



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 20/11/2023 13:32:11

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-**



Información de los platos

LUNES, 20 DE NOVIEMBRE DE 2023

MENÚ 1

| Denominación | Alérgenos |
|----------------------|-----------------------------|
| Pote marinero | Crustáceos Moluscos Pescado |
| Familia | Técnica culinaria |

Pescado Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos
Cebollas
Judías verdes
Tomates
Zanahorias
Alubias
Jibia
Fogonero
Gambas
Mejillón, carne
Azafrán, hebra
Clavo, entero
Pimentón, dulce
Aceite de oliva
Arroz
Fumet blanco de pescado (elaboracion propia) *

* *Ajos Puerros Cebollas Pimienta negra, grano Laurel Rape espinas Vino blanco Perejil Agua Sal*

| Denominación | Alérgenos |
|--|----------------------------|
| Crepineta de jamón cocido y queso | Gluten Huevos Lácteos Soja |
| Familia | Técnica culinaria |

Embutidos Plato: Segundo Fritura

Ingredientes

Huevos de gallina
Jamón cocido
Aceite de girasol
Harina de trigo
Pan rallado
Queso

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 20/11/2023 13:32:11

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-**



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

| | |
|----------------------|------|
| Energía (Kcal) | 369 |
| Proteínas (g) | 14,8 |
| Hidratos carbono (g) | 12,9 |
| IG (g) | 0 |
| Fibra (g) | 0,79 |
| Grasas (g) | 28,6 |
| AGS (g) | 6,75 |
| AGM (g) | 7,11 |
| AGP (g) | 12,3 |
| Colesterol (mg) | 81,9 |

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Pisto de membrillo

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Cocción

Ingredientes

Membrillo

Calabacines

Calabaza

Cebollas

Pimientos rojos

Pimientos verdes

Tomates

Denominación

Alérgenos

Banana

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre

Ingredientes

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 20/11/2023 13:32:11

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-**



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Estofado de judías

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Primero Guisado

Ingredientes

Ajos
Calabaza
Cebollas
Judías verdes
Pimientos verdes
Tomates, triturado
Zanahorias
Pimiento seco, cornicabra
Judías blancas
Patatas
Clavo, entero
Colorante amarillo
Laurel
Pimentón, dulce
Aceite de oliva

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Pimientos del piquillo rellenos de verdura

Apio Gluten Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo Cocción

Ingredientes

Apio

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 20/11/2023 13:32:12

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-**



Información de los platos

Calabacines

Cebollas

Pimientos verdes

Puerros

Tomates

Zanahorias

Pimientos del piquillo

Sal

Aceite de oliva

Harina de trigo

Salsa (elaboracion propia) *

* Zanahorias Cebollas Caldo de carne Harina Coñac Vino blanco Aceite de oliva

Denominación

Alérgenos

Pisto de membrillo

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Cocción

Ingredientes

Membrillo

Calabacines

Calabaza

Cebollas

Pimientos rojos

Pimientos verdes

Tomates

Denominación

Alérgenos

Banana

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre

Ingredientes

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 20/11/2023 13:32:12

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-**



Información de los platos

MARTES, 21 DE NOVIEMBRE DE 2023

MENÚ 1

| Denominación | Alérgenos |
|---------------------------|------------------------------|
| Ensalada Elizabeth | Huevos Pescado Soja Sulfitos |
| Familia | Técnica culinaria |

Verduras y hortalizas Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Aceitunas
Naranjas
Guisantes
Judías verdes
Tomates
Zanahorias
Espárragos blancos
Maíz dulce
Pimientos del piquillo, conserva
Champiñones
Patatas
Atún, conserva
Mahonesa
Perejil

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

| | |
|----------------------|------|
| Energía (Kcal) | 154 |
| Proteínas (g) | 3,28 |
| Hidratos carbono (g) | 9,85 |
| IG (g) | 0 |
| Fibra (g) | 1,82 |
| Grasas (g) | 10,9 |
| AGS (g) | 1,62 |
| AGM (g) | 2,73 |
| AGP (g) | 5,7 |
| Colesterol (mg) | 13,2 |

Minerales

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

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 20/11/2023 13:32:12

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-**



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Pollo con ciruelas y piñones

Apio Frutos secos (piñones y almendras)
Gluten Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Aves y caza

Plato: Segundo Cocción

Ingredientes

Ciruelas

Ajos

Cebollas

Pimiento seco, cornicabra

Almendras

Piñones

Pollo, muslos

Vino blanco

Azafrán, hebra

Aceite de oliva

Pan

Bouquet, garni

Perejil

Caldo blanco (elaboracion propia) *

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

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

| | |
|----------------------|-------|
| Energía (Kcal) | 400,2 |
| Proteínas (g) | 11,3 |
| Hidratos carbono (g) | 3,532 |
| IG (g) | 0 |
| Fibra (g) | 0,819 |
| Grasas (g) | 37,7 |
| AGS (g) | 6,28 |
| AGM (g) | 23,92 |
| AGP (g) | 4,539 |
| Colesterol (mg) | 41,09 |

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 20/11/2023 13:32:12

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-**



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Menestra

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Ajos
Calabacines
Calabaza
Coliflor
Judías verdes
Aceite de oliva

Denominación

Alérgenos

Naranja

Familia

Técnica culinaria

Frutas Plato: Postre fresca

Ingredientes

Naranjas

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

| | |
|----------------------|-------|
| Energía (Kcal) | 38 |
| Proteínas (g) | 0,8 |
| Hidratos carbono (g) | 8,6 |
| IG (g) | 0 |
| Fibra (g) | 2 |
| Grasas (g) | 0 |
| AGS (g) | 0,028 |
| AGM (g) | 0,055 |
| AGP (g) | 0,076 |
| Colesterol (mg) | 0 |

Minerales

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

MENÚ 2

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 20/11/2023 13:32:12

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Ensalada Elizabeth

Lácteos* Soja

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Primero

Ingredientes

Aceitunas

Naranjas

Guisantes

Judías verdes

Tomates

Zanahorias

Maíz dulce

Champiñones, laminados

Patatas

Espárragos, blancos

Terminación, pimienta del piquillo, perejil picado, mahonesa

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

| | |
|----------------------|------|
| Energía (Kcal) | 64,6 |
| Proteínas (g) | 2,23 |
| Hidratos carbono (g) | 11 |
| IG (g) | 0 |
| Fibra (g) | 2,21 |
| Grasas (g) | 0,8 |
| AGS (g) | 0,13 |
| AGM (g) | 0,4 |
| AGP (g) | 0,14 |
| Colesterol (mg) | 0 |

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Rollitos de primavera

Gluten

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo Fritura

Ingredientes

Cebollas

Col

Zanahorias

Glutamato sódico (E-621)

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 20/11/2023 13:32:13

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-



Información de los platos

Aceite de girasol

Harina de trigo

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Menestra

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Ajos
Calabacines
Calabaza
Coliflor
Judías verdes
Aceite de oliva

Denominación

Alérgenos

Naranja

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Naranjas

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 20/11/2023 13:32:13

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-**



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

| | |
|----------------------|-------|
| Energía (Kcal) | 38 |
| Proteínas (g) | 0,8 |
| Hidratos carbono (g) | 8,6 |
| IG (g) | 0 |
| Fibra (g) | 2 |
| Grasas (g) | 0 |
| AGS (g) | 0,028 |
| AGM (g) | 0,055 |
| AGP (g) | 0,076 |
| Colesterol (mg) | 0 |

Minerales

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

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 20/11/2023 13:32:13

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-**



Información de los platos

MIÉRCOLES, 22 DE NOVIEMBRE DE 2023

MENÚ 1

| Denominación | Alérgenos |
|---------------|---|
| Fideua | Crustáceos Gluten Moluscos Pescado Sulfitos |
| Familia | Técnica culinaria |

Pasta y cereales

Plato: Primero

Ingredientes

Ajos

Judías verdes

Pimientos verdes

Tomates, triturado

Pimientos morrones

Rosada

Choco, o vaina

Gambas

Mejillón, carne

Pimentón, dulce

Aceite de oliva

Fideos

Majado, 1 dl aceite de oliva, 60 gr ajos, 0,03 gr azafrán hebra, 15 gr pimentón dulce, 1 dl vinagre

Fumet blanco de pescado (elaboracion propia) *

* Ajos Puerros Cebollas Pimienta negra, grano Laurel Rape espinas Vino blanco Perejil Agua Sal

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

| | |
|----------------------|------|
| Energía (Kcal) | 209 |
| Proteínas (g) | 9,41 |
| Hidratos carbono (g) | 35,6 |
| IG (g) | 0 |
| Fibra (g) | 2,78 |
| Grasas (g) | 2,54 |
| AGS (g) | 0,4 |
| AGM (g) | 1,22 |
| AGP (g) | 0,56 |
| Colesterol (mg) | 20,7 |

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 20/11/2023 13:32:13

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-**



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Escalope de cerdo

Gluten Huevos Lácteos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Carnes

Plato: Segundo Fritura

Ingredientes

Huevos de gallina

Cerdo, lomo

Maceración, agua, vino blanco, ajos, pimienta blanca, tomillo, pimentón dulce, orégano y jengibre

Pimienta blanca, molida

Sal

Tomillo

Aceite de girasol

Harina de trigo

Pan rallado

Leche entera

Denominación

Alérgenos

Pimientos fritos

Gluten*

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Vegetal Plato: Acompañamiento Fritura

Ingredientes

Pimientos verdes

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 20/11/2023 13:32:13

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-**



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Mandarinas

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Mandarinas

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

Fideuá de verduras

Apio Gluten Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Pasta y cereales

Plato: Primero

Ingredientes

Ajos

Apio

Guisantes

Judías verdes

Pimientos rojos

Pimientos verdes

Tomates, concasse

Zanahorias

Champiñones

Vinagre

Pimentón, dulce

Aceite de oliva

Fideos

Caldo magro (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 20/11/2023 13:32:13

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-**



Información de los platos

* Cebollas Puerros Zanahorias Apio Tomates Perejil Ajos Laurel Tomillo Agua

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

| | |
|----------------------|-------|
| Energía (Kcal) | 302,8 |
| Proteínas (g) | 8,133 |
| Hidratos carbono (g) | 41,93 |
| IG (g) | 0 |
| Fibra (g) | 3,295 |
| Grasas (g) | 10,9 |
| AGS (g) | 1,551 |
| AGM (g) | 6,955 |
| AGP (g) | 1,372 |
| Colesterol (mg) | 0 |

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Tortilla de calabacín, queso y almendras

Frutos secos (almendra) Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Huevos

Plato: Segundo

Cocción

Ingredientes

Calabacines

Almendras

Huevos de gallina

Queso, barra

Espárragos

Denominación

Alérgenos

Pimientos fritos

Gluten*

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Vegano

Plato: Acompañamiento

Fritura

Ingredientes

Pimientos verdes

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 20/11/2023 13:32:13

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Mandarinas

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Mandarinas

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 20/11/2023 13:32:14

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-**



Información de los platos

JUEVES, 23 DE NOVIEMBRE DE 2023

MENÚ 1

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

Ingredientes

Ajos

Apio

Calabacines

Cebollas

Espinacas

Pimientos verdes

Zanahorias

Ternera

Cerdo, paleta sin hueso

Laurel

Aceite de girasol

Lasaña, hojas, 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 Cebollas Puerros Zanahorias Calabaza Laurel Tomates 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 20/11/2023 13:32:14

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-**



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Cazón en adobo

Gluten Pescado Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Pescado

Plato: Segundo Fritura

Ingredientes

Ajos
Cazón
Vinagre
Laurel
Orégano
Pimentón, dulce
Aceite de girasol
Harina de trigo
Cáscara de cítricos, limón

Denominación

Alérgenos

Ensalada verde

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento Verduras frescas

Ingredientes

Lechuga
Aceite de oliva

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

| | |
|----------------------|------|
| Energía (Kcal) | 164 |
| Proteínas (g) | 2,3 |
| Hidratos carbono (g) | 2,1 |
| IG (g) | 0 |
| Fibra (g) | 2,2 |
| Grasas (g) | 15,9 |
| AGS (g) | 2,4 |
| AGM (g) | 10,6 |
| AGP (g) | 2,1 |
| Colesterol (mg) | 0 |

Minerales

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

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 20/11/2023 13:32:14

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-**



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Pera

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Peras

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

Lasaña de verduras

Apio Gluten Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Pasta y cereales Ovolactovegetariano Plato: Primero

Ingredientes

Ajos

Apio

Calabacines

Cebollas

Espinacas

Pimientos verdes

Tomates

Zanahorias

Laurel

Aceite de girasol

Lasaña, hojas, 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 20/11/2023 13:32:14

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-**



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

**Pastel de boniato, patata y cebolla
caramelizada**

Alérgenos

Frutos secos Sésamo

Familia

Repostería

Técnica culinaria

Plato: Segundo Horno

Ingredientes

Cebollas
Cilantro, semillas
Nueces
Boniatos
Patatas
Comino molido
Sal
Tomillo
Aceite de oliva
Harina de garbanzo
Levadura
Pimienta
Semilla de amapola

Denominación

Ensalada verde

Alérgenos

Familia

Verduras y hortalizas

Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento Verduras frescas

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 20/11/2023 13:32:14

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-



Información de los platos

Lechuga

Aceite de oliva

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

| | |
|----------------------|------|
| Energía (Kcal) | 164 |
| Proteínas (g) | 2,3 |
| Hidratos carbono (g) | 2,1 |
| IG (g) | 0 |
| Fibra (g) | 2,2 |
| Grasas (g) | 15,9 |
| AGS (g) | 2,4 |
| AGM (g) | 10,6 |
| AGP (g) | 2,1 |
| Colesterol (mg) | 0 |

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Pera

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Peras

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 20/11/2023 13:32:14

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-



Información de los platos

VIERNES, 24 DE NOVIEMBRE DE 2023

MENÚ 1

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

Arroz Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos

Cebollas

Huevos de gallina, frito

Clavo, entero

Laurel

Aceite de girasol

Arroz

Mantequilla

Caldo blanco de ave (elaboracion propia) *

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

Salsa de tomate (elaboracion propia) *

* Aceite de girasol Ajos Cebollas Puerros Zanahorias Calabaza Laurel Tomates triturado Azúcar Sal Acidulante E-330

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 20/11/2023 13:32:14

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-**



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Rulada de pollo

Apio Gluten Huevos Soja Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Carnes

Plato: Segundo Asado

Ingredientes

Manzanas, ácidas

Pimientos rojos

Pimientos verdes

Setas cultivadas

Soja

Huevos de gallina

Pollo

Nuez moscada

Pimienta negra, grano

Sal

Aceite de oliva

Azúcar

Pan rallado

Perejil

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

| | |
|----------------------|-------|
| Energía (Kcal) | 145,7 |
| Proteínas (g) | 14,01 |
| Hidratos carbono (g) | 4,122 |
| IG (g) | 0 |
| Fibra (g) | 0,722 |
| Grasas (g) | 7,619 |
| AGS (g) | 2,08 |
| AGM (g) | 2,705 |
| AGP (g) | 1,659 |
| Colesterol (mg) | 130,7 |

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Fritada de calabaza

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento Fritura

Ingredientes

Pimiento, cornicabra

Ajos

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 20/11/2023 13:32:15

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-**



Información de los platos

Calabaza
Cebollas
Patatas
Vinagre
Comino molido
Orégano
Sal
Aceite de oliva

Denominación

Alérgenos

Manzana

Familia

Técnica culinaria

Frutas Plato: Postre fresca

Ingredientes

Manzanas

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

Arroz a la cubana

Apio Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Arroz Ovolactovegetariano Plato: Primero

Ingredientes

Ajos
Cebollas
Huevos de gallina, frito
Laurel
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 20/11/2023 13:32:15

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-**



Información de los platos

Arroz

Mantequilla

Caldo magro (elaboracion propia) *

* Cebollas Puerros Zanahorias Apio Tomates Perejil Ajos Laurel Tomillo Agua

Salsa de tomate (elaboracion propia) *

* Aceite de girasol Ajos Cebollas Puerros Zanahorias Calabaza Laurel Tomates triturado Azúcar Sal Acidulante E-330

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

Denominación

Puding de verduras con salsa de ali- oli

Alérgenos

Gluten Huevos Lácteos Sulfitos

Familia

Verduras y hortalizas

Técnica culinaria

Plato: Segundo Fritura

Ingredientes

Calabaza

Cebollas

Espinacas

Puerros

Champiñones

Patatas

Ali-oli

Nuez moscada

Orégano

Pimienta blanca, molida

Sal

Aceite de oliva

Pan

Nata de cocinar

Hierbabuena

Huevos

Judías

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 20/11/2023 13:32:15

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-



Información de los platos

Leche

Mantequilla

Perejil

Denominación

Alérgenos

Fritada de calabaza

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Fritura

Ingredientes

Pimiento, cornicabra

Ajos

Calabaza

Cebollas

Patatas

Vinagre

Comino molido

Orégano

Sal

Aceite de oliva

Denominación

Alérgenos

Manzana

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre

fresca

Ingredientes

Manzanas

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 20/11/2023 13:32:15

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-**



Información de los platos

SÁBADO, 25 DE NOVIEMBRE DE 2023

MENÚ 1

| Denominación | Alérgenos |
|-------------------------|--|
| Sopa albaicinera | Apio Frutos secos (almendra) Gluten Huevos |
| Familia | Técnica culinaria |

Sopas Plato: Cremas y sopas Cocción

Ingredientes

Ajos
Cebollas
Espinacas
Almendras
Huevos de gallina, escalfado
Jamón serrano, virutas
Aceite de oliva
Costrones de pan
Pan
Caldo blanco de ave (elaboracion propia) *

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

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

| | |
|----------------------|------|
| Energía (Kcal) | 105 |
| Proteínas (g) | 4,46 |
| Hidratos carbono (g) | 6,4 |
| IG (g) | 0 |
| Fibra (g) | 1,37 |
| Grasas (g) | 6,51 |
| AGS (g) | 0,55 |
| AGM (g) | 3,2 |
| AGP (g) | 1,15 |
| Colesterol (mg) | 13,6 |

Minerales

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

| Denominación | Alérgenos |
|---------------------------|-------------------|
| Calamares andaluza | Gluten Moluscos |
| Familia | Técnica culinaria |

Mariscos Plato: Primero Fritura

Ingredientes

Calamar, vaina

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 20/11/2023 13:32:15

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-



Información de los platos

Aceite de girasol

Harina de trigo

Denominación

Alérgenos

Filete de cerdo a la parrilla

Familia

Técnica culinaria

Carnes

Plato: Segundo Plancha

Ingredientes

Ajos

Cerdo, lomo

Sal

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Perejil

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Patatas a la brava

Apio Gluten* Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Patatas

Plato: Acompañamiento Cocción

Ingredientes

Ajos

Patatas

Cayena

Aceite de girasol

Pimentón, picante

Terminación, perejil

Caldo blanco de ave (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 20/11/2023 13:32:15

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-



Información de los platos

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

Salsa de tomate (elaboracion propia) *

* Aceite de girasol Ajos Cebollas Puerros Zanahorias Calabaza Laurel Tomates triturado Azúcar Sal Acidulante E-330

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

| | |
|----------------------|------|
| Energía (Kcal) | 71,6 |
| Proteínas (g) | 1,95 |
| Hidratos carbono (g) | 9,94 |
| IG (g) | 0 |
| Fibra (g) | 0,93 |
| Grasas (g) | 2,36 |
| AGS (g) | 0,12 |
| AGM (g) | 0,18 |
| AGP (g) | 0,59 |
| Colesterol (mg) | 0 |

Minerales

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

Denominación

Natillas

Alérgenos

Gluten Huevos Lácteos Sésamo* Soja Sulfitos

Familia

Lácteos

Técnica culinaria

Plato: Postre Cocción

Ingredientes

Huevos de gallina

Canela, molida

Canela, rama

Azúcar

Fécula de maíz

Leche entera

Perfume de cítricos

Natillas (preparado en sobre) (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 20/11/2023 13:32:16

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-**



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

| | |
|----------------------|------|
| Energía (Kcal) | 140 |
| Proteínas (g) | 3,79 |
| Hidratos carbono (g) | 21,9 |
| IG (g) | 0 |
| Fibra (g) | 0 |
| Grasas (g) | 4,2 |
| AGS (g) | 2 |
| AGM (g) | 1,41 |
| AGP (g) | 0,33 |
| Colesterol (mg) | 64,9 |

Minerales

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

MENÚ 2

Denominación

Sopa albaiciner

Alérgenos

Apio Frutos secos (almendra) Gluten Huevos

Familia

Sopas Ovolactovegetariano

Técnica culinaria

Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos
Cebollas
Espinacas
Almendras
Aceite de oliva
Pan
Huevos, escalfados
Caldo magro (elaboracion propia) *
* Cebollas Puerros Zanahorias Apio Tomates Perejil Ajos Laurel Tomillo Agua

Denominación

Queso rebozado en crocante

Alérgenos

Frutos secos (almendra) Gluten Huevos Lácteos

Familia

Lácteos

Técnica culinaria

Plato: Segundo Fritura

Ingredientes

Almendras
Huevos de gallina
Harina de trigo
Pan rallado

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 20/11/2023 13:32:16

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-**



Información de los platos

Queso, camembert

Mermelada de fresas, fresas, azúcar, limón

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Huevo frito

Huevos

Familia

Técnica culinaria

Huevos

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Huevos de gallina

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Denominación

Alérgenos

Patatas a la brava

Apio Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Patatas

Plato: Acompañamiento Cocción

Ingredientes

Ajos

Patatas

Cayena

Aceite de girasol

Pimentón, picante

Caldo magro (elaboracion propia) *

* Cebollas Puerros Zanahorias Apio Tomates Perejil Ajos Laurel Tomillo Agua

Salsa de tomate (elaboracion propia) *

* Aceite de girasol Ajos Cebollas Puerros Zanahorias Calabaza Laurel Tomates 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 20/11/2023 13:32:16

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-**



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

| | |
|----------------------|------|
| Energía (Kcal) | 71,6 |
| Proteínas (g) | 1,95 |
| Hidratos carbono (g) | 9,94 |
| IG (g) | |
| Fibra (g) | 0,93 |
| Grasas (g) | 2,36 |
| AGS (g) | 0,12 |
| 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

Natillas

Alérgenos

Gluten Huevos Lácteos Sésamo* Soja Sulfitos

Familia

Lácteos

Técnica culinaria

Plato: Postre Cocción

Ingredientes

Huevos de gallina

Canela, molida

Canela, rama

Azúcar

Fécula de maíz

Leche entera

Perfume de cítricos

Natillas (preparado en sobre) (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 20/11/2023 13:32:16

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja -Carlos V-**



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

| | |
|----------------------|------|
| Energía (Kcal) | 140 |
| Proteínas (g) | 3,79 |
| Hidratos carbono (g) | 21,9 |
| IG (g) | 0 |
| Fibra (g) | 0 |
| Grasas (g) | 4,2 |
| AGS (g) | 2 |
| AGM (g) | 1,41 |
| AGP (g) | 0,33 |
| Colesterol (mg) | 64,9 |

Minerales

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

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 20/11/2023 13:32:16

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

LUNES, 20 DE NOVIEMBRE DE 2023

MENÚ 1

| Denominación | Alérgenos |
|----------------------|-----------------------------|
| Pote marinero | Crustáceos Moluscos Pescado |
| Familia | Técnica culinaria |

Pescado Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos

Cebollas

Judías verdes

Tomates

Zanahorias

Alubias

Jibia

Fogonero

Gambas

Mejillón, carne

Azafrán, hebra

Clavo, entero

Pimentón, dulce

Aceite de oliva

Arroz

Fumet blanco de pescado (elaboracion propia) *

* *Ajos Puerros Cebollas Pimienta negra, grano Laurel Rape espinas Vino blanco Perejil Agua Sal*

| Denominación | Alérgenos |
|--------------------------------------|-------------------|
| Filete de cerdo a la parrilla | |
| Familia | Técnica culinaria |

Carnes Plato: Segundo Plancha

Ingredientes

Ajos

Cerdo, lomo

Sal

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Perejil

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 20/11/2023 13:32:16

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Pisto de membrillo

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Cocción

Ingredientes

Membrillo

Calabacines

Calabaza

Cebollas

Pimientos rojos

Pimientos verdes

Tomates

Denominación

Alérgenos

Banana

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre

Ingredientes

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 20/11/2023 13:32:17

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Patatas en ajo pollo

Apio Frutos secos (almendra) Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Patatas

Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos

Cebollas

Judías verdes

Puerros

Zanahorias

Pimientos morrones

Patatas

Aceite de oliva

Colorante

Majado (elaboracion propia) *

* *Aceite de oliva Ajos Azafrán hebra Almendras*

Caldo magro (elaboracion propia) *

* *Cebollas Puerros Zanahorias Apio Tomates Perejil Ajos Laurel Tomillo Agua*

Denominación

Alérgenos

Pimientos del piquillo rellenos de verduras Apio Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo

Ingredientes

Apio

Calabacines

Cebollas

Pimientos verdes

Puerros

Tomates

Zanahorias

Pimientos del piquillo

Coñac

Vino blanco

Sal

Aceite de oliva

Fécula de maíz

Caldo magro

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 20/11/2023 13:32:17

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Pisto de membrillo

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Plato: Acompañamiento Cocción

Ingredientes

Membrillo

Calabacines

Calabaza

Cebollas

Pimientos rojos

Pimientos verdes

Tomates

Denominación

Alérgenos

Banana

Familia

Técnica culinaria

Frutas Plato: Postre

Ingredientes

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 20/11/2023 13:32:17

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

MARTES, 21 DE NOVIEMBRE DE 2023

MENÚ 1

| Denominación | Alérgenos |
|---------------------------|------------------------------|
| Ensalada Elizabeth | Huevos Pescado Soja Sulfitos |
| Familia | Técnica culinaria |

Verduras y hortalizas Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Aceitunas
Naranjas
Guisantes
Judías verdes
Tomates
Zanahorias
Espárragos blancos
Maíz dulce
Pimientos del piquillo, conserva
Champiñones
Patatas
Atún, conserva
Mahonesa
Perejil

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

| | |
|----------------------|------|
| Energía (Kcal) | 154 |
| Proteínas (g) | 3,28 |
| Hidratos carbono (g) | 9,85 |
| IG (g) | 0 |
| Fibra (g) | 1,82 |
| Grasas (g) | 10,9 |
| AGS (g) | 1,62 |
| AGM (g) | 2,73 |
| AGP (g) | 5,7 |
| Colesterol (mg) | 13,2 |

Minerales

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

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 20/11/2023 13:32:17

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Pechuga de pollo a la parrilla

Familia

Técnica culinaria

Carnes

Plato: Segundo Plancha

Ingredientes

Ajos

Pollo

Pimienta blanca, molida

Sal

Tomillo

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

Menestra

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Ajos

Calabacines

Calabaza

Coliflor

Judías verdes

Aceite de oliva

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 20/11/2023 13:32:17

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Naranja

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Naranjas

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

| | |
|----------------------|-------|
| Energía (Kcal) | 38 |
| Proteínas (g) | 0,8 |
| Hidratos carbono (g) | 8,6 |
| IG (g) | 0 |
| Fibra (g) | 2 |
| Grasas (g) | 0 |
| AGS (g) | 0,028 |
| AGM (g) | 0,055 |
| AGP (g) | 0,076 |
| Colesterol (mg) | 0 |

Minerales

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

MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

Ensalada Elizabeth

Lácteos* Soja

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Primero

Ingredientes

Aceitunas

Naranjas

Guisantes

Judías verdes

Tomates

Zanahorias

Maíz dulce

Champiñones, laminados

Patatas

Espárragos, blancos

Terminación, pimienta del piquillo, perejil picado, mahonesa

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 20/11/2023 13:32:17

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

| | |
|----------------------|------|
| Energía (Kcal) | 64,6 |
| Proteínas (g) | 2,23 |
| Hidratos carbono (g) | 11 |
| IG (g) | 0 |
| Fibra (g) | 2,21 |
| Grasas (g) | 0,8 |
| AGS (g) | 0,13 |
| AGM (g) | 0,4 |
| AGP (g) | 0,14 |
| Colesterol (mg) | 0 |

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Hamburguesa de falafel

Familia

Técnica culinaria

Legumbres

Plato: Segundo

Ingredientes

Ajos
Cebollas
Cilantro
Garbanzos
Canela, molida
Comino molido
Pimentón, picante
Aceite de oliva
Levadura, en polvo
Maizena
Perejil
Pimienta

Denominación

Alérgenos

Menestra

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Ajos
Calabacines
Calabaza

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 20/11/2023 13:32:18

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Coliflor
Judías verdes
Aceite de oliva

Denominación

Alérgenos

Naranja

Familia

Técnica culinaria

Frutas Plato: Postre fresca

Ingredientes

Naranjas

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

| | |
|----------------------|-------|
| Energía (Kcal) | 38 |
| Proteínas (g) | 0,8 |
| Hidratos carbono (g) | 8,6 |
| IG (g) | 0 |
| Fibra (g) | 2 |
| Grasas (g) | 0 |
| AGS (g) | 0,028 |
| AGM (g) | 0,055 |
| AGP (g) | 0,076 |
| Colesterol (mg) | 0 |

Minerales

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

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 20/11/2023 13:32:18

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

MIÉRCOLES, 22 DE NOVIEMBRE DE 2023

MENÚ 1

| Denominación | Alérgenos |
|----------------------------|----------------------------------|
| Estofado de ternera | Frutos secos (almendra) Sulfitos |
| Familia | Técnica culinaria |

Carnes Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos
 Alcachofas
 Cebollas
 Judías verdes
 Pimientos verdes
 Zanahorias
 Pimiento seco, ñoras
 Pimientos morrones
 Tomate triturado
 Patatas
 Ternera
 Vino blanco
 Colorante amarillo
 Laurel
 Aceite de oliva
 Majado, 1 dl aceite de oliva, 50 g ajos, 100 g almendras, 1 g azafrán hebra, 2 dl vino blanco o caldo del estofado

| 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 Cebollas Puerros Ajos Laurel Zanahorias Apio Tomates 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 20/11/2023 13:32:18

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

| | |
|----------------------|-------|
| Energía (Kcal) | 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

Pimientos fritos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento Fritura

Ingredientes

Pimientos verdes

Sal

Aceite de girasol

Denominación

Alérgenos

Mandarinas

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Mandarinas

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 20/11/2023 13:32:18

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

Estofado de judías

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Primero

Guisado

Ingredientes

Acelgas
Ajos
Calabaza
Cebollas
Pimientos verdes
Zanahorias
Pimiento seco, cornicabra
Tomate triturado
Judías blancas
Patatas
Clavo, entero
Colorante amarillo
Laurel
Pimentón, dulce
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 20/11/2023 13:32:18

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

| | |
|----------------------|------|
| Energía (Kcal) | 49,2 |
| Proteínas (g) | 2,05 |
| Hidratos carbono (g) | 6,22 |
| IG (g) | 0 |
| Fibra (g) | 1,8 |
| Grasas (g) | 1,37 |
| AGS (g) | 0,2 |
| AGM (g) | 0,68 |
| AGP (g) | 0,24 |
| Colesterol (mg) | 0 |

Minerales

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

Denominación

Tortilla de calabacín, queso y almendras

Alérgenos

Frutos secos (almendra) Huevos Lácteos

Familia

Huevos

Técnica culinaria

Plato: Segundo Cocción

Ingredientes

Calabacines

Almendras

Huevos de gallina

Queso, barra

Espárragos

Denominación

Pimientos fritos

Alérgenos

Familia

Verduras y hortalizas

Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento Fritura

Ingredientes

Pimientos verdes

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 20/11/2023 13:32:18

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Mandarinas

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Mandarinas

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 20/11/2023 13:32:19

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

JUEVES, 23 DE NOVIEMBRE DE 2023

MENÚ 1

| Denominación | Alérgenos |
|---------------------------|--------------------------------------|
| Caponata agridulce | Apio Frutos secos (piñones) Sulfitos |
| Familia | Técnica culinaria |

Verduras y hortalizas Plato: Entrante

Ingredientes

Aceitunas, verdes s/hueso

Apio

Berenjenas

Cebollas

Tomates

Piñones

Alcaparras

Vinagre

Sal

Aceite de oliva

Azúcar

Pasas sultanas

Pimienta

| Denominación | Alérgenos |
|-----------------------------------|--|
| Macarrones en salsa aurora | Frutos secos (trazas) Huevos Lácteos Soja Sulfitos |
| Familia | Técnica culinaria |

Pasta y cereales Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Cebollas

Zanahorias

Huevos de gallina, duro

Jamón cocido

Bacon

Pimienta blanca, molida

Aceite de girasol

Macarrones

Queso, mozzarella

Pepinillos en vinagre

Salsa (elaboracion propia) *

* Mantequilla Maizena Leche entera Nuez moscada Pimienta blanca, molida

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 20/11/2023 13:32:19

+ 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

Limonas, zumo

Ajos

Cebollas

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 Puerros Cebollas Pimienta negra, grano Laurel Rape espinas Vino blanco Perejil Agua Sal

Denominación

Alérgenos

Pera

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Peras

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 20/11/2023 13:32:19

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

Caponata agridulce

Apio Frutos secos (piñones) Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Primero

Ingredientes

Aceitunas, verdes s/hueso
Apio
Berenjenas
Cebollas
Tomates
Piñones
Alcaparras
Vinagre
Sal
Aceite de oliva
Azúcar
Pasas sultanas
Pimienta

Denominación

Alérgenos

Macarrones al pesto

Apio Frutos secos Gluten Lácteos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Pasta y cereales

Plato: Segundo Cocción

Ingredientes

Ajos

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 20/11/2023 13:32:19

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Albahaca
Piñones
Sal
Aceite de oliva
Macarrones
Queso

Denominación

Alérgenos

**Pastel de boniato, patata y cebolla
caramelizada**

Frutos secos Sésamo

Familia

Técnica culinaria

Repostería

Plato: Acompañamiento Horno

Ingredientes

Cebollas
Cilantro, semillas
Nueces
Boniatos
Patatas
Comino molido
Sal
Tomillo
Aceite de oliva
Harina de garbanzo
Levadura
Pimienta
Semilla de amapola

Denominación

Alérgenos

Pera

Familia

Técnica culinaria

Frutas Plato: Postre fresca

Ingredientes

Peras

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 20/11/2023 13:32:19

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 20/11/2023 13:32:19

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

VIERNES, 24 DE NOVIEMBRE DE 2023

MENÚ 1

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

Arroz Plato: Primero

Ingredientes

Ajos
Cebollas
Clavo, entero
Laurel
Aceite de girasol
Arroz
Mantequilla
Caldo blanco de ave (elaboracion propia) *

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

Salsa de tomate (elaboracion propia) *

* Aceite de girasol Ajos Cebollas Puerros Zanahorias Calabaza Laurel Tomates triturado Azúcar Sal Acidulante E-330

| Denominación | Alérgenos |
|------------------------|---------------------------|
| Rulada de pollo | Apio Huevos Soja Sulfitos |
| Familia | Técnica culinaria |

Carnes Plato: Segundo Horno

Ingredientes

Manzana ácida
Pimientos rojos
Pimientos verdes
Soja
Pollo
Nuez moscada
Pimienta negra, molida
Sal
Aceite de oliva
Azúcar
Huevos
Perejil
setas

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 20/11/2023 13:32:20

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Fritada de calabaza

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento Fritura

Ingredientes

Pimiento, cornicabra

Ajos

Calabaza

Cebollas

Patatas

Vinagre

Comino molido

Orégano

Sal

Aceite de oliva

Denominación

Alérgenos

Manzana

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Manzanas

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 20/11/2023 13:32:20

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Arroz a la cubana

Apio Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Arroz Ovolactovegetariano

Plato: Primero

Ingredientes

Ajos

Cebollas

Huevos de gallina, frito

Laurel

Aceite de girasol

Arroz

Mantequilla

Caldo magro (elaboracion propia) *

* Cebollas Puerros Zanahorias Apio Tomates Perejil Ajos Laurel Tomillo Agua

Salsa de tomate (elaboracion propia) *

* Aceite de girasol Ajos Cebollas Puerros Zanahorias Calabaza Laurel Tomates triturado Azúcar Sal Acidulante E-330

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal) 167,5

Proteínas (g) 2,3

Hidratos carbono (g) 25,45

IG (g) 0

Fibra (g) 4,43

Grasas (g) 6,2

AGS (g) 0,84

AGM (g) 2,78

AGP (g) 2,26

Colesterol (mg) 0

Minerales

Calcio (mg)

Hierro (mg)

Yodo (mg)

Magnesio (mg)

Zinc (mg)

Selenio (mg)

Sodio (mg)

Potasio (mg)

Fósforo (mg)

Denominación

Alérgenos

Puding de verduras con salsa de ali- oli

Huevos Lácteos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo Horno

Ingredientes

Calabaza

Cebollas

Espinacas

Puerros

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 20/11/2023 13:32:20

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Champiñones

Patatas

Nuez moscada

Orégano

Sal

Aceite de oliva

Nata de cocinar

Hierbabuena

Huevos

Judías

Leche

Mantequilla

Perejil

Pimienta

Ali-oli (elaboracion propia) *

* Leche entera Ajos Pan Almendras Aceite de oliva Aceite de girasol Sal

Denominación

Alérgenos

Fritada de calabaza

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Fritura

Ingredientes

Pimiento, cornicabra

Ajos

Calabaza

Cebollas

Patatas

Vinagre

Comino molido

Orégano

Sal

Aceite de oliva

Denominación

Alérgenos

Manzana

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre

fresca

Ingredientes

Manzanas

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 20/11/2023 13:32:20

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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