



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 07/05/2021 12:29:45

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

LUNES, 10 DE MAYO DE 2021

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Salpicón a la andaluza	Huevos Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Carnes Plato: Entrante Verduras frescas

Ingredientes

Cebolla
Pimientos rojos
Pimientos verdes
Tomate
Maíz dulce
Ternera
Vinagre
Aceite de oliva
Huevos, duro
Perejil

Denominación	Alérgenos
Estofado de lentejas con trigo y habitas	Gluten Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Legumbres Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos
Cebolla
Judías verdes
Pimientos verdes
Zanahorias
Habas baby
Pimiento seco, ñora
Tomate triturado
Lenteja, seca
Patatas
Laurel
Pimentón, dulce
Aceite de oliva
Trigo
Colorante

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 07/05/2021 12:29:45

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	221,67
Proteínas (g)	10,41
Hidratos carbono (g)	21,88
IG (g)	0
Fibra (g)	
Grasas (g)	8,68
AGS (g)	
AGM (g)	
AGP (g)	

Minerales

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

Colesterol (mg)

Denominación

Alérgenos

San Jacobo de cerdo

Gluten Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Carnes

Plato: Segundo

Ingredientes

Huevos de gallina

Jamón serrano

Cerdo, lomo

Aceite de girasol

Harina de trigo

Pan rallado

Queso

Leche entera

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 07/05/2021 12:29:45

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	407
Proteínas (g)	11,3
Hidratos carbono (g)	10,5
IG (g)	0
Fibra (g)	0,88
Grasas (g)	35,2
AGS (g)	8,14
AGM (g)	10,4
AGP (g)	14,4
Colesterol (mg)	67,3

Minerales

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

Denominación

Ensalada

Alérgenos

Soja Sulfitos

Familia

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Técnica culinaria

Ingredientes

Aceitunas

Alcachofas

Col

Lechuga

Tomate

Zanahorias, rallada

Maíz dulce

Aderezo, aceite y vinagre

Brotos de soja

Espárragos, tallos

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 07/05/2021 12:29:45

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	54,7
Proteínas (g)	1,82
Hidratos carbono (g)	4,7
IG (g)	0
Fibra (g)	2,39
Grasas (g)	2,65
AGS (g)	0,41
AGM (g)	1,59
AGP (g)	0,4
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Manzana

Familia

Técnica culinaria

Fruta

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.