



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 18/10/2021 10:20:55

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



## Información de los platos

**MIÉRCOLES, 20 DE OCTUBRE DE 2021**

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
<b>Huevo escalfado con infusión de pimientos</b>	Gluten Huevos Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Huevos Plato: Entrante Cocción

#### Ingredientes

Ajos  
Cebolla  
Pimientos asados  
Pimientos del piquillo  
Patatas  
panceta  
Vinagre  
Sal  
Aceite de oliva  
Sémola  
Huevos

Denominación	Alérgenos
<b>Estofado de carne de cerdo</b>	Frutos secos (almendra) Gluten Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Carnes Plato: Primero Cocción

#### Ingredientes

Ajos  
Alcachofas  
Cebolla  
Judías verdes  
Pimientos verdes  
Zanahorias  
Pimiento seco, ñora  
Pimientos morrones  
Tomate triturado  
Patatas  
Cerdo, paleta sin hueso  
Vino blanco  
Laurel  
Aceite de oliva  
Colorante  
Majado (elaboracion propia) \*

\* Aceite de oliva Ajos Almendras Azafrán hebra Pan Vino blanco o caldo

#### 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 18/10/2021 10:20:55

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	144,2
Proteínas (g)	4,3
Hidratos carbono (g)	9,78
IG (g)	
Fibra (g)	1,82
Grasas (g)	8,98
AGS (g)	1,79
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

**Bacalao al pil-pil**

### Alérgenos

Gluten Pescado

### Familia

Pescado

### Técnica culinaria

Plato: Segundo

### Ingredientes

Ajos

Bacalao

Guindilla

Harina de trigo

Terminación, ajos crujientes, perejil

Fumet blanco de pescado (elaboracion propia) \*

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

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	112,6
Proteínas (g)	21,72
Hidratos carbono (g)	4,023
IG (g)	0
Fibra (g)	0,23
Grasas (g)	0,402
AGS (g)	0
AGM (g)	0
AGP (g)	0

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.



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 18/10/2021 10:20:55

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

### Melón

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Melón

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

##### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	27
Proteínas (g)	0,6
Hidratos carbono (g)	6
IG (g)	0
Fibra (g)	1
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,026
AGM (g)	0,013
AGP (g)	0,015
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

### Huevo escalfado con infusión de pimientos

Gluten Huevos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Huevos

Plato: Entrante Cocción

### Ingredientes

Ajos  
Calabacines  
Cebolla  
Pimientos asados  
Pimientos del piquillo  
Champiñones  
Patatas  
Agua  
Vinagre  
Sal  
Aceite de oliva  
Sémola  
Huevos

#### 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 18/10/2021 10:20:55

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Patatas en ajo pollo - Vegetariano**

Apio Frutos secos (almendras) Gluten Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Sopas Vegano

Plato: Primero Cocción

### Ingredientes

Ajos

Cebolla

Judías verdes

Puerros

Zanahorias

Pimientos morrones

Patatas

Colorante amarillo

Aceite de oliva

Majado, aceite de oliva, ajos, azafrán, almendras y pan

Caldo magro (elaboracion propia) \*

\* Cebolla Puerros Zanahorias Apio Tomate Perejil Ajos Laurel Tomillo Agua

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	71,5
Proteínas (g)	2,34
Hidratos carbono (g)	10,4
IG (g)	0
Fibra (g)	1,73
Grasas (g)	1,84
AGS (g)	0,17
AGM (g)	1,06
AGP (g)	0,41
Colesterol (mg)	0

#### Minerales

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

Denominación

Alérgenos

**Canelones de calabaza y queso fresco**

Frutos secos (piñones) Gluten Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo

### Ingredientes

Aceitunas

pasas

Calabaza

Piñones

#### 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 18/10/2021 10:20:55

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



## Información de los platos

Sal  
Aceite de oliva  
Pasta  
Queso  
Caldo de verduras, o caldo de setas  
Mantequilla  
Pimienta

Denominación

Alérgenos

### Melón

Familia

Técnica culinaria

Fruta Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Melón

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

##### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	27
Proteínas (g)	0,6
Hidratos carbono (g)	6
IG (g)	0
Fibra (g)	1
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,026
AGM (g)	0,013
AGP (g)	0,015
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.