



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

**MIÉRCOLES, 25 DE SEPTIEMBRE DE 2019**

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
<b>Macarrones en salsa marinara de piña</b>	Gluten Lácteos
Familia	Técnica culinaria
Pasta y cereales Ovolactovegetariano Plato: Primero	Cocción
Ingredientes	

Macarrones

Queso, mozzarella

Salsa marinara (elaboracion propia) \*

\* Aceite de oliva Aceite de girasol Ajos Cebolla Zanahorias Piña Tomate Albahaca Aceitunas

Denominación	Alérgenos
<b>Tortilla de verduras</b>	Huevos Lácteos Soja
Familia	Técnica culinaria
Huevos	Plato: Segundo Cocción
Ingredientes	

Acelgas

Zanahorias

Champiñones

Queso

Huevos

Tofu

Denominación	Alérgenos
<b>Menestra</b>	
Familia	Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Acompañamiento
Ingredientes	

Ajos

Calabacines

Calabaza

Coliflor

Judías verdes

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

### Piña

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre Frescas

### Ingredientes

Piña

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

##### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	49
Proteínas (g)	0,5
Hidratos carbono (g)	11,5
IG (g)	0
Fibra (g)	1,2
Grasas (g)	0
AGS (g)	0
AGM (g)	0,1
AGP (g)	0,1
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

### Macarrones a la boloñesa

Gluten Lácteos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Pasta y cereales

Plato: Primero

### Ingredientes

Ajos

Cebolla

Pimientos verdes

Zanahorias

#### 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

Tomate triturado  
Ternera, carne picada  
Cerdo, carne picada  
Vino tinto  
Laurel  
Orégano  
Pimienta blanca, molida  
Aceite de girasol  
Macarrones

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	160
Proteínas (g)	7,36
Hidratos carbono (g)	21,7
IG (g)	0
Fibra (g)	2,03
Grasas (g)	4,1
AGS (g)	1,08
AGM (g)	1,28
AGP (g)	1,06
Colesterol (mg)	9,84

#### Minerales

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

#### Denominación

**Pechuga de pollo con chermoula**

#### Alérgenos

Sulfitos

#### Familia

Aves y caza

#### Técnica culinaria

Plato: Segundo Plancha

#### Ingredientes

Ajos  
Cilantro  
Pollo, pechuga sin hueso  
Vinagre  
Comino molido  
Pimentón, dulce  
Pimienta negra, molida  
Sal  
Aceite de oliva  
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.



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	256,43
Proteínas (g)	13,48
Hidratos carbono (g)	2,57
IG (g)	0
Fibra (g)	
Grasas (g)	21,21
AGS (g)	
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

#### Alérgenos

### Menestra

#### Familia

#### Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

#### Ingredientes

Ajos  
Calabacines  
Calabaza  
Coliflor  
Judías verdes  
Aceite de oliva

#### Denominación

#### Alérgenos

### Piña

#### Familia

#### Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre Frescas

#### Ingredientes

Piña

#### 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 11:42:56

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	49
Proteínas (g)	0,5
Hidratos carbono (g)	11,5
IG (g)	0
Fibra (g)	1,2
Grasas (g)	0
AGS (g)	0
AGM (g)	0,1
AGP (g)	0,1
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.