



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 22/09/2022 13:09:48

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



## Información de los platos

SÁBADO, 1 DE OCTUBRE DE 2022

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
<b>Canelones de verano</b>	Huevos Pescado Sulfitos
Familia	Técnica culinaria
Pasta y cereales	Plato: Primero Cocción
Ingredientes	
Judías verdes	
Zanahorias	
Patatas	
Atún	
Jamón cocido	
Mahonesa	
Azúcar	
Huevos	

Denominación	Alérgenos
<b>Pechuga de pollo a la parrilla</b>	
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 22/09/2022 13:09:48

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



## 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

**Menestra**

#### Alérgenos

Apio

#### Familia

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

#### Técnica culinaria

#### Ingredientes

Ajos  
Alcachofas  
Apio  
Calabacines  
Calabaza  
Judías verdes  
Zanahorias, baby  
Habas baby  
Champiñones  
Aceite de oliva

#### Denominación

**Banana**

#### Alérgenos

#### Familia

Fruta

Plato: Postre

#### Técnica culinaria

#### Ingredientes

## 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 22/09/2022 13:09:48

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Sopa de ajo**

Apio Frutos secos (almendras) Gluten Huevos

Familia

Técnica culinaria

Sopas

Plato: Primero

### Ingredientes

Sal

Guarnición, pan frito, huevo escalfado, jamón serrano

Majado, aceite de oliva, ajos, almendras, pan

Caldo blanco (elaboracion propia) \*

\* Pollo, caparzones Huesos de canilla Huesos de jamón Puerros Zanahorias Cebolla Apio Ajos Sal Agua

Denominación

Alérgenos

**Hamburguesas de espinacas y tofu**

Frutos secos Gluten Huevos Soja

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo

### Ingredientes

Ajos

Espinacas

Almendras, molidas y tostadas

Huevos de gallina

Nuez moscada

Pimienta blanca, molida

Sal

Pan rallado

Queso, dados

Terminación, 25 g trancha de queso, 30 g cebolla plancheada

Tofu

#### 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 22/09/2022 13:09:48

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	157,9
Proteínas (g)	9,542
Hidratos carbono (g)	6,985
IG (g)	0
Fibra (g)	2,29
Grasas (g)	9,885
AGS (g)	3,053
AGM (g)	4,008
AGP (g)	1,527
Colesterol (mg)	42,44

#### Minerales

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

#### Denominación

**Menestra**

#### Alérgenos

Apio

#### Familia

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

#### Técnica culinaria

#### Ingredientes

Ajos  
Alcachofas  
Apio  
Calabacines  
Calabaza  
Judías verdes  
Zanahorias, baby  
Habas baby  
Champiñones  
Aceite de oliva

#### Denominación

**Banana**

#### Alérgenos

#### Familia

Fruta

Plato: Postre

#### Técnica culinaria

#### 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.