



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 13/02/2020 13:21:31

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

MIÉRCOLES, 19 DE FEBRERO DE 2020

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Salmorejo vegetariano	Gluten Sulfitos
Familia	Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Verduras frescas
Plato: Entrante	
Ingredientes	

Ajos
Tomate
Vinagre
Sal
Aceite de oliva
Pan

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	75,9
Proteínas (g)	2,13
Hidratos carbono (g)	11,4
IG (g)	0
Fibra (g)	1,72
Grasas (g)	2,07
AGS (g)	0,33
AGM (g)	1,23
AGP (g)	0,3
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación	Alérgenos
Arroz montañés	Apio Frutos secos (almendras) Sulfitos
Familia	Técnica culinaria
Arroz	Cocción
Plato: Primero	
Ingredientes	

Ajos
Cebolla
Pimientos verdes
Tomate
Pimiento seco, cornicabra
Setas cultivadas, o champiñones
Almendras

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 13:21:31

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Pollo, higadillos, o de conejo

Conejo

Butifarra

Cerdo, costillas

Pollo, muslos

Brandy

Azafrán

Laurel

Tomillo

Aceite de oliva

Arroz

Colorante

Pimienta

Caldo de carne (elaboracion propia) *

* *Huesos de cerdo Huesos de canilla Ternera o buey Cebolla Puerros Zanahorias Apio Agua Sal*

Denominación	Alérgenos
Pollo asado	Apio Sulfitos
Familia	Técnica culinaria
Carnes	Plato: Segundo Asado
Ingredientes	
Ajos	
Pimiento seco, cornicabra	
Pollo	
Vino blanco	
Laurel	
Sal perfumada, sal, tomillo, pimienta blanca, jengibre, pimenton dulce	
Aceite de girasol	
Fécula de maíz	
Caldo blanco de ave (elaboracion propia) *	
* <i>Pollo, caparazones Huesos de canilla Huesos de jamón Puerros Zanahorias Cebolla Apio Ajos Sal Agua</i>	

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 13:21:31

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	143
Proteínas (g)	15,1
Hidratos carbono (g)	4,28
IG (g)	0
Fibra (g)	0,27
Grasas (g)	7,26
AGS (g)	1,86
AGM (g)	2,26
AGP (g)	1,7
Colesterol (mg)	71,1

Minerales

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

Denominación

Ensalada de verduras

Alérgenos

Sulfitos

Familia

Verduras y hortalizas

Vegano

Plato: Acompañamiento

Técnica culinaria

Cocción

Ingredientes

Coliflor
Judías verdes
Tomate
Zanahorias
Vinagre
Sal
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 13:21:32

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	142,6
Proteínas (g)	1,452
Hidratos carbono (g)	3,257
IG (g)	0
Fibra (g)	1,725
Grasas (g)	13,45
AGS (g)	1,963
AGM (g)	9,393
AGP (g)	1,435
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Plátano

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Plátanos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	89
Proteínas (g)	1,2
Hidratos carbono (g)	20
IG (g)	0
Fibra (g)	3,4
Grasas (g)	0,3
AGS (g)	0,11
AGM (g)	0,04
AGP (g)	0,09
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 13:21:32

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Vino tinto

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Bebidas

Plato: Bebida

Ingredientes

Vino tinto

MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

Salmorejo vegetariano

Gluten Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Entrante Verduras frescas

Ingredientes

Ajos

Tomate

Vinagre

Sal

Aceite de oliva

Pan

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	75,9
Proteínas (g)	2,13
Hidratos carbono (g)	11,4
IG (g)	0
Fibra (g)	1,72
Grasas (g)	2,07
AGS (g)	0,33
AGM (g)	1,23
AGP (g)	0,3
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 13:21:32

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Paella de verduras

Familia

Técnica culinaria

Arroz Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos
Alcachofas
Cebolla
Espárragos trigueros
Guisante
Judías verdes
Pimientos rojos
Tomate
Setas cultivadas
Azafrán
Sal
Aceite de oliva
Arroz
Perejil
Pimienta
Tirabeques

Denominación

Alérgenos

Tortilla de patatas y queso azul

Huevos Lácteos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Huevos Plato: Segundo

Ingredientes

Cebolla
Patatas
Aceite de oliva
Aceite de girasol
Queso, azul y de barra
Huevos

Denominación

Alérgenos

Ensalada de verduras

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Vegano Plato: Acompañamiento Cocción

Ingredientes

Coliflor

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 13:21:32

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Judías verdes

Tomate

Zanahorias

Vinagre

Sal

Aceite de oliva

Pepinos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	142,6
Proteínas (g)	1,452
Hidratos carbono (g)	3,257
IG (g)	0
Fibra (g)	1,725
Grasas (g)	13,45
AGS (g)	1,963
AGM (g)	9,393
AGP (g)	1,435
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Plátano

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Plátanos

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 13:21:32

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	89
Proteínas (g)	1,2
Hidratos carbono (g)	20
IG (g)	0
Fibra (g)	3,4
Grasas (g)	0,3
AGS (g)	0,11
AGM (g)	0,04
AGP (g)	0,09
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.