



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

MARTES, 11 DE MAYO DE 2021

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
<b>Estofado de costillas de cerdo</b>	Apio Frutos secos (almendra) Gluten Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Patatas

Plato: Primero

#### Ingredientes

Ajos  
Cebolla  
Judías verdes  
Pimientos verdes  
Tomate, triturado  
Zanahorias  
Pimiento seco, ñoras  
Pimientos morrones  
Patatas  
Cerdo, costillas  
Vino blanco  
Colorante amarillo  
Laurel  
Aceite de oliva  
Majado, aceite de oliva, ajos, almendras, azafrán hebra, pan, vino blanco o caldo de carne

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

##### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	119
Proteínas (g)	5,28
Hidratos carbono (g)	9,52
IG (g)	0
Fibra (g)	1,6
Grasas (g)	5,79
AGS (g)	1,83
AGM (g)	2,64
AGP (g)	0,73
Colesterol (mg)	15

##### 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 07/05/2021 12:29:46

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Merluza Bella Easo**

Gluten Huevos Lácteos Pescado Soja

Familia

Técnica culinaria

Pescado

Plato: Segundo

Ingredientes

Ajos

Harina

Merluza

Jamón cocido

Aceite de girasol

Pan rallado

Queso

Huevos

Perejil

Denominación

Alérgenos

**Menestra**

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Ajos

Calabacines

Calabaza

Coliflor

Judías verdes

Aceite de oliva

Denominación

Alérgenos

**Fresas**

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Fresas

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 12:29:46

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	36
Proteínas (g)	0,7
Hidratos carbono (g)	7
IG (g)	0
Fibra (g)	2,2
Grasas (g)	0,5
AGS (g)	0,032
AGM (g)	0,063
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)	

## MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

**Cascote - Potaje de guisantes y verduras**

Gluten Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Ovolactovegetariano Plato Primero Cocción

### Ingredientes

Calabaza  
Col  
Guisante  
Patatas  
Sal  
Aceite de oliva  
Fideos  
Hierbabuena

#### 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 12:29:46

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	76,1
Proteínas (g)	2,87
Hidratos carbono (g)	14,5
IG (g)	0
Fibra (g)	2,37
Grasas (g)	0,19
AGS (g)	0,05
AGM (g)	0,02
AGP (g)	0,08
Colesterol (mg)	0

#### Minerales

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

#### Denominación

**Tarta de coliflor y ajo gratinada**

#### Alérgenos

Frutos secos (almendra) Gluten Huevos Lácteos

#### Familia

Masas y hojaldres

#### Técnica culinaria

Plato: Segundo

#### Ingredientes

Decoración, perejil, cebollino y hojitas de romero

Pasta brisa (elaboración propia) \*

\* Mantequilla Azúcar glas Sal Huevos de gallina Almendras en polvo Harina de trigo Levadura, en polvo

Puré de coliflor (elaboración propia) \*

\* Coliflor Ajos Huevos de gallina Nata de cocinar Queso 100 g cremoso y 100 g parmesano Aceite de oliva Pimienta blanca, molida

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	321
Proteínas (g)	6,29
Hidratos carbono (g)	29,4
IG (g)	0
Fibra (g)	0,78
Grasas (g)	19,5
AGS (g)	0,74
AGM (g)	0,64
AGP (g)	0,22
Colesterol (mg)	39,8

#### 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 07/05/2021 12:29:46

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



## 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

### Fresas

Familia

Técnica culinaria

Fruta      Plato: Postre      fresca

#### Ingredientes

Fresas

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

##### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	36
Proteínas (g)	0,7
Hidratos carbono (g)	7
IG (g)	0
Fibra (g)	2,2
Grasas (g)	0,5
AGS (g)	0,032
AGM (g)	0,063
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)	

#### 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.