



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Vicerrectorado de Responsabilidad
Social, Igualdad e Inclusión

Actualizado 14/02/2019 15:15:53

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

JUEVES, 21 DE FEBRERO DE 2019

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Estofado de judías	Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Plato: Primero Guisado

Ingredientes

Ajos
Calabaza
Cebolla
Judías verdes
Pimientos verdes
Tomate, triturado
Zanahorias
Pimiento seco, cornicabra
Judías blancas
Patatas
Clavo, entero
Colorante amarillo
Laurel
Pimentón, dulce
Aceite de oliva

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	165
Proteínas (g)	10,7
Hidratos carbono (g)	20,4
IG (g)	0
Fibra (g)	11,5
Grasas (g)	1,91
AGS (g)	20,08
AGM (g)	0,75
AGP (g)	0,6
Colesterol (mg)	0

Minerales

Calcio (mg)	
Hierro (mg)	
Yodo (mg)	
Magnesio (mg)	
Zinc (mg)	
Selenio (mg)	
Sodio (mg)	
Potasio (mg)	
Fósforo (mg)	

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

- La información alérgica se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores, debido a los procesos de elaboración esta puede ser alterada, por lo que, si tiene duda, solicite información al personal de comedores.



Información de los platos

Denominación

Jamón asado en salsa de strogonoff

Alérgenos

Apio Lácteos Mostaza Sulfitos

Familia

Carnes

Técnica culinaria

Plato: Segundo Cocción

Ingredientes

Cerdo, jamón

Vino blanco

Laurel

Sal

Tomillo

Aceite de girasol

Pimienta

Salsa (elaboracion propia) *

* Aceite de oliva Cebolla Pepinillos en vinagre Champiñones Salsa de tomate Pimentón, picante Mostaza Fondo oscuro de carne Nata de cocinar Fécula de maíz

Denominación

Patatas a lo pobre

Alérgenos

Gluten* Sulfitos

Familia

Patatas

Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento Fritura

Ingredientes

Cebolla

Pimientos verdes

Patatas

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	154
Proteínas (g)	1,93
Hidratos carbono (g)	11,3
IG (g)	0
Fibra (g)	1,61
Grasas (g)	10,9
AGS (g)	1,54
AGM (g)	5,79
AGP (g)	3,04
Colesterol (mg)	0

Minerales

Calcio (mg)	
Hierro (mg)	
Yodo (mg)	
Magnesio (mg)	
Zinc (mg)	
Selenio (mg)	
Sodio (mg)	
Potasio (mg)	
Fósforo (mg)	

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

- La información alérgica se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores, debido a los procesos de elaboración esta puede ser alterada, por lo que, si tiene duda, solicite información al personal de comedores.



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Natillas de manzana y coco

Lácteos Pescado Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Lácteos

Plato: Postre

Ingredientes

Coco

Azúcar

Leche entera

Maizena

Puré, de manzana

Lágrima de fresa (elaboracion propia) *

* Fresas Azúcar Limones zumo Gelatina neutra

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	134
Proteínas (g)	2,37
Hidratos carbono (g)	21,6
IG (g)	0
Fibra (g)	0,44
Grasas (g)	4,11
AGS (g)	2,81
AGM (g)	0,88
AGP (g)	0,13
Colesterol (mg)	10,1

Minerales

Calcio (mg)	
Hierro (mg)	
Yodo (mg)	
Magnesio (mg)	
Zinc (mg)	
Selenio (mg)	
Sodio (mg)	
Potasio (mg)	
Fósforo (mg)	

Denominación

Alérgenos

Vino tinto

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Bebidas

Plato: Bebida

Ingredientes

Vino tinto

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

- La información alérgica se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores, debido a los procesos de elaboración esta puede ser alterada, por lo que, si tiene duda, solicite información al personal de comedores.