



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 10/03/2025 13:12:22

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

LUNES, 10 DE MARZO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Ensalada de pasta	Gluten Huevos Lácteos Soja Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Pasta y cereales

Plato: Primero

Ingredientes

Aguacates

Kiwis

Piña

Pasas de corinto

Tomate pera

Zanahorias, rallada

Maíz

Jamón cocido, '

Espirales al huevo

Queso

Brotos de soja

Manzana

Vinagreta (elaboracion propia) *

* Cebolla o cebolleta Aceite de oliva Tomate pera Mango Fresas Miel Vinagre Sal

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	197,7
Proteínas (g)	8,223
Hidratos carbono (g)	31,36
IG (g)	0
Fibra (g)	2,757
Grasas (g)	3,747
AGS (g)	1,327
AGM (g)	1,307
AGP (g)	0,473
Colesterol (mg)	11,39

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 10/03/2025 13:12:23

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

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

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

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 10/03/2025 13:12:23

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Calabacín frito

Gluten

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

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)	

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 10/03/2025 13:12:23

+ 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)	

MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

Ensalada de pasta

Gluten Huevos Lácteos Soja Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Pasta y cereales

Plato: Primero

Ingredientes

Aguacates

Kiwis

Piña

Pasas de corinto

Tomate pera

Zanahorias, rallada

Maíz

Jamón cocido, '

Espirales al huevo

Queso

Brotos de soja

Manzana

Vinagreta (elaboracion propia) *

* Cebolla o cebolleta Aceite de oliva Tomate pera Mango Fresas Miel Vinagre 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 10/03/2025 13:12:24

+ 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)	197,7
Proteínas (g)	8,223
Hidratos carbono (g)	31,36
IG (g)	0
Fibra (g)	2,757
Grasas (g)	3,747
AGS (g)	1,327
AGM (g)	1,307
AGP (g)	0,473
Colesterol (mg)	11,39

Minerales

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

Denominación

Empanadillas de verdura

Alérgenos

Gluten Huevos

Familia

Verduras y hortalizas

Técnica culinaria

Plato: Segundo Fritura

Ingredientes

Tomate, concasse
Ajos pelados
Berenjena
Calabacines
Cebolla
Pimiento rojo
Pimiento verde
Huevos
Aceite de oliva
Obleas empanadillas
Setas

Denominación

Huevo frito

Alérgenos

Huevos

Familia

Huevos

Técnica culinaria

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 10/03/2025 13:12:24

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Calabacín frito

Gluten

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

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)	

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 10/03/2025 13:12:24

+ 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 10/03/2025 13:12:24

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

MARTES, 11 DE MARZO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
--------------	-----------

Fabada

Familia	Técnica culinaria
---------	-------------------

Legumbres

Plato: Primero

Ingredientes

Ajos pelados

Cebolla

Judías blancas

Chorizo

Morcilla

Beicon

Cerdo, paleta sin hueso

Cerdo, panceta

Huesos de jamón

Clavo entero

Laurel

Pimentón dulce

Aceite de oliva

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	289
Proteínas (g)	16,2
Hidratos carbono (g)	21,9
IG (g)	0
Fibra (g)	13,6
Grasas (g)	12,1
AGS (g)	4,35
AGM (g)	4,86
AGP (g)	1,3
Colesterol (mg)	14,6

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 10/03/2025 13:12:24

+ 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 parrilla con arroz a banda y salsa americana

Crustáceos Gluten Pescado Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Pescado

Plato: Segundo Cocción

Ingredientes

Merluza

Arroz a banda (elaboracion propia) *

* Arroz Ajos pelados Azafrán hebra Tomate triturado Colorante amarillo Fumet blanco de pescado Jibia Rosada Mejillón, carne Gambas Pimiento rojo Pimiento verde Judías verdes Pimiento morrón Terminación ali-oli

Salsa americana (elaboracion propia) *

* Aceite de oliva Ajos pelados Cebolla Puerros Tomate pera Pimentón dulce o cayena Gambas cabezas Laurel Vino blanco Brandy Harina de trigo Fumet blanco de pescado

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)	

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 10/03/2025 13:12:24

+ 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 judías

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Legumbres

Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Acelgas
Ajos pelados
Cebolla
Pimiento verde
Tomate pera, triturado
Zanahorias
Pimiento seco, cornicabra
Judías blancas
Patatas
Chorizo
Cerdo, panceta
Clavo entero
Laurel
Pimentón dulce
Aceite de oliva
Colorante

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	49,2
Proteínas (g)	2,05
Hidratos carbono (g)	6,22
IG (g)	0
Fibra (g)	1,8
Grasas (g)	1,37
AGS (g)	0,2
AGM (g)	0,68
AGP (g)	0,24
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 10/03/2025 13:12:25

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Croquetas de setas y queso

Frutos de cáscara (almendra, pistachos) Gluten
Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo Fritura

Ingredientes

Cebolla

Setas cultivadas

Nuez moscada

Pimienta blanca molida

Harina de trigo

Queso parmesano, rallado

Leche entera

Mantequilla

Rebozado, pan rallado, almendras, espinacas crujientes, ajos, pistachos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal) 186,9

Proteínas (g) 5,031

Hidratos carbono (g) 10,84

IG (g)

Fibra (g) 0,74

Grasas (g) 13,68

AGS (g) 8,417

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

Arroz con verduritas de temporada

Apio

Familia

Técnica culinaria

Arroz

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Ajos pelados

Alcachofas

Cebolla

Guisantes

Pimiento del piquillo

Tomate triturado

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 10/03/2025 13:12:25

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Champiñón

Setas cultivadas

Caldo magro

Sal

Arroz

Espárragos

Perejil

Pimienta

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 10/03/2025 13:12:25

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

MIÉRCOLES, 12 DE MARZO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Arroz a la cubana	Apio Huevos Lácteos
Familia	Técnica culinaria

Arroz Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos pelados

Cebolla

Puerros, para la salsa

Zanahorias, para la salsa

Tomate triturado, para la salsa

Huevos, frito

Clavo entero

Laurel

Sal

Aceite de girasol

Azúcar, para la salsa

Arroz

Mantequilla

Caldo blanco de ave (elaboracion propia) *

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

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)	197
Proteínas (g)	3,9
Hidratos carbono (g)	30
IG (g)	0
Fibra (g)	0,7
Grasas (g)	6,9
AGS (g)	1,8
AGM (g)	1,5
AGP (g)	2,7
Colesterol (mg)	9,6

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 10/03/2025 13:12:25

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Pollo en fricasada

Apio Gluten* Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Aves y caza

Plato: Segundo Cocción

Ingredientes

Ajos pelados

Apio

Cebolla

Tomate pera

Pollo

Vino blanco

Cúrcuma

Aceite de oliva

Azúcar

Fécula de maíz

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	198
Proteínas (g)	14,6
Hidratos carbono (g)	5,41
IG (g)	0
Fibra (g)	0,12
Grasas (g)	12,8
AGS (g)	3,28
AGM (g)	5,76
AGP (g)	2,31
Colesterol (mg)	59,8

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

Judías verdes

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 10/03/2025 13:12:25

+ 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)	

MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

Arroz a la cubana

Apio Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Arroz Ovolactovegetariano

Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos pelados

Cebolla

Huevos, frito

Laurel

Aceite de girasol

Arroz

Mantequilla

Caldo magro (elaboracion propia) *

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

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 10/03/2025 13:12:26

+ 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)	167,5
Proteínas (g)	2,3
Hidratos carbono (g)	25,45
IG (g)	0
Fibra (g)	4,43
Grasas (g)	6,2
AGS (g)	0,84
AGM (g)	2,78
AGP (g)	2,26
Colesterol (mg)	0

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

Menestra

Alérgenos

Familia

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Técnica culinaria

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 10/03/2025 13:12:26

+ 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

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 10/03/2025 13:12:26

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

JUEVES, 13 DE MARZO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Empedrado de garbanzos con vinagreta	Frutos de cáscara (nueces) Lácteos Pescado Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
---------	-------------------

Legumbres

Plato: Primero

Ingredientes

Pasas de corinto

Cebolla, para la vinagreta

Cebolla, tiernas

Guisantes

Pimiento rojo

Pimiento verde

Tomate pera

Maíz

Nueces

Garbanzos

Atún, en aceite

Sal

Aceite de girasol

Queso, de Burgos

Miel

Pimienta

Wasabi

Zumo de cítrico

Aceite de oliva (elaboracion propia) *

* Aceite de oliva Limón zumo Cebolla Miel Wasabi Sal Pimienta blanca molida

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	212,1
Proteínas (g)	8,378
Hidratos carbono (g)	23,35
IG (g)	0
Fibra (g)	1,201
Grasas (g)	13,86
AGS (g)	1,778
AGM (g)	2,557
AGP (g)	7,241
Colesterol (mg)	4,317

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 10/03/2025 13:12:26

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Lasaña

Apio Gluten Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Pasta y cereales

Plato: Segundo 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

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)	

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 10/03/2025 13:12:26

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Atún a la lionesa

Gluten Pescado Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Pescado

Plato: Acompañamiento Cocción

Ingredientes

Ajos pelados

Cebolla

Harina

Vinagre

Laurel

Aceite de oliva

Jengibre

Pimienta, verde y negra o rosa

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) 175

Proteinas (g) 14,5

Hidratos carbono (g) 3

IG (g)

Fibra (g) 0,54

Grasas (g) 11,4

AGS (g) 2,87

AGM (g) 3,13

AGP (g) 2,98

Colesterol (mg) 30,9

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 10/03/2025 13:12:26

+ 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

Empedrado de garbanzos con vinagreta

Frutos de cáscara (nueces) Lácteos Pescado
Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Legumbres

Plato: Primero

Ingredientes

Pasas de corinto

Cebolla, para la vinagreta

Cebolla, tiernas

Guisantes

Pimiento rojo

Pimiento verde

Tomate pera

Maíz

Nueces

Garbanzos

Atún, en aceite

Sal

Aceite de girasol

Queso, de Burgos

Miel

Pimienta

Wasabi

Zumo de cítrico

Aceite de oliva (elaboracion propia) *

* Aceite de oliva Limón zumo Cebolla Miel Wasabi Sal 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 10/03/2025 13:12:27

+ 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)	212,1
Proteínas (g)	8,378
Hidratos carbono (g)	23,35
IG (g)	0
Fibra (g)	1,201
Grasas (g)	13,86
AGS (g)	1,778
AGM (g)	2,557
AGP (g)	7,241
Colesterol (mg)	4,317

Minerales

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

Denominación

Lasaña de verduras

Alérgenos

Apio Gluten Huevos Lácteos

Familia

Pasta y cereales Ovolactovegetariano Plato: Segundo

Técnica culinaria

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 10/03/2025 13:12:27

+ 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

Alérgenos

Salteados de verduras

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Ajos pelados
Calabacines
Coliflor
Pimiento amarillo
Pimiento rojo
Zanahorias
Aceite de oliva
Aceite de girasol

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 10/03/2025 13:12:27

+ 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)	

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 10/03/2025 13:12:27

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

VIERNES, 14 DE MARZO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Caldo verde	Apio Gluten Huevos Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Sopas Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Cebolla
Col
Patatas
Aceite de oliva
Terminación, 20 g pan tostado, 20 g chorizo
Caldo blanco (elaboracion propia) *
* Pollo, caparzones Huesos de canilla Huesos de jamón Puerros Zanahorias Cebolla Apio Ajos pelados Sal Agua
Albóndigas (elaboracion propia) *
* Cerdo Ternera Ajos pelados Perejil Zumo de limón Huevos Pan Vino oloroso Pan rallado Aceite de girasol

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	57,9
Proteínas (g)	3,7
Hidratos carbono (g)	3,74
IG (g)	0
Fibra (g)	0,99
Grasas (g)	2,89
AGS (g)	0,69
AGM (g)	1,06
AGP (g)	0,19
Colesterol (mg)	6,96

Minerales

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

Denominación	Alérgenos
Plato alpujarreño	Gluten* Huevos
Familia	Técnica culinaria

Carnes Plato: Segundo Fritura, plancha

Ingredientes

Cebolla
Pimiento verde

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 10/03/2025 13:12:27

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Patatas
Huevos, frito
Chorizo
Jamón serrano
Cerdo, lomo, filete
Sal
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

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 10/03/2025 13:12:27

+ 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)	

MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

Caldo verde

Apio Gluten Huevos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Sopas

Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Cebolla

Col

Patatas

Aceite de oliva

Terminación, 20 g pan tostado, 20 g chorizo

Caldo blanco (elaboracion propia) *

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

Albóndigas (elaboracion propia) *

* Cerdo Ternera Ajos pelados Perejil Zumo de limón Huevos Pan Vino oloroso Pan rallado 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 10/03/2025 13:12:28

+ 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)	57,9
Proteínas (g)	3,7
Hidratos carbono (g)	3,74
IG (g)	0
Fibra (g)	0,99
Grasas (g)	2,89
AGS (g)	0,69
AGM (g)	1,06
AGP (g)	0,19
Colesterol (mg)	6,96

Minerales

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

Denominación

Tofu a la parrilla

Alérgenos

Soja

Familia

Legumbres

Técnica culinaria

Plato: Segundo

Ingredientes

Agua

Denominación

Patatas a lo pobre y huevo frito

Alérgenos

Gluten* Huevos Sulfitos

Familia

Patatas

Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento Fritura

Ingredientes

Denominación

Mandarinas

Alérgenos

Familia

Frutas

Técnica culinaria

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 10/03/2025 13:12:28

+ 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 10/03/2025 13:12:28

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

SÁBADO, 15 DE MARZO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Sopa de ajo	Apio Frutos de cáscara (almendras) Gluten Huevos

Familia	Técnica culinaria
---------	-------------------

Sopas Plato: Cremas y sopas

Ingredientes

Sal
Guarnición, pan frito, huevo escalfado, jamón serrano
Majado, aceite de oliva, ajos, almendras, pan
Caldo blanco (elaboracion propia) *
* Pollo, caparzones Huesos de canilla Huesos de jamón Puerros Zanahorias Cebolla Apio Ajos pelados Sal Agua

Denominación	Alérgenos
Pizza jamón cocido y queso	Gluten Lácteos Soja Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
---------	-------------------

Masas y hojaldres Plato: Primero Horno

Ingredientes

Pizza, jamón cocido y queso

Denominación	Alérgenos
Costillas de cerdo Cantonesa	Soja Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
---------	-------------------

Carnes Plato: Segundo Horno

Ingredientes

Ajos pelados
Cerdo, costillas
Vino
Salsa de soja
Ketchup
Aceite de girasol
Azúcar
Jengibre
Miel
Salsa Hoisin

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 10/03/2025 13:12:29

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Coliflor a la polonesa

Apio Gluten Lácteos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Ajos pelados

Coliflor

Harina

Vino blanco

Aceite de oliva

Pan rallado

Queso, rallado

Perejil

Caldo blanco, o caldo magro (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) 128

Proteínas (g) 3,61

Hidratos carbono (g) 5,12

IG (g)

Fibra (g) 2,18

Grasas (g) 9,6

AGS (g) 1,19

AGM (g) 5,63

AGP (g) 0,91

Colesterol (mg)

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

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 10/03/2025 13:12:29

+ 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)	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

Denominación

Alérgenos

Pizza de queso

Gluten Lácteos Soja Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Masas y hojaldres

Plato: Entrante Horno

Ingredientes

Pizza, queso

Denominación

Alérgenos

Sopa de ajo

Apio Frutos de cáscara (almendras) Gluten
Huevos

Familia

Técnica culinaria

Sopas Ovolactovegetariano

Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Sal

Guarnición, 20 g pan frito, 1 huevo escalfado

Majado (elaboracion propia) *

* Aceite de oliva Ajos pelados Almendras Pan

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 10/03/2025 13:12:30

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Hamburguesa de berenjenas

Gluten Huevos Soja

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo Plancha

Ingredientes

Ajos pelados

Berenjena

Soja

Huevos

Comino molido

Pimienta blanca molida

Sal

Aceite de oliva

Pan rallado

Jengibre

Perejil

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal) 74,82

Proteínas (g) 5,89

Hidratos carbono (g) 2,26

IG (g) 0

Fibra (g)

Grasas (g) 4,03

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

Coliflor a la polonesa

Apio Gluten Lácteos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento Cocción

Ingredientes

Ajos pelados

Coliflor

Harina

Vino blanco

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 10/03/2025 13:12:30

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Pan rallado

Queso, rallado

Perejil

Caldo magro (elaboracion propia) *

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

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 10/03/2025 13:12:30

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

LUNES, 10 DE MARZO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Ensalada de arroz	Crustáceos Frutos de cáscara Lácteos Soja
Familia	Técnica culinaria

Arroz Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Piña, en almíbar

Pasas de corinto

Guisantes

Judías verdes

Zanahorias

Maíz

Gambas

Jamón cocido

Arroz, vaporizado

Queso

Aderezo (elaboracion propia) *

* *Manzana Kiwis Naranjas Melocotón Piña Aceite de oliva Vinagre Caramelos rubio*

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 10/03/2025 13:12:30

+ 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

Patatas a lo pobre y Huevo frito

Alérgenos

Sulfitos

Familia

Patatas

Plato: Acompañamiento Fritura

Técnica culinaria

Ingredientes

Denominación

Naranja

Alérgenos

Familia

Frutas

Plato: Postre fresca

Técnica culinaria

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 10/03/2025 13:12:30

+ 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)	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

Ensalada de arroz

Crustáceos Frutos de cáscara Lácteos Soja

Familia

Técnica culinaria

Arroz

Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Piña, en almíbar

Pasas de corinto

Guisantes

Judías verdes

Zanahorias

Maíz

Gambas

Jamón cocido

Arroz, vaporizado

Queso

Aderezo (elaboracion propia) *

* Manzana Kiwis Naranjas Melocotón Piña Aceite de oliva Vinagre Caramelos rubio

Denominación

Alérgenos

Hamburguesas de espinacas y tofu

Frutos de cáscara (almendra) Huevos Lácteos Soja

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo Plancha

Ingredientes

Ajos pelados

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 10/03/2025 13:12:30

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

Espinacas

Almendras, molidas y tostadas

Huevos

Nuez moscada

Pimienta blanca molida

Sal

Harina de garbanzo

Queso, dados

Terminación, 25 g queso, 30 g cebolla plancheada

Tofu

Denominación

Alérgenos

Huevo frito

Huevos

Familia

Técnica culinaria

Huevos

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Huevos

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Denominación

Alérgenos

Patatas bastón

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Patatas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

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 10/03/2025 13:12:31

+ 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)	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 10/03/2025 13:12:31

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

MARTES, 11 DE MARZO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Estofado de judías	Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Legumbres Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Acelgas
Ajos pelados
Cebolla
Pimiento verde
Zanahorias
Pimiento seco, cornicabra
Tomate triturado
Judías blancas
Patatas
Chorizo
Cerdo, panceta
Clavo entero
Colorante amarillo
Laurel
Pimentón dulce
Aceite de oliva

Denominación	Alérgenos
Merluza a la parrilla con arroz a banda y salsa americana	Crustáceos Pescado Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Pescado Plato: Segundo Cocción

Ingredientes

Ajos pelados
Tomate triturado
Merluza
Azafrán, hebra
Arroz
Colorante
Fumet blanco de pescado (elaboracion propia) *

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

Salsa americana (elaboracion propia) *

* *Tomate pera Cebolla Puerros Aceite de oliva Brandy Ajos pelados Gambas Vino blanco Fumet blanco de pescado Laurel Pimentón dulce o cayena*

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 10/03/2025 13:12:31

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



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)	

MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

Estofado de judías

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Primero Guisado

Ingredientes

Acelgas
Ajos pelados
Calabaza
Cebolla
Pimiento verde
Zanahorias
Pimiento seco, cornicabra
Tomate triturado
Judías blancas
Patatas
Clavo entero
Colorante amarillo
Laurel
Pimentón dulce

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 10/03/2025 13:12:31

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

Aceite de oliva

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	49,2
Proteínas (g)	2,05
Hidratos carbono (g)	6,22
IG (g)	0
Fibra (g)	1,8
Grasas (g)	1,37
AGS (g)	0,2
AGM (g)	0,68
AGP (g)	0,24
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 con verduritas de temporada

Apio

Familia

Técnica culinaria

Arroz

Plato: Segundo

Ingredientes

Ajos pelados

Alcachofas

Cebolla

Guisantes

Pimiento del piquillo

Tomate triturado

Champiñón

Setas cultivadas

Caldo magro

Sal

Arroz

Espárragos

Perejil

Pimienta

Denominación

Alérgenos

Manzana

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

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 10/03/2025 13:12:31

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

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 10/03/2025 13:12:31

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

MIÉRCOLES, 12 DE MARZO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Arroz a la cubana	Apio Huevos Lácteos
Familia	Técnica culinaria

Arroz Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos pelados

Cebolla

Clavo entero

Laurel

Aceite de girasol

Arroz

Mantequilla

Caldo blanco de ave (elaboracion propia) *

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

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
Pollo en fricasada	Apio Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Aves y caza Plato: Segundo Cocción

Ingredientes

Ajos pelados

Apio

Cebolla

Tomate pera

Pollo

Vino blanco

Cúrcuma

Aceite de oliva

Azúcar

Fécula de maíz

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 10/03/2025 13:12:32

+ 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)	

MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

Arroz a la cubana

Apio Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Arroz Ovolactovegetariano

Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos pelados

Cebolla

Huevos, frito

Laurel

Aceite de girasol

Arroz

Mantequilla

Caldo magro (elaboracion propia) *

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

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 10/03/2025 13:12:32

+ 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)	167,5
Proteínas (g)	2,3
Hidratos carbono (g)	25,45
IG (g)	0
Fibra (g)	4,43
Grasas (g)	6,2
AGS (g)	0,84
AGM (g)	2,78
AGP (g)	2,26
Colesterol (mg)	0

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) Huevos Lácteos

Familia

Verduras y hortalizas

Técnica culinaria

Plato: Segundo

Ingredientes

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

Denominación

Menestra

Alérgenos

Familia

Verduras y hortalizas

Técnica culinaria

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 10/03/2025 13:12:32

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

Judías verdes

Aceite de oliva

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 10/03/2025 13:12:32

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

JUEVES, 13 DE MARZO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Lasaña	Apio Huevos Lácteos
Familia	Técnica culinaria

Pasta y cereales Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos pelados

Apio

Calabacines

Cebolla

Espinacas

Pimiento verde

Zanahorias

Ternera

Cerdo, paleta sin hueso

Laurel

Aceite de girasol

Lasaña, placas, de huevo

Queso, rallado y mozzarella

Salsa bechamel (elaboracion propia) *

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

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
Empedrado de garbanzos con vinagreta	Frutos de cáscara (nueces) Lácteos Pescado Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Legumbres Plato: Segundo

Ingredientes

Pasas de corinto

Cebolla, para la vinagreta

Cebolla, tiernas

Guisantes

Pimiento rojo

Pimiento verde

Tomate pera

Maíz

Nueces

Garbanzos

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 10/03/2025 13:12:32

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

Atún, en aceite

Sal

Aceite de girasol

Queso, de Burgos

Miel

Pimienta

Wasabi

Zumo de cítrico

Aceite de oliva (elaboracion propia) *

* Aceite de oliva Limón zumo Cebolla Miel Wasabi Sal Pimienta blanca molida

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	212,1
Proteínas (g)	8,378
Hidratos carbono (g)	23,35
IG (g)	0
Fibra (g)	1,201
Grasas (g)	13,86
AGS (g)	1,778
AGM (g)	2,557
AGP (g)	7,241
Colesterol (mg)	4,317

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Atún a la lionesa

Pescado Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Pescado

Plato: Acompañamiento Fritura

Ingredientes

Ajos pelados

Cebolla

Vinagre

Laurel

Aceite de oliva

Fécula de maíz

Jengibre

Pimienta

Fumet blanco de pescado (elaboracion propia) *

* Ajos pelados Puerros Cebolla Pimienta negra grano Laurel Rape espinas Vino blanco Perejil Agua 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 10/03/2025 13:12:33

+ 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)	

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

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 10/03/2025 13:12:33

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Empedrado de garbanzos con vinagreta

Frutos de cáscara (nueces) Lácteos Pescado
Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Legumbres

Plato: Segundo

Ingredientes

Pasas de corinto

Cebolla, para la vinagreta

Cebolla, tiernas

Guisantes

Pimiento rojo

Pimiento verde

Tomate pera

Maíz

Nueces

Garbanzos

Atún, en aceite

Sal

Aceite de girasol

Queso, de Burgos

Miel

Pimienta

Wasabi

Zumo de cítrico

Aceite de oliva (elaboracion propia) *

* Aceite de oliva Limón zumo Cebolla Miel Wasabi Sal Pimienta blanca molida

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	212,1
Proteínas (g)	8,378
Hidratos carbono (g)	23,35
IG (g)	0
Fibra (g)	1,201
Grasas (g)	13,86
AGS (g)	1,778
AGM (g)	2,557
AGP (g)	7,241
Colesterol (mg)	4,317

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 10/03/2025 13:12:33

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Salteados de verduras

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Ajos pelados
Calabacines
Coliflor
Pimiento amarillo
Pimiento rojo
Zanahorias
Aceite de oliva
Aceite de girasol

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 10/03/2025 13:12:33

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

VIERNES, 14 DE MARZO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Caldo verde	Huevos Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos pelados

Cebolla

Col

Patatas

Huevos

Ternera

Chorizo

Cerdo

Vino

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Pan sin gluten

Perejil

Zumo de limón

Denominación	Alérgenos
Plato alpujarreño	
Familia	Técnica culinaria

Carnes Plato: Segundo Fritura

Ingredientes

Pimienta verde

Cebolla

Patatas

Huevos

Chorizo

Jamón serrano

Cerdo, lomo

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 10/03/2025 13:12:33

+ 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)	

MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

Caldo verde

Huevos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos pelados

Cebolla

Col

Patatas

Huevos

Ternera

Chorizo

Cerdo

Vino

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Pan sin gluten

Perejil

Zumo 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 10/03/2025 13:12:34

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Tofu a la parrilla

Soja

Familia

Técnica culinaria

Legumbres

Plato: Segundo

Ingredientes

Agua

Denominación

Alérgenos

Patatas a lo pobre y Huevo frito

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Patatas

Plato: Acompañamiento Fritura

Ingredientes

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.