



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 15/11/2024 14:01:03

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja



Información de los platos

LUNES, 18 DE NOVIEMBRE DE 2024

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Estofado de judías	Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Plato: Primero Guisado

Ingredientes

Ajos pelados

Calabaza

Cebolla

Judías verdes

Pimiento verde

Zanahorias

Pimiento seco, cornicabra

Tomate triturado, lata

Judías blancas

Patatas

Clavo entero

Colorante amarillo

Laurel

Pimentón dulce

Aceite de oliva

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	165
Proteínas (g)	10,7
Hidratos carbono (g)	20,4
IG (g)	0
Fibra (g)	11,5
Grasas (g)	1,91
AGS (g)	20,08
AGM (g)	0,75
AGP (g)	0,6
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 15/11/2024 14:01:04

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja**



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Lomo relleno

Apio Gluten Huevos Soja Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Carnes

Plato: Segundo

Ingredientes

Aceitunas, sin hueso verdes y negras

Ajos pelados

Pimiento rojo

Pistachos

Huevos

Ternera

Jamón cocido

Cerdo

Cerdo, lomo

Brandy

Vino blanco

Nuez moscada

Pimienta blanca molida

Sal

Pan rallado

Perejil

Fondo oscuro de carne (elaboracion propia) *

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

Denominación

Alérgenos

Ensalada

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento Verduras frescas

Ingredientes

Aceitunas

Lechuga

Tomate pera

Maíz

Aderezo, aceite de oliva

Espárragos, tallos

Pepinos

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

- La información alérgica se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores, debido a los procesos de elaboración esta puede ser alterada, por lo que, si tiene duda, solicite información al personal de comedores.



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 15/11/2024 14:01:04

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja**



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	38,47
Proteínas (g)	1,432
Hidratos carbono (g)	4,297
IG (g)	0
Fibra (g)	1,608
Grasas (g)	1,365
AGS (g)	0,23
AGM (g)	0,676
AGP (g)	0,257
Colesterol (mg)	0

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 15/11/2024 14:01:04

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja



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

Estofado de judías

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Primero Guisado

Ingredientes

Ajos pelados

Calabaza

Cebolla

Judías verdes

Pimiento verde

Zanahorias

Pimiento seco, cornicabra

Tomate triturado, lata

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 15/11/2024 14:01:04

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja**



Información de los platos

Aceite de oliva

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	165
Proteínas (g)	10,7
Hidratos carbono (g)	20,4
IG (g)	0
Fibra (g)	11,5
Grasas (g)	1,91
AGS (g)	20,08
AGM (g)	0,75
AGP (g)	0,6
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Tortilla de espinacas

Alérgenos

Gluten Huevos Lácteos

Familia

Huevos

Técnica culinaria

Plato: Segundo Cocción

Ingredientes

Espinacas

Patatas

Huevos

Sal

Aceite de oliva

Denominación

Ensalada

Alérgenos

Familia

Verduras y hortalizas

Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento Verduras frescas

Ingredientes

Aceitunas

Lechuga

Tomate pera

Maíz

Aderezo, aceite de oliva

Espárragos, tallos

Pepinos

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

- La información alérgica se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores, debido a los procesos de elaboración esta puede ser alterada, por lo que, si tiene duda, solicite información al personal de comedores.



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 15/11/2024 14:01:04

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja**



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	38,47
Proteínas (g)	1,432
Hidratos carbono (g)	4,297
IG (g)	0
Fibra (g)	1,608
Grasas (g)	1,365
AGS (g)	0,23
AGM (g)	0,676
AGP (g)	0,257
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Gratinado de calabaza y patatas

Alérgenos

Huevos Lácteos Sulfitos

Familia

Verduras y hortalizas

Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento Horno

Ingredientes

Calabaza
Patatas
Huevos
Pimienta blanca molida
Queso, mozzarella y rallado
Leche entera

Denominación

Plátano

Alérgenos

Familia

Frutas

Técnica culinaria

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 15/11/2024 14:01:05

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú 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 15/11/2024 14:01:05

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja



Información de los platos

MARTES, 19 DE NOVIEMBRE DE 2024

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Rancho canario	Gluten Huevos

Familia	Técnica culinaria
Carnes	Cocción

Ingredientes

Ajos pelados

Cebolla

Tomate pera

Garbanzos

Patatas

Ternera

Chorizo

Pollo

Azafrán

Orégano

Aceite de oliva

Fideos

Pimentón, dulce

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	240
Proteínas (g)	7,98
Hidratos carbono (g)	15,5
IG (g)	0
Fibra (g)	0,49
Grasas (g)	16,3
AGS (g)	2,92
AGM (g)	9,91
AGP (g)	1,63
Colesterol (mg)	15,2

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 15/11/2024 14:01:05

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Fritura de pescado

Gluten Moluscos Pescado

Familia

Técnica culinaria

Pescado

Plato: Segundo Fritura

Ingredientes

Cazón, centro

Merluza

Aceite de girasol

Harina de trigo

Denominación

Alérgenos

Ensalada

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Aceitunas

Alcachofas

Lechuga

Tomate pera

Espárragos blancos, tallos

Maíz

Aceite de oliva

Pepinos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	38,5
Proteínas (g)	1,55
Hidratos carbono (g)	3,5
IG (g)	0
Fibra (g)	2,41
Grasas (g)	1,5
AGS (g)	0,23
AGM (g)	0,82
AGP (g)	0,23
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

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 15/11/2024 14:01:05

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja**



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Piña

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre Frescas

Ingredientes

Piña

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	49
Proteínas (g)	0,5
Hidratos carbono (g)	11,5
IG (g)	0
Fibra (g)	1,2
Grasas (g)	0
AGS (g)	0
AGM (g)	0,1
AGP (g)	0,1
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

Rancho canario

Gluten Huevos Soja

Familia

Técnica culinaria

Legumbres Ovolactovegetariano

Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos pelados

Cebolla

Tomate pera

Zanahorias

Garbanzos

Patatas

Seitán

Azafrán, hebra

Orégano

Pimentón dulce

Aceite de oliva

Fideos

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 15/11/2024 14:01:05

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja**



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	229
Proteínas (g)	6,93
Hidratos carbono (g)	17,4
IG (g)	0
Fibra (g)	0,55
Grasas (g)	14,8
AGS (g)	1,97
AGM (g)	9,56
AGP (g)	1,39
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Rollitos de primavera

Alérgenos

Gluten

Familia

Verduras y hortalizas

Técnica culinaria

Plato: Segundo Fritura

Ingredientes

Rollito de primavera

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

- La información alérgica se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores, debido a los procesos de elaboración esta puede ser alterada, por lo que, si tiene duda, solicite información al personal de comedores.



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 15/11/2024 14:01:05

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Ensalada

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Aceitunas

Alcachofas

Lechuga

Tomate pera

Espárragos blancos, tallos

Maíz

Aceite de oliva

Pepinos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	38,5
Proteínas (g)	1,55
Hidratos carbono (g)	3,5
IG (g)	0
Fibra (g)	2,41
Grasas (g)	1,5
AGS (g)	0,23
AGM (g)	0,82
AGP (g)	0,23
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Piña

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre Frescas

Ingredientes

Piña

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 15/11/2024 14:01:05

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja**



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	49
Proteínas (g)	0,5
Hidratos carbono (g)	11,5
IG (g)	0
Fibra (g)	1,2
Grasas (g)	0
AGS (g)	0
AGM (g)	0,1
AGP (g)	0,1
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 15/11/2024 14:01:06

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja



Información de los platos

MIÉRCOLES, 20 DE NOVIEMBRE DE 2024

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Sopa normanda	Apio Lácteos
Familia	Técnica culinaria

Sopas Plato: Cremas y sopas

Ingredientes

Puerros
Zanahorias
Patatas
Pollo
Sal
Arroz, vaporizado
Mantequilla
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)	162
Proteínas (g)	3,85
Hidratos carbono (g)	21,9
IG (g)	0
Fibra (g)	0,73
Grasas (g)	6,33
AGS (g)	3,23
AGM (g)	1,59
AGP (g)	0,3
Colesterol (mg)	17,7

Minerales

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

Denominación	Alérgenos
Terrina de carne	Huevos Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Carnes Plato: Primero Horno

Ingredientes

Ajos pelados
Puerros
Setas cultivadas

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 15/11/2024 14:01:06

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja**



Información de los platos

Almendras
Huevos
Pollo, higadillos
Pollo, sangre
Jamón serrano
Cerdo, y ternera picados
Cerdo, panceta
Vino, manzanilla
Laurel
Pimentón dulce
Pimentón picante
Sal
Tomillo
Pimienta

Denominación

Alérgenos

Pollo arlesiana

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Aves y caza

Plato: Segundo Asado

Ingredientes

Berenjena
Calabacines
Pimiento rojo
Pimiento verde
Patatas
Pollo, muslos
Sal perfumada, sal, pimienta, tomillo
Perejil
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

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 15/11/2024 14:01:06

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú 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

Sopa minestrone

Apio Gluten

Familia

Técnica culinaria

Sopas

Plato: Cremas y sopas Cocción

Ingredientes

Apio

Calabacines

Cebolla

Col

Puerros

Zanahorias

Tomate triturado

Champiñón

Fideos

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 15/11/2024 14:01:06

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja**



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	46,2
Proteínas (g)	1,94
Hidratos carbono (g)	8,14
IG (g)	
Fibra (g)	1,07
Grasas (g)	0,33
AGS (g)	0,05
AGM (g)	0,03
AGP (g)	0,12
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Pimientos rellenos de arroz y berenjena

Alérgenos

Lácteos

Familia

Verduras y hortalizas Ovolactovegetariano Plato: Primero

Técnica culinaria

Ingredientes

Ajos pelados

Berenjena

Cebolla

Pimiento del piquillo

Sal

Aceite de oliva

Arroz

Denominación

Huevos escalfados argelina

Alérgenos

Gluten Huevos Lácteos Sulfitos

Familia

Huevos

Plato: Segundo

Técnica culinaria

Ingredientes

Huevos

Vinagre

Pan tostado

Queso, rallado

Salsa bechamel (elaboracion propia) *

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

Fritada (elaboracion propia) *

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 15/11/2024 14:01:06

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja



Información de los platos

* Aceite de oliva Cebolla Pimiento verde Pimiento rojo Calabacines Berenjena Tomate pera

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)	

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 15/11/2024 14:01:06

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja**



Información de los platos

JUEVES, 21 DE NOVIEMBRE DE 2024

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Espaguetis a la crema con bacalao	Gluten Lácteos Pescado
Familia	Técnica culinaria
Pescado	Plato: Primero Cocción
Ingredientes	

Ajos pelados

Setas cultivadas

Bacalao

Beicon

Sal

Aceite de oliva

Espaguetis

Queso, parmesano

Mozzarella

Perejil

Bechamel (elaboracion propia) *

* Leche entera Mantequilla Harina Sal Nuez moscada Queso

Denominación	Alérgenos
Goulash húngaro	Gluten Sulfitos
Familia	Técnica culinaria
Carnes	Plato: Segundo Cocción
Ingredientes	

Cebolla

Cerdo, jamón

Vino blanco

Comino molido

Cúrcuma

Laurel

Pimentón dulce

Pimentón picante

Tomillo

Aceite de girasol, o manteca de cerdo

Harina de trigo

Guarnición, patatas prefritas y aceite de girasol

Jengibre

Ralladura de cítricos, limón

Salsa de tomate (elaboracion propia) *

* Aceite de girasol Laurel Cebolla Zanahorias Calabaza Pimiento verde Tomate pera triturado Azúcar 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 15/11/2024 14:01:06

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja**



Información de los platos

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

Denominación

Alérgenos

Espaguetis agridulce

Gluten Soja

Familia

Técnica culinaria

Pasta y cereales Vegano

Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Calabacines

Cebolla

Pimiento rojo

Pimiento verde

Zanahorias

Zumo de piña

Salsa de soja

Aceite de oliva

Azúcar

Espaguetis

Fécula de maíz

Vinagre de 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 15/11/2024 14:01:07

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Fricandó de alcachofas

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Vegano Plato: Segundo

Ingredientes

Ajos pelados

Alcachofas

Cebolla

Tomate pera

Zanahorias

Setas cultivadas

Almendras, o avellanas

Brandy

Clavo entero

Laurel

Pimienta blanca molida

Sal

Aceite de oliva

Fécula de maíz

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal) 62,48

Proteínas (g) 1,94

Hidratos carbono (g) 2,91

IG (g) 0

Fibra (g)

Grasas (g) 2,59

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

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 15/11/2024 14:01:07

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú 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)	

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 15/11/2024 14:01:07

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja



Información de los platos

VIERNES, 22 DE NOVIEMBRE DE 2024

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Crema de calabacín	Apio Gluten Lácteos
Familia	Técnica culinaria
Crema	Plato: Cremas y sopas Cocción
Ingredientes	

Apio

Calabacines

Cebolla

Puerros

Patatas

Jamón serrano, virutas

Aceite de girasol

Pan, frito

Queso, crema

Nata de cocinar

Mantequilla

Caldo de pollo (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)	130
Proteínas (g)	4,98
Hidratos carbono (g)	7,3
IG (g)	0
Fibra (g)	0,95
Grasas (g)	8,72
AGS (g)	1,38
AGM (g)	1,38
AGP (g)	2,8
Colesterol (mg)	7,27

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 15/11/2024 14:01:07

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja**



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Pastel de espinacas, piñones y mozzarella

Gluten Lácteos Soja Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Primero Horno

Ingredientes

Cebolletas

Espinacas

Zanahorias

Piñones

Garbanzos

Beicon

Sal

Aceite de oliva

Mantequilla

Masa de hojaldre

Mozzarella

Pimienta

Denominación

Alérgenos

Ternera a la cazadora

Apio Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Carnes

Plato: Segundo Guiso

Ingredientes

Ternera, de asar

Pimienta blanca molida

Tomillo

Aceite de girasol

Jengibre

Salsa cazadora (elaboracion propia) *

* Ajos pelados Cebolla Puerros Apio Bouquet Vino tinto Vino blanco Ternera Fécula de maíz Fondo oscuro de carne

Denominación

Alérgenos

Pimientos fritos

Gluten*

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas **Vegano** Plato: Acompañamiento Fritura

Ingredientes

Pimiento verde

Sal

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 15/11/2024 14:01:07

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja**



Información de los platos

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

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 15/11/2024 14:01:07

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Crema de calabacín

Apio Gluten Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Crema

Plato: Cremas y sopas Cocción

Ingredientes

Apio
Calabacines
Cebolla
Puerros
Patatas
Jamón serrano, virutas
Aceite de girasol
Pan, frito
Queso, crema
Nata de cocinar
Mantequilla
Caldo de pollo (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)	130
Proteínas (g)	4,98
Hidratos carbono (g)	7,3
IG (g)	0
Fibra (g)	0,95
Grasas (g)	8,72
AGS (g)	1,38
AGM (g)	1,38
AGP (g)	2,8
Colesterol (mg)	7,27

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Pastel de espinacas, piñones y mozzarella

Gluten Lácteos Soja Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Primero Horno

Ingredientes

Cebolletas
Espinacas

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 15/11/2024 14:01:07

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja



Información de los platos

Zanahorias

Piñones

Garbanzos

Beicon

Sal

Aceite de oliva

Mantequilla

Masa de hojaldre

Mozzarella

Pimienta

Denominación

Alérgenos

**Verdura agridulce con cuscús de tomate
seco**

Gluten Sésamo Soja

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Ovolactovegetariano Segundo

Ingredientes

Ajos pelados

Berenjena

Calabacines

Espinacas

Puerros

Tomate pera, seco

Zanahorias

Agua

Salsa de soja

Sal

Sésamo

Cuscús

Pimienta

Zumo de limón

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 15/11/2024 14:01:08

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú 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)	

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 15/11/2024 14:01:08

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja**



Información de los platos

SÁBADO, 23 DE NOVIEMBRE DE 2024

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.



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 15/11/2024 14:01:08

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja**



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

Dorada a la espalda

Alérgenos

Pescado Sulfitos

Familia

Pescado

Técnica culinaria

Plato: Segundo Horno

Ingredientes

Ajos pelados

Dorada

Vinagre

Cayena

Aceite de oliva

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	577
Proteínas (g)	31,2
Hidratos carbono (g)	3,5
IG (g)	0
Fibra (g)	0,1
Grasas (g)	48,7
AGS (g)	8,7
AGM (g)	21,5
AGP (g)	7,3
Colesterol (mg)	159

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 15/11/2024 14:01:08

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja**



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Ensalada de verduras

Huevos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Ovolactovegetariano
Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Aceitunas

Alcachofas

Guisantes

Lechuga

Tomate pera

Zanahorias

Huevos, cocidos

Aderezo, aceite de oliva, vinagre y sal

Espárragos

Denominación

Alérgenos

Pudin diplomático

Gluten Huevos Lácteos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Lácteos

Plato: Postre

Ingredientes

Huevos

Brandy

Licor de naranja

Bizcocho azúcar

Azúcar

Leche entera

Perfume de cítricos

Ron

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 15/11/2024 14:01:08

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja**



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	151
Proteínas (g)	5,14
Hidratos carbono (g)	17,6
IG (g)	0
Fibra (g)	0,08
Grasas (g)	6,63
AGS (g)	2,6
AGM (g)	2,42
AGP (g)	0,88
Colesterol (mg)	109

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 15/11/2024 14:01:08

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú 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

Ensalada de verduras

Alérgenos

Huevos

Familia

Verduras y hortalizas Ovolactovegetariano Segundo

Técnica culinaria

Ingredientes

Aceitunas
Alcachofas
Guisantes
Lechuga
Tomate pera
Zanahorias
Huevos, cocidos
Aderezo, aceite de oliva, vinagre y sal
Espárragos

Denominación

Tempe empanado

Alérgenos

Gluten Huevos Lácteos Soja

Familia

Verduras y hortalizas Plato: Acompañamiento Fritura

Técnica culinaria

Ingredientes

Huevos
Aceite de girasol
Harina de trigo
Pan rallado
Leche
Tempe

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 15/11/2024 14:01:08

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja**



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Pudín diplomático

Gluten Huevos Lácteos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Lácteos

Plato: Postre

Ingredientes

Huevos

Brandy

Licor de naranja

Bizcocho azúcar

Azúcar

Leche entera

Perfume de cítricos

Ron

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	151
Proteínas (g)	5,14
Hidratos carbono (g)	17,6
IG (g)	0
Fibra (g)	0,08
Grasas (g)	6,63
AGS (g)	2,6
AGM (g)	2,42
AGP (g)	0,88
Colesterol (mg)	109

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 15/11/2024 14:01:09

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de
la Salud (PTS)



Información de los platos

LUNES, 18 DE NOVIEMBRE DE 2024

MENÚ 1

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

Ensalada

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

Verduras y hortalizas Plato: Ensaladas Verduras frescas

Ingredientes

Aceitunas

Lechuga

Tomate pera

Maíz

Aderezo, aceite de oliva

Espárragos, tallos

Pepinos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	38,47
Proteínas (g)	1,432
Hidratos carbono (g)	4,297
IG (g)	0
Fibra (g)	1,608
Grasas (g)	1,365
AGS (g)	0,23
AGM (g)	0,676
AGP (g)	0,257
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

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

Estofado de judías

Sulfitos

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

Verduras y hortalizas Plato: Primero

Ingredientes

Ajos pelados

Calabaza

Cebolla

Judías verdes

Pimiento verde

Zanahorias

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 15/11/2024 14:01:09

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de
la Salud (PTS)**



Información de los platos

Pimiento seco
Tomate triturado
Judías blancas
Patatas
Clavo entero
Colorante amarillo
Laurel
Pimentón dulce
Aceite de oliva

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	165
Proteínas (g)	10,7
Hidratos carbono (g)	20,4
IG (g)	0
Fibra (g)	11,5
Grasas (g)	1,91
AGS (g)	2,08
AGM (g)	0,75
AGP (g)	0,6
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Lomo relleno

Apio Huevos Soja Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Carnes

Plato: Segundo

Ingredientes

Aceitunas, verdes y negras
Ajos pelados
Pimiento rojo
Pistachos
Huevos
Ternera
Jamón cocido
Cerdo
Cerdo, lomo
Brandy
Vino blanco
Nuez moscada
Pimienta blanca molida
Sal
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 15/11/2024 14:01:10

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de
la Salud (PTS)**



Información de los platos

Fondo oscuro de carne (elaboracion propia) *

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

Denominación

Alérgenos

Gratinado de calabaza y patatas

Huevos Lácteos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Horno

Ingredientes

Calabaza

Patatas

Huevos

Pimienta blanca molida

Queso, mozzarella y rallado

Leche entera

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

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 15/11/2024 14:01:10

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de
la Salud (PTS)**



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Estofado de lentejas

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Legumbres

Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos pelados
Calabaza
Cebolla
Judías verdes
Pimiento verde
Tomate pera, triturado
Zanahorias
Pimiento seco
Lenteja, seca
Patatas
Colorante amarillo
Laurel
Aceite de oliva

Denominación

Alérgenos

Tortilla de calabacín

Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Patatas

Plato: Segundo Fritura

Ingredientes

Calabacines
Patatas
Sal
Aceite de oliva

Denominación

Alérgenos

Ensalada

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento Verduras frescas

Ingredientes

Aceitunas
Lechuga
Tomate pera
Maíz
Aderezo, aceite de oliva
Espárragos, tallos

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 15/11/2024 14:01:11

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de
la Salud (PTS)**



Información de los platos

Pepinos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	38,47
Proteínas (g)	1,432
Hidratos carbono (g)	4,297
IG (g)	0
Fibra (g)	1,608
Grasas (g)	1,365
AGS (g)	0,23
AGM (g)	0,676
AGP (g)	0,257
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Gratinado de calabaza y patatas

Alérgenos

Huevos Lácteos Sulfitos

Familia

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Técnica culinaria

Horno

Ingredientes

Calabaza
Patatas
Huevos
Pimienta blanca molida
Queso, mozzarella y rallado
Leche entera

Denominación

Plátano

Alérgenos

Familia

Frutas

Plato: Postre fresca

Técnica culinaria

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 15/11/2024 14:01:13

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de
la Salud (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)	

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 15/11/2024 14:01:14

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de
la Salud (PTS)**



Información de los platos

MARTES, 19 DE NOVIEMBRE DE 2024

MENÚ 1

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

Rancho canario

Huevos

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

Carnes

Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos pelados

Cebolla

Tomate pera

Garbanzos

Patatas

Ternera

Chorizo

Pollo

Azafrán

Orégano

Aceite de oliva

Fideos

Pimentón

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

Aguja a la parrilla

Pescado

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

Pescado

Plato: Segundo Plancha

Ingredientes

Limón

Ajos pelados

Aguja

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 15/11/2024 14:01:14

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de
la Salud (PTS)**



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	320
Proteínas (g)	14,4
Hidratos carbono (g)	0,62
IG (g)	0
Fibra (g)	0,05
Grasas (g)	28,5
AGS (g)	3,18
AGM (g)	7,85
AGP (g)	13,5
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Ensalada

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Aceitunas

Alcachofas

Lechuga

Tomate pera

Espárragos blancos, tallos

Maíz

Aceite de oliva

Pepinos

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

- La información alérgica se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores, debido a los procesos de elaboración esta puede ser alterada, por lo que, si tiene duda, solicite información al personal de comedores.



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 15/11/2024 14:01:14

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de
la Salud (PTS)**



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	38,5
Proteínas (g)	1,55
Hidratos carbono (g)	3,5
IG (g)	0
Fibra (g)	2,41
Grasas (g)	1,5
AGS (g)	0,23
AGM (g)	0,82
AGP (g)	0,23
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Piña

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre Frescas

Ingredientes

Piña

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	49
Proteínas (g)	0,5
Hidratos carbono (g)	11,5
IG (g)	0
Fibra (g)	1,2
Grasas (g)	0
AGS (g)	0
AGM (g)	0,1
AGP (g)	0,1
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 15/11/2024 14:01:15

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de
la Salud (PTS)**



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Rancho canario

Huevos

Familia

Técnica culinaria

Legumbres

Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos pelados

Cebolla

Tomate pera

Zanahorias

Garbanzos

Patatas

Seitán

Azafrán

Orégano

Pimentón dulce

Aceite de oliva

Pasta, sin gluten

Denominación

Alérgenos

Tofu a la parrilla

Soja

Familia

Técnica culinaria

Legumbres

Plato: Segundo

Ingredientes

Agua

Denominación

Alérgenos

Ensalada

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Aceitunas

Alcachofas

Lechuga

Tomate pera

Espárragos blancos, tallos

Maíz

Aceite de oliva

Pepinos

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

- La información alérgica se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores, debido a los procesos de elaboración esta puede ser alterada, por lo que, si tiene duda, solicite información al personal de comedores.



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 15/11/2024 14:01:16

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de
la Salud (PTS)**



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	38,5
Proteínas (g)	1,55
Hidratos carbono (g)	3,5
IG (g)	0
Fibra (g)	2,41
Grasas (g)	1,5
AGS (g)	0,23
AGM (g)	0,82
AGP (g)	0,23
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Piña

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre Frescas

Ingredientes

Piña

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	49
Proteínas (g)	0,5
Hidratos carbono (g)	11,5
IG (g)	0
Fibra (g)	1,2
Grasas (g)	0
AGS (g)	0
AGM (g)	0,1
AGP (g)	0,1
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 15/11/2024 14:01:16

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de la Salud (PTS)



Información de los platos

MIÉRCOLES, 20 DE NOVIEMBRE DE 2024

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Sopa normanda	Apio Lácteos
Familia	Técnica culinaria

Sopas Plato: Cremas y sopas

Ingredientes

Puerros
Zanahorias
Patatas
Pollo
Sal

Arroz, vaporizado
Mantequilla

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)	162
Proteínas (g)	3,85
Hidratos carbono (g)	21,9
IG (g)	0
Fibra (g)	0,73
Grasas (g)	6,33
AGS (g)	3,23
AGM (g)	1,59
AGP (g)	0,3
Colesterol (mg)	17,7

Minerales

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

Denominación	Alérgenos
Terrina de carne	Huevos Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Carnes Plato: Primero Horno

Ingredientes

Ajos pelados
Puerros
Setas cultivadas

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 15/11/2024 14:01:17

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de
la Salud (PTS)**



Información de los platos

Almendras
Huevos
Pollo, higadillos
Pollo, sangre
Jamón serrano
Cerdo, y ternera picados
Cerdo, panceta
Vino, manzanilla
Laurel
Pimentón dulce
Pimentón picante
Sal
Tomillo
Pimienta

Denominación

Alérgenos

Pollo arlesiana

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Aves y caza

Plato: Segundo Asado

Ingredientes

Berenjena
Calabacines
Pimiento rojo
Pimiento verde
Patatas
Pollo, muslos
Sal perfumada, sal, pimienta, tomillo
Perejil
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

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 15/11/2024 14:01:17

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de
la Salud (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

Sopa minestrone

Apio

Familia

Técnica culinaria

Sopas

Plato: Cremas y sopas Cocción

Ingredientes

Apio
Calabacines
Cebolla
Col
Puerros
Zanahorias
Tomate triturado
Champiñón
Fideos, (sin gluten)
Caldo magro

Denominación

Alérgenos

Pimientos rellenos de arroz y berenjena

Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Ovolactovegetariano Plato: Primero

Ingredientes

Ajos pelados
Berenjena
Cebolla
Pimiento del piquillo

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 15/11/2024 14:01:18

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de
la Salud (PTS)**



Información de los platos

Sal
Aceite de oliva
Arroz

Denominación

Alérgenos

Huevos escalfados Argelina

Huevos Lácteos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Huevos

Plato: Segundo

Ingredientes

Berenjena
Calabacines
Cebolla
Pimiento rojo
Pimiento verde
Tomate pera
Huevos
Vinagre
Aceite de oliva
Queso, rallado
Salsa bechamel (elaboracion propia) *

* Mantequilla Maizena Leche entera Nuez moscada Pimienta blanca molida

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 15/11/2024 14:01:18

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de
la Salud (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 15/11/2024 14:01:22

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de
la Salud (PTS)**



Información de los platos

JUEVES, 21 DE NOVIEMBRE DE 2024

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Espaguetis a la crema con bacalao	Lácteos Pescado Soja*
Familia	Técnica culinaria
Pasta y cereales	Plato: Primero Cocción
Ingredientes	

Ajos pelados

Setas cultivadas

Bacalao

Beicon

Sal

Queso mozzarella

Aceite de oliva

Espaguetis

Queso parmesano

Perejil

Salsa bechamel (elaboracion propia) *

* Mantequilla Maizena Leche entera Nuez moscada Pimienta blanca molida

Denominación	Alérgenos
Goulash húngaro	Sulfitos
Familia	Técnica culinaria
Carnes	Plato: Segundo Cocción
Ingredientes	

Cebolla

Cerdo, jamón

Vino blanco

Comino molido

Cúrcuma

Laurel

Pimentón dulce

Pimentón picante

Tomillo

Aceite de girasol, o manteca de cerdo

Guarnición, patatas prefritas

Jengibre

Maizena

Ralladura de cítricos, limón

Salsa de tomate (elaboracion propia) *

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 15/11/2024 14:01:22

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de
la Salud (PTS)**



Información de los platos

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

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

Denominación

Alérgenos

Espaguetis agridulce

Soja Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Pasta y cereales

Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Calabacines

Cebolla

Pimiento rojo

Zanahorias

Zumo de piña

Salsa de soja

Aceite de oliva

Azúcar

Espaguetis

Maizena

Vinagre de 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 15/11/2024 14:01:23

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de
la Salud (PTS)



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Fricandó de alcachofas

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Vegano Plato: Segundo

Ingredientes

Ajos pelados

Alcachofas

Cebolla

Tomate pera

Zanahorias

Setas cultivadas

Almendras, o avellanas

Brandy

Clavo entero

Laurel

Pimienta blanca molida

Sal

Aceite de oliva

Fécula de maíz

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal) 62,48

Proteínas (g) 1,94

Hidratos carbono (g) 2,91

IG (g) 0

Fibra (g)

Grasas (g) 2,59

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

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 15/11/2024 14:01:23

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de
la Salud (PTS)**



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)	

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 15/11/2024 14:01:23

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de
la Salud (PTS)**



Información de los platos

VIERNES, 22 DE NOVIEMBRE DE 2024

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Crema de calabacín	Apio Lácteos (´)
Familia	Técnica culinaria

Crema Plato: Cremas y sopas Cocción

Ingredientes

Apio
Calabacines
Cebolla
Puerros
Patatas
Aceite de girasol
Queso, crema
Leche entera
Mantequilla
Caldo blanco (elaboracion propia) *

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

Denominación	Alérgenos
Pudin de verduras	Huevos Lácteos Soja Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Calabacines
Calabaza
Cebolla
Guisantes
Judías verdes
Champiñón
Huevos
Nuez moscada
Nata de cocinar
Espárragos
Pimienta
Salsa tártara (elaboracion propia) *

* Mahonesa Pepinillos en vinagre Cebollitas en vinagre Pimiento morrón Alcaparras

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 15/11/2024 14:01:25

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de
la Salud (PTS)**



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	252
Proteínas (g)	10,8
Hidratos carbono (g)	12,3
IG (g)	0
Fibra (g)	1,13
Grasas (g)	17,5
AGS (g)	6,82
AGM (g)	3,69
AGP (g)	0,6
Colesterol (mg)	89,1

Minerales

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

Denominación

Ternera a la cazadora

Alérgenos

Apio Sulfitos

Familia

Carnes

Técnica culinaria

Plato: Segundo Guiso

Ingredientes

Ternera, de asar

Pimienta blanca molida

Tomillo

Aceite de girasol

Jengibre

Salsa cazadora (elaboracion propia) *

* *Ajos pelados Cebolla Puerros Apio Bouquet Vino tinto Vino blanco Ternera Fécula de maíz Fondo oscuro de carne*

Denominación

Pimientos fritos

Alérgenos

Familia

Verduras y hortalizas

Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento Fritura

Ingredientes

Pimiento verde

Sal

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 15/11/2024 14:01:25

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de
la Salud (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

Crema de calabacín

Apio Lácteos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Crema

Plato: Cremas y sopas Cocción

Ingredientes

Apio
Calabacines
Cebolla
Puerros
Patatas
Aceite de girasol
Queso, crema
Leche entera
Mantequilla
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 15/11/2024 14:01:25

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de
la Salud (PTS)**



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Pudín de verduras

Huevos Lácteos Soja Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Calabacines

Calabaza

Cebolla

Guisantes

Judías verdes

Champiñón

Huevos

Nuez moscada

Nata de cocinar

Espárragos

Pimienta

Salsa tártara (elaboracion propia) *

* Mahonesa Pepinillos en vinagre Cebollitas en vinagre Pimiento morrón Alcaparras

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	252
Proteínas (g)	10,8
Hidratos carbono (g)	12,3
IG (g)	0
Fibra (g)	1,13
Grasas (g)	17,5
AGS (g)	6,82
AGM (g)	3,69
AGP (g)	0,6
Colesterol (mg)	89,1

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

**Hamburguesa de seta con boniatos
(vegetariano)**

Apio Huevos Lácteos Mostaza

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo Fritura

Ingredientes

Ajos pelados

Apio

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 15/11/2024 14:01:25

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de
la Salud (PTS)**



Información de los platos

Cebolla
Lechuga
Boniato
Huevos
Mostaza
Comino molido
Eneldo
Orégano
Sal
Aceite de oliva
Azúcar
Yogur
Queso, filadelfia
Queso parmesano
Caldo de verduras
Pan sin gluten
Pepinos
Pimentón
Pimienta
Polenta
Setas
Vinagre de manzana

Denominación

Alérgenos

Patatas a la española

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Patatas
Sal
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 15/11/2024 14:01:26

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de
la Salud (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.