



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 10/05/2024 13:14:48

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja



## Información de los platos

LUNES, 13 DE MAYO DE 2024

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
<b>Estofado de judías</b>	Sulfitos
Familia	Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Primero Guisado
Ingredientes	

Ajos pelados

Calabaza

Cebolla

Judías verdes

Pimiento verde

Zanahorias

Pimiento seco, cornicabra

Tomate triturado, lata

Judías blancas

Patatas

Clavo entero

Colorante amarillo

Laurel

Pimentón dulce

Aceite de oliva

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	165
Proteínas (g)	10,7
Hidratos carbono (g)	20,4
IG (g)	0
Fibra (g)	11,5
Grasas (g)	1,91
AGS (g)	20,08
AGM (g)	0,75
AGP (g)	0,6
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.



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 10/05/2024 13:14:48

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja**



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Flamenquines de jamón y queso con salsa de tomate dulce**

Gluten Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Carnes

Plato: Segundo Fritura

### Ingredientes

Tomate triturado, lata

Harina, para empanar

Huevos, para empanar

Jamón cocido

Salchicha, frankfurt

Sal

Aceite de girasol, para freir

Azúcar moreno

Pan, rebanada opcional

Pan rallado, para empanar

Queso

Pimienta

Denominación

Alérgenos

**Pimientos fritos**

Gluten\*

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Vegetal Plato: Acompañamiento Fritura

### Ingredientes

Pimiento verde

Sal

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 10/05/2024 13:14:48

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	141,26
Proteínas (g)	0,53
Hidratos carbono (g)	1,33
IG (g)	0
Fibra (g)	
Grasas (g)	14,54
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

**Piña**

### Familia

### Técnica culinaria

Frutas

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)	

## 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 10/05/2024 13:14:48

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja**



### Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Estofado de judías**

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Primero Guisado

#### Ingredientes

Ajos pelados

Calabaza

Cebolla

Judías verdes

Pimiento verde

Zanahorias

Pimiento seco, cornicabra

Tomate triturado, lata

Judías blancas

Patatas

Clavo entero

Colorante amarillo

Laurel

Pimentón dulce

Aceite de oliva

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

##### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	165
Proteínas (g)	10,7
Hidratos carbono (g)	20,4
IG (g)	0
Fibra (g)	11,5
Grasas (g)	1,91
AGS (g)	20,08
AGM (g)	0,75
AGP (g)	0,6
Colesterol (mg)	0

##### Minerales

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

Denominación

Alérgenos

**Alcachofas con huevo duro gratinado**

Gluten Huevos Lácteos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo Horno

#### Ingredientes

Alcachofas

#### 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 10/05/2024 13:14:48

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja**



## Información de los platos

Patatas

Huevos, duros

Queso, rallado

Salsa bechamel (elaboracion propia) \*

\* Leche entera Mantequilla Harina Sal Nuez moscada Pimienta blanca molida Laurel

Denominación

Alérgenos

### Piña

Familia

Técnica culinaria

Frutas

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)	

#### 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 10/05/2024 13:14:49

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja**



## Información de los platos

**MARTES, 14 DE MAYO DE 2024**

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
<b>Macarrones a la boloñesa</b>	Gluten Lácteos Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Pasta y cereales

Plato: Primero

#### Ingredientes

Ajos pelados

Cebolla

Pimiento verde

Zanahorias

Tomate triturado

Ternera, carne picada

Cerdo, paleta 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	Alérgenos
<b>Aguja a la parrilla</b>	Pescado
Familia	Técnica culinaria
Pescado	Plancha
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.



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 10/05/2024 13:14:49

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja**



## Información de los platos

Limón  
Ajos pelados  
Aguja  
Sal  
Aceite de oliva  
Aceite de girasol  
Perejil

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	320
Proteínas (g)	14,4
Hidratos carbono (g)	0,62
IG (g)	0
Fibra (g)	0,05
Grasas (g)	28,5
AGS (g)	3,18
AGM (g)	7,85
AGP (g)	13,5
Colesterol (mg)	0

#### Minerales

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

#### Denominación

**Menestra de verduras**

#### Alérgenos

Sulfitos

#### Familia

Verduras y hortalizas

#### Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento Cocción

#### Ingredientes

Acelgas  
Calabacines  
Coliflor  
Pimiento rojo  
Zanahorias  
Patatas  
Aderezo, 2 dl aceite, 25 g ajos

#### 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 10/05/2024 13:14:49

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	71,9
Proteínas (g)	1,93
Hidratos carbono (g)	6,57
IG (g)	0
Fibra (g)	1,86
Grasas (g)	3,84
AGS (g)	0,56
AGM (g)	2,63
AGP (g)	0,45
Colesterol (mg)	0

#### Minerales

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

### Denominación

### Alérgenos

**Sandía**

### Familia

### Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Sandía

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	20
Proteínas (g)	0,4
Hidratos carbono (g)	4,5
IG (g)	0
Fibra (g)	0,5
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,1
AGM (g)	0
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)	

## 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 10/05/2024 13:14:49

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja**



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Macarrones al vino moscatel**

Gluten Lácteos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Pasta y cereales Ovolactovegetariano Plato: Primero

Ingredientes

Calabacines

Zanahorias

Champiñón

Macarrones

Queso, rallado y mozzarella

Salsa bechamel (elaboracion propia) \*

\* Mantequilla Harina de trigo Leche entera Vino moscatel Nuez moscada Pimienta blanca molida

Denominación

Alérgenos

**Wellintong de verduras**

Apio Gluten Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Masas y hojaldres

Plato: Segundo Horno

Ingredientes

Pasas de corinto

Ajos pelados

Cebolla

Espinacas

Zanahorias

Setas cultivadas

Harina

Piñones

Huevos

Sal

Aceite de oliva

Nata de cocinar

Crema de leche

Caldo de verduras

Hojaldre, masa

Denominación

Alérgenos

**Menestra de verduras**

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento Cocción

Ingredientes

Acelgas

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 10/05/2024 13:14:49

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja



## Información de los platos

Calabacines

Coliflor

Pimiento rojo

Zanahorias

Patatas

Aderezo, 2 dl aceite, 25 g ajos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	71,9
Proteínas (g)	1,93
Hidratos carbono (g)	6,57
IG (g)	0
Fibra (g)	1,86
Grasas (g)	3,84
AGS (g)	0,56
AGM (g)	2,63
AGP (g)	0,45
Colesterol (mg)	0

#### Minerales

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

### Denominación

### Alérgenos

**Sandía**

### Familia

### Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Sandía

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	20
Proteínas (g)	0,4
Hidratos carbono (g)	4,5
IG (g)	0
Fibra (g)	0,5
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,1
AGM (g)	0
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)	

### 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 10/05/2024 13:14:49

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja



## Información de los platos

MIÉRCOLES, 15 DE MAYO DE 2024

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
--------------	-----------

**Salmorejo vegetariano**

Gluten Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
---------	-------------------

Verduras y hortalizas

Plato: Cremas y sopas

Verduras frescas

Ingredientes
--------------

Ajos pelados

Tomate pera

Agua

Vinagre

Sal

Aceite de oliva

Pan

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

##### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	75,9
Proteínas (g)	2,13
Hidratos carbono (g)	11,4
IG (g)	0
Fibra (g)	1,72
Grasas (g)	2,07
AGS (g)	0,33
AGM (g)	1,23
AGP (g)	0,3
Colesterol (mg)	0

##### Minerales

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

Denominación	Alérgenos
--------------	-----------

**Paella marinera**

Crustáceos Moluscos Pescado Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
---------	-------------------

Mariscos

Plato: Primero

Cocción

Ingredientes
--------------

Ajos pelados

Alcachofas

Pimiento verde

Pimiento asado

Tomate triturado

Vaina limpia

#### 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 10/05/2024 13:14:49

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja**



## Información de los platos

Almejas

Gambas

Mejillón, carne

Rejos

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Arroz

Colorante

Fumet blanco de pescado (elaboracion propia) \*

\* *Ajos pelados Puerros Cebolla Pimienta negra grano Laurel Rape espinas Vino blanco Perejil Agua Sal*

Majado (elaboracion propia) \*

\* *Aceite de oliva Ajos pelados Azafrán Pimiento seco cornicabra Limón zumo Vino manzanilla*

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	132
Proteínas (g)	4,12
Hidratos carbono (g)	21,4
IG (g)	0
Fibra (g)	0,88
Grasas (g)	1,21
AGS (g)	0,21
AGM (g)	0,45
AGP (g)	0,35
Colesterol (mg)	17,2

#### Minerales

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

### Denominación

**Tortilla de patatas con atún**

### Alérgenos

Gluten\* Huevos Pescado Sulfitos

### Familia

Huevos

Plato: Segundo

### Técnica culinaria

### Ingredientes

Cebolla

Patatas

Huevos

Atún, conserva

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 10/05/2024 13:14:50

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	117
Proteínas (g)	8,48
Hidratos carbono (g)	7,49
IG (g)	0
Fibra (g)	0,96
Grasas (g)	5,7
AGS (g)	1,37
AGM (g)	2,13
AGP (g)	1,3
Colesterol (mg)	148

#### Minerales

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

### Denominación

### Alérgenos

## Ensalada verde

### Familia

### Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Verduras frescas

### Ingredientes

Lechuga

Aceite de oliva

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	164
Proteínas (g)	2,3
Hidratos carbono (g)	2,1
IG (g)	0
Fibra (g)	2,2
Grasas (g)	15,9
AGS (g)	2,4
AGM (g)	10,6
AGP (g)	2,1
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.



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 10/05/2024 13:14:50

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja**



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

### Pera

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Peras

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	45
Proteínas (g)	0,4
Hidratos carbono (g)	10,6
IG (g)	0
Fibra (g)	2,3
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,014
AGM (g)	0,022
AGP (g)	0,044
Colesterol (mg)	0

#### Minerales

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

## MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

### Salmorejo vegetariano

Gluten Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Cremas y sopas Verduras frescas

### Ingredientes

Ajos pelados

Tomate pera

Agua

Vinagre

Sal

Aceite de oliva

Pan

### 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 10/05/2024 13:14:50

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	75,9
Proteínas (g)	2,13
Hidratos carbono (g)	11,4
IG (g)	0
Fibra (g)	1,72
Grasas (g)	2,07
AGS (g)	0,33
AGM (g)	1,23
AGP (g)	0,3
Colesterol (mg)	0

#### Minerales

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

#### Denominación

**Arroz de la huerta**

#### Alérgenos

Apio

#### Familia

Arroz

#### Técnica culinaria

Plato: Primero Cocción

#### Ingredientes

Ajos pelados

Alcachofas

Apio

Berenjena

Calabaza

Cebolletas

Coliflor

Judías verdes

Puerros

Tomate pera

Zanahorias

Pimiento seco, choricero

Champiñón

Sal

Aceite de oliva

Arroz

Espárragos, trigueros

Caldo magro (elaboracion propia) \*

\* Cebolla Puerros Zanahorias Apio Tomate pera Perejil Ajos pelados Laurel Tomillo Agua

#### 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 10/05/2024 13:14:50

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal) 149,51

Proteínas (g) 1,95

Hidratos carbono (g) 15,48

IG (g) 0

Fibra (g)

Grasas (g) 8,64

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

**Tortilla campesina**

#### Alérgenos

Huevos Pescado Soja Sulfitos

#### Familia

Huevos

#### Técnica culinaria

Plato: Segundo Cocción

#### Ingredientes

Guisantes

Tomate pera

Pimiento morrón

Patatas

Huevos

Atún

Chorizo

Jamón cocido

Espárragos

#### Denominación

**Ensalada verde**

#### Alérgenos

#### Familia

Verduras y hortalizas

#### Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento Verduras frescas

#### Ingredientes

Lechuga

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.





UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 10/05/2024 13:14:50

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	16,4
Proteínas (g)	2,3
Hidratos carbono (g)	2,1
IG (g)	0
Fibra (g)	2,2
Grasas (g)	15,9
AGS (g)	2,4
AGM (g)	10,6
AGP (g)	2,1
Colesterol (mg)	0

#### Minerales

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

### Denominación

### Alérgenos

## Pera

### Familia

### Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Peras

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	45
Proteínas (g)	0,4
Hidratos carbono (g)	10,6
IG (g)	0
Fibra (g)	2,3
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,014
AGM (g)	0,022
AGP (g)	0,044
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.



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 10/05/2024 13:14:50

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja



## Información de los platos

JUEVES, 16 DE MAYO DE 2024

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
<b>Pizza jamón cocido y queso</b>	Gluten Lácteos Soja Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Masas y hojaldres Plato: Entrante Horno

#### Ingredientes

Pizza, jamón cocido y queso

Denominación	Alérgenos
<b>Filete de cerdo a la parrilla</b>	
Familia	Técnica culinaria

Carnes Plato: Primero Plancha

#### Ingredientes

Ajos pelados

Cerdo, lomo

Sal

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Perejil

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

##### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	360
Proteínas (g)	14
Hidratos carbono (g)	1,56
IG (g)	0
Fibra (g)	0,06
Grasas (g)	32,9
AGS (g)	10,2
AGM (g)	14,8
AGP (g)	5,26
Colesterol (mg)	59,6

##### 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 10/05/2024 13:14:50

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja**



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Patatas a la española y huevo frito**

Huevos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Patatas

Plato: Segundo Fritura

### Ingredientes

Patatas

Huevos

Sal

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Denominación

Alérgenos

**Naranja**

Familia

Técnica culinaria

Frutas

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

Denominación

Alérgenos

**Pizza de queso**

Gluten Lácteos Soja Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Masas y hojaldres

Plato: Entrante Horno

### 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.



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 10/05/2024 13:14:50

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja**



## Información de los platos

Pizza, queso

Denominación

Alérgenos

**Aloo Tikki con chutney de cebolla**

Gluten Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Carnes

Plato: Primero Fritura

### Ingredientes

Cebolla  
Cilantro  
Guisantes  
Pimiento rojo  
Patatas  
Cúrcuma  
Curry  
Pimentón picante  
Sal  
Aceite de girasol  
Azúcar moreno  
Harina de garbanzo  
Pan rallado  
Jengibre  
Manzana  
Pimienta  
Vinagre de manzana

Denominación

Alérgenos

**Huevo frito**

Huevos

Familia

Técnica culinaria

Huevos

Plato: Acompañamiento

### Ingredientes

Huevos  
Aceite de oliva  
Aceite de girasol

Denominación

Alérgenos

**Naranja**

Familia

Técnica culinaria

Frutas

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 10/05/2024 13:14:51

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja**



## 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.



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 10/05/2024 13:14:51

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja



## Información de los platos

VIERNES, 17 DE MAYO DE 2024

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
--------------	-----------

**Estofado de lentejas**

Gluten\*

Familia	Técnica culinaria
---------	-------------------

Legumbres

Plato: Primero Cocción

#### Ingredientes

Ajos pelados

Calabaza

Cebolla

Judías verdes

Pimiento verde

Zanahorias

Pimiento seco

Tomate triturado, lata

Lenteja, seca

Patatas

Colorante amarillo

Laurel

Aceite de oliva

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

##### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	153
Proteínas (g)	9,96
Hidratos carbono (g)	20
IG (g)	0
Fibra (g)	7,45
Grasas (g)	2
AGS (g)	0,29
AGM (g)	0,94
AGP (g)	0,5
Colesterol (mg)	0

##### Minerales

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

Denominación	Alérgenos
--------------	-----------

**Pechuga de pollo empanada**

Gluten Huevos Lácteos

Familia	Técnica culinaria
---------	-------------------

Carnes

Plato: Segundo Frito

#### 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.



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 10/05/2024 13:14:51

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja



## Información de los platos

Ajos pelados  
Huevos  
Pollo, pechuga sin hueso  
Pimienta blanca molida  
Tomillo  
Aceite de girasol  
Harina de trigo  
Pan rallado  
Leche entera  
Perejil

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	221,6
Proteínas (g)	16,76
Hidratos carbono (g)	8,486
IG (g)	0
Fibra (g)	0,216
Grasas (g)	13,35
AGS (g)	2,541
AGM (g)	3,351
AGP (g)	6,324
Colesterol (mg)	73,89

#### Minerales

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

Denominación

Alérgenos

**Calabacín frito**

Gluten

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Fritura

### Ingredientes

Calabacines  
Sal  
Aceite de girasol  
Harina de trigo

#### 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 10/05/2024 13:14:51

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	341
Proteínas (g)	1,89
Hidratos carbono (g)	7
IG (g)	0
Fibra (g)	1,22
Grasas (g)	33,7
AGS (g)	4,06
AGM (g)	6,89
AGP (g)	21,2
Colesterol (mg)	0

#### Minerales

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

### Denominación

### Alérgenos

## Manzana

### Familia

### Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Manzana

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	50
Proteínas (g)	0,3
Hidratos carbono (g)	12
IG (g)	0
Fibra (g)	2
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,2
AGM (g)	0,15
AGP (g)	0,11
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 10/05/2024 13:14:51

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja**



### Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Estofado de lentejas**

Gluten\*

Familia

Técnica culinaria

Legumbres

Plato: Primero Cocción

#### Ingredientes

Ajos pelados  
Calabaza  
Cebolla  
Judías verdes  
Pimiento verde  
Zanahorias  
Pimiento seco  
Tomate triturado, lata  
Lenteja, seca  
Patatas  
Colorante amarillo  
Laurel  
Aceite de oliva

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

##### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	153
Proteínas (g)	9,96
Hidratos carbono (g)	20
IG (g)	0
Fibra (g)	7,45
Grasas (g)	2
AGS (g)	0,29
AGM (g)	0,94
AGP (g)	0,5
Colesterol (mg)	0

##### Minerales

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

Denominación

Alérgenos

**Rollitos de primavera**

Gluten

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo Fritura

#### Ingredientes

Rollito de primavera

#### 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 10/05/2024 13:14:51

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	97
Proteínas (g)	3,89
Hidratos carbono (g)	18,5
IG (g)	5,34
Fibra (g)	
Grasas (g)	0,9
AGS (g)	0,2
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

**Calabacín frito**

### Alérgenos

Gluten

### Familia

Verduras y hortalizas

### Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento Fritura

### Ingredientes

Calabacines

Sal

Aceite de girasol

Harina de trigo

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	341
Proteínas (g)	1,89
Hidratos carbono (g)	7
IG (g)	0
Fibra (g)	1,22
Grasas (g)	33,7
AGS (g)	4,06
AGM (g)	6,89
AGP (g)	21,2
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.



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 10/05/2024 13:14:51

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja**



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

### Manzana

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Manzana

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

##### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	50
Proteínas (g)	0,3
Hidratos carbono (g)	12
IG (g)	0
Fibra (g)	2
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,2
AGM (g)	0,15
AGP (g)	0,11
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.



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 10/05/2024 13:14:52

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de  
la Salud (PTS)



## Información de los platos

LUNES, 13 DE MAYO DE 2024

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
<b>Estofado de judías</b>	Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Primero

#### Ingredientes

Ajos pelados

Calabaza

Cebolla

Judías verdes

Pimiento verde

Zanahorias

Pimiento seco

Tomate triturado

Judías blancas

Patatas

Clavo entero

Colorante amarillo

Laurel

Pimentón dulce

Aceite de oliva

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

##### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	165
Proteínas (g)	10,7
Hidratos carbono (g)	20,4
IG (g)	0
Fibra (g)	11,5
Grasas (g)	1,91
AGS (g)	2,08
AGM (g)	0,75
AGP (g)	0,6
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.



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 10/05/2024 13:14:52

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de  
la Salud (PTS)



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

### Pechuga de pollo a la parrilla

Familia

Técnica culinaria

Carnes

Plato: Segundo Plancha

#### Ingredientes

Ajos pelados

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

### Pimientos fritos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento Fritura

#### Ingredientes

Pimiento verde

Sal

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 10/05/2024 13:14:52

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de  
la Salud (PTS)**



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

### Piña

Familia

Técnica culinaria

Frutas

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)	

## MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

### Estofado de judías

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Primero

### Ingredientes

Ajos pelados

Calabaza

Cebolla

Judías verdes

Pimiento verde

Zanahorias

Pimiento seco

Tomate triturado

Judías blancas

Patatas

Clavo entero

Colorante amarillo

Laurel

Pimentón dulce

#### 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 10/05/2024 13:14:52

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de  
la Salud (PTS)**



## Información de los platos

Aceite de oliva

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	165
Proteínas (g)	10,7
Hidratos carbono (g)	20,4
IG (g)	0
Fibra (g)	11,5
Grasas (g)	1,91
AGS (g)	2,08
AGM (g)	0,75
AGP (g)	0,6
Colesterol (mg)	0

#### Minerales

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

#### Denominación

**Alcachofas con huevo duro gratinado**

#### Alérgenos

Huevos Lácteos (´)

#### Familia

Verduras y hortalizas

#### Técnica culinaria

Plato: Segundo

#### Ingredientes

Alcachofas  
Patatas  
Huevos, duros  
Bechamel, leche, mantequilla, fécula de maíz, sal, nuez moscada, pimienta  
Laurel  
Queso, rallado

#### Denominación

**Piña**

#### Alérgenos

#### Familia

Frutas

#### Técnica culinaria

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

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 10/05/2024 13:14:52

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de  
la Salud (PTS)**



## 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)	

#### 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 10/05/2024 13:14:52

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de  
la Salud (PTS)**



## Información de los platos

**MARTES, 14 DE MAYO DE 2024**

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
<b>Macarrones a la boloñesa</b>	Lácteos Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Pasta y cereales      Plato: Primero      Cocción

#### Ingredientes

Ternera, y cerdo

Orégano

Pimienta blanca molida

Sal

Aceite de girasol

Macarrones

Terminación, queso rallado y mozzarella

Salsa (elaboracion propia) \*

\* *Aceite de girasol Ajos pelados Cebolla Pimiento verde Zanahorias Tomate triturado Laurel Vino blanco Pimienta blanca molida Orégano*

Denominación	Alérgenos
<b>Aguja a la parrilla</b>	Pescado
Familia	Técnica culinaria

Pescado      Plato: Segundo      Plancha

#### Ingredientes

Limón

Ajos pelados

Aguja

Sal

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 10/05/2024 13:14:52

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de  
la Salud (PTS)**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	320
Proteínas (g)	14,4
Hidratos carbono (g)	0,62
IG (g)	0
Fibra (g)	0,05
Grasas (g)	28,5
AGS (g)	3,18
AGM (g)	7,85
AGP (g)	13,5
Colesterol (mg)	0

#### Minerales

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

#### Denominación

**Menestra de verduras**

#### Alérgenos

Sulfitos

#### Familia

Verduras y hortalizas

#### Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento Cocción

#### Ingredientes

Acelgas  
Calabacines  
Coliflor  
Pimiento rojo  
Zanahorias  
Patatas  
Aderezo, 2 dl aceite, 25 g ajos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	71,9
Proteínas (g)	1,93
Hidratos carbono (g)	6,57
IG (g)	0
Fibra (g)	1,86
Grasas (g)	3,84
AGS (g)	0,56
AGM (g)	2,63
AGP (g)	0,45
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.



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 10/05/2024 13:14:53

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de  
la Salud (PTS)**



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

### Sandía

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Sandía

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

##### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	20
Proteínas (g)	0,4
Hidratos carbono (g)	4,5
IG (g)	0
Fibra (g)	0,5
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,1
AGM (g)	0
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)	

## MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

### Macarrones al vino moscatel

Lácteos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Pasta y cereales

Plato: Primero

### Ingredientes

Calabacines

Zanahorias

Champiñón

Macarrones

Queso, rallado y mozzarella

Bechamel (elaboracion propia) \*

\* Mantequilla Leche entera Maizena Vino moscatel Nuez moscada Pimienta blanca molida

#### 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 10/05/2024 13:14:53

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de la Salud (PTS)



### Información de los platos

Denominación

Alérgenos

#### Hamburguesa de falafel

Familia

Técnica culinaria

Legumbres

Plato: Segundo

#### Ingredientes

Ajos pelados

Cebolla

Cilantro

Garbanzos

Canela, molida

Comino molido

Pimentón picante

Aceite de oliva

Levadura, en polvo

Maizena

Perejil

Pimienta

Denominación

Alérgenos

#### Menestra de verduras

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento Cocción

#### Ingredientes

Acelgas

Calabacines

Coliflor

Pimiento rojo

Zanahorias

Patatas

Aderezo, 2 dl aceite, 25 g ajos

#### 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 10/05/2024 13:14:53

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de  
la Salud (PTS)**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	71,9
Proteínas (g)	1,93
Hidratos carbono (g)	6,57
IG (g)	0
Fibra (g)	1,86
Grasas (g)	3,84
AGS (g)	0,56
AGM (g)	2,63
AGP (g)	0,45
Colesterol (mg)	0

#### Minerales

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

### Denominación

### Alérgenos

**Sandía**

### Familia

### Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Sandía

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	20
Proteínas (g)	0,4
Hidratos carbono (g)	4,5
IG (g)	0
Fibra (g)	0,5
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,1
AGM (g)	0
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)	

#### 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 10/05/2024 13:14:53

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de  
la Salud (PTS)



## Información de los platos

**MIÉRCOLES, 15 DE MAYO DE 2024**

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
--------------	-----------

**Salmorejo vegetariano**

Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
---------	-------------------

Verduras y hortalizas

Plato: Cremas y sopas

Ingredientes
--------------

Ajos pelados

Tomate pera

Vinagre

Sal

Aceite de oliva

Denominación	Alérgenos
--------------	-----------

**Paella marinera**

Crustáceos Moluscos Pescado Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
---------	-------------------

Mariscos

Plato: Primero Cocción

Ingredientes
--------------

Ajos pelados

Alcachofas

Pimiento verde

Pimiento asado

Tomate triturado

Vaina limpia

Almejas

Gambas

Mejillón, carne

Rejos

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Arroz

Colorante

Fumet blanco de pescado (elaboracion propia) \*

\* Ajos pelados Puerros Cebolla Pimienta negra grano Laurel Rape espinas Vino blanco Perejil Agua Sal

Majado (elaboracion propia) \*

\* Aceite de oliva Ajos pelados Azafrán Pimiento seco cornicabra Limón zumo Vino manzanilla

#### 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 10/05/2024 13:14:53

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de  
la Salud (PTS)**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	132
Proteínas (g)	4,12
Hidratos carbono (g)	21,4
IG (g)	0
Fibra (g)	0,88
Grasas (g)	1,21
AGS (g)	0,21
AGM (g)	0,45
AGP (g)	0,35
Colesterol (mg)	17,2

#### Minerales

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

#### Denominación

**Tortilla de patatas con atún**

#### Alérgenos

Pescado

#### Familia

Huevos

#### Técnica culinaria

Plato: Segundo Fritura

#### Ingredientes

Cebolla  
Patatas  
Huevos  
Atún  
Aceite de oliva  
Aceite de girasol

#### Denominación

**Ensalada verde**

#### Alérgenos

#### Familia

Verduras y hortalizas

#### Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento Verduras frescas

#### Ingredientes

Lechuga  
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.



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 10/05/2024 13:14:53

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de  
la Salud (PTS)**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	164
Proteínas (g)	2,3
Hidratos carbono (g)	2,1
IG (g)	0
Fibra (g)	2,2
Grasas (g)	15,9
AGS (g)	2,4
AGM (g)	10,6
AGP (g)	2,1
Colesterol (mg)	0

#### Minerales

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

### Denominación

### Alérgenos

## Pera

### Familia

### Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Peras

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	45
Proteínas (g)	0,4
Hidratos carbono (g)	10,6
IG (g)	0
Fibra (g)	2,3
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,014
AGM (g)	0,022
AGP (g)	0,044
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 10/05/2024 13:14:53

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de  
la Salud (PTS)**



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Salmorejo vegetariano**

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Cremas y sopas

Ingredientes

Ajos pelados

Tomate pera

Vinagre

Sal

Aceite de oliva

Denominación

Alérgenos

**Arroz de la huerta**

Apio

Familia

Técnica culinaria

Arroz

Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos pelados

Alcachofas

Apio

Berenjena

Calabaza

Cebolletas

Coliflor

Judías verdes

Puerros

Tomate pera

Zanahorias

Pimiento seco, choricero

Champiñón

Sal

Aceite de oliva

Arroz

Espárragos, trigueros

Caldo magro (elaboracion propia) \*

\* *Cebolla Puerros Zanahorias Apio Tomate pera Perejil Ajos pelados Laurel Tomillo Agua*

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 10/05/2024 13:14:54

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de  
la Salud (PTS)**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal) 149,51

Proteínas (g) 1,95

Hidratos carbono (g) 15,48

IG (g) 0

Fibra (g)

Grasas (g) 8,64

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

**Tortilla de hortalizas**

#### Alérgenos

Huevos Lácteos Sulfitos

#### Familia

Huevos

#### Técnica culinaria

Plato: Segundo Plancha

#### Ingredientes

Berenjena

Calabacines

Pimiento rojo

Zanahorias

Patatas

Huevos

Sal

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Queso

#### Denominación

**Ensalada verde**

#### Alérgenos

#### Familia

Verduras y hortalizas

#### Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento Verduras frescas

#### Ingredientes

Lechuga

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.



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 10/05/2024 13:14:54

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de  
la Salud (PTS)**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	164
Proteínas (g)	2,3
Hidratos carbono (g)	2,1
IG (g)	0
Fibra (g)	2,2
Grasas (g)	15,9
AGS (g)	2,4
AGM (g)	10,6
AGP (g)	2,1
Colesterol (mg)	0

#### Minerales

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

### Denominación

### Alérgenos

## Pera

### Familia

### Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Peras

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	45
Proteínas (g)	0,4
Hidratos carbono (g)	10,6
IG (g)	0
Fibra (g)	2,3
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,014
AGM (g)	0,022
AGP (g)	0,044
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.



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 10/05/2024 13:14:54

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de  
la Salud (PTS)**



## Información de los platos

**JUEVES, 16 DE MAYO DE 2024**

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
--------------	-----------

**Garbanzos a la catalana**

Apio

Familia	Técnica culinaria
---------	-------------------

Legumbres Vegano

Plato: Primero Cocción

Ingredientes
--------------

Pasas de corinto

Ajos pelados

Cebolla

Espinacas

Tomate pera

Almendras

Garbanzos

Huevos, cocido (opcional)

Perejil

Caldo blanco, o caldo magro (elaboracion propia) \*

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

Denominación	Alérgenos
--------------	-----------

**Filete de cerdo a la parrilla, huevos y patatas** Huevos Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
---------	-------------------

Carnes

Plato: Segundo Plancha

Ingredientes
--------------

Patatas

Huevos

Cerdo, lomo

Sal

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Denominación	Alérgenos
--------------	-----------

**Naranja**

Familia	Técnica culinaria
---------	-------------------

Frutas

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 10/05/2024 13:14:54

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de la Salud (PTS)**



## 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)	

## MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

**Garbanzos a la catalana**

Apio

Familia

Técnica culinaria

Legumbres Vegano

Plato: Primero Cocción

### Ingredientes

Pasas de corinto

Ajos pelados

Cebolla

Espinacas

Tomate pera

Almendras

Garbanzos

Huevos, cocido (opcional)

Perejil

Caldo blanco, o caldo magro (elaboracion propia) \*

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

Denominación

Alérgenos

**Aloo Tikki con chutney de cebolla**

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo Fritura

### Ingredientes

Cebolla

Cilantro

### 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 10/05/2024 13:14:54

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de  
la Salud (PTS)**



## Información de los platos

Guisantes

Pimiento rojo

Patatas

Cúrcuma

Curry

Sal

Aceite de girasol

Harina de garbanzo

Jengibre

Manzana

Pimienta

Vinagre de manzana

Denominación

Alérgenos

### Patatas a la española

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

### Ingredientes

Patatas

Sal

Aceite de girasol

Denominación

Alérgenos

### Naranja

Familia

Técnica culinaria

Frutas

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 10/05/2024 13:14:54

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de  
la Salud (PTS)**



## 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.



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 10/05/2024 13:14:54

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de  
la Salud (PTS)**



## Información de los platos

**VIERNES, 17 DE MAYO DE 2024**

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
--------------	-----------

**Estofado de lentejas**

Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
---------	-------------------

Legumbres

Plato: Primero Cocción

Ingredientes
--------------

Ajos pelados

Calabaza

Cebolla

Judías verdes

Pimiento verde

Tomate pera, triturado

Zanahorias

Pimiento seco

Lenteja, seca

Patatas

Colorante amarillo

Laurel

Aceite de oliva

Denominación	Alérgenos
--------------	-----------

**Pollo asado**

Apio Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
---------	-------------------

Carnes

Plato: Segundo Asado

Ingredientes
--------------

Pimiento seco, cornicabra

Pollo, europeo, 1,4

Vino blanco

Laurel

Sal perfumada, sal, tomillo, pimienta blanca, jengibre, pimenton dulce

Aceite de girasol

Fécula de maíz

Ajo blanco

Caldo blanco de ave (elaboracion propia) \*

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

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 10/05/2024 13:14:55

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de  
la Salud (PTS)**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	143
Proteínas (g)	15,1
Hidratos carbono (g)	4,28
IG (g)	0
Fibra (g)	0,27
Grasas (g)	7,26
AGS (g)	1,86
AGM (g)	2,26
AGP (g)	1,7
Colesterol (mg)	71,1

#### Minerales

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

#### Denominación

**Judías, zanahorias y patatas**

#### Alérgenos

Sulfitos

#### Familia

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

#### Técnica culinaria

### Ingredientes

Ajos pelados

Judías verdes, plana

Zanahorias, baby

Patatas

Vinagre, de manzana

Aceite de oliva

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	165
Proteínas (g)	1,84
Hidratos carbono (g)	7,68
IG (g)	0
Fibra (g)	1,95
Grasas (g)	13,8
AGS (g)	1,97
AGM (g)	9,62
AGP (g)	1,46
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.



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 10/05/2024 13:14:55

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de  
la Salud (PTS)**



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

### Manzana

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Manzana

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

##### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	50
Proteínas (g)	0,3
Hidratos carbono (g)	12
IG (g)	0
Fibra (g)	2
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,2
AGM (g)	0,15
AGP (g)	0,11
Colesterol (mg)	0

##### Minerales

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

## MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

### Estofado de lentejas

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Legumbres

Plato: Primero Cocción

### Ingredientes

Ajos pelados  
Calabaza  
Cebolla  
Judías verdes  
Pimiento verde  
Tomate pera, triturado  
Zanahorias  
Pimiento seco  
Lenteja, seca  
Patatas  
Colorante amarillo  
Laurel  
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.



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 10/05/2024 13:14:55

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de  
la Salud (PTS)



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Rollitos de primavera**

Gluten

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo Fritura

### Ingredientes

Rollito de primavera

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal) 97

Proteínas (g) 3,89

Hidratos carbono (g) 18,5

IG (g) 5,34

Fibra (g)

Grasas (g) 0,9

AGS (g) 0,2

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

**Calabacín frito**

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento Fritura

### Ingredientes

Calabacines

Sal

Aceite de girasol

Harina de garbanzo

Denominación

Alérgenos

**Manzana**

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Manzana

### 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 10/05/2024 13:14:55

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de  
la Salud (PTS)**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	50
Proteínas (g)	0,3
Hidratos carbono (g)	12
IG (g)	0
Fibra (g)	2
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,2
AGM (g)	0,15
AGP (g)	0,11
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.