



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 04/02/2025 11:57:03

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



Información de los platos

LUNES, 3 DE FEBRERO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Macarrones a la calabresa	Gluten Lácteos Pescado
Familia	Técnica culinaria
Pasta y cereales Ovolactovegetariano	Plato: Primero Cocción
Ingredientes	

Aceitunas
 Aceitunas negras
 Cheri, tomate
 Albahaca
 Cebolla
 Tomate pera, concasse
 Tomate triturado
 Anchoas
 Atún
 Orégano
 Sal
 Aceite de girasol
 Azúcar
 Macarrones
 Queso parmesano

Denominación	Alérgenos
Flamenquines cordobeses	Gluten Huevos Lácteos
Familia	Técnica culinaria
Carnes	Plato: Segundo Fritura
Ingredientes	

Ajos pelados
 Pimiento morrón
 Huevos
 Jamón serrano
 Cerdo, lomo
 Sal
 Aceite de girasol
 Harina de trigo
 Pan rallado
 Leche entera
 Espárragos
 Perejil

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 04/02/2025 11:57:04

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	378
Proteínas (g)	10,6
Hidratos carbono (g)	9,8
IG (g)	0
Fibra (g)	0,4
Grasas (g)	32,8
AGS (g)	7,23
AGM (g)	9,88
AGP (g)	13,4
Colesterol (mg)	47,2

Minerales

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

Denominación

Calabacín frito

Alérgenos

Gluten

Familia

Verduras y hortalizas

Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento Fritura

Ingredientes

Calabacines

Sal

Aceite de girasol

Harina de trigo

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	341
Proteínas (g)	1,89
Hidratos carbono (g)	7
IG (g)	0
Fibra (g)	1,22
Grasas (g)	33,7
AGS (g)	4,06
AGM (g)	6,89
AGP (g)	21,2
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 04/02/2025 11:57:04

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Mandarinas

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Mandarinas

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	40
Proteínas (g)	0,8
Hidratos carbono (g)	9
IG (g)	0
Fibra (g)	1,9
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,022
AGM (g)	0,034
AGP (g)	0,037
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

Macarrones al vino moscatel

Gluten Lácteos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Pasta y cereales Ovolactovegetariano Plato: Primero

Ingredientes

Calabacines

Zanahorias

Champiñón

Macarrones

Queso, rallado y mozzarella

Salsa bechamel (elaboracion propia) *

* Mantequilla Harina de trigo Leche entera Vino moscatel Nuez moscada Pimienta blanca molida

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 04/02/2025 11:57:04

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

San Jacobo de calabacín

Gluten Huevos Lácteos Soja

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Ovolactovegetariano Plato: Segundo Fritura

Ingredientes

Calabacines

Huevos

Aceite de girasol

Harina de trigo

Pan rallado

Queso

Leche entera

Tempe

Salsa de tomate (elaboracion propia) *

* Aceite de girasol Ajos pelados Cebolla Puerros Zanahorias Calabaza Laurel Tomate pera triturado Azúcar Sal Acidulante E-330

Denominación

Alérgenos

Ensalada del Pastor

Huevos Lácteos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Ensaladas Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Aceitunas negras

Cebolla

Pimiento rojo

Pimiento verde

Tomate pera

Vinagre

Aceite de oliva

Queso

Pepinos

Perejil

Denominación

Alérgenos

Mandarinas

Familia

Técnica culinaria

Frutas Plato: Postre fresca

Ingredientes

Mandarinas

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 04/02/2025 11:57:04

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	40
Proteínas (g)	0,8
Hidratos carbono (g)	9
IG (g)	0
Fibra (g)	1,9
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,022
AGM (g)	0,034
AGP (g)	0,037
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 04/02/2025 11:57:04

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



Información de los platos

MARTES, 4 DE FEBRERO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Cazuela malagueña	Crustáceos Gluten Moluscos Pescado Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Pescado Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos pelados

Alcachofas

Cebolla

Pimiento verde

Zanahorias

Pimiento morrón

Pimiento seco, ñora

Tomate triturado

Patatas

Calamar

Fogonero

Gambas, pelada

Mejillón, carne

Vino blanco

Azafrán, hebra

Colorante amarillo

Laurel

Aceite de oliva

Fideos

Fumet blanco de pescado (elaboracion propia) *

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

Denominación	Alérgenos
Plato alpujarreño	Gluten* Huevos
Familia	Técnica culinaria

Carnes Plato: Segundo Fritura, plancha

Ingredientes

Cebolla

Pimiento verde

Patatas

Huevos, frito

Chorizo

Jamón serrano

Cerdo, lomo, filete

Sal

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

Aceite de oliva

Aceite de girasol, para fritura

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	208
Proteínas (g)	11,5
Hidratos carbono (g)	6,35
IG (g)	0
Fibra (g)	0,89
Grasas (g)	14,9
AGS (g)	3,2
AGM (g)	5,74
AGP (g)	4,35
Colesterol (mg)	56,3

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Pera

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Peras

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	45
Proteínas (g)	0,4
Hidratos carbono (g)	10,6
IG (g)	0
Fibra (g)	2,3
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,014
AGM (g)	0,022
AGP (g)	0,044
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

MENÚ 2

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 04/02/2025 11:57:05

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Estofado de lentejas

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Legumbres Vegano

Plato: Primero

Ingredientes

Acelgas
Ajos pelados
Calabaza
Cebolla
Pimiento verde
Zanahorias
Pimiento seco, cornicabra
Tomate triturado
Lenteja, seca
Patatas
Colorante amarillo
Laurel
Pimentón dulce
Aceite de oliva

Denominación

Alérgenos

Queso rebozado en crocante

Frutos de cáscara (almendra) Gluten Huevos
Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Lácteos

Plato: Segundo Fritura

Ingredientes

Almendras
Huevos
Harina de trigo
Pan rallado
Queso, camembert
Mermelada de fresas, fresas, azúcar, limón

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 04/02/2025 11:57:05

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	279
Proteínas (g)	14
Hidratos carbono (g)	24,2
IG (g)	0
Fibra (g)	1,06
Grasas (g)	13,7
AGS (g)	6,65
AGM (g)	4,65
AGP (g)	0,88
Colesterol (mg)	77,4

Minerales

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

Denominación

Huevo frito

Alérgenos

Huevos

Familia

Huevos

Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Huevos
Aceite de oliva
Aceite de girasol

Denominación

Patatas a lo pobre

Alérgenos

Gluten* Sulfitos

Familia

Patatas

Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento Fritura

Ingredientes

Cebolla
Pimiento verde
Patatas
Aceite de oliva
Aceite de girasol

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 04/02/2025 11:57:05

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	154
Proteínas (g)	1,93
Hidratos carbono (g)	11,3
IG (g)	0
Fibra (g)	1,61
Grasas (g)	10,9
AGS (g)	1,54
AGM (g)	5,79
AGP (g)	3,04
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Pera

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Peras

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	45
Proteínas (g)	0,4
Hidratos carbono (g)	10,6
IG (g)	0
Fibra (g)	2,3
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,014
AGM (g)	0,022
AGP (g)	0,044
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 04/02/2025 11:57:05

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



Información de los platos

MIÉRCOLES, 5 DE FEBRERO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Lasaña	Apio Gluten Huevos Lácteos
Familia	Técnica culinaria
Pasta y cereales	Plato: Primero Horno
Ingredientes	

Ajos pelados

Apio

Calabacines

Cebolla

Espinacas

Pimiento verde

Zanahorias

Harina

Ternera, picada

Cerdo, paleta sin hueso, picada

Vino blanco

Laurel

Nuez moscada

Pimienta blanca molida

Sal

Aceite de girasol

Lasaña, placas, de huevo

Leche

Mozzarella

Queso rallado

Tomate triturado (elaboracion propia) *

* *Aceite de girasol Ajos pelados Cebolla Puerros Zanahorias Calabaza Laurel Tomate pera triturado Azúcar Sal Acidulante E-330*

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)	172
Proteínas (g)	6,59
Hidratos carbono (g)	10,7
IG (g)	0
Fibra (g)	0,43
Grasas (g)	11,2
AGS (g)	1,9
AGM (g)	2,4
AGP (g)	3,58
Colesterol (mg)	15,4

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Tortilla de patatas con atún

Gluten* Huevos Pescado Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Huevos

Plato: Segundo

Ingredientes

Cebolla
Patatas
Huevos
Atún, conserva
Aceite de oliva
Aceite de girasol, cantidad suficiente para freír

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	117
Proteínas (g)	8,48
Hidratos carbono (g)	7,49
IG (g)	0
Fibra (g)	0,96
Grasas (g)	5,7
AGS (g)	1,37
AGM (g)	2,13
AGP (g)	1,3
Colesterol (mg)	148

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 04/02/2025 11:57:06

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Ensalada

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Plato: Acompañamiento Verduras frescas

Ingredientes

Naranjas
Piña
Aceitunas, verdes
Lechuga
Tomate pera
Espárragos blancos
Maíz
Aceite de oliva
Pepinos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	90,63
Proteínas (g)	1,3
Hidratos carbono (g)	4,82
IG (g)	0
Fibra (g)	
Grasas (g)	7
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

Alérgenos

Plátano

Familia

Técnica culinaria

Frutas Plato: Postre fresca

Ingredientes

Plátano

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 04/02/2025 11:57:06

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



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)	

MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

Lasaña de verduras

Apio Gluten Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Pasta y cereales Ovolactovegetariano Plato: Primero

Ingredientes

Ajos pelados

Apio

Calabacines

Cebolla

Espinacas

Pimiento verde

Tomate pera

Zanahorias

Laurel

Aceite de girasol

Lasaña, placas, de huevo

Queso, rallado y mozzarella

Salsa bechamel (elaboracion propia) *

* Mantequilla Harina de trigo Leche entera Nuez moscada Pimienta blanca molida Sal

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 04/02/2025 11:57:06

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	87
Proteínas (g)	3,77
Hidratos carbono (g)	9,55
IG (g)	0
Fibra (g)	1,51
Grasas (g)	3,39
AGS (g)	0,61
AGM (g)	0,54
AGP (g)	0,82
Colesterol (mg)	5,41

Minerales

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

Denominación

Pastel de queso con pasas y nueces

Alérgenos

Frutos de cáscara (nueces) Gluten Huevos Lácteos

Familia

Lácteos Ovolactovegetariano

Técnica culinaria

Plato: Segundo Horno

Ingredientes

Pasas de corinto
Harina
Nueces
Huevos
Sal
Aceite de girasol
Queso, cheddar
Queso, gruyere
Leche entera
Levadura
Pimienta

Denominación

Ensalada

Alérgenos

Familia

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento Verduras frescas

Técnica culinaria

Ingredientes

Naranjas
Piña
Aceitunas, verdes
Lechuga

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 04/02/2025 11:57:06

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



Información de los platos

Tomate pera

Espárragos blancos

Maíz

Aceite de oliva

Pepinos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	90,63
Proteínas (g)	1,3
Hidratos carbono (g)	4,82
IG (g)	0
Fibra (g)	
Grasas (g)	7
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

Alérgenos

Plátano

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Plátano

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 04/02/2025 11:57:06

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



Información de los platos

JUEVES, 6 DE FEBRERO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Arroz a la milanesa	Apio Lácteos
Familia	Técnica culinaria

Arroz Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos pelados

Guisantes

Pimiento verde

Tomate pera, triturado

Pimiento morrón

Salchicha

Cerdo, paleta sin hueso

Colorante amarillo

Aceite de oliva

Arroz

Queso, rallado y mozzarella

Caldo blanco de ave (elaboracion propia) *

* Pollo, caparzones Huesos de canilla Huesos de jamón Puerros Zanahorias Cebolla Apio Ajos pelados Sal Agua

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	258,5
Proteínas (g)	7,138
Hidratos carbono (g)	31,69
IG (g)	0
Fibra (g)	1,014
Grasas (g)	11,34
AGS (g)	3,015
AGM (g)	6,568
AGP (g)	1,139
Colesterol (mg)	17,93

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 04/02/2025 11:57:06

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Merluza a la vasca

Crustáceos Gluten Moluscos Pescado Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Pescado

Plato: Segundo Cocción

Ingredientes

Ajos pelados

Cebolla

Guisantes

Puerros

Espárragos blancos

Pimiento del piquillo

Merluza

Gambas

Mejillón, carne

Vino blanco

Laurel

Aceite de girasol

Harina de trigo

Perejil

Fumet blanco de pescado (elaboracion propia) *

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

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	131
Proteínas (g)	7,51
Hidratos carbono (g)	4,24
IG (g)	0
Fibra (g)	0,42
Grasas (g)	8,6
AGS (g)	1,1
AGM (g)	1,82
AGP (g)	5,04
Colesterol (mg)	44,9

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 04/02/2025 11:57:06

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Tarta de plátano y chocolate

Frutos de cáscara (almendra) Gluten Huevos
Lácteos Pescado

Familia

Técnica culinaria

Masas y hojaldres

Plato: Postre

Ingredientes

Plátano

Almendras

Harina

Huevos

Agua de azahar

Vainilla

Azúcar

Azúcar glas

Gelatina

Mantequilla

Masa brisa

Zumo de limón

Bizcocho de chocolate calado (elaboracion propia) *

* Huevos Agua Azúcar Harina Cacao amargo Levadura Royal

Crema de chocolate (elaboracion propia) *

* Leche entera Cobertura Azúcar Licor de naranja

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	394
Proteínas (g)	5,48
Hidratos carbono (g)	37
IG (g)	0
Fibra (g)	1,71
Grasas (g)	24,6
AGS (g)	12,9
AGM (g)	7,06
AGP (g)	1,03
Colesterol (mg)	66,2

Minerales

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

MENÚ 2

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 04/02/2025 11:57:07

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Risotto con verduras y pesto rojo

Apio Frutos de cáscara (nueces, piñones)
Lácteos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Arroz Ovolactovegetariano

Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ciruelas
Limón, zumo
Ajos pelados
Albahaca
Alcachofas
Cebolla
Tomate pera, secos en aceite
Zanahorias
Nueces
Piñones
Vino blanco
Sal
Aceite de oliva
Arroz, redondo
Queso, parmesano
Orejones, de tomate
Pimienta
Caldo magro (elaboracion propia) *

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

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	151,76
Proteínas (g)	2,63
Hidratos carbono (g)	18,96
IG (g)	0
Fibra (g)	
Grasas (g)	6,91
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)	

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 04/02/2025 11:57:07

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Calabaza estofada con hortalizas

Apio

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo

Ingredientes

Ajos pelados

Calabaza

Cebolla

Pimiento verde

Tomate pera

Habas baby

Garbanzos

Pimentón dulce

Pimienta blanca molida

Sal

Aceite de oliva

Perejil

Salsa de tomate (elaboracion propia) *

* Aceite de girasol Ajos pelados Cebolla Puerros Zanahorias Calabaza Laurel Tomate pera triturado Azúcar Sal Acidulante E-330

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	143
Proteínas (g)	2,57
Hidratos carbono (g)	8,22
IG (g)	0
Fibra (g)	1,49
Grasas (g)	10,6
AGS (g)	1,52
AGM (g)	7,03
AGP (g)	1,02
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Tarta de plátano y chocolate

Frutos de cáscara (almendra) Gluten Huevos Lácteos Pescado

Familia

Técnica culinaria

Masas y hojaldres

Plato: Postre

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 04/02/2025 11:57:07

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



Información de los platos

Plátano
Almendras
Harina
Huevos
Agua de azahar
Vainilla
Azúcar
Azúcar glas
Gelatina
Mantequilla
Masa brisa
Zum de limón

Bizcocho de chocolate calado (elaboracion propia) *

* Huevos Agua Azúcar Harina Cacao amargo Levadura Royal

Crema de chocolate (elaboracion propia) *

* Leche entera Cobertura Azúcar Licor de naranja

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	394
Proteínas (g)	5,48
Hidratos carbono (g)	37
IG (g)	0
Fibra (g)	1,71
Grasas (g)	24,6
AGS (g)	12,9
AGM (g)	7,06
AGP (g)	1,03
Colesterol (mg)	66,2

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 04/02/2025 11:57:07

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



Información de los platos

VIERNES, 7 DE FEBRERO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Pizza jamón cocido y queso	Gluten Lácteos Soja Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Masas y hojaldres Plato: Entrante Horno

Ingredientes

Pizza, jamón cocido y queso

Denominación	Alérgenos
Habas salteadas	
Familia	Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Plato: Primero

Ingredientes

Limón, zumo

Cebolla

Habas baby

Cerdo, panceta

Sal

Aceite de oliva

Hierbabuena

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	107,01
Proteínas (g)	1,12
Hidratos carbono (g)	0,44
IG (g)	0
Fibra (g)	
Grasas (g)	11,23
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)	

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 04/02/2025 11:57:07

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Lomo braseado

Apio Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Carnes

Plato: Segundo Asado

Ingredientes

Cerdo, lomo

Maíz, fécula

Fondo oscuro de carne (elaboracion propia) *

* Huesos de ternera Ternera Cebolla Puerros Ajos pelados Laurel Zanahorias Apio Tomate pera Agua Vino
tinto Sal Tomillo

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	219,2
Proteínas (g)	11,7
Hidratos carbono (g)	2,043
IG (g)	0
Fibra (g)	0
Grasas (g)	17,13
AGS (g)	6,348
AGM (g)	7,261
AGP (g)	1,043
Colesterol (mg)	42,96

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Huevo frito

Huevos

Familia

Técnica culinaria

Huevos

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Huevos

Aceite de oliva

Aceite de girasol

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 04/02/2025 11:57:07

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Pimientos fritos

Gluten*

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Vegetariano Plato: Acompañamiento Fritura

Ingredientes

Pimiento verde

Sal

Aceite de girasol

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	141,26
Proteínas (g)	0,53
Hidratos carbono (g)	1,33
IG (g)	0
Fibra (g)	
Grasas (g)	14,54
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

Alérgenos

Manzana

Familia

Técnica culinaria

Frutas Plato: Postre fresca

Ingredientes

Manzana

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 04/02/2025 11:57:07

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



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)	

MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

Pizza 4 quesos

Gluten Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Masas y hojaldres

Plato: Primero Horno

Ingredientes

Pizza 4 quesos (elaboracion propia) *

Denominación

Alérgenos

Habas salteadas

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo

Ingredientes

Limón, zumo

Cebolla

Habas baby

Cerdo, panceta

Sal

Aceite de oliva

Hierbabuena

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 04/02/2025 11:57:08

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	107,01
Proteínas (g)	1,12
Hidratos carbono (g)	0,44
IG (g)	0
Fibra (g)	
Grasas (g)	11,23
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

Alérgenos

Ceviche de plátano

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Cocción

Ingredientes

Aguacates

Plátano, verdes

Cebolla, dulce

Tomate pera

Vinagre, de manzana

Perejil

Pimienta

Zumo de limón

Denominación

Alérgenos

Huevo frito

Huevos

Familia

Técnica culinaria

Huevos

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Huevos

Aceite de oliva

Aceite de girasol

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 04/02/2025 11:57:08

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Manzana

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Manzana

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

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 04/02/2025 11:57:08

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



Información de los platos

SÁBADO, 8 DE FEBRERO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Sopa fidelina	Apio Gluten
Familia	Técnica culinaria

Sopas Plato: Cremas y sopas Cocción

Ingredientes

Zanahorias

Fideos, cabello

Caldo blanco de ave (elaboracion propia) *

* Pollo, caparzones Huesos de canilla Huesos de jamón Puerros Zanahorias Cebolla Apio Ajos pelados Sal Agua

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	198
Proteínas (g)	8,18
Hidratos carbono (g)	35,8
IG (g)	0
Fibra (g)	3,62
Grasas (g)	1,62
AGS (g)	0,11
AGM (g)	0,09
AGP (g)	0,34
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación	Alérgenos
Tosta de crema de aguacate, escalibada, anchoas y queso	Gluten Lácteos Pescado
Familia	Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Plato: Primero

Ingredientes

Cebolla, asada

Pimiento asado

Anchoas

Orégano

Queso, cremoso

Queso, rallado

Crema, de aguacate

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 04/02/2025 11:57:08

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



Información de los platos

Miel, de flores

Tosta de pan

Zumo de limón

Denominación

Alérgenos

Muslo de pollo a la parrilla

Familia

Técnica culinaria

Carnes

Plato: Segundo

Ingredientes

Ajos pelados

Pollo, muslos

Pimienta blanca molida

Sal

Tomillo

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Perejil

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	241
Proteínas (g)	17,5
Hidratos carbono (g)	1,29
IG (g)	0
Fibra (g)	0,15
Grasas (g)	18,5
AGS (g)	4,29
AGM (g)	7,64
AGP (g)	4,69
Colesterol (mg)	71,2

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Menestra

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Ajos pelados

Calabacines

Calabaza

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 04/02/2025 11:57:08

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



Información de los platos

Judías verdes

Aceite de oliva

Denominación

Alérgenos

Naranja

Familia

Técnica culinaria

Frutas

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)	

MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

Sopa de cebolla

Apio Gluten Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Sopas Ovolactovegetariano Plato: Cremas y sopas Cocción

Ingredientes

Cebolla

Huevos

Sal

Pan

Queso, 15 g mozzarella, 3 g parmesano

Caldo magro (elaboracion propia) *

* Cebolla Puerros Zanahorias Apio Tomate pera Perejil Ajos pelados 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

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 04/02/2025 11:57:08

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Crepes de setas, verduras y queso en salsa
aurora de pimiento**

Gluten Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Masas y hojaldres

Plato: Primero

Ingredientes

Calabacines

Setas cultivadas

Harina

Huevos

Sal

Queso, de cabra

Leche entera

Espárragos

Mantequilla

Salsa bechamel (elaboracion propia) *

* Cebolla Mantequilla Leche entera Pimiento asado Sal Pimienta

Denominación

Alérgenos

**Tosta de crema de aguacate, escalibada y
queso**

Gluten Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo

Ingredientes

Cebolla, asada

Pimiento asado

Orégano

Queso, cremoso

Queso, rallado

Crema, de aguacate

Miel, de flores

Tosta de pan

Zumo de limón

Denominación

Alérgenos

Naranja

Familia

Técnica culinaria

Frutas

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 04/02/2025 11:57:08

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de
Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**



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)	

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 04/02/2025 11:57:09

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

LUNES, 3 DE FEBRERO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Macarrones a la calabresa	Lácteos Pescado
Familia	Técnica culinaria
Pasta y cereales	Plato: Primero Cocción
Ingredientes	

Aceitunas, negras y verdes

Albahaca

Cebolla

Tomate pera, triturado y concasse

Anchoas

Atún, '

Orégano

Sal

Aceite de girasol

Azúcar

Macarrones

Queso, parmesano

Denominación	Alérgenos
Lomo braseado	Apio Sulfitos
Familia	Técnica culinaria
Carnes	Plato: Segundo Asado
Ingredientes	

Cerdo, lomo

Maíz, fécula

Fondo oscuro de carne (elaboracion propia) *

* *Huesos de ternera Ternera Cebolla Puerros Ajos pelados Laurel Zanahorias Apio Tomate pera Agua Vino tinto Sal Tomillo*

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 04/02/2025 11:57:09

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	219,2
Proteínas (g)	11,7
Hidratos carbono (g)	2,043
IG (g)	0
Fibra (g)	0
Grasas (g)	17,13
AGS (g)	6,348
AGM (g)	7,261
AGP (g)	1,043
Colesterol (mg)	42,96

Minerales

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

Denominación

Menestra de verduras

Alérgenos

Sulfitos

Familia

Verduras y hortalizas

Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento Cocción

Ingredientes

Acelgas
Ajos pelados
Calabacines
Coliflor
Pimiento rojo
Zanahorias
Patatas
Sal, para cocción de verduras y sazónamiento
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 04/02/2025 11:57:09

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	71,9
Proteínas (g)	1,93
Hidratos carbono (g)	6,57
IG (g)	0
Fibra (g)	1,86
Grasas (g)	3,84
AGS (g)	0,56
AGM (g)	2,63
AGP (g)	0,45
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Mandarinas

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Mandarinas

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	40
Proteínas (g)	0,8
Hidratos carbono (g)	9
IG (g)	0
Fibra (g)	1,9
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,022
AGM (g)	0,034
AGP (g)	0,037
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

MENÚ 2

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 04/02/2025 11:57:09

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Macarrones al vino moscatel

Lácteos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Pasta y cereales

Plato: Primero

Ingredientes

Calabacines

Zanahorias

Champiñón

Macarrones

Queso, rallado y mozzarella

Bechamel (elaboracion propia) *

* *Mantequilla Leche entera Maizena Vino moscatel Nuez moscada Pimienta blanca molida*

Denominación

Alérgenos

Salchichas vegetales

Huevos Lácteos Soja Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo

Ingredientes

Salchicha vegetal

Denominación

Alérgenos

Ensalada del Pastor

Huevos Lácteos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Ensaladas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Aceitunas negras

Cebolla

Pimiento rojo

Pimiento verde

Tomate pera

Vinagre

Aceite de oliva

Queso

Pepinos

Perejil

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 04/02/2025 11:57:09

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Mandarinas

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Mandarinas

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	40
Proteínas (g)	0,8
Hidratos carbono (g)	9
IG (g)	0
Fibra (g)	1,9
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,022
AGM (g)	0,034
AGP (g)	0,037
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 04/02/2025 11:57:09

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

MARTES, 4 DE FEBRERO DE 2025

MENÚ 1

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

Arroz Plato: Primero Guisado

Ingredientes

Ajos pelados

Judías verdes

Pimiento rojo

Pimiento verde

Pimiento morrón

Tomate triturado

Jibia

Rosada

Gambas

Mejillón, carne

Azafrán, hebra

Colorante amarillo

Arroz

Terminación, ali-oli

Fumet blanco de pescado (elaboracion propia) *

* Ajos pelados 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.



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 04/02/2025 11:57:09

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Plato alpujarreño con morcilla

Huevos

Familia

Técnica culinaria

Carnes

Plato: Segundo

Ingredientes

Cebolla
Pimiento verde
Patatas
Huevos, frito
Chorizo
Jamón serrano
Morcilla
Cerdo, lomo
Aceite de oliva
Aceite de girasol

Denominación

Alérgenos

Pera

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Peras

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	45
Proteínas (g)	0,4
Hidratos carbono (g)	10,6
IG (g)	0
Fibra (g)	2,3
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,014
AGM (g)	0,022
AGP (g)	0,044
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

MENÚ 2

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 04/02/2025 11:57:10

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Arroz con verduras

Lácteos* Soja

Familia

Técnica culinaria

Arroz

Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Pasas de corinto

Ajos pelados

Cebolla

Guisantes

Pimiento rojo

Pimiento verde

Zanahorias

Champiñón

Jamón cocido

Aceite de oliva

Arroz

Piña en almíbar

Denominación

Alérgenos

Queso rebozado en crocante

Frutos de cáscara (almendras) Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Lácteos

Plato: Segundo Fritura

Ingredientes

Almendras

Huevos

Fécula de maíz

Harina de garbanzo

Queso

Mermelada de fresas

Denominación

Alérgenos

Huevo frito

Huevos

Familia

Técnica culinaria

Huevos

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Huevos

Aceite de oliva

Aceite de girasol

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 04/02/2025 11:57:10

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Patatas a lo pobre

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Patatas

Plato: Acompañamiento Cocción

Ingredientes

Cebolla
Pimiento verde
Patatas
Aceite de oliva
Aceite de girasol

Denominación

Alérgenos

Pera

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Peras

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	45
Proteínas (g)	0,4
Hidratos carbono (g)	10,6
IG (g)	0
Fibra (g)	2,3
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,014
AGM (g)	0,022
AGP (g)	0,044
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 04/02/2025 11:57:10

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Ensalada

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Plato: Acompañamiento Verduras frescas

Ingredientes

Naranjas
Piña
Aceitunas, verdes
Lechuga
Tomate pera
Espárragos blancos
Maíz
Aceite de oliva
Pepinos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	90,63
Proteínas (g)	1,3
Hidratos carbono (g)	4,82
IG (g)	0
Fibra (g)	
Grasas (g)	7
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

Alérgenos

Plátano

Familia

Técnica culinaria

Frutas Plato: Postre fresca

Ingredientes

Plátano

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 04/02/2025 11:57:10

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



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)	

MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

Lasaña de verduras (vegetariano-celiaco)

Apio Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Primero Horno

Ingredientes

Tomate
Ajos pelados
Apio
Calabacines
Cebolla
Espinacas
Pimiento verde
Zanahorias
Salsa bechamel
Laurel
Aceite de girasol
Lasaña, placas
Mozzarella
Queso rallado

Denominación

Alérgenos

Pastel de queso con pasas y nueces

Frutos de cáscara (nueces) Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo

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 04/02/2025 11:57:10

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

pasas
Nueces
Huevos
Sal
Aceite de girasol
Fécula de maíz
Queso, cheddar
Queso, gruyere
Leche entera
Levadura
Pimienta

Denominación

Alérgenos

Ensalada

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Plato: Acompañamiento Verduras frescas

Ingredientes

Naranjas
Piña
Aceitunas, verdes
Lechuga
Tomate pera
Espárragos blancos
Maíz
Aceite de oliva
Pepinos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	90,63
Proteínas (g)	1,3
Hidratos carbono (g)	4,82
IG (g)	0
Fibra (g)	
Grasas (g)	7
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)	

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 04/02/2025 11:57:11

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Plátano

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Plátano

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 04/02/2025 11:57:11

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

JUEVES, 6 DE FEBRERO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Patatas a la riojana	Apio Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Patatas Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos pelados

Alcachofas

Cebolla

Judías verdes

Zanahorias

Patatas

Chorizo

Cerdo, costillas

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Colorante

Majado (elaboracion propia) *

* *Aceite de oliva Azafrán Ajos pelados Cebolla caída Pimiento seco cornicabra*

Fondo blanco de cerdo (elaboracion propia) *

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

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	93,8
Proteinas (g)	4,75
Hidratos carbono (g)	6,58
IG (g)	0
Fibra (g)	1,38
Grasas (g)	5,05
AGS (g)	1,62
AGM (g)	1,95
AGP (g)	0,57
Colesterol (mg)	12,6

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 04/02/2025 11:57:11

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Merluza a la vasca

Crustáceos Moluscos Pescado Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Pescado

Plato: Segundo

Ingredientes

Ajos pelados

Cebolla

Guisantes

Puerros

Espárragos blancos

Pimiento del piquillo

Merluza

Gambas

Mejillón, carne

Vino blanco

Laurel

Aceite de girasol

Perejil

Fumet blanco de pescado (elaboracion propia) *

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

Denominación

Alérgenos

Tarta de plátano y chocolate

Frutos de cáscara (almendras) Huevos Lácteos
Pescado (gelatina)

Familia

Técnica culinaria

Repostería

Plato: Postre Horno

Ingredientes

Plátano

Almendras

Huevos

Agua de azahar

Vainilla

Crema de chocolate

Azúcar

Azúcar glas

Galletas

Gelatina

Harina de almendra

Mantequilla

Masa brisa

Zumo de limón

MENÚ 2

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 04/02/2025 11:57:11

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Patatas en ajo pollo

Apio Frutos de cáscara (almendra) Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Patatas

Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos pelados

Cebolla

Judías verdes

Puerros

Zanahorias

Pimiento morrón

Patatas

Aceite de oliva

Colorante

Majado (elaboracion propia) *

* Aceite de oliva Ajos pelados Azafrán hebra Almendras

Caldo magro (elaboracion propia) *

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

Denominación

Alérgenos

Calabaza estofada con hortalizas

Apio

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo

Ingredientes

Ajos pelados

Calabaza

Cebolla

Pimiento verde

Tomate pera

Habas baby

Garbanzos

Pimentón dulce

Pimienta blanca molida

Sal

Aceite de oliva

Perejil

Salsa de tomate (elaboracion propia) *

* Aceite de girasol Ajos pelados Cebolla Puerros Zanahorias Calabaza Laurel Tomate pera triturado Azúcar Sal Acidulante E-330

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 04/02/2025 11:57:11

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	143
Proteínas (g)	2,57
Hidratos carbono (g)	8,22
IG (g)	0
Fibra (g)	1,49
Grasas (g)	10,6
AGS (g)	1,52
AGM (g)	7,03
AGP (g)	1,02
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Tarta de plátano y chocolate

Alérgenos

Frutos de cáscara (almendras) Huevos Lácteos
Pescado (gelatina)

Familia

Repostería

Técnica culinaria

Plato: Postre Horno

Ingredientes

Plátano
Almendras
Huevos
Agua de azahar
Vainilla
Crema de chocolate
Azúcar
Azúcar glas
Galletas
Gelatina
Harina de almendra
Mantequilla
Masa brisa
Zum de limón

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 04/02/2025 11:57:11

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

VIERNES, 7 DE FEBRERO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Sopa sevillana	Crustáceos Huevos Moluscos Pescado Soja Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
Sopas	Plato: Cremas y sopas Guisado

Ingredientes
Cebolla
Guisantes
Puerros
Zanahorias
Pimiento morrón
Patatas
Vaina limpia
Rosada
Gambas
Mejillón, carne
Jamón serrano, opcional
Mahonesa, aclarada con agua y zumo de limón
Aceite de oliva
Fumet blanco de pescado

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		Minerales	
Energía (Kcal)	95,7	Calcio (mg)	
Proteínas (g)	1,92	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	6,58	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	0,81	Zinc (mg)	
Grasas (g)	4,69	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,72	Sodio (mg)	
AGM (g)	1,37	Potasio (mg)	
AGP (g)	2,29	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	6,67		

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 04/02/2025 11:57:11

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Habas salteadas

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Primero

Ingredientes

Limón, zumo

Cebolla

Habas baby

Cerdo, panceta

Sal

Aceite de oliva

Hierbabuena

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal) 107,01

Proteínas (g) 1,12

Hidratos carbono (g) 0,44

IG (g) 0

Fibra (g)

Grasas (g) 11,23

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

Alérgenos

Filete de cerdo a la parrilla

Familia

Técnica culinaria

Carnes

Plato: Segundo Plancha

Ingredientes

Ajos pelados

Cerdo, lomo

Sal

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Perejil

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 04/02/2025 11:57:12

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	360
Proteínas (g)	14
Hidratos carbono (g)	1,56
IG (g)	0
Fibra (g)	0,06
Grasas (g)	32,9
AGS (g)	10,2
AGM (g)	14,8
AGP (g)	5,26
Colesterol (mg)	59,6

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Pimientos fritos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Plato: Acompañamiento Fritura

Ingredientes

Pimiento verde
Sal
Aceite de girasol

Denominación

Alérgenos

Huevo frito

Huevos

Familia

Técnica culinaria

Huevos Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Huevos
Aceite de oliva
Aceite de girasol

Denominación

Alérgenos

Manzana

Familia

Técnica culinaria

Frutas Plato: Postre fresca

Ingredientes

Manzana

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 04/02/2025 11:57:12

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



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)	

MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

Habas salteadas

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Ovolactovegetariano Plato: Primero Fritura

Ingredientes

Cebolla
Sal
Aceite de oliva
Habas
Hierbabuena
Zumo de limón

Denominación

Alérgenos

Patatas con coliflor y requesón

Apio Lácteos Mostaza Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Patatas Plato: Segundo Cocción

Ingredientes

Cilantro, fresco
Coliflor
Patatas
Mostaza, semillas
Guindilla
Laurel
Pimentón dulce
Sal

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 04/02/2025 11:57:12

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

Tomillo
Requesón
Jengibre, fresco
Perejil
Caldo magro, o agua (elaboracion propia) *

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

Denominación

Alérgenos

Ceviche de plátano

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Plato: Acompañamiento Cocción

Ingredientes

Aguacates
Plátano, verdes
Cebolla, dulce
Tomate pera
Vinagre, de manzana
Perejil
Pimienta
Zumo de limón

Denominación

Alérgenos

Huevo frito

Huevos

Familia

Técnica culinaria

Huevos Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Huevos
Aceite de oliva
Aceite de girasol

Denominación

Alérgenos

Manzana

Familia

Técnica culinaria

Frutas Plato: Postre fresca

Ingredientes

Manzana

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 04/02/2025 11:57:12

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



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)	

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.