



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Vicerrectorado de Responsabilidad
Social, Igualdad e Inclusión

Actualizado 14/02/2019 15:15:56

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



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 15:15:57

+ 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

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.



**UNIVERSIDAD
DE GRANADA**

Vicerrectorado de Responsabilidad
Social, Igualdad e Inclusión

Actualizado 14/02/2019 15:15:57

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



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

Salteado agridulce de verduras con tofu

Alérgenos

Soja Sulfitos

Familia

Verduras y hortalizas Vegano

Técnica culinaria

Plato: Segundo

Ingredientes

Cebolla
Judías verdes
Pimientos rojos
Pimientos verdes
Aderezo, soja, vinagre, jengibre, azúcar
Brotes de soja
Espárragos
Tofu

Denominación

Menestra

Alérgenos

Apio

Familia

Verduras y hortalizas

Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Ajos
Apio
Coliflor
Habas frescas
Judías verdes
Pimientos rojos
Zanahorias, baby

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

Champiñones
Aceite de oliva

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	89,4
Proteínas (g)	2,18
Hidratos carbono (g)	4,05
IG (g)	0
Fibra (g)	2,06
Grasas (g)	6,67
AGS (g)	0,98
AGM (g)	4,53
AGP (g)	0,82
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 15:15:57

+ 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

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.