UNIVERSIDAD DE GRANADA Servicio de Comedores Universitarios	Actualizado 17/06/2025 9:35:46 + Información en la web: scu.ugr.es **Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**	

Información de los platos

LUNES, 23 DE JUNIO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Estofado de lentejas	Gluten*

Familia		Técnica culinaria
Legumbres	Plato: Primero	Cocción

Ingredientes

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

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	153	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	9,96	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	20	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	7,45	Zinc (mg)	
Grasas (g)	2	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,29	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,94	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,5	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

Denominación	Alérgenos
Plato alpujarreño	Gluten* Huevos

Familia		Técnica culinaria
Carnes	Plato: Segundo	Fritura, plancha

Ingredientes

Información adicional

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

Información de los platos

Cebolla
Pimiento verde
Patatas
Huevos, frito
Chorizo
Jamón serrano
Cerdo, lomo, filete
Sal
Aceite de oliva
Aceite de girasol, para fritura

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	208	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	11,5	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	6,35	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	0,89	Zinc (mg)	
Grasas (g)	14,9	Selenio (mg)	
AGS (g)	3,2	Sodio (mg)	
AGM (g)	5,74	Potasio (mg)	
AGP (g)	4,35	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	56,3		

Denominación	Alérgenos
Piña	

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	Frescas

Ingredientes
Piña

Información adicional

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

Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	49	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	0,5	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	11,5	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,2	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0	Selenio (mg)	
AGS (g)	0	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,1	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,1	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

MENÚ 2

Denominación	Alérgenos
Estofado de lentejas	Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Legumbres Vegano	Plato: Primero	

Ingredientes

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

Denominación	Alérgenos
Huevo frito con patatas a la española	Huevos

Familia		Técnica culinaria
Huevos	Plato: Segundo	Fritura

Ingredientes

Información adicional

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

Información de los platos

Patatas
Huevos
Sal
Aceite de oliva
Aceite de girasol

Denominación	Alérgenos

Ceviche de plátano

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Acompañamiento	Cocción

Ingredientes

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

Denominación	Alérgenos

Piña

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	Frescas

Ingredientes

Piña

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	49	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	0,5	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	11,5	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,2	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0	Selenio (mg)	
AGS (g)	0	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,1	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,1	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno
- La información alergénica 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 17/06/2025 9:35:48 + Información en la web: scu.ugr.es **Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**	

Información de los platos

MARTES, 24 DE JUNIO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Macarrones a la boloñesa	Gluten Lácteos Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
Pasta y cereales	Plato: Primero

Ingredientes
Ajos pelados
Cebolla
Pimiento verde
Zanahorias
Tomate triturado, lata
Ternera, carne picada
Cerdo, paleta picada
Vino tinto
Laurel
Orégano
Pimienta blanca molida
Sal, para coccion de pasta y sazonamiento
Queso mozzarella
Aceite de girasol, para la pasta
Aceite de girasol, para la salsa
Macarrones
Queso rallado

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	160	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	7,36	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	21,7	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	2,03	Zinc (mg)	
Grasas (g)	4,1	Selenio (mg)	
AGS (g)	1,08	Sodio (mg)	
AGM (g)	1,28	Potasio (mg)	
AGP (g)	1,06	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	9,84		

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno
- La información alergénica 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 17/06/2025 9:35:48 + Información en la web: scu.ugr.es **Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**	sCu

Información de los platos

Denominación	Alérgenos
Merluza meunier	Gluten Lácteos Pescado

Familia		Técnica culinaria
Pescado	Plato: Segundo	Cocción

Ingredientes

Limón, zumo
Harina
Merluza
Sal
Aceite de oliva
Mantequilla
Perejil
Pimienta
Caldo de carne (elaboracion propia) *

** Huesos de ternera Ternera o buey Cebolla Puerros Ajos pelados Laurel Zanahorias Apio Agua Sal*

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	276	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	6,96	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	2,54	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	0,18	Zinc (mg)	
Grasas (g)	26,5	Selenio (mg)	
AGS (g)	12,6	Sodio (mg)	
AGM (g)	10,6	Potasio (mg)	
AGP (g)	1,38	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	85,8		

Denominación	Alérgenos
Ensalada mixta	Huevos Pescado Soja Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Ensaladas	Plato: Acompañamiento	Verduras frescas

Ingredientes

Aceitunas
Alcachofas
Lechuga
Tomate pera
Zanahorias
Maíz

Información adicional

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

Información de los platos

Huevos, duros
Melva
Vinagre
Aceite de oliva
Brotes de soja
Espárragos
Pepinos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	59,5	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	5,46	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	3,71	Yodo (mg)	
IG (g)		Magnesio (mg)	
Fibra (g)	2,58	Zinc (mg)	
Grasas (g)	2,01	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,21	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,62	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,22	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)			

Denominación	Alérgenos
Paraguayo	

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	

Ingredientes

MENÚ 2

Denominación	Alérgenos
Macarrones a la cazadora	Apio Huevos Lácteos

Familia		Técnica culinaria
Pasta y cereales	Plato: Primero	Cocción

Ingredientes

Ajos pelados
Apio
Cebolla
Tomate pera
Zanahorias
Champiñón

Información adicional

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

Información de los platos

Orégano
Romero, infusión
Aceite de girasol
Macarrones
Queso, 80 g mozzarella, 80 g parmesano
Salvia

Denominación	Alérgenos
Rollitos de primavera	Gluten

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Segundo	Fritura

Ingredientes

Rollito de primavera

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	97	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	3,89	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	18,5	Yodo (mg)	
IG (g)	5,34	Magnesio (mg)	
Fibra (g)		Zinc (mg)	
Grasas (g)	0,9	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,2	Sodio (mg)	
AGM (g)		Potasio (mg)	
AGP (g)		Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)			

Denominación	Alérgenos
Ensalada mixta (10)	Huevos Soja

Familia		Técnica culinaria
Ensaladas	Plato: Acompañamiento	Verduras frescas

Ingredientes

Aceitunas
Alcachofas
Lechuga
Tomate pera
Zanahorias
Maíz
Soja
Huevos

Información adicional

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

Información de los platos

Vinagre
Aceite de oliva
Espárragos
Pepinos

Denominación	Alérgenos
Paraguayo	

Familia	Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre

Ingredientes

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno
- La información alergénica 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 17/06/2025 9:35:49 + Información en la web: scu.ugr.es **Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**	sCu

Información de los platos

MIÉRCOLES, 25 DE JUNIO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Pipirrana	Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Ensaladas	Plato: Ensaladas	Verduras frescas

Ingredientes

Aceitunas
Cebolla
Pimiento verde
Tomate ensalada
Maíz
Vinagre
Sal
Aceite de oliva
Aceite de girasol
Pepinos

Denominación	Alérgenos
Pizza jamón cocido y queso	Gluten Lácteos Soja Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Masas y hojaldres	Plato: Primero	Horno

Ingredientes

Pizza, jamón cocido y queso

Denominación	Alérgenos
Escalope de ternera	Gluten Huevos Lácteos

Familia		Técnica culinaria
Carnes	Plato: Segundo	Fritura

Ingredientes

Huevos
Ternera
Sal perfumada, sal, pimienta blanca, tomillo
Aceite de girasol
Harina de trigo
Pan rallado
Leche entera

Información adicional

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

Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	346	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	13,5	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	10,6	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	0,35	Zinc (mg)	
Grasas (g)	27,6	Selenio (mg)	
AGS (g)	5,12	Sodio (mg)	
AGM (g)	7,73	Potasio (mg)	
AGP (g)	12,8	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	62,5		

Denominación	Alérgenos
Patatas bastón	Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Patatas	Plato: Acompañamiento	

Ingredientes

Denominación	Alérgenos
Nectarina	

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	fresca

Ingredientes

Nectarina

Información adicional

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

Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	43	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,4	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	9	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	2,2	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0,1	Selenio (mg)	
AGS (g)	0	Sodio (mg)	
AGM (g)	0	Potasio (mg)	
AGP (g)	0	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

MENÚ 2

Denominación	Alérgenos
Pipirrana	Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Ensaladas	Plato: Ensaladas	Verduras frescas

Ingredientes

Aceitunas
Cebolla
Pimiento verde
Tomate ensalada
Maíz
Vinagre
Sal
Aceite de oliva
Aceite de girasol
Pepinos

Denominación	Alérgenos
Pizza 4 quesos	Gluten Lácteos

Familia		Técnica culinaria
Masas y hojaldres	Plato: Primero	Horno

Ingredientes

Pizza 4 quesos (elaboracion propia) *

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno
- La información alergénica 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.

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

Información de los platos

Denominación	Alérgenos
Cachopo de berenjenas	Gluten Huevos Lácteos

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Segundo	Fritura

Ingredientes

Berenjena
Calabacines
Cebolla
Pimiento verde
Harina
Huevos
Aceite de girasol
Pan rallado
Queso

Denominación	Alérgenos
Patatas bastón	Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Patatas	Plato: Acompañamiento	

Ingredientes

Denominación	Alérgenos
Nectarina	

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	fresca

Ingredientes

Nectarina

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno
- La información alergénica 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.

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

Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	43	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,4	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	9	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	2,2	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0,1	Selenio (mg)	
AGS (g)	0	Sodio (mg)	
AGM (g)	0	Potasio (mg)	
AGP (g)	0	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno
- La información alergénica 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 17/06/2025 9:35:49 + Información en la web: scu.ugr.es **Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)**	

Información de los platos

LUNES, 23 DE JUNIO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Empedrado de judías blancas	Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Primero	Cocción

Ingredientes

Ajos pelados
Cebolla
Pimiento verde
Tomate triturado
Judías blancas
Patatas
Chorizo
Panceta
Laurel
Aceite de oliva
Arroz
Colorante
Pimiento cornicabra

Denominación	Alérgenos
Plato alpujarreño	

Familia		Técnica culinaria
Carnes	Plato: Segundo	Fritura

Ingredientes

Pimienta verde
Cebolla
Patatas
Huevos
Chorizo
Jamón serrano
Cerdo, lomo
Aceite de oliva
Aceite de girasol

Información adicional

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

Información de los platos

Denominación	Alérgenos
Piña	

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	Frescas

Ingredientes

Piña

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	49	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	0,5	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	11,5	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,2	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0	Selenio (mg)	
AGS (g)	0	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,1	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,1	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

MENÚ 2

Denominación	Alérgenos
Empedrado de judías blancas	Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Ovolactovegetariano Plato: Primero	Cocción

Ingredientes

Ajos pelados
Cebolla
Pimiento verde
Tomate triturado
Patatas
Laurel
Aceite de oliva
Arroz
Colorante
Judías
Pimiento cornicabra

Información adicional

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

Información de los platos

Denominación	Alérgenos
Huevo frito con patatas a la española	Huevos

Familia		Técnica culinaria
Huevos	Plato: Segundo	Fritura

Ingredientes

Patatas
Huevos
Sal
Aceite de oliva
Aceite de girasol

Denominación	Alérgenos
Ceviche de plátano	

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Acompañamiento	Cocción

Ingredientes

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

Denominación	Alérgenos
Piña	

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	Frescas

Ingredientes

Piña

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno
- La información alergénica 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.

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)

Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	49	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	0,5	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	11,5	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,2	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0	Selenio (mg)	
AGS (g)	0	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,1	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,1	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

Información adicional

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

Información de los platos

MARTES, 24 DE JUNIO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Macarrones a la boloñesa	Lácteos Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Pasta y cereales	Plato: Primero	Cocción

Ingredientes

Ternera, y cerdo
Orégano
Pimienta blanca molida
Sal
Aceite de girasol
Macarrones
Terminación, queso rallado y mozzarella
Salsa (elaboracion propia) *

** Aceite de girasol Ajos pelados Cebolla Pimiento verde Zanahorias Tomate triturado Laurel Vino blanco Pimienta blanca molida Orégano*

Denominación	Alérgenos
Merluza Meuniere	Lácteos Pescado

Familia		Técnica culinaria
Pescado	Plato: Segundo	

Ingredientes

Limón, zumo
Merluza
Aceite de oliva
Mantequilla
Perejil
Caldo de carne (elaboracion propia) *

** Huesos de ternera Ternera o buey Cebolla Puerros Ajos pelados Laurel Zanahorias Apio Agua Sal*

Denominación	Alérgenos
Ensalada mixta	Huevos Pescado Soja Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Ensaladas	Plato: Acompañamiento	Verduras frescas

Ingredientes

Aceitunas
Alcachofas
Lechuga

Información adicional

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

Información de los platos

Tomate pera
Zanahorias
Maíz
Huevos, duros
Melva
Vinagre
Aceite de oliva
Brotes de soja
Espárragos
Pepinos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	59,5	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	5,46	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	3,71	Yodo (mg)	
IG (g)		Magnesio (mg)	
Fibra (g)	2,58	Zinc (mg)	
Grasas (g)	2,01	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,21	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,62	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,22	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)			

Denominación	Alérgenos
Paraguayo	

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	

Ingredientes

MENÚ 2

Denominación	Alérgenos
Macarrones a la cazadora	Apio Huevos Lácteos

Familia		Técnica culinaria
Pasta y cereales	Plato: Primero	Cocción

Ingredientes

Ajos pelados
Apio
Cebolla

Información adicional

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

Información de los platos

Tomate pera
Zanahorias
Champiñón
Orégano
Romero, infusión
Aceite de girasol
Macarrones
Queso, 80 g mozzarella, 80 g parmesano
Salvia

Denominación	Alérgenos
Verdura al curry	Lácteos Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Segundo	Cocción

Ingredientes

Ajos pelados
Calabacines
Cebolla, roja
Coliflor
Espinacas
Tomate pera
Zanahorias
Pimiento morrón
Boniato
Vino blanco
Curry
Yogur
Jengibre, fresco

Denominación	Alérgenos
Ensalada mixta (10)	Huevos Soja

Familia		Técnica culinaria
Ensaladas	Plato: Acompañamiento	Verduras frescas

Ingredientes

Aceitunas
Alcachofas
Lechuga
Tomate pera
Zanahorias
Maíz
Soja
Huevos
Vinagre

Información adicional

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

Información de los platos

Aceite de oliva
Espárragos
Pepinos

Denominación	Alérgenos
Paraguayo	

Familia	Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre

Ingredientes

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno
- La información alergénica 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 17/06/2025 9:35:51 + Información en la web: scu.ugr.es **Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)**	sCu

Información de los platos

MIÉRCOLES, 25 DE JUNIO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Pipirrana	Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Ensaladas	Plato: Ensaladas	Verduras frescas

Ingredientes
Aceitunas
Cebolla
Pimiento verde
Tomate ensalada
Maíz
Vinagre
Sal
Aceite de oliva
Aceite de girasol
Pepinos

Denominación	Alérgenos
Tortilla paisana	Huevos Lácteos Soja Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Huevos	Plato: Primero	Horno

Ingredientes
Guisantes
Pimiento morrón
Champiñón
Patatas
Huevos
Jamón cocido
Aceite de oliva
Aceite de girasol

Denominación	Alérgenos
Lomo braseado	Apio Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Carnes	Plato: Segundo	Asado

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

Información adicional

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

Información de los platos

** 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		*Minerales*	
Energía (Kcal)	219,2	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	11,7	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	2,043	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	0	Zinc (mg)	
Grasas (g)	17,13	Selenio (mg)	
AGS (g)	6,348	Sodio (mg)	
AGM (g)	7,261	Potasio (mg)	
AGP (g)	1,043	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	42,96		

Denominación	Alérgenos
Patatas bastón	Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Patatas	Plato: Acompañamiento	

Ingredientes

Denominación	Alérgenos
Nectarina	

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	fresca

Ingredientes

Nectarina

Información adicional

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

Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	43	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,4	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	9	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	2,2	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0,1	Selenio (mg)	
AGS (g)	0	Sodio (mg)	
AGM (g)	0	Potasio (mg)	
AGP (g)	0	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

MENÚ 2

Denominación	Alérgenos
Pipirrana	Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Ensaladas	Plato: Ensaladas	Verduras frescas

Ingredientes
Aceitunas
Cebolla
Pimiento verde
Tomate ensalada
Maíz
Vinagre
Sal
Aceite de oliva
Aceite de girasol
Pepinos

Denominación	Alérgenos
Tortilla paisana	Huevos Lácteos Soja

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Primero	Fritura

Ingredientes
Guisantes
Pimiento morrón
Champiñón
Patatas

Información adicional

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

Información de los platos

Huevos
Aceite de oliva
Aceite de girasol

Denominación	Alérgenos
Fricandó de alcachofas	Frutos de cáscara (almendras o avellanas) 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		*Minerales*	
Energía (Kcal)	62,48	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,94	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	2,91	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)		Zinc (mg)	
Grasas (g)	2,59	Selenio (mg)	
AGS (g)		Sodio (mg)	
AGM (g)		Potasio (mg)	
AGP (g)		Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)			

Información adicional

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

Información de los platos

Denominación	Alérgenos
Patatas bastón	Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
Patatas Plato: Acompañamiento	

Ingredientes

Denominación	Alérgenos
Nectarina	

Familia	Técnica culinaria
Frutas Plato: Postre	fresca

Ingredientes

Nectarina

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	43	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,4	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	9	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	2,2	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0,1	Selenio (mg)	
AGS (g)	0	Sodio (mg)	
AGM (g)	0	Potasio (mg)	
AGP (g)	0	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno
- La información alergénica 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.