



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 07/05/2021 12:29:48

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

MIÉRCOLES, 12 DE MAYO DE 2021

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Lasaña	Apio Huevos Lácteos
Familia	Técnica culinaria
Pasta y cereales	Plato: Primero Cocción
Ingredientes	

Ajos
 Apio
 Calabacines
 Cebolla
 Espinacas
 Pimientos verdes
 Zanahorias
 Ternera
 Cerdo, paleta sin hueso
 Laurel
 Aceite de girasol
 Lasaña, hojas, de huevo
 Queso, rallado y mozzarella
 Salsa bechamel (elaboracion propia) *
 * *Mantequilla Maizena Leche entera Nuez moscada Pimienta blanca, molida*
 Salsa de tomate (elaboracion propia) *
 * *Aceite de girasol Ajos Cebolla Puerros Zanahorias Calabaza Laurel Tomate triturado Azúcar Sal Acidulante E-330*

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

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 12:29:49

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

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

Ensalada mixta

Alérgenos

Huevos Pescado Soja Sulfitos

Familia

Ensaladas

Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento Verduras frescas

Ingredientes

Aceitunas
Alcachofas
Lechuga
Tomate
Zanahorias
Maíz dulce
Melva
Vinagre
Aceite de oliva
Brotos de soja
Espárragos
Huevos, duros
Pepinos

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

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 12:29:49

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Lasaña de verduras

Apio Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Pasta y cereales

Plato: Primero Horno

Ingredientes

Ajos
Apio
Calabacines
Cebolla
Espinacas
Pimientos verdes
Tomate
Zanahorias
Salsa bechamel, mantequilla, maizena, leche, nuez moscada, pimienta blanca
Laurel
Aceite de girasol
Lasaña, hojas, de huevo
Terminación, queso rallado y mozzarella

Denominación

Alérgenos

Habas salteadas con tempe

Soja

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo

Ingredientes

Denominación

Alérgenos

Huevo frito

Huevos

Familia

Técnica culinaria

Huevos

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Huevos de gallina
Aceite de oliva
Aceite de girasol

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 12:29:49

+ 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)	

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.