



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Vicerrectorado de Responsabilidad
Social, Igualdad e Inclusión

Actualizado 11/10/2018 13:22:23

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

MARTES, 16 DE OCTUBRE DE 2018

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Patatas a la riojana	Apio
Familia	Técnica culinaria

Patatas Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos

Alcachofas

Cebollas

Judías verdes

Zanahorias

Patatas

Chorizo

Cerdo, costillas

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Colorante

Majado (elaboracion propia) *

* *Aceite de oliva Azafrán Ajos Cebollas caída Pimiento seco cornicabra*

Fondo blanco de cerdo (elaboracion propia) *

* *Huesos de cerdo Huesos de canilla Ternera o buey Cebollas Puerros Zanahorias Apio Agua Sal*

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	93,8
Proteínas (g)	4,75
Hidratos carbono (g)	6,58
IG (g)	0
Fibra (g)	1,38
Grasas (g)	5,05
AGS (g)	1,62
AGM (g)	1,95
AGP (g)	0,57
Colesterol (mg)	12,6

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.



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Vicerrectorado de Responsabilidad
Social, Igualdad e Inclusión

Actualizado 11/10/2018 13:22:23

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Empanada de espinacas y atún

Gluten Huevos Lácteos Pescado

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Horno

Ingredientes

Cebollas

Espinacas

Pimientos rojos

Huevos de gallina, 12 enteros y 12 duros

Atún, en conserva

Sal

Queso Mozzarella

Aceite de oliva

Pimienta

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal) 259

Proteínas (g) 7,05

Hidratos carbono (g) 21

IG (g) 0

Fibra (g) 1,78

Grasas (g) 15,9

AGS (g) 8,74

AGM (g) 4,8

AGP (g) 1,13

Colesterol (mg) 84,1

Minerales

Calcio (mg)

Hierro (mg)

Yodo (mg)

Magnesio (mg)

Zinc (mg)

Selenio (mg)

Sodio (mg)

Potasio (mg)

Fósforo (mg)

Denominación

Alérgenos

Merluza en salsa colbert

Apio Gluten Pescado Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Pescado

Plato: Segundo

Ingredientes

Huevos de gallina

Merluza

Vinagre

Estragón hoja

Fondo oscuro de carne

Sal

Aceite de girasol

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.



**UNIVERSIDAD
DE GRANADA**

Vicerrectorado de Responsabilidad
Social, Igualdad e Inclusión

Actualizado 11/10/2018 13:22:23

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Harina de trigo

Maíz, fécula

Pan, rallado

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	247
Proteínas (g)	6,31
Hidratos carbono (g)	6,24
IG (g)	0
Fibra (g)	0,17
Grasas (g)	21,4
AGS (g)	2,78
AGM (g)	4,63
AGP (g)	12,8
Colesterol (mg)	26

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Judías y zanahorias

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Ajos

Judías verdes

Zanahorias, baby

Aceite de oliva

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

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	69,7
Proteínas (g)	1,27
Hidratos carbono (g)	4,44
IG (g)	0
Fibra (g)	
Grasas (g)	4,81
AGS (g)	
AGM (g)	
AGP (g)	
Colesterol (mg)	

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Pera

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Peras

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	45
Proteínas (g)	0,4
Hidratos carbono (g)	10,6
IG (g)	0
Fibra (g)	2,3
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,014
AGM (g)	0,022
AGP (g)	0,044
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.



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Vicerrectorado de Responsabilidad
Social, Igualdad e Inclusión

Actualizado 11/10/2018 13:22:23

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Vino tinto

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Bebidas

Plato: Bebida

Ingredientes

Vino tinto

MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

Potaje de hortalizas al azafrán con lengua de pájaro

Apio Gluten Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Sopas

Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Apio

Calabacines

Cebollas

Cilantro, fresco

Zanahorias

Azafrán

Sal

Aceite de oliva

Lenguas de pájaro, gnocchetti o gurullos

Buey, jarrete

Jengibre

Nabos

Perejil

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.



**UNIVERSIDAD
DE GRANADA**

Vicerrectorado de Responsabilidad
Social, Igualdad e Inclusión

Actualizado 11/10/2018 13:22:24

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	98,9
Proteínas (g)	2,55
Hidratos carbono (g)	10,8
IG (g)	0
Fibra (g)	2,15
Grasas (g)	4,51
AGS (g)	0,63
AGM (g)	2,98
AGP (g)	0,56
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Empanada de espinacas

Alérgenos

Frutos secos Gluten Huevos Lácteos Soja

Familia

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Técnica culinaria

Ingredientes

Pasas de corinto

Espinacas

Almendras

Piñones

Huevos de gallina

Sal

Hojaldre, masa

Salsa bechamel (elaboracion propia) *

* Mantequilla Harina de trigo Leche entera Nuez moscada Pimienta blanca, molida Sal

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

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	242,2
Proteínas (g)	5,191
Hidratos carbono (g)	17,69
IG (g)	0
Fibra (g)	2,587
Grasas (g)	16,01
AGS (g)	2,974
AGM (g)	4,023
AGP (g)	6,178
Colesterol (mg)	10,9

Minerales

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

Denominación

Berenjenas rellenas con queso y tofu

Alérgenos

Frutos secos (almendra) Gluten Huevos
Lácteos Soja

Familia

Verduras y hortalizas

Técnica culinaria

Plato: Segundo Horno

Ingredientes

Berenjenas
Cilantro
Almendras, fritas
Huevos de gallina
Azafrán
Canela, molida
Pimienta blanca, molida
Sal
Aceite de oliva
Pan, miga
Queso, de Burgos
Tofu

Denominación

Judías y zanahorias

Alérgenos

Familia

Verduras y hortalizas

Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Ajos
Judías verdes
Zanahorias, baby

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

Aceite de oliva

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	69,7
Proteínas (g)	1,27
Hidratos carbono (g)	4,44
IG (g)	0
Fibra (g)	
Grasas (g)	4,81
AGS (g)	
AGM (g)	
AGP (g)	
Colesterol (mg)	

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Pera

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Peras

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	45
Proteínas (g)	0,4
Hidratos carbono (g)	10,6
IG (g)	0
Fibra (g)	2,3
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,014
AGM (g)	0,022
AGP (g)	0,044
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.



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Vicerrectorado de Responsabilidad
Social, Igualdad e Inclusión

Actualizado 11/10/2018 13:22:24

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

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.