



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 26/11/2021 13:42:22

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

MARTES, 30 DE NOVIEMBRE DE 2021

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Olla gitana tradicional	Frutos secos (almendras) Gluten Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Primero

Ingredientes

Acelgas
Ajos
Calabaza
Cebolla
Judías verdes
Tomate triturado
Almendras
Garbanzos
Judías blancas
Chorizo, criollo
Vinagre
Azafrán
Pimentón, dulce
Sal
Aceite de oliva
Pan

Denominación	Alérgenos
Pollo en fricasada	Apio Gluten* Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Aves y caza

Plato: Segundo Cocción

Ingredientes

Ajos
Apio
Cebolla
Tomate
Pollo
Vino blanco
Cúrcuma
Aceite de oliva
Azúcar
Fécula de maíz

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

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 26/11/2021 13:42:23

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	198
Proteínas (g)	14,6
Hidratos carbono (g)	5,41
IG (g)	0
Fibra (g)	0,12
Grasas (g)	12,8
AGS (g)	3,28
AGM (g)	5,76
AGP (g)	2,31
Colesterol (mg)	59,8

Minerales

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

Denominación

Berenjenas fritas

Alérgenos

Gluten

Familia

Verduras y hortalizas

Vegano Plato: Acompañamiento

Técnica culinaria

Fritura

Ingredientes

Limones
Berenjenas
Sal
Aceite de girasol
Harina de trigo

Denominación

Pera

Alérgenos

Familia

Fruta

Plato: Postre fresca

Técnica culinaria

Ingredientes

Peras

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

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 26/11/2021 13:42:23

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

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)	

MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

Olla gitana

Frutos secos (almendras) Gluten Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Sopas

Plato: Primero

Ingredientes

Peras
Ajos
Calabaza
Judías verdes
Garbanzos
Judías blancas
Patatas
Fondo, 2 dl aceite de oliva, 70 g ajos, 250 g cebolla, 200 g tomate triturado, 2 hojas de laurel, 25 g pimentón
Majado, 1 dl aceite, 40 g ajos, 0,01 g azafrán hebra, 80 g almendras, 300 g pan

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

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 26/11/2021 13:42:23

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	134
Proteínas (g)	7,91
Hidratos carbono (g)	17,9
IG (g)	0
Fibra (g)	6,94
Grasas (g)	1,88
AGS (g)	0,28
AGM (g)	0,68
AGP (g)	0,37
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Tortilla de berenjenas

Gluten Huevos

Familia

Técnica culinaria

Huevos

Plato: Segundo

Ingredientes

Ajos
Berenjenas
Cilantro
Huevos de gallina
Orégano, fresco
Pimienta blanca, molida
Aceite de girasol
Pan rallado

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

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 26/11/2021 13:42:23

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	109
Proteínas (g)	5,64
Hidratos carbono (g)	4,77
IG (g)	0
Fibra (g)	1,41
Grasas (g)	7,24
AGS (g)	1,51
AGM (g)	2,3
AGP (g)	2,45
Colesterol (mg)	144

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Ensalada

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Verduras frescas

Ingredientes

Aceitunas, verdes

Naranjas

Piña

Lechuga

Tomate

Espárragos blancos

Maíz dulce

Aceite de oliva

Pepinos

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

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 26/11/2021 13:42:23

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	90,63
Proteínas (g)	1,3
Hidratos carbono (g)	4,82
IG (g)	0
Fibra (g)	
Grasas (g)	7
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

Queso rebozado en crocante

Alérgenos

Frutos secos (almendra) Gluten Huevos Lácteos

Familia

Lácteos

Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento Fritura

Ingredientes

Almendras

Huevos de gallina

Harina de trigo

Pan rallado

Queso, camembert

Mermelada de fresas, fresas, azúcar, limón

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	279
Proteínas (g)	14
Hidratos carbono (g)	24,2
IG (g)	0
Fibra (g)	1,06
Grasas (g)	13,7
AGS (g)	6,65
AGM (g)	4,65
AGP (g)	0,88
Colesterol (mg)	77,4

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

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 26/11/2021 13:42:23

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

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.