



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Vicerrectorado de Responsabilidad
Social, Igualdad e Inclusión

Actualizado 20/09/2019 11:42:55

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Bacalao en salsa romesco

Frutos secos Gluten Pescado Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Pescado

Plato: Segundo Horno

Ingredientes

Bacalao

Terminación, chiffonada de perejil

Salsa romesco (elaboración propia) *

* Tomate asados Fumet rojo Vinagre Almendras Pimiento seco Cebolla Ajos asados Aceite de oliva Guindilla

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	113
Proteínas (g)	9,7
Hidratos carbono (g)	6,63
IG (g)	0
Fibra (g)	0,96
Grasas (g)	4,25
AGS (g)	0,44
AGM (g)	2,47
AGP (g)	0,85
Colesterol (mg)	14,9

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Menestra de verduras

Gluten* Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Vegetariano

Plato: Acompañamiento Cocción y rehogado

Ingredientes

Ajos

Calabaza

Col

Zanahorias, baby

Champiñones, conserva

Patatas

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.



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Plátano

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Plátanos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	89
Proteínas (g)	1,2
Hidratos carbono (g)	20
IG (g)	0
Fibra (g)	3,4
Grasas (g)	0,3
AGS (g)	0,11
AGM (g)	0,04
AGP (g)	0,09
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Vino tinto

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Bebidas

Plato: Bebida

Ingredientes

Vino tinto

MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

Cocido vegetariano

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Legumbres

Ovolactovegetariano

Plato: Primero

Cocción

Ingredientes

Ajos

Calabaza

Cebolla

Judías verdes

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

Pimientos verdes

Zanahorias

Garbanzos

Patatas

Sal

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	96,9
Proteínas (g)	4,86
Hidratos carbono (g)	16,2
IG (g)	0
Fibra (g)	1
Grasas (g)	1,41
AGS (g)	0,03
AGM (g)	0,01
AGP (g)	0,05
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

Cebolla

Cól

Zanahorias

Glutamato sódico (E-621)

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.



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Vicerrectorado de Responsabilidad
Social, Igualdad e Inclusión

Actualizado 20/09/2019 11:42:55

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

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

Menestra de verduras

Alérgenos

Gluten* Sulfitos

Familia

Verduras y hortalizas

Vegano Plato: Acompañamiento

Técnica culinaria

Cocción y rehogado

Ingredientes

Ajos
Calabaza
Col
Zanahorias, baby
Champiñones, conserva
Patatas
Aceite de oliva

Denominación

Plátano

Alérgenos

Familia

Fruta

Plato: Postre fresca

Técnica culinaria

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 20/09/2019 11:42:55

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	89
Proteínas (g)	1,2
Hidratos carbono (g)	20
IG (g)	0
Fibra (g)	3,4
Grasas (g)	0,3
AGS (g)	0,11
AGM (g)	0,04
AGP (g)	0,09
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

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.