



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Vicerrectorado de Responsabilidad
Social, Igualdad e Inclusión

Actualizado 11/10/2018 13:22:26

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

SÁBADO, 20 DE OCTUBRE DE 2018

MENÚ 1

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

Ingredientes

Ajos

Apio

Calabacines

Cebollas

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 Harina de trigo Leche entera Nuez moscada Pimienta blanca, molida Sal

Salsa de tomate (elaboracion propia) *

* Aceite de girasol Ajos Cebollas 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

Vicerrectorado de Responsabilidad
Social, Igualdad e Inclusión

Actualizado 11/10/2018 13:22:26

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Dorada a la espalda

Pescado Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Pescado

Plato: Segundo

Ingredientes

Ajos
Dorada
Vinagre
Cayena
Aceite de oliva

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	577
Proteínas (g)	31,2
Hidratos carbono (g)	3,5
IG (g)	0
Fibra (g)	0,1
Grasas (g)	48,7
AGS (g)	8,7
AGM (g)	21,5
AGP (g)	7,3
Colesterol (mg)	159

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Ensalada

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Aceitunas
Alcachofas
Lechuga
Tomate
Espárragos blancos, tallos
Maíz dulce
Aceite de oliva
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)	38,5
Proteínas (g)	1,55
Hidratos carbono (g)	3,5
IG (g)	0
Fibra (g)	2,41
Grasas (g)	1,5
AGS (g)	0,23
AGM (g)	0,82
AGP (g)	0,23
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Panacotta de coco con piña y mousse de canela

Alérgenos

Huevos Lácteos Pescado Sulfitos

Familia

Repostería

Técnica culinaria

Plato: Postre Cocción

Ingredientes

Piña

Brandy

Mantequilla

Panna cotta (elaboracion propia) *

* Leche de coco Yogur Azúcar Coco Gelatina neutra

Mousse (elaboracion propia) *

* Huevos de gallina yemas Azúcar Flan Potax (paquete de 1 kg) Canela, molida Leche entera Gelatina neutra

Merengue (elaboracion propia) *

* Azúcar Agua Huevos de gallina claras

Denominación

Vino tinto

Alérgenos

Sulfitos

Familia

Bebidas

Técnica culinaria

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.