



**Información de los platos**

**MARTES, 19 DE FEBRERO DE 2019**

**MENÚ 1**

Denominación	Alérgenos
--------------	-----------

**Cocido**

Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
---------	-------------------

Legumbres

Plato: Primero

**Ingredientes**

Ajos  
Calabaza  
Cebolla  
Judías verdes  
Pimientos verdes  
Zanahorias  
Garbanzos  
Patatas  
Ternera  
Cerdo, paleta sin hueso  
Cerdo, panceta  
Huesos de jamón  
Pollo

**Valor nutricional aproximado (100 g)**

*Energía y macronutrientes*

Energía (Kcal)	148
Proteínas (g)	8,57
Hidratos carbono (g)	13,3
IG (g)	0
Fibra (g)	0,61
Grasas (g)	6,75
AGS (g)	2,2
AGM (g)	2,47
AGP (g)	0,58
Colesterol (mg)	20,2

*Minerales*

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

Denominación	Alérgenos
--------------	-----------

**Ensalada**

Soja Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
---------	-------------------

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

**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.



### Información de los platos

Aceitunas

Alcachofas

Col

Lechuga

Tomate

Zanahorias, rallada

Maíz dulce

Aderezo, aceite y vinagre

Brotos de soja

Espárragos, tallos

#### 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

**Merluza vizcaína**

#### Alérgenos

Frutos secos (almendra) Pescado Sulfitos

#### Familia

Pescado

#### Técnica culinaria

Plato: Segundo Cocción

#### Ingredientes

Ajos

Cebolla

Puerros

Pimiento seco, cornicabra

Almendras

Merluza

Vino blanco

Harina de garbanzo

Terminación, pimiento morrón, pan frito, perejil

Fumet blanco de pescado (elaboracion propia) \*

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

Salsa de tomate (elaboracion propia) \*

\* Aceite de girasol Ajos Cebolla Puerros Zanahorias Calabaza Laurel Tomate 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**

Vicerrectorado de Responsabilidad  
Social, Igualdad e Inclusión

Actualizado 14/02/2019 15:15:56

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor (PTS)**



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

### Naranja

Familia

Técnica culinaria

Fruta

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)	

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

#### 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

Judías verdes  
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

**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  
Brotes 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

Vicerrectorado de Responsabilidad  
Social, Igualdad e Inclusión

Actualizado 14/02/2019 15:15:56

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor (PTS)**



## 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

**Tortilla de berenjenas, queso y aguacate**

#### Alérgenos

Huevos Lácteos

#### Familia

Huevos

#### Técnica culinaria

Plato: Segundo Cocción

#### Ingredientes

Aguacates  
Berenjenas  
Cebolla, dulce  
Tomate, concasse  
Huevos de gallina  
Sal  
Queso

#### Denominación

**Naranja**

#### Alérgenos

#### Familia

Fruta

#### Técnica culinaria

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**

Vicerrectorado de Responsabilidad  
Social, Igualdad e Inclusión

Actualizado 14/02/2019 15:15:56

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor (PTS)**



## 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)	

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.