



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 07/06/2024 14:32:06

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

**LUNES, 10 DE JUNIO DE 2024**

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
<b>Paella - Cerdo y pollo</b>	Apio Crustáceos Moluscos Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Arroz Plato: Ensaladas Cocción

### Ingredientes

Limón  
Ajos pelados  
Guisantes  
Pimiento verde  
Pimiento morrón  
Tomate triturado, lata  
Calamar, vaina  
Langostinos  
Mejillón, media concha  
Cerdo, paleta sin hueso  
Pollo, muslos  
Vino blanco  
Colorante amarillo  
Sal  
Aceite de oliva  
Aceite de girasol  
Arroz  
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)	182
Proteínas (g)	7,04
Hidratos carbono (g)	31,3
IG (g)	0
Fibra (g)	0,53
Grasas (g)	3,07
AGS (g)	0,76
AGM (g)	0,98
AGP (g)	0,44
Colesterol (mg)	19,7

#### 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 07/06/2024 14:32:06

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja



### Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Cazón en amarillo**

Crustáceos Gluten Pescado Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Pescado

Plato: Primero

#### Ingredientes

Limón, zumo

Ajos pelados

Cebolla

Patatas

Cazón, '

Gambas

Vino blanco

Azafrán

Colorante amarillo

Laurel

Aceite de oliva

Fécula de maíz

Pan frito

Majado, aceite de oliva, ajos, azafrán hebra, pimienta grano, colorante, vino blanco

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)	76,8
Proteínas (g)	5,75
Hidratos carbono (g)	5,89
IG (g)	0
Fibra (g)	0,32
Grasas (g)	2,76
AGS (g)	0,49
AGM (g)	1,54
AGP (g)	0,45
Colesterol (mg)	13,4

##### Minerales

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

Denominación

Alérgenos

**Melón**

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 07/06/2024 14:32:07

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Melón

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	27
Proteínas (g)	0,6
Hidratos carbono (g)	6
IG (g)	0
Fibra (g)	1
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,026
AGM (g)	0,013
AGP (g)	0,015
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 de la huerta**

Apio

Familia

Técnica culinaria

Arroz

Plato: Primero Cocción

### Ingredientes

Ajos pelados

Alcachofas

Apio

Berenjena

Calabaza

Cebolletas

Coliflor

Judías verdes

Puerros

Tomate pera

Zanahorias

Pimiento seco, choricero

Champiñón

Sal

Aceite de oliva

Arroz

Espárragos, trigueros

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 07/06/2024 14:32:07

+ 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)	149,51
Proteínas (g)	1,95
Hidratos carbono (g)	15,48
IG (g)	0
Fibra (g)	
Grasas (g)	8,64
AGS (g)	
AGM (g)	
AGP (g)	
Colesterol (mg)	

#### Minerales

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

#### Denominación

**Milhojas de verduras gratinadas en salsa romesco**

#### Alérgenos

Gluten Lácteos Sulfitos

#### Familia

Verduras y hortalizas Ovolactovegetariano Segundo

#### Técnica culinaria

Horno

#### Ingredientes

Berenjena

Calabacines

Tomate pera

Patatas

Queso, de Burgos

Salsa romesco (elaboracion propia) \*

\* Pimiento seco Cebolla Tomate pera Aceite de oliva Pan Vinagre Pimienta negra grano Almendras

#### 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 07/06/2024 14:32:07

+ 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)	212,51
Proteínas (g)	2,52
Hidratos carbono (g)	10,74
IG (g)	0
Fibra (g)	
Grasas (g)	17,52
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

## Melón

### Familia

### Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Melón

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	27
Proteínas (g)	0,6
Hidratos carbono (g)	6
IG (g)	0
Fibra (g)	1
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,026
AGM (g)	0,013
AGP (g)	0,015
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 07/06/2024 14:32:07

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja



## Información de los platos

MARTES, 11 DE JUNIO DE 2024

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
<b>Ensalada de pasta</b>	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 07/06/2024 14:32:07

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Lomo braseado**

Apio Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Carnes

Plato: Segundo Asado

### Ingredientes

Cerdo, lomo

Maíz, fécula

Fondo oscuro de carne (elaboracion propia) \*

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

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

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

#### Minerales

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

Denominación

Alérgenos

**Menestra**

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento Cocción

### Ingredientes

Manzana

Ajos pelados

Alcachofas

Calabaza

Coliflor

Pimiento verde

Champiñón

Boniatto

Sal

Aceite de oliva

Nabos

#### 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 07/06/2024 14:32:07

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

### Cerezas

Familia

Técnica culinaria

Frutas Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Cerezas

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

##### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	63
Proteínas (g)	0,8
Hidratos carbono (g)	13,5
IG (g)	0
Fibra (g)	1,5
Grasas (g)	0,5
AGS (g)	0,07
AGM (g)	0,084
AGP (g)	0,093
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 Lácteos Soja Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Ensaladas Plato: Primero Cocción

### Ingredientes

Aguacates

Kiwis

Piña

Pasas de corinto

Tomate pera

Zanahorias, rallada

Maíz

Espirales al huevo

Queso

Brotos de soja

Manzana

Vinagreta (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 07/06/2024 14:32:07

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

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

Denominación

Alérgenos

**Tortilla Florentina**

Huevos

Familia

Técnica culinaria

Huevos Ovolactovegetariano Plato: Segundo

### Ingredientes

Ajos pelados

Espinacas

Huevos

Sal

Aceite de oliva

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	88,9
Proteínas (g)	7,28
Hidratos carbono (g)	0,99
IG (g)	0
Fibra (g)	3,15
Grasas (g)	5,83
AGS (g)	1,6
AGM (g)	2,19
AGP (g)	1,01
Colesterol (mg)	178

#### 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 Cocción

### Ingredientes

Manzana

Ajos pelados

Alcachofas

Calabaza

Coliflor

Pimiento verde

Champiñón

Boniato

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 07/06/2024 14:32:08

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Aceite de oliva

Nabos

Denominación

Alérgenos

### Cerezas

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Cerezas

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

##### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	63
Proteínas (g)	0,8
Hidratos carbono (g)	13,5
IG (g)	0
Fibra (g)	1,5
Grasas (g)	0,5
AGS (g)	0,07
AGM (g)	0,084
AGP (g)	0,093
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 07/06/2024 14:32:08

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja



## Información de los platos

MIÉRCOLES, 12 DE JUNIO DE 2024

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
<b>Sopa purrusalda</b>	Lácteos Pescado Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Pasta y cereales Plato: Primero Guiso

#### Ingredientes

Puerros  
Zanahorias  
Patatas  
Bacalao  
Arroz  
Mantequilla  
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)	125
Proteínas (g)	4,3
Hidratos carbono (g)	8,59
IG (g)	0
Fibra (g)	0,53
Grasas (g)	5,88
AGS (g)	3,6
AGM (g)	1,67
AGP (g)	0,17
Colesterol (mg)	16,3

##### Minerales

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

Denominación	Alérgenos
<b>Pechuga de pollo a la parrilla</b>	
Familia	Técnica culinaria

Carnes Plato: Segundo Plancha

#### Ingredientes

Ajos pelados  
Pollo  
Pimienta blanca molida  
Sal  
Tomillo

#### Información adicional

(\*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 07/06/2024 14:32:08

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Perejil

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

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

#### Minerales

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

Denominación

Alérgenos

**Pimientos fritos**

Gluten\*

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Vegetal Plato: Acompañamiento Fritura

### Ingredientes

Pimiento verde

Sal

Aceite de girasol

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

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

#### Minerales

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

#### 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 07/06/2024 14:32:08

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Cebolla danesa**

Gluten Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

### Ingredientes

Cebolla

Agua

Sal

Aceite de girasol

Harina de trigo

Leche entera

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	234
Proteínas (g)	2,37
Hidratos carbono (g)	13,3
IG (g)	0
Fibra (g)	0,65
Grasas (g)	18,7
AGS (g)	2,37
AGM (g)	3,81
AGP (g)	11,4
Colesterol (mg)	1,51

#### Minerales

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

Denominación

Alérgenos

**Nectarina**

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Nectarina

#### 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 07/06/2024 14:32:08

+ 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)	43
Proteínas (g)	1,4
Hidratos carbono (g)	9
IG (g)	0
Fibra (g)	2,2
Grasas (g)	0,1
AGS (g)	0
AGM (g)	0
AGP (g)	0
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 juliana**

Apio

Familia

Técnica culinaria

Sopas

Plato: Primero Cocción

### Ingredientes

Apio  
Calabacines  
Cebolla  
Col  
Judías verdes  
Puerros  
Zanahorias  
Champiñón  
Caldo magro (elaboracion propia) \*  
\* Cebolla Puerros Zanahorias Apio Tomate pera Perejil Ajos pelados Laurel Tomillo Agua

Denominación

Alérgenos

**Salchichas vegetales**

Huevos Lácteos Soja Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo

### Ingredientes

Salchicha vegetal

#### 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 07/06/2024 14:32:08

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Pimientos fritos**

Gluten\*

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas    Vegetal    Plato: Acompañamiento    Fritura

### Ingredientes

Pimiento verde

Sal

Aceite de girasol

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)    141,26

Proteínas (g)    0,53

Hidratos carbono (g)    1,33

IG (g)    0

Fibra (g)

Grasas (g)    14,54

AGS (g)

AGM (g)

AGP (g)

Colesterol (mg)

#### Minerales

Calcio (mg)

Hierro (mg)

Yodo (mg)

Magnesio (mg)

Zinc (mg)

Selenio (mg)

Sodio (mg)

Potasio (mg)

Fósforo (mg)

Denominación

Alérgenos

**Cebolla danesa**

Gluten Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas    Vegetal    Plato: Acompañamiento

### Ingredientes

Cebolla

Agua

Sal

Aceite de girasol

Harina de trigo

Leche entera

#### 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 07/06/2024 14:32:08

+ 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)	234
Proteínas (g)	2,37
Hidratos carbono (g)	13,3
IG (g)	0
Fibra (g)	0,65
Grasas (g)	18,7
AGS (g)	2,37
AGM (g)	3,81
AGP (g)	11,4
Colesterol (mg)	1,51

#### Minerales

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

### Denominación

### Alérgenos

## Nectarina

### Familia

### Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Nectarina

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	43
Proteínas (g)	1,4
Hidratos carbono (g)	9
IG (g)	0
Fibra (g)	2,2
Grasas (g)	0,1
AGS (g)	0
AGM (g)	0
AGP (g)	0
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 07/06/2024 14:32:09

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja



### Información de los platos

JUEVES, 13 DE JUNIO DE 2024

#### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
<b>Lasaña</b>	Apio Gluten Huevos Lácteos
Familia	Técnica culinaria
Pasta y cereales	Plato: Primero Horno

#### 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 Harina de trigo Leche entera Nuez moscada Pimienta blanca molida Sal

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)	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 07/06/2024 14:32:09

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja



## Información de los platos

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

### 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 de verano**

Pescado Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Ensaladas

Plato: Acompañamiento Verduras frescas

### Ingredientes

Naranjas  
Judías verdes  
Tomate pera  
Patatas  
Melva  
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 07/06/2024 14:32:09

+ 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

### 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) \*

#### 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 07/06/2024 14:32:09

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

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

### 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

**Budin de zanahorias y repollo**

#### Alérgenos

Gluten Huevos Sulfitos

#### Familia

Verduras y hortalizas

#### Técnica culinaria

Plato: Segundo Cocción

#### Ingredientes

Ajos pelados

Col, repollo

Zanahorias

Patatas

Huevos

Pimentón dulce

Sal

Pan rallado

Manzana

Pimienta

Salsa de tomate, o mahonesa (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 07/06/2024 14:32:09

+ 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)	63,6
Proteínas (g)	3,02
Hidratos carbono (g)	7,91
IG (g)	0
Fibra (g)	2,02
Grasas (g)	1,78
AGS (g)	0,47
AGM (g)	0,66
AGP (g)	0,36
Colesterol (mg)	52,5

#### Minerales

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

#### Denominación

**Ensalada de verano**

#### Alérgenos

Sulfitos

#### Familia

Verduras y hortalizas

#### Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento

#### Ingredientes

Naranjas  
Judías verdes  
Tomate pera  
Patatas  
Pepinos

#### 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 07/06/2024 14:32:10

+ 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 07/06/2024 14:32:10

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

**VIERNES, 14 DE JUNIO DE 2024**

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
<b>Salmorejo vegetariano</b>	Gluten Sulfitos
Familia	Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Cremas y sopas Verduras frescas
Ingredientes	

Ajos pelados

Tomate pera

Agua

Vinagre

Sal

Aceite de oliva

Pan

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

##### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	75,9
Proteínas (g)	2,13
Hidratos carbono (g)	11,4
IG (g)	0
Fibra (g)	1,72
Grasas (g)	2,07
AGS (g)	0,33
AGM (g)	1,23
AGP (g)	0,3
Colesterol (mg)	0

##### Minerales

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

Denominación	Alérgenos
<b>Pimientos del piquillo rellenos de bacalao y gambas en salsa vizcaína</b>	Crustáceos Gluten Huevos Lácteos Pescado
Familia	Técnica culinaria
Pescado	Plato: Primero
Ingredientes	

Ajos pelados

Cebolla

Coliflor

Puerros

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 07/06/2024 14:32:10

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Huevos

Bacalao

Gambas

Aceite de girasol

Harina de trigo

Nata de cocinar

Salsa (elaboracion propia) \*

\* Aceite de oliva Cebolla Puerros Pimiento seco choricero Pan Manzana Fumet blanco de pescado Sal

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	192
Proteínas (g)	4,97
Hidratos carbono (g)	10,5
IG (g)	0
Fibra (g)	1,56
Grasas (g)	13,9
AGS (g)	1,59
AGM (g)	3,12
AGP (g)	7,72
Colesterol (mg)	19,6

#### Minerales

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

#### Denominación

**Patata parisina**

#### Alérgenos

Gluten\*

#### Familia

Patatas

#### Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento

#### Ingredientes

Ajos pelados

Patatas

Pimienta blanca molida

Sal

Aceite de girasol

Perejil

#### Denominación

**Pollo asado**

#### Alérgenos

Apio Sulfitos

#### Familia

Carnes

#### Técnica culinaria

Plato: Segundo Asado

#### 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 07/06/2024 14:32:10

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja



## Información de los platos

Pimiento seco, cornicabra

Pollo, europeo, 1,4

Vino blanco

Laurel

Sal perfumada, sal, tomillo, pimienta blanca, jengibre, pimenton dulce

Aceite de girasol

Fécula de maíz

Ajo blanco

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)	143
Proteínas (g)	15,1
Hidratos carbono (g)	4,28
IG (g)	0
Fibra (g)	0,27
Grasas (g)	7,26
AGS (g)	1,86
AGM (g)	2,26
AGP (g)	1,7
Colesterol (mg)	71,1

#### Minerales

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

### Denominación

### Alérgenos

## Brócolis

### Familia

### Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

### Ingredientes

Brócoli

### Denominación

### Alérgenos

## Patatas a la española

Gluten\* Sulfitos

### Familia

### Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Fritura

### Ingredientes

Patatas

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 07/06/2024 14:32:10

+ 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)	145
Proteínas (g)	2,08
Hidratos carbono (g)	13,1
IG (g)	0
Fibra (g)	1,81
Grasas (g)	8,94
AGS (g)	1,11
AGM (g)	1,81
AGP (g)	5,66
Colesterol (mg)	0

#### Minerales

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

### Denominación

### Alérgenos

## Manzana

### Familia

### Técnica culinaria

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 07/06/2024 14:32:10

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Salmorejo vegetariano**

Gluten Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Cremas y sopas

Verduras frescas

### Ingredientes

Ajos pelados

Tomate pera

Agua

Vinagre

Sal

Aceite de oliva

Pan

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal) 75,9

Proteínas (g) 2,13

Hidratos carbono (g) 11,4

IG (g) 0

Fibra (g) 1,72

Grasas (g) 2,07

AGS (g) 0,33

AGM (g) 1,23

AGP (g) 0,3

Colesterol (mg) 0

#### Minerales

Calcio (mg)

Hierro (mg)

Yodo (mg)

Magnesio (mg)

Zinc (mg)

Selenio (mg)

Sodio (mg)

Potasio (mg)

Fósforo (mg)

Denominación

Alérgenos

**Pimientos del piquillo rellenos de verdura**

Apio Gluten Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Primero

Cocción

### Ingredientes

Apio

Calabacines

Cebolla

Pimiento verde

Puerros

Tomate pera

Zanahorias

Pimiento del piquillo

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 07/06/2024 14:32:11

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Aceite de oliva

Harina de trigo

Salsa (elaboración propia) \*

\* Zanahorias Cebolla Caldo de carne Harina Coñac Vino blanco Aceite de oliva

Denominación

Alérgenos

**Pastel de acelgas, quinoa y patatas**

Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Ovolactovegetariano Plato: Segundo Cocción

### Ingredientes

Acelgas

Ajos pelados

Aceite de oliva

Quinoa

Queso, mozzarella

Puré de patata

Denominación

Alérgenos

**Brócolis**

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Plato: Acompañamiento

### Ingredientes

Brócoli

Denominación

Alérgenos

**Patata parisina**

Gluten\*

Familia

Técnica culinaria

Patatas Plato: Acompañamiento

### Ingredientes

Ajos pelados

Patatas

Pimienta blanca molida

Sal

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 07/06/2024 14:32:11

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

### Manzana

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Manzana

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

##### Energía y macronutrientes

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

##### Minerales

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

#### Información adicional

(\*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 07/06/2024 14:32:11

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

LUNES, 10 DE JUNIO DE 2024

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
<b>Paella - Cerdo y pollo</b>	Apio Crustáceos Moluscos Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Arroz Plato: Primero Cocción

### Ingredientes

Limón  
Ajos pelados  
Guisantes  
Pimiento verde  
Pimiento morrón  
Tomate triturado, lata  
Calamar, vaina  
Langostinos  
Mejillón, media concha  
Cerdo, paleta sin hueso  
Pollo, muslos  
Vino blanco  
Colorante amarillo  
Sal  
Aceite de oliva  
Aceite de girasol  
Arroz  
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)	182
Proteínas (g)	7,04
Hidratos carbono (g)	31,3
IG (g)	0
Fibra (g)	0,53
Grasas (g)	3,07
AGS (g)	0,76
AGM (g)	0,98
AGP (g)	0,44
Colesterol (mg)	19,7

#### 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 07/06/2024 14:32:11

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Cazón en amarillo**

Crustáceos Pescado Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Pescado

Plato: Segundo Horno

### Ingredientes

Limón, zumo

Ajos pelados

Cebolla

Patatas

Cazón, '

Gambas

Vino blanco

Azafrán, hebra

Laurel

Pimienta negra grano

Aceite de oliva

Fécula de maíz

Colorante

Fumet blanco de pescado (elaboracion propia) \*

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

Denominación

Alérgenos

**Melón**

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Melón

#### 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 07/06/2024 14:32:11

+ 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)	27
Proteínas (g)	0,6
Hidratos carbono (g)	6
IG (g)	0
Fibra (g)	1
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,026
AGM (g)	0,013
AGP (g)	0,015
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 de la huerta**

Apio

Familia

Técnica culinaria

Arroz

Plato: Primero

Cocción

### Ingredientes

Ajos pelados

Alcachofas

Apio

Berenjena

Calabaza

Cebolletas

Coliflor

Judías verdes

Puerros

Tomate pera

Zanahorias

Pimiento seco, choricero

Champiñón

Sal

Aceite de oliva

Arroz

Espárragos, trigueros

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 07/06/2024 14:32:11

+ 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)	149,51
Proteínas (g)	1,95
Hidratos carbono (g)	15,48
IG (g)	0
Fibra (g)	
Grasas (g)	8,64
AGS (g)	
AGM (g)	
AGP (g)	
Colesterol (mg)	

#### Minerales

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

#### Denominación

**Milhojas de verduras gratinadas en salsa romesco**

#### Alérgenos

Lácteos Sulfitos

#### Familia

Verduras y hortalizas

#### Técnica culinaria

Plato: Segundo Horno

#### Ingredientes

Berenjena

Calabacines

Tomate pera

Patatas

Queso, de Burgos

Salsa romesco (elaboracion propia) \*

\* Pimiento seco Cebolla Tomate pera Aceite de oliva Vinagre Pimienta negra grano Almendras peladas o 3 dientes de ajo

#### Denominación

**Melón**

#### Alérgenos

#### Familia

Frutas

#### Técnica culinaria

Plato: Postre fresca

#### Ingredientes

Melón

#### 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 07/06/2024 14:32:12

+ 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)	27
Proteínas (g)	0,6
Hidratos carbono (g)	6
IG (g)	0
Fibra (g)	1
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,026
AGM (g)	0,013
AGP (g)	0,015
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 07/06/2024 14:32:12

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

**MARTES, 11 DE JUNIO DE 2024**

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
<b>Estofado de lentejas</b>	Huevos Sulfitos
Familia	Técnica culinaria
Legumbres	Plato: Primero Cocción
Ingredientes	

Ajos pelados  
Calabaza  
Cebolla  
Judías verdes  
Pimiento verde  
Zanahorias  
Pimiento seco, cornicabra  
Tomate triturado  
Lenteja, seca  
Patatas  
Huevos, claras de huevo duro  
Chorizo  
Cerdo, panceta  
Laurel  
Pimentón dulce  
Aceite de oliva  
Colorante  
Majado (elaboracion propia) \*

\* *Aceite de oliva Ajos pelados Harina de garbanzo Huevos yema de huevo duro Azafrán hebra Vinagre Caldo de cocción de las lentejas*

Denominación	Alérgenos
<b>Lomo braseado</b>	Apio Sulfitos
Familia	Técnica culinaria
Carnes	Plato: Segundo Asado
Ingredientes	

Cerdo, lomo  
Maíz, fécula  
Fondo oscuro de carne (elaboracion propia) \*

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

#### Información adicional

(\*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 07/06/2024 14:32:12

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

#### Minerales

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

#### Denominación

#### Alérgenos

### Menestra

#### Familia

#### Técnica culinaria

Verduras y hortalizas      Plato: Acompañamiento      Cocción

#### Ingredientes

Manzana  
Ajos pelados  
Alcachofas  
Calabaza  
Coliflor  
Pimiento verde  
Champiñón  
Boniato  
Sal  
Aceite de oliva  
Nabos

#### Denominación

#### Alérgenos

### Cerezas

#### Familia

#### Técnica culinaria

Frutas      Plato: Postre      fresca

#### Ingredientes

Cerezas

#### 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 07/06/2024 14:32:12

+ 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)	63
Proteínas (g)	0,8
Hidratos carbono (g)	13,5
IG (g)	0
Fibra (g)	1,5
Grasas (g)	0,5
AGS (g)	0,07
AGM (g)	0,084
AGP (g)	0,093
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 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 Florentina**

Huevos

Familia

Técnica culinaria

Huevos Ovolactovegetariano

Plato: Segundo

### 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 07/06/2024 14:32:12

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Espinacas

Huevos

Sal

Aceite de oliva

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	88,9
Proteínas (g)	7,28
Hidratos carbono (g)	0,99
IG (g)	0
Fibra (g)	3,15
Grasas (g)	5,83
AGS (g)	1,6
AGM (g)	2,19
AGP (g)	1,01
Colesterol (mg)	178

#### Minerales

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

Denominación

Alérgenos

**Menestra**

Apio

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

### Ingredientes

Ajos pelados

Apio

Coliflor

Habas frescas

Judías verdes

Pimiento rojo

Zanahorias, baby

Champiñón

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 07/06/2024 14:32:12

+ 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)	89,4
Proteínas (g)	2,18
Hidratos carbono (g)	4,05
IG (g)	0
Fibra (g)	2,06
Grasas (g)	6,67
AGS (g)	0,98
AGM (g)	4,53
AGP (g)	0,82
Colesterol (mg)	0

#### Minerales

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

### Denominación

### Alérgenos

## Cerezas

### Familia

### Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Cerezas

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	63
Proteínas (g)	0,8
Hidratos carbono (g)	13,5
IG (g)	0
Fibra (g)	1,5
Grasas (g)	0,5
AGS (g)	0,07
AGM (g)	0,084
AGP (g)	0,093
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 07/06/2024 14:32:12

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

MIÉRCOLES, 12 DE JUNIO DE 2024

### MENÚ 1

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

**Sopa purrusalda**

Lácteos Pescado Sulfitos

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

Pasta y cereales

Plato: Primero Guiso

Ingredientes
--------------

Puerros

Zanahorias

Patatas

Bacalao

Arroz

Mantequilla

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)	125
Proteínas (g)	4,3
Hidratos carbono (g)	8,59
IG (g)	0
Fibra (g)	0,53
Grasas (g)	5,88
AGS (g)	3,6
AGM (g)	1,67
AGP (g)	0,17
Colesterol (mg)	16,3

##### Minerales

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

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

**Pechuga de pollo a la parrilla**

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

Carnes

Plato: Segundo Plancha

Ingredientes
--------------

Ajos pelados

Pollo

Pimienta blanca molida

Sal

Tomillo

#### Información adicional

(\*) Trazas del alérgeno

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





UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 07/06/2024 14:32:13

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Perejil

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

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

#### Minerales

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

Denominación

Alérgenos

### Pimientos fritos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Fritura

#### Ingredientes

Pimiento verde

Sal

Aceite de girasol

Denominación

Alérgenos

### Cebolla danesa

Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Fritura

#### Ingredientes

Cebolla

Sal

Aceite de girasol

Leche entera

Maizena

#### 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 07/06/2024 14:32:13

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

### Nectarina

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Nectarina

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

##### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	43
Proteínas (g)	1,4
Hidratos carbono (g)	9
IG (g)	0
Fibra (g)	2,2
Grasas (g)	0,1
AGS (g)	0
AGM (g)	0
AGP (g)	0
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 juliana

Apio

Familia

Técnica culinaria

Sopas

Plato: Primero Cocción

### Ingredientes

Apio  
Calabacines  
Cebolla  
Col  
Judías verdes  
Puerros  
Zanahorias  
Champiñón  
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 07/06/2024 14:32:13

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Salchichas vegetales**

Huevos Lácteos Soja Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo

Ingredientes

Salchicha vegetal

Denominación

Alérgenos

**Pimientos fritos**

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento Fritura

Ingredientes

Pimiento verde

Sal

Aceite de girasol

Denominación

Alérgenos

**Cebolla danesa**

Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento Fritura

Ingredientes

Cebolla

Sal

Aceite de girasol

Leche entera

Maizena

Denominación

Alérgenos

**Nectarina**

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Nectarina

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 07/06/2024 14:32:13

+ 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)	43
Proteínas (g)	1,4
Hidratos carbono (g)	9
IG (g)	0
Fibra (g)	2,2
Grasas (g)	0,1
AGS (g)	0
AGM (g)	0
AGP (g)	0
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 07/06/2024 14:32:13

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

**JUEVES, 13 DE JUNIO DE 2024**

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
<b>Lasaña</b>	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
<b>Aguja a la parrilla</b>	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 07/06/2024 14:32:13

+ 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)	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

**Ensalada de verano**

#### Alérgenos

Pescado Sulfitos

#### Familia

Ensaladas

#### Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento Verduras frescas

#### Ingredientes

Naranjas  
Judías verdes  
Tomate pera  
Patatas  
Melva  
Pepinos

#### 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 07/06/2024 14:32:13

+ 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)	

## MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

**Lasaña de verduras**

Apio Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Pasta y cereales

Plato: Primero Horno

### Ingredientes

Ajos pelados  
Apio  
Calabacines  
Cebolla  
Espinacas  
Pimiento verde  
Tomate pera  
Zanahorias  
Salsa bechamel, mantequilla, maizena, leche, nuez moscada, pimienta blanca  
Laurel  
Aceite de girasol  
Lasaña, placas, de huevo  
Terminación, queso rallado y mozzarella

Denominación

Alérgenos

**Budin de zanahorias y repollo**

Huevos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo Cocción

### 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 07/06/2024 14:32:14

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Ajos pelados

Col, repollo

Zanahorias

Patatas

Huevos

Pimentón dulce

Sal

Pimienta

Salsa de tomate, o mahonesa (elaboracion propia) \*

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

Denominación

Alérgenos

**Ensalada de verano**

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

### Ingredientes

Naranjas

Judías verdes

Tomate pera

Patatas

Pepinos

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 07/06/2024 14:32:14

+ 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)	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 07/06/2024 14:32:14

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

VIERNES, 14 DE JUNIO DE 2024

### MENÚ 1

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

**Salmorejo vegetariano**

Sulfitos

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

Verduras y hortalizas

Plato: Cremas y sopas

Ingredientes
--------------

Ajos pelados

Tomate pera

Vinagre

Sal

Aceite de oliva

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

**Pimientos de piquillo rellenos de revuelto de  
bacalao con crujiente de cebolla**

Lácteos Pescado Sulfitos

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

Verduras y hortalizas

Plato: Primero Fritura

Ingredientes
--------------

Ajos pelados

Cebolla

Pimiento verde

Pimiento del piquillo

Bacalao

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Fécula de maíz

Nata de cocinar

Fumet blanco de pescado

Leche

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

**Pollo asado**

Apio Sulfitos

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

Carnes

Plato: Segundo Asado

Ingredientes
--------------

Pimiento seco, cornicabra

Pollo, europeo, 1,4

Vino blanco

Laurel

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 07/06/2024 14:32:14

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Sal perfumada, sal, tomillo, pimienta blanca, jengibre, pimenton dulce

Aceite de girasol

Fécula de maíz

Ajo blanco

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)	143
Proteínas (g)	15,1
Hidratos carbono (g)	4,28
IG (g)	0
Fibra (g)	0,27
Grasas (g)	7,26
AGS (g)	1,86
AGM (g)	2,26
AGP (g)	1,7
Colesterol (mg)	71,1

#### Minerales

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

Denominación

Alérgenos

### Brócolis

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

### Ingredientes

Brócoli

Patatas

Sal

Aceite de girasol

Ajo blanco

Perejil

Pimienta

Denominación

Alérgenos

### Patatas a la española

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

### Ingredientes

Patatas

#### 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 07/06/2024 14:32:14

+ 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 girasol

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

### Salmorejo vegetariano

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Plato: Cremas y sopas

### Ingredientes

Ajos pelados  
Tomate pera  
Vinagre  
Sal  
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 07/06/2024 14:32:14

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Pimientos del piquillo rellenos de verduras**

Apio Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Primero

Ingredientes

Apio  
Calabacines  
Cebolla  
Pimiento verde  
Puerros  
Tomate pera  
Zanahorias  
Pimiento del piquillo  
Coñac  
Vino blanco  
Sal  
Aceite de oliva  
Fécula de maíz  
Caldo magro

Denominación

Alérgenos

**Brócolis**

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Brócoli  
Patatas  
Sal  
Aceite de girasol  
Ajo blanco  
Perejil  
Pimienta

Denominación

Alérgenos

**Pastel de acelgas, quinoa y patatas**

Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Ovo-lacto-vegetariano  
Plato: Acompañamiento

Cocción

Ingredientes

Acelgas  
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 07/06/2024 14:32:15

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Aceite de oliva

Quinoa

Queso, mozzarella

Puré de patata

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.