



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Vicerrectorado de Responsabilidad
Social, Igualdad e Inclusión

Actualizado 11/10/2018 13:22:27

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



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)	1,37
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 13:22:27

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Paté de salmón

Lácteos Pescado

Familia

Técnica culinaria

Pescado

Plato: Acompañamiento Cocción

Ingredientes

Cebolletas

Rábano

Salmón

Eneldo

Sal

Aceite de oliva

Yogur, griego

Nata de cocinar

Agar-agar

Mantequilla

Zumo de limón

Denominación

Alérgenos

Merluza a la vizcaína

Frutos secos (almendra) Pescado Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Pescado

Plato: Segundo Cocción

Ingredientes

Ajos

Cebollas

Puerros

Pimiento seco, cornicabra

Almendras

Merluza

Vino blanco

Harina de garbanzo

Terminación, pimiento morrón, pan frito, perejil

Fumet blanco de pescado (elaboracion propia) *

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

Salsa de tomate (elaboracion propia) *

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

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

Judías y zanahorias

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Ajos

Judías verdes

Zanahorias, baby

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

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.



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)	

Denominación

Vino tinto

Alérgenos

Sulfitos

Familia

Bebidas

Técnica culinaria

Plato: Bebida

Ingredientes

Vino tinto

MENÚ 2

Denominación

Arroz con verduras

Alérgenos

Lácteos* Soja

Familia

Arroz

Técnica culinaria

Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Pasas de corinto

Ajos

Cebollas

Guisante

Pimientos rojos

Pimientos verdes

Zanahorias

Champiñones

Jamón cocido

Aceite de oliva

Arroz

Piña en almíbar

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

Judías salteadas

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Ajos
Judías verdes
Jamón serrano
Vinagre
Aceite de oliva

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	173
Proteínas (g)	3,71
Hidratos carbono (g)	3,94
IG (g)	0
Fibra (g)	1,47
Grasas (g)	15,5
AGS (g)	2,35
AGM (g)	10,8
AGP (g)	1,65
Colesterol (mg)	6,24

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Berenjenas rellenas con queso y tofu

Frutos secos (almendra) Huevos Lácteos Soja

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo Horno

Ingredientes

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

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 13:22:28

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Judías y zanahorias

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Ajos

Judías verdes

Zanahorias, baby

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)	

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.