



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Vicerrectorado de Responsabilidad  
Social, Igualdad e Inclusión

Actualizado 14/02/2019 15:15:52

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



## Información de los platos

MARTES, 19 DE FEBRERO DE 2019

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
<b>Cocido</b>	Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Legumbres

Plato: Primero

#### Ingredientes

Ajos  
Calabaza  
Cebolla  
Judías verdes  
Pimientos verdes  
Zanahorias  
Garbanzos  
Patatas  
Ternera  
Cerdo, paleta sin hueso  
Cerdo, panceta  
Huesos de jamón  
Pollo

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

##### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	148
Proteínas (g)	8,57
Hidratos carbono (g)	13,3
IG (g)	0
Fibra (g)	0,61
Grasas (g)	6,75
AGS (g)	2,2
AGM (g)	2,47
AGP (g)	0,58
Colesterol (mg)	20,2

##### 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 14/02/2019 15:15:52

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor**



### Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Ensalada de pasta**

Frutos secos (nueces) Gluten Huevos Lácteos  
Soja

Familia

Técnica culinaria

Pasta y cereales

Plato: Acompañamiento

#### Ingredientes

Aguacates

Naranjas

Piña

Pasas de corinto

Tomate

Zanahorias

Maíz dulce

Champiñones

Jamón cocido

Aderezo, 2 dl aceite, 80 g miel de flores

Espirales al huevo

Queso

Nueces, caramelizadas (elaboracion propia) \*

\* Nueces Azúcar Aceite de girasol

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

##### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	230
Proteínas (g)	8,36
Hidratos carbono (g)	28,6
IG (g)	0
Fibra (g)	2,9
Grasas (g)	8,48
AGS (g)	1,99
AGM (g)	2,68
AGP (g)	2,86
Colesterol (mg)	11,9

##### Minerales

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

Denominación

Alérgenos

**Merluza vizcaína**

Frutos secos (almendras) Gluten Pescado  
Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Pescado

Plato: Segundo Cocción

#### Ingredientes

#### 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 14/02/2019 15:15:52

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor**



## Información de los platos

Ajos

Cebolla

Puerros

Pimiento seco, cornicabra

Almendras

Harina

Merluza

Vino blanco

Terminación, pimiento morrón, pan frito, perejil

Fumet blanco de pescado (elaboracion propia) \*

\* Ajos Puerros Cebolla Pimienta negra, grano Laurel Rape espinas Vino blanco Perejil Agua Sal

Salsa de tomate (elaboracion propia) \*

\* Aceite de girasol Ajos Cebolla Puerros Zanahorias Calabaza Laurel Tomate triturado Azúcar Sal Acidulante E-330

Denominación

Alérgenos

### Naranja

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Naranjas

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

##### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	38
Proteínas (g)	0,8
Hidratos carbono (g)	8,6
IG (g)	0
Fibra (g)	2
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,028
AGM (g)	0,055
AGP (g)	0,076
Colesterol (mg)	0

##### 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

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 14/02/2019 15:15:52

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor**



## Información de los platos

Vino tinto

### MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

**Cocido vegetariano**

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Legumbres Ovolactovegetariano Plato: Primero Cocción

#### Ingredientes

Ajos  
Calabaza  
Cebolla  
Judías verdes  
Pimientos verdes  
Zanahorias  
Garbanzos  
Patatas  
Sal

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

##### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	96,9
Proteínas (g)	4,86
Hidratos carbono (g)	16,2
IG (g)	0
Fibra (g)	1
Grasas (g)	1,41
AGS (g)	0,03
AGM (g)	0,01
AGP (g)	0,05
Colesterol (mg)	0

##### Minerales

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

Denominación

Alérgenos

**Ensalada de pasta**

Gluten Lácteos Soja Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Pasta y cereales Plato: Acompañamiento

#### Ingredientes

Aguacates  
Manzanas  
Piña  
Pasas de corinto

#### 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 14/02/2019 15:15:52

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor**



## Información de los platos

Tomate  
Zanahorias, rallada  
Maíz dulce  
Vinagre  
Aceite de oliva  
Espirales  
Queso  
Brotos de soja

Denominación

Alérgenos

**Tortilla de berenjenas, queso y aguacate**

Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Huevos

Plato: Segundo Cocción

### Ingredientes

Aguacates  
Berenjenas  
Cebolla, dulce  
Tomate, concasse  
Huevos de gallina  
Sal  
Queso

Denominación

Alérgenos

**Naranja**

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Naranjas

#### 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 14/02/2019 15:15:52

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	38
Proteínas (g)	0,8
Hidratos carbono (g)	8,6
IG (g)	0
Fibra (g)	2
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,028
AGM (g)	0,055
AGP (g)	0,076
Colesterol (mg)	0

#### 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 alergénica 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.