0.4g Lip 7.1g Hc |
| | | | | | | **Fruta de temporada** 108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc |
| | | | | | | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 |
| **CENA** | | | | | | |
| | | | | | | **Crema de zanahoria** 163 Kcal 3.6g Prot 5.3g Lip 21.9g Hc |
| | | | | | | **Tortilla de calabacín y patata** 174 Kcal 12.6g Prot 15.2g Lip 27.8g Hc (3) |
| | | | | | | **Queso fresco** 149 Kcal 10.0g Prot 10.7g Lip 3.2g Hc (7) |
| | | | | | | **Yogur sabor** 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc (7) |
| | | | | | | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 |

1 GLUTEN, 2 CRUSTÁCEOS, 3 HUEVOS, 4 PESCADO, 5 CACAHUETES, 6 SOJA, 7 LÁCTEOS, 8 FRUTO SECOS, 9 APIO, 10 MOSTAZA, 11 SÉSAMO, 12 MOLUSCO, 13 ALTRAMUCES, 14 SULFITOS

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi,** formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento **1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales.
ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. **M. L (Dietista T.S Nº2816 / H. C (Nutricionista/ Dietista/).Col:CYL00366/ R.N (Dietista)**

| LUNES2 | MARTES 3 | MIERCOLES 4 | JUEVES 5 | VIERNES 6 | SÁBADO 7 | DOMINGO 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **COMIDA** | | | | | | |
| **Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)** 241 Kcal 13.6g Prot 6.1g Lip 27.1g Hc 14 | **Coditos con verduritas (zanahoria, calabacín y pimiento rojo)** 219 Kcal 7.1g Prot 3.2g Lip 39.0g Hc | **Guiso de verduras** 102 Kcal 3.5g Prot 2.6g Lip 14.1g Hc 1 | **Crema de zanahoria** 78 Kcal 0.9g Prot 5.2g Lip 4.8g Hc 14 | **Potaje de garbanzos guisados** 342 Kcal 14.9g Prot 15.9g Lip 30.2g Hc 6,7,14 | **Guiso de patatas con rape** 177 Kcal 6.8g Prot 5.8g Lip 20.7g Hc 4,14 | **Crema de verduras frescas** 100 Kcal 2.8g Prot 2.4g Lip 15.6g Hc (14) |
| **Boquerones a la andaluza** 279 Kcal 14.0g Prot 18.7g Lip 14.1g Hc 1,3,4 | **Contramuslo de pollo al horno** 140 Kcal 20.8g Prot 6.1g Lip 0.1g Hc | **Tortilla de calabacín y patata** 174 Kcal 12.6g Prot 15.2g Lip 27.8g Hc 3 | **Estofado de cerdo en salsa de verduras** 185 Kcal 22.3g Prot 4.1g Lip 1.6g Hc | **Huevo frito** 236 Kcal 11.4g Prot 20.9g Lip 0.6g Hc 3 | **Pollo asado en su jugo en salsa** 260 Kcal 36.7g Prot 12.2g Lip 0.5g Hc | **Bacalao al pil-pil** 257 Kcal 31.3g Prot 11.7g Lip 4.8g Hc 1,4 |
| **Dados de calabaza** 88 Kcal 2.3g Prot 6.3g Lip 5.5g Hc 1 | **Patatas panadera** 152 Kcal 1.4g Prot 10.1g Lip 10.1g Hc 14 | **Champiñón salteado** 72 Kcal 3.1g Prot 4.8g Lip 0.9g Hc | **Verduras variadas** 70 Kcal 1.4g Prot 4.2g Lip 5.6g Hc 14 | **Patatas fritas** 138 Kcal 1.5g Prot 10.1g Lip 10.8g Hc 14 | **Pisto de verduras** 87 Kcal 2.2g Prot 4.2g Lip 9.3g Hc | **Verduras variadas** 70 Kcal 1.4g Prot 4.2g Lip 5.6g Hc 14 |
| **Fruta de temporada** 108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada** 108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada** 108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada** 108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada** 108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada** 108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada** 108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc |
| **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 |
| **CENA** | | | | | | |
| **Guiso de verduras** 102 Kcal 3.5g Prot 2.6g Lip 14.1g Hc (1) | **Crema de calabaza** 149 Kcal 3.8g Prot 5.3g Lip 19.6g Hc 784 Kcal 35,5g Prot 20,4g Lip 109,3g Hc | **Sopa de estrellas** 244 Kcal 14.9g Prot 12.6g Lip 15.3g Hc (1,3) | **Berenjenas a la plancha** 52 Kcal 0.6g Prot 4.2g Lip 3.1g Hc | **Crema de calabacín** 149 Kcal 3.8g Prot 5.4g Lip 19.4g Hc | **Sopa de picadillo con huevo** 191 Kcal 14.7g Prot 8.0g Lip 14.8g Hc (1,3) | **Queso fresco** 149 Kcal 10.0g Prot 10.7g Lip 3.2g Hc (7) |
| **Revuelto de gambas** 263 Kcal 19.0g Prot 20.1g Lip 1.0g Hc (2,3,14) | **Abadejo en salsa marinera** 218 Kcal 33.4g Prot 5.8g Lip 8.7g Hc (1,2,4,12,14) | **Flamenquines** 500 Kcal 14.9g Prot 29.8g Lip 43.2g Hc (1,6,7) | **Bacalao a la romana** 223 Kcal 6.7g Prot 12.5g Lip 21.2g Hc (1,4) | **Merluza en salsa** 126 Kcal 16.2g Prot 4.1g Lip 6.1g Hc (4) | **Abadejo en salsa** 208 Kcal 31.2g Prot 5.6g Lip 7.8g Hc (1,4) | **Tortilla de calabacín y patata** 280 Kcal 18.9g Prot 24.9g Lip 41.8g Hc (3) |
| **Jamón york y queso fresco** 152 Kcal 17.5g Prot 7.6g Lip 2.5g Hc (6,7) | **Zanahoria cocida** 22 Kcal 0.5g Prot 0.1g Lip 2.8g Hc | **Calabacín salteado** 33 Kcal 1.0g Prot 2.3g Lip 1.7g Hc | **Patatas al vapor** 94 Kcal 1.4g Prot 5.1g Lip 9.2g Hc (14) | **Zanahoria salteada** 35 Kcal 0.5g Prot 2.0g Lip 2.9g Hc | **Patatas al ajillo** 64 Kcal 1.5g Prot 2.1g Lip 9.2g Hc | **Zanahoria asada** 75 Kcal 0.9g Prot 4.2g Lip 4.9g Hc |
| **Yogur natural** 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7) | **Yogur sabor** 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc (7) | **Postre casero** 108 Kcal 2.5g Prot 2.1g Lip 19.4g Hc (1,3,6,7) | **Yogur sabor** 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc (7) | **Yogur natural** 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7) | **Natillas de chocolate** 122 Kcal 3.2g Prot 3.2g Lip 20.2g Hc (7) | **Yogur natural** 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7) |
| **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 |

1 GLUTEN, 2 CRUSTÁCEOS, 3 HUEVOS, 4 PESCADO, 5 CACAHUETES, 6 SOJA, 7 LACTEOS, 8 FRUTO SECOS, 9 APIO, 10 MOSTAZA, 11 SÉSAMO, 12 MOLUSCO, 13 ALTRAMUCES, 14 SULFITOS

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi,** formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento **1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales.

ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. **M. L (Dietista T.S Nº2816 / H. C (Nutricionista/ Dietista/).Col:CYL00366/ R.N (Dietista)**

RESIDENCIA CLARET SEVILLA

FEBRERO 2026

MENÚ ANTICOAGULANTE algadi we care

| LUNES 9 | MARTES 10 | MIERCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 | SÁBADO 14 | DOMINGO 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **COMIDA** | | | | | | |
| **Patatas guisadas con zanahoria** 188 Kcal 4.7g Prot 2.6g Lip 30.8g Hc 14 | **Alubias blancas hortelana** 299 Kcal 19.0g Prot 3.7g Lip 54.2g Hc 1 | **Espirales salteadas** 131 Kcal 3.6g Prot 3.6g Lip 20.5g Hc 1 | **Crema de calabacín 131 Kcal 3.2g Prot 5.3g Lip 16.1g Hc** 14 | **Guiso de verduras con patatas** 127 Kcal 3.0g Prot 2.4g Lip 20.3g Hc 14 | **Calabacín al gratén** 331 Kcal 10.3g Prot 15.0g Lip 35.7g Hc 1,6,7 | **Garbanzos con callos** 441 Kcal 27.6g Prot 14.1g Lip 44.5g Hc 1 |
| **Filete de pavo en salsa** 130 Kcal 15.3g Prot 4.3g Lip 5.5g Hc 1 | **Tortilla francesa con jamón york** 183 Kcal 6.5g Prot 15.4g Lip 4.1g Hc 3 | **Merluza al horno** 177 Kcal 25.2g Prot 7.9g Lip 0.9g Hc 4 | **Estofado de cerdo en salsa de verduras** 185 Kcal 22.3g Prot 4.1g Lip 1.6g Hc | **Abadejo en salsa marinera** 135 Kcal 18.8g Prot 3.5g Lip 6.8g Hc 4 | **Lomo asado a la manzana** 173 Kcal 16.5g Prot 10.1g Lip 3.2g Hc | **Bacalao al horno** 124 Kcal 17.2g Prot 5.7g Lip 1.4g Hc 4 |
| **Dados de calabaza** 88 Kcal 2.3g Prot 6.3g Lip 5.5g Hc 1 | **Queso fresco** 149 Kcal 10.0g Prot 10.7g Lip 3.2g Hc 7 | **Calabacín a la plancha** 52 Kcal 1.3g Prot 4.4g Lip 1.4g Hc | **Patatas panadera** 152 Kcal 1.4g Prot 10.1g Lip 10.1g Hc 14 | **Champiñón salteado** 72 Kcal 3.1g Prot 4.8g Lip 0.9g Hc | **Salteado campestre de verduras** 72 Kcal 1.8g Prot 4.3g Lip 5.0g Hc | **Pimiento rojo asado** 59 Kcal 1.0g Prot 4.5g Lip 3.6g Hc |
| **Fruta de temporada** 108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada** 108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada** 108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada** 108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada** 108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada** 108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada** 108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc |
| **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 |
| **CENA** | | | | | | |
| **Sopa castellana con huevo 257 Kcal 13.6g Prot 16.1g Lip 14.6g Hc** (1,3,6,7) | **Crema de calabaza** 149 Kcal 3.8g Prot 5.3g Lip 19.6g Hc | **Sopa marinera** 134 Kcal 8.8g Prot 2.8g Lip 17.6g Hc (2,12,14) | **Champiñón al ajillo** 159 Kcal 10.9g Prot 7.0g Lip 1.9g Hc (14) | **Crema de zanahoria** 163 Kcal 3.6g Prot 5.3g Lip 21.9g Hc | **Sopa de verduritas** 46 Kcal 0.6g Prot 2.6g Lip 4.3g Hc (14) | **Crema de verduras frescas** 100 Kcal 2.8g Prot 2.4g Lip 15.6g Hc (14) |
| **Caella a la plancha** 175 Kcal 21.0g Prot 9.5g Lip 0.0g Hc (4) | **Filete de pollo en salsa** 238 Kcal 35.7g Prot 7.0g Lip 6.2g Hc (1) | **Tortilla de calabacín y patata** 280 Kcal 18.9g Prot 24.9g Lip 41.8g Hc (3) | **Empanadita casera de atún y huevo (sin tomate)** 328 Kcal 12.0g Prot 21.7g Lip 32.0g Hc (1,3,4) | **Tortilla de patata** 315 Kcal 6.0g Prot 18.3g Lip 19.9g Hc (3) | **Pastel vegetal casero** 198 Kcal 10.2g Prot 15.9g Lip 4.4g Hc (1,3,4,6) | ***Filete de pavo en salsa** 121 Kcal 15.0g Prot 4.2g Lip 4.4g Hc |
| **Puré de patatas** 221 Kcal 5.6g Prot 3.3g Lip 40.3g Hc (6,7) | **Zanahoria salteada** 35 Kcal 0.5g Prot 2.0g Lip 2.9g Hc | **Asadillo de pimientos** 27 Kcal 0.3g Prot 2.1g Lip 1.6g Hc | | **Panadera de calabaza** 57 Kcal 1.7g Prot 4.2g Lip 2.7g Hc | **Patatas chips** 81 Kcal 1.0g Prot 5.2g Lip 7.4g Hc | **Calabacín a la romana** 130 Kcal 2.4g Prot 10.8g Lip 4.9g Hc (1,3) |
| **Yogur sabor** 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc (7) | **Yogur natural** 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7) | **Postre casero** 108 Kcal 2.5g Prot 2.1g Lip 19.4g Hc (1,3,6,7) | **Yogur natural** 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7) | **Yogur sabor** 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc (7) | **Flan de vainilla** 100 Kcal 3.0g Prot 0.8g Lip 20.1g Hc (7) | **Yogur sabor** 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc (7) |
| **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 |

1 GLUTEN, 2 CRUSTÁCEOS, 3 HUEVOS, 4 PESCADO, 5 CACAHUETES, 6 SOJA, 7 LÁCTEOS, 8 FRUTO SECOS, 9 APIO, 10 MOSTAZA, 11 SÉSAMO, 12 MOLUSCO, 13 ALTRAMUCES, 14 SULFITOS

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi,** formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento **1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales.

ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. **M. L (Dietista T.S Nº2816 / H. C (Nutricionista/ Dietista/).Col:CYL00366/ R.N (Dietista)**

RESIDENCIA CLARET SEVILLA

FEBRERO 2026

MENÚ ANTICOAGULANTE algadi we care

| LUNES 16 | MARTES 17 | MIERCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 | SÁBADO 21 | DOMINGO 22 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **COMIDA** | | | | | | |
| **Macarrones salteados**<br>257 Kcal 8.6g Prot 4.5g Lip 44.1g Hc<br>1,6,7,9 | **Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)**<br>152 Kcal 3.0g Prot 5.3g Lip 20.0g Hc<br>14 | **Potaje de garbanzos con verduras**<br>255 Kcal 11.7g Prot 6.6g Lip 32.3g Hc<br>14 | **Fideos a la cazuela**<br>238 Kcal 10.2g Prot 3.5g Lip 38.6g Hc<br>1 | ***Patatas guisadas con calabacín**<br>194 Kcal 4.3g Prot 5.5g Lip 27.8g Hc<br>14 | **Champiñón al ajillo**<br>159 Kcal 10.9g Prot 7.0g Lip 1.9g Hc<br>14 | **Lentejas a la burgalesa (chorizo)**<br>314 Kcal 16.3g Prot 12.8g Lip 26.9g Hc<br>6,7,14 |
| **Contramuslo de pollo en salsa**<br>180 Kcal 20.1g Prot 10.6g Lip 0.6g Hc | **Filete de limanda empanado**<br>238 Kcal 12.0g Prot 11.1g Lip 21.9g Hc<br>1,4 | **Tortilla de patata**<br>315 Kcal 6.0g Prot 18.3g Lip 19.9g Hc<br>3 | **Albóndigas mixtas en salsa**<br>289 Kcal 8.3g Prot 14.1g Lip 14.0g Hc | **Fritura a la andaluza**<br>290 Kcal 27.3g Prot 14.5g Lip 11.4g Hc<br>1,4,14 | **Lomo asado a la manzana**<br>173 Kcal 16.5g Prot 10.1g Lip 3.2g Hc | **Pollo asado en su jugo en salsa**<br>260 Kcal 36.7g Prot 12.2g Lip 0.5g Hc |
| **Patatas fritas**<br>138 Kcal 1.5g Prot 10.1g Lip 10.8g Hc<br>14 | **Maíz salteado**<br>95 Kcal 1.5g Prot 5.4g Lip 9.5g Hc | **Zanahoria salteada**<br>35 Kcal 0.5g Prot 2.0g Lip 2.9g Hc | **Asadillo de pimientos**<br>27 Kcal 0.3g Prot 2.1g Lip 1.6g Hc | **Dados de calabaza**<br>88 Kcal 2.3g Prot 6.3g Lip 5.5g Hc<br>1 | **Patatas asadas al horno**<br>89 Kcal 1.4g Prot 5.1g Lip 8.9g Hc<br>14 | **Verduras a la plancha**<br>53 Kcal 0.9g Prot 4.2g Lip 2.7g Hc |
| **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc |
| **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 |
| **CENA** | | | | | | |
| **Sopa de verdura**<br>102 Kcal 2.5g Prot 2.3g Lip 15.6g Hc<br>(14) | **Crema de calabaza**<br>**124 Kcal 2.6g Prot 5.3g Lip 15.7g Hc**<br>(14) | **Champiñón salteado**<br>34 Kcal 1.1g Prot 2.2g Lip 2.5g Hc | **Sopa minestrone**<br>165 Kcal 3.2g Prot 2.5g Lip 17.3g Hc<br>(1,9) | **Verduras variadas rehogadas**<br>143 Kcal 3.8g Prot 5.6g Lip 14.7g Hc<br>(14) | **Crema de zanahoria**<br>78 Kcal 0.9g Prot 5.2g Lip 4.8g Hc<br>(14) | **Sopa juliana**<br>129 Kcal 5.0g Prot 7.2g Lip 8.1g Hc |
| **Merluza al horno**<br>96 Kcal 14.4g Prot 3.8g Lip 0.8g Hc<br>(4) | **Huevos cocidos con**<br>121 Kcal 11.8g Prot 9.4g Lip 0.5g Hc<br>(3) | **Perca en salsa**<br>224 Kcal 34.3g Prot 7.0g Lip 5.1g Hc<br>(1,4) | **Cordon bleu**<br>330 Kcal 13.8g Prot 23.8g Lip 15.0g Hc<br>(1,7) | **Tortilla francesa**<br>192 Kcal 6.5g Prot 12.1g Lip 14.2g Hc<br>(3) | **Merluza al horno**<br>96 Kcal 14.4g Prot 3.8g Lip 0.8g Hc<br>(4) | **Lomo de sajonia en salsa**<br>182 Kcal 11.1g Prot 6.8g Lip 11.5g Hc<br>(6) |
| **Zanahoria asada**<br>75 Kcal 0.9g Prot 4.2g Lip 4.9g Hc | **Sanfaina**<br>65 Kcal 1.4g Prot 4.4g Lip 4.7g Hc | **Calabacín a la plancha**<br>52 Kcal 1.3g Prot 4.4g Lip 1.4g Hc | **Zanahoria asada**<br>76 Kcal 0.7g Prot 5.2g Lip 3.9g Hc | **Queso fresco**<br>149 Kcal 10.0g Prot 10.7g Lip 3.2g Hc<br>(7) | **Calabacín salteado**<br>33 Kcal 1.0g Prot 2.3g Lip 1.7g Hc | **Dados de calabaza**<br>88 Kcal 2.3g Prot 6.3g Lip 5.5g Hc<br>(1) |
| **Yogur sabor**<br>101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc<br>(7) | **Yogur natural**<br>90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc<br>(7) | **Postre casero**<br>108 Kcal 2.5g Prot 2.1g Lip 19.4g Hc<br>(1,3,6,7) | **Yogur natural**<br>90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc<br>(7) | **Yogur sabor**<br>101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc<br>(7) | **Cuajada**<br>122 Kcal 6.4g Prot 6.9g Lip 8.7g Hc<br>(7) | **Yogur sabor**<br>101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc<br>(7) |
| **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 |

1 GLUTEN, 2 CRUSTÁCEOS, 3 HUEVOS, 4 PESCADO, 5 CACAHUETES, 6 SOJA, 7 LÁCTEOS, 8 FRUTO SECOS, 9 APIO, 10 MOSTAZA, 11 SÉSAMO, 12 MOLUSCO, 13 ALTRAMUCES, 14 SULFITOS

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi,** formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento **1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales.

ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. **M. L (Dietista T.S Nº2816 / H. C (Nutricionista/ Dietista/).Col:CYL00366/ R.N (Dietista)**

RESIDENCIA CLARET SEVILLA

FEBRERO 2026

MENÚ ANTICOAGULANTE algadi we care

| LUNES 23 | MARTES 24 | MIERCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 | SÁBADO 28 | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **COMIDA** | | | | | | |
| **Coliflor al queso gratinada**<br>72 Kcal 5.2g Prot 4.1g Lip 3.6g Hc<br>7 | **Crema de calabacín**<br>131 Kcal 3.2g Prot 5.3g Lip 16.1g Hc<br>14 | **Fideuá de verduras**<br>326 Kcal 9.7g Prot 6.7g Lip 54.5g Hc<br>1 | **Potaje de garbanzos con verduras**<br>255 Kcal 11.7g Prot 6.6g Lip 32.3g Hc<br>14 | **Sopa minestrone**<br>165 Kcal 3.2g Prot 2.5g Lip 17.3g Hc<br>1,9 | **MENÚ ESPECIAL DIA DE ANDALUCIA**<br>**Ensaladilla rusa**<br>213 Kcal 6.0g Prot 13.4g Lip 17.4g Hc<br>3,4,6<br>**Fritura variada**<br>159 Kcal 4.9g Prot 10.1g Lip 12.1g Hc<br>1,3,4,6,7,12<br>**Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | |
| **Albóndigas mixtas en salsa**<br>289 Kcal 8.3g Prot 14.1g Lip 14.0g Hc | **Estofado de cerdo en salsa**<br>319 Kcal 34.5g Prot 8.4g Lip 6.4g Hc | **Huevos a la villaroy**<br>242 Kcal 5.8g Prot 15.3g Lip 24.4g Hc<br>1,3,6,7 | **Merluza al ajoarriero**<br>108 Kcal 16.1g Prot 4.0g Lip 1.8g Hc<br>1,4 | **Abadejo al horno**<br>97 Kcal 16.9g Prot 2.8g Lip 0.8g Hc<br>4 | | |
| **Patatas fritas**<br>138 Kcal 1.5g Prot 10.1g Lip 10.8g Hc<br>14 | **Zanahoria asada**<br>76 Kcal 0.7g Prot 5.2g Lip 3.9g Hc | **Verduras variadas**<br>70 Kcal 1.4g Prot 4.2g Lip 5.6g Hc<br>14 | **Asadillo de pimientos**<br>27 Kcal 0.3g Prot 2.1g Lip 1.6g Hc | **Panadera de calabaza**<br>57 Kcal 1.7g Prot 4.2g Lip 2.7g Hc | | |
| **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | | |
| **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | | |
| **CENA** | | | | | | |
| **Papas aliñas**<br>303 Kcal 16.0g Prot 12.6g Lip 30.5g Hc<br>(3,4,14) | **Sopa de ajo**<br>92 Kcal 5.6g Prot 6.6g Lip 2.2g Hc<br>(1,3,6) | **Calabacín al gratén**<br>331 Kcal 10.3g Prot 15.0g Lip 35.7g Hc<br>(1,6,7) | **Crema de zanahoria**<br>78 Kcal 0.9g Prot 5.2g Lip 4.8g Hc<br>(14) | **Pisto manchego**<br>135 Kcal 4.6g Prot 6.2g Lip 13.8g Hc | **Crema de calabacín**<br>131 Kcal 3.2g Prot 5.3g Lip 16.1g Hc<br>(14) | |
| **Perca en salsa**<br>224 Kcal 34.3g Prot 7.0g Lip 5.1g Hc<br>(1,4) | **Pastel vegetal casero**<br>198 Kcal 10.2g Prot 15.9g Lip 4.4g Hc<br>(1,3,4,6) | **Lacón con aceite y pimentón**<br>240 Kcal 17.3g Prot 14.9g Lip 9.3g Hc | **Flamenquines**<br>500 Kcal 14.9g Prot 29.8g Lip 43.2g Hc<br>(1,6,7) | **Tortilla francesa con queso**<br>123 Kcal 9.9g Prot 8.9g Lip 0.3g Hc<br>(3,7) | **Empanada casera de ternera**<br>289 Kcal 2.5g Prot 11.9g Lip 40.5g Hc | |
| **Queso fresco**<br>149 Kcal 10.0g Prot 10.7g Lip 3.2g Hc<br>(7) | **Patatas chips**<br>81 Kcal 1.0g Prot 5.2g Lip 7.4g Hc | **Cachelos**<br>81 Kcal 1.6g Prot 3.3g Lip 10.0g Hc<br>(14) | **Calabacín salteado**<br>33 Kcal 1.0g Prot 2.3g Lip 1.7g Hc | **Champiñón salteado**<br>34 Kcal 1.1g Prot 2.2g Lip 2.5g Hc | **Zanahoria salteada**<br>35 Kcal 0.5g Prot 2.0g Lip 2.9g Hc | |
| **Yogur natural**<br>90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc<br>(7) | **Yogur sabor**<br>101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc<br>(7) | **Postre casero**<br>108 Kcal 2.5g Prot 2.1g Lip 19.4g Hc<br>(1,3,6,7) | **Yogur sabor**<br>101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc<br>(7) | **Yogur natural**<br>90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc<br>(7) | **Flan de vainilla**<br>100 Kcal 3.0g Prot 0.8g Lip 20.1g Hc<br>(7) | |
| **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | |

1 GLUTEN, 2 CRUSTÁCEOS, 3 HUEVOS, 4 PESCADO, 5 CACAHUETES, 6 SOJA, 7 LACTEOS, 8 FRUTO SECOS, 9 APIO, 10 MOSTAZA, 11 SÉSAMO, 12 MOLUSCO, 13 ALTRAMUCES, 14 SULFITOS

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi,** formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento **1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales.

ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. **M. L (Dietista T.S Nº2816 / H. C (Nutricionista/ Dietista/).Col:CYL00366/ R.N (Dietista)**