



Información de los platos

VIERNES, 23 DE FEBRERO DE 2018

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Lasaña	Apio Gluten Huevos Lácteos
Familia	Técnica culinaria

Pasta y cereales

Plato: Primero

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 Tomate triturado Azúcar Sal Acidulante E-330

Valor nutricional (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.



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Ternera a la carbonada

Apio Gluten Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Carnes

Plato: Segundo Cocción

Ingredientes

Ajos

Cebollas

Ternera

Cerveza

Vino tinto

Sal

Aceite de girasol

Harina de trigo

Maíz, fécula

Fondo oscuro de carne (elaboración propia) *

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

Valor nutricional (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	103
Proteínas (g)	5,24
Hidratos carbono (g)	7,64
IG (g)	0
Fibra (g)	0,18
Grasas (g)	4,06
AGS (g)	0,92
AGM (g)	1,31
AGP (g)	0,92
Colesterol (mg)	11,7

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Calabacín frito

Gluten

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento Fritura

Ingredientes

Calabacines

Sal

Aceite de girasol

Harina de trigo

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.



Información de los platos

Valor nutricional (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	341
Proteínas (g)	1,89
Hidratos carbono (g)	7
IG (g)	0
Fibra (g)	1,22
Grasas (g)	33,7
AGS (g)	4,06
AGM (g)	6,89
AGP (g)	21,2
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Plátano

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Plátanos

Denominación

Alérgenos

Vino tinto

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Bebidas

Plato: Bebida

Ingredientes

Vino tinto

MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

Lasaña de verduras

Apio Gluten Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Pasta y cereales Ovolactovegetariano Plato: Primero

Ingredientes

Ajos

Apio

Calabacines

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.



Información de los platos

Cebollas

Espinacas

Pimientos verdes

Tomate

Zanahorias

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

Valor nutricional (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

Empedrado de garbanzos con vinagreta

Alérgenos

Frutos secos Lácteos Pescado Sulfitos

Familia

Legumbres

Técnica culinaria

Plato: Segundo

Ingredientes

Pasas de corinto

Cebollas, tiernas

Guisante

Pimientos rojos

Pimientos verdes

Tomate

Maíz dulce

Nueces

Garbanzos

Atún, en aceite

Sal

Queso, de Burgos

Pimienta

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.



Información de los platos

Vinagreta (elaboracion propia) *

* Aceite de oliva Limones zumo Cebollas Miel Wasabi Sal Pimienta blanca, molida

Valor nutricional (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Huevos rellenos

Huevos Lácteos Pescado Soja Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Huevos Plato: Acompañamiento Cocción

Ingredientes

Tomate
Huevos de gallina
Melva
Perejil
Salsa tártara (elaboracion propia) *

Denominación

Alérgenos

Plátano

Familia

Técnica culinaria

Fruta Plato: Postre fresca

Ingredientes

Plátanos

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

Vicerrectorado de Responsabilidad
Social, Igualdad e Inclusión

Actualizado 16/02/2018 11:44:30

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Vino tinto

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Bebidas

Plato: Bebida

Ingredientes

Vino tinto

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.