



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 13/02/2020 13:21:34

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

MARTES, 18 DE FEBRERO DE 2020

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
--------------	-----------

Fabada

Familia	Técnica culinaria
---------	-------------------

Legumbres

Plato: Primero

Ingredientes

Ajos

Cebolla

Judías blancas

Chorizo

Morcilla

Bacon

Cerdo, paleta sin hueso

Cerdo, panceta

Huesos de jamón

Clavo, entero

Laurel

Pimentón, dulce

Aceite de oliva

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	289
Proteínas (g)	16,2
Hidratos carbono (g)	21,9
IG (g)	0
Fibra (g)	13,6
Grasas (g)	12,1
AGS (g)	4,35
AGM (g)	4,86
AGP (g)	1,3
Colesterol (mg)	14,6

Minerales

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

Denominación	Alérgenos
--------------	-----------

Aguja a la parrilla

Pescado

Familia	Técnica culinaria
---------	-------------------

Pescado

Plato: Segundo Plancha

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

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 13/02/2020 13:21:34

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

Ajos
Aguja
Sal
Aceite de oliva
Aceite de girasol
Perejil

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	320
Proteínas (g)	14,4
Hidratos carbono (g)	0,62
IG (g)	0
Fibra (g)	0,05
Grasas (g)	28,5
AGS (g)	3,18
AGM (g)	7,85
AGP (g)	13,5
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

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Aceitunas
Alcachofas
Lechuga
Tomate
Espárragos blancos, tallos
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 13/02/2020 13:21:35

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	38,5
Proteínas (g)	1,55
Hidratos carbono (g)	3,5
IG (g)	0
Fibra (g)	2,41
Grasas (g)	1,5
AGS (g)	0,23
AGM (g)	0,82
AGP (g)	0,23
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

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)	

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 13/02/2020 13:21:35

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Vino tinto

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Bebidas

Plato: Bebida

Ingredientes

Vino tinto

MENÚ 2

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

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 13/02/2020 13:21:35

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

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)	

Denominación

Pimientos rellenos de queso y verduras

Alérgenos

Huevos Lácteos Mostaza Sulfitos

Familia

Verduras y hortalizas

Técnica culinaria

Plato: Segundo

Ingredientes

Ajos
Calabacines
Cebolla
Pimientos rojos
Zanahorias
Pimientos del piquillo
Vino blanco
Mostaza
Estragón hoja
Aceite de oliva
Queso, variado
Nata de cocinar
Huevos, yemas cocidas
Zumo de limón

Denominación

Ensalada

Alérgenos

Familia

Verduras y hortalizas

Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Aceitunas

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 13/02/2020 13:21:35

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

Alcachofas
Lechuga
Tomate
Espárragos blancos, tallos
Maíz dulce
Aceite de oliva
Pepinos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	38,5
Proteínas (g)	1,55
Hidratos carbono (g)	3,5
IG (g)	0
Fibra (g)	2,41
Grasas (g)	1,5
AGS (g)	0,23
AGM (g)	0,82
AGP (g)	0,23
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

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**

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 13/02/2020 13:21:35

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



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 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.