



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

MIÉRCOLES, 12 DE MAYO DE 2021

MENÚ 1

| Denominación | Alérgenos |
|------------------|----------------------------|
| Lasaña | Apio Gluten Huevos Lácteos |
| Familia | Técnica culinaria |
| Pasta y cereales | Horno |
| Plato: Primero | |

Ingredientes

Ajos

Apio

Calabacines

Cebolla

Espinacas

Pimientos verdes

Zanahorias

Tenera

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 Cebolla Puerros Zanahorias Calabaza Laurel Tomate triturado Azúcar Sal Acidulante E-330

Valor nutricional aproximado (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.



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

Pechuga de pollo a la parrilla

Familia

Técnica culinaria

Carnes

Plato: Segundo Plancha

Ingredientes

Ajos

Pollo

Pimienta blanca, molida

Sal

Tomillo

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Perejil

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

| | |
|----------------------|-------|
| Energía (Kcal) | 958,7 |
| Proteínas (g) | 28,8 |
| Hidratos carbono (g) | 1,5 |
| IG (g) | 0 |
| Fibra (g) | 0,1 |
| Grasas (g) | 93,3 |
| AGS (g) | 14,8 |
| AGM (g) | 51,1 |
| AGP (g) | 22 |
| Colesterol (mg) | 138,6 |

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Ensalada mixta

Huevos Pescado Soja Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Ensaladas

Plato: Acompañamiento Verduras frescas

Ingredientes

Aceitunas

Alcachofas

Lechuga

Tomate

Zanahorias

Maíz dulce

Melva

Vinagre

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

Aceite de oliva
Brotos de soja
Espárragos
Huevos, duros
Pepinos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

| | |
|----------------------|------|
| Energía (Kcal) | 59,5 |
| Proteínas (g) | 5,46 |
| Hidratos carbono (g) | 3,71 |
| IG (g) | |
| Fibra (g) | 2,58 |
| Grasas (g) | 2,01 |
| AGS (g) | 0,21 |
| AGM (g) | 0,62 |
| AGP (g) | 0,22 |
| Colesterol (mg) | |

Minerales

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

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) | |

MENÚ 2

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

Lasaña de verduras

Apio Gluten Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Pasta y cereales Ovolactovegetariano Plato: Primero

Ingredientes

Ajos

Apio

Calabacines

Cebolla

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 aproximado (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

Alérgenos

Habas salteadas con tempe

Gluten* Soja

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Vegano Plato: Segundo

Ingredientes

Cebolla

Habas baby

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 12:29:47

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Laurel

Aceite de oliva

Tempe, salteado

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

| | |
|----------------------|-------|
| Energía (Kcal) | 200,1 |
| Proteínas (g) | 5,78 |
| Hidratos carbono (g) | 9,22 |
| IG (g) | 0 |
| Fibra (g) | 0 |
| Grasas (g) | 16,66 |
| AGS (g) | 2,512 |
| AGM (g) | 10,9 |
| AGP (g) | 2,122 |
| Colesterol (mg) | 0 |

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Huevo frito

Huevos

Familia

Técnica culinaria

Huevos

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Huevos de gallina

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Denominación

Alérgenos

Naranja

Familia

Técnica culinaria

Fruta

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

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 07/05/2021 12:29:47

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



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) | |

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.