



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

MIÉRCOLES, 20 DE FEBRERO DE 2019

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Arroz a banda	Crustáceos Lácteos Moluscos Pescado
Familia	Técnica culinaria

Arroz Plato: Primero Guisado

Ingredientes

Ajos
Judías verdes
Pimientos rojos
Pimientos verdes
Pimientos morrones
Tomate triturado
Jibia
Rosada
Gambas
Mejillón, carne
Azafrán, hebra
Colorante amarillo
Arroz
Terminación, ali-oli

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)	204,1 / 4059
Proteínas (g)	6,918
Hidratos carbono (g)	41,6
IG (g)	0
Fibra (g)	1,188
Grasas (g)	0,851
AGS (g)	0,178
AGM (g)	0,212
AGP (g)	0,288
Colesterol (mg)	22,98

Minerales

Calcio (mg)	18,38
Hierro (mg)	0,46
Yodo (mg)	4,57
Magnesio (mg)	13,98
Zinc (mg)	0,45
Selenio (mg)	1,75
Sodio (mg)	134,04
Potasio (mg)	279,59
Fósforo (mg)	11,40

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

Pechuga de pollo a la parrilla

Familia

Técnica culinaria

Carnes

Plato: Segundo Plancha

Ingredientes

Ajos

Pollo

Pimienta blanca, molida

Sal

Tomillo

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Perejil

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	958,7
Proteínas (g)	28,8
Hidratos carbono (g)	1,5
IG (g)	0
Fibra (g)	0,1
Grasas (g)	93,3
AGS (g)	14,8
AGM (g)	51,1
AGP (g)	22
Colesterol (mg)	138,6

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.



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

Manzana

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Manzanas

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	50
Proteínas (g)	0,3
Hidratos carbono (g)	12
IG (g)	0
Fibra (g)	2
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,2
AGM (g)	0,15
AGP (g)	0,11
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**

Vicerrectorado de Responsabilidad
Social, Igualdad e Inclusión

Actualizado 14/02/2019 15:15:53

+ 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

Arroz de la huerta

Apio

Familia

Técnica culinaria

Arroz

Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos

Alcachofas

Apio

Berenjenas

Calabaza

Cebolletas

Coliflor

Judías verdes

Puerros

Tomate

Zanahorias

Pimiento seco, choricero

Champiñones

Sal

Aceite de oliva

Arroz

Espárragos, trigueros

Caldo magro (elaboracion propia) *

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

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

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	149,51
Proteínas (g)	1,95
Hidratos carbono (g)	15,48
IG (g)	0
Fibra (g)	
Grasas (g)	8,64
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

Rollitos de primavera

Alérgenos

Gluten

Familia

Verduras y hortalizas

Técnica culinaria

Plato: Segundo Fritura

Ingredientes

Cebolla
Col
Zanahorias
Glutamato sódico (E-621)
Sal
Aceite de girasol
Harina de trigo

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	97
Proteínas (g)	3,89
Hidratos carbono (g)	18,5
IG (g)	5,34
Fibra (g)	
Grasas (g)	0,9
AGS (g)	0,2
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.



Información de los platos

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

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

Manzana

Familia

Técnica culinaria

Fruta Plato: Postre fresca

Ingredientes

Manzanas

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 15:15:53

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	50
Proteínas (g)	0,3
Hidratos carbono (g)	12
IG (g)	0
Fibra (g)	2
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,2
AGM (g)	0,15
AGP (g)	0,11
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.