



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 25/11/2022 12:39:37

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## Información de los platos

**LUNES, 28 DE NOVIEMBRE DE 2022**

### MENÚ 1

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

**Raviolis a la carbonara**

Apio Frutos secos Gluten Huevos Lácteos  
Pescado Soja

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

Pasta y cereales

Plato: Primero

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

Jamón cocido

Bacon

Nuez moscada

Pimienta blanca, molida

Sal

Aceite de girasol

Raviolis

Terminación, 50 g queso rallado, 100 g mozzarella

Salsa bechamel (elaboracion propia) \*

\* Mantequilla Harina de trigo Leche entera Nata de cocinar Nuez moscada Pimienta blanca, molida Sal

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

##### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal) 202

Proteínas (g) 6,4

Hidratos carbono (g) 7,81

IG (g) 0

Fibra (g) 0,73

Grasas (g) 16

AGS (g) 5,08

AGM (g) 4,65

AGP (g) 4,12

Colesterol (mg) 29,7

##### Minerales

Calcio (mg)

Hierro (mg)

Yodo (mg)

Magnesio (mg)

Zinc (mg)

Selenio (mg)

Sodio (mg)

Potasio (mg)

Fósforo (mg)

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

**Escalope de cerdo**

Gluten Huevos Lácteos Sulfitos

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

Carnes

Plato: Segundo Fritura

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

Huevos de gallina

Cerdo, lomo

#### 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 25/11/2022 12:39:37

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## Información de los platos

Maceración, agua, vino blanco, ajos, pimienta blanca, tomillo, pimentón dulce, orégano y jengibre

Pimienta blanca, molida

Sal

Tomillo

Aceite de girasol

Harina de trigo

Pan rallado

Leche entera

Denominación

Alérgenos

### Ensalada Carol

Frutos secos (nueces) Gluten Lácteos Soja

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Verduras frescas

### Ingredientes

Cebolla, pochada

Escarola

Lechuga

Lollo rosso

Tomate

Maíz dulce

Nueces, caramelizadas

Bacon

Aceite de oliva

Pan frito

Queso

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	218
Proteínas (g)	7,29
Hidratos carbono (g)	7,37
IG (g)	0
Fibra (g)	1,45
Grasas (g)	17,3
AGS (g)	5,56
AGM (g)	5,7
AGP (g)	4,38
Colesterol (mg)	23,8

#### 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 25/11/2022 12:39:37

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## 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)	

## MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

### Macarrones Florentina

Gluten Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Pasta y cereales

Ovolactovegetariano Plato: Primero Cocción

### Ingredientes

Ajos

Cebolla

Espinacas

Zanahorias

Champiñones

Aceite de girasol

Macarrones

Queso

Mozzarella

Bechamel (elaboracion propia) \*

\* Leche entera Mantequilla Harina Sal Nuez moscada Queso

#### 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 25/11/2022 12:39:37

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Tortilla de calabacín**

Gluten Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Patatas

Plato: Segundo Fritura

Ingredientes

Calabacines

Patatas

Sal

Aceite de oliva

Huevos

Denominación

Alérgenos

**Ensalada mixta**

Soja

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Aceitunas

Naranjas

Alcachofas

Cebolletas

Lechuga

Tomate

Espárragos blancos, tallos

Maíz dulce

Sal

Aceite de oliva

Brotos de soja

### 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 25/11/2022 12:39:38

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	61
Proteínas (g)	1,89
Hidratos carbono (g)	4,69
IG (g)	0
Fibra (g)	2,44
Grasas (g)	3,29
AGS (g)	0,48
AGM (g)	2,05
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

## 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.



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 25/11/2022 12:39:38

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## Información de los platos

**MARTES, 29 DE NOVIEMBRE DE 2022**

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
<b>Olla gitana tradicional</b>	Frutos secos (almendras) Gluten Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Plato: Primero

#### Ingredientes

Acelgas  
Ajos  
Calabaza  
Cebolla  
Judías verdes  
Tomate triturado  
Almendras  
Garbanzos  
Judías blancas  
Chorizo, criollo  
Vinagre  
Azafrán  
Pimentón, dulce  
Sal  
Aceite de oliva  
Pan

Denominación	Alérgenos
<b>Muslo de pollo en escabeche de naranja</b>	Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Carnes Plato: Segundo Fritura

#### Ingredientes

Ajos  
Cebolla  
Zanahorias  
Pollo, muslos  
Agua  
Zumo de naranja  
Vino blanco  
Laurel  
Pimienta negra, grano  
Romero  
Tomillo  
Aceite de oliva  
Vinagre de 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 25/11/2022 12:39:38

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Patatas a lo pobre**

Gluten\* Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Patatas

Plato: Acompañamiento Fritura

### Ingredientes

Cebolla

Pimientos verdes

Patatas

Aceite de oliva

Aceite de girasol

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	154
Proteínas (g)	1,93
Hidratos carbono (g)	11,3
IG (g)	0
Fibra (g)	1,61
Grasas (g)	10,9
AGS (g)	1,54
AGM (g)	5,79
AGP (g)	3,04
Colesterol (mg)	0

#### Minerales

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

Denominación

Alérgenos

**Plátano**

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Plátanos

#### 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 25/11/2022 12:39:38

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	89
Proteínas (g)	1,2
Hidratos carbono (g)	20
IG (g)	0
Fibra (g)	3,4
Grasas (g)	0,3
AGS (g)	0,11
AGM (g)	0,04
AGP (g)	0,09
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

**Olla gitana**

Frutos secos (almendras) Gluten Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Sopas

Plato: Primero

### Ingredientes

Peras  
Ajos  
Calabaza  
Judías verdes  
Garbanzos  
Judías blancas  
Patatas  
Fondo, 2 dl aceite de oliva, 70 g ajos, 250 g cebolla, 200 g tomate triturado, 2 hojas de laurel, 25 g pimentón  
Majado, 1 dl aceite, 40 g ajos, 0,01 g azafrán hebra, 80 g almendras, 300 g 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 25/11/2022 12:39:38

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	134
Proteínas (g)	7,91
Hidratos carbono (g)	17,9
IG (g)	0
Fibra (g)	6,94
Grasas (g)	1,88
AGS (g)	0,28
AGM (g)	0,68
AGP (g)	0,37
Colesterol (mg)	0

#### Minerales

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

#### Denominación

**Tofu villeroy**

#### Alérgenos

Gluten Lácteos

#### Familia

Legumbres

#### Técnica culinaria

Plato: Segundo Cocción

#### Ingredientes

Nuez moscada  
Aceite de girasol  
Harina de trigo  
Leche entera  
Mantequilla  
Tofu

#### Denominación

**Patatas a lo pobre**

#### Alérgenos

Gluten\* Sulfitos

#### Familia

Patatas

#### Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento Fritura

#### Ingredientes

Cebolla  
Pimientos verdes  
Patatas  
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 25/11/2022 12:39:38

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	154
Proteínas (g)	1,93
Hidratos carbono (g)	11,3
IG (g)	0
Fibra (g)	1,61
Grasas (g)	10,9
AGS (g)	1,54
AGM (g)	5,79
AGP (g)	3,04
Colesterol (mg)	0

#### Minerales

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

### Denominación

### Alérgenos

## Plátano

### Familia

### Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Plátanos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	89
Proteínas (g)	1,2
Hidratos carbono (g)	20
IG (g)	0
Fibra (g)	3,4
Grasas (g)	0,3
AGS (g)	0,11
AGM (g)	0,04
AGP (g)	0,09
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 25/11/2022 12:39:38

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## Información de los platos

**MIÉRCOLES, 30 DE NOVIEMBRE DE 2022**

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
<b>Ensalada de surimi de cangrejo y patatas</b>	Huevos Pescado Soja Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Ensaladas

Plato: Ensaladas

#### Ingredientes

Melocotón  
Naranjas  
Piña  
Pasas de corinto  
Guisante  
Maíz dulce  
Patatas  
Huevos de gallina, duros  
Ketchup  
Surimi  
Mahonesa (elaboracion propia) \*

Denominación	Alérgenos
<b>Arroz mar y montaña</b>	Apio Moluscos Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Arroz

Plato: Primero

#### Ingredientes

Ajos  
Alcachofas  
Judías verdes  
Pimientos verdes  
Tomate, triturado  
Champiñones  
Calamares  
Mejillón, carne  
Conejo  
Chorizo  
Pollo, muslos  
Vino blanco  
Laurel  
Sal  
Aceite de oliva  
Aceite de girasol  
Arroz  
Majado (elaboracion propia) \*

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 25/11/2022 12:39:39

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## Información de los platos

Caldo de carne (elaboracion propia) \*

\* *Huesos de ternera Ternera o buey Cebolla Puerros Ajos Laurel Zanahorias Apio Agua Sal*

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal) 184,28

Proteínas (g) 4,91

Hidratos carbono (g) 17,73

IG (g) 0

Fibra (g)

Grasas (g) 9,65

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

### Encebollado de bacalao

Frutos secos (almendra) Gluten Pescado

Familia

Técnica culinaria

Pescado

Plato: Segundo

### Ingredientes

Cebolla

Tomate

Bacalao

Laurel

Aceite de girasol

Fécula de maíz

Harina de trigo

Majado, 10 g ajos, almendras, 10 g pan, azafrán hebra, 2 g pimienta blanca

Terminación, perejil picado

Fumet blanco de pescado (elaboracion propia) \*

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

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

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 25/11/2022 12:39:39

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## 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)	

## MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

**Ensalada**

Soja

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Ensaladas

### Ingredientes

Aceitunas

Naranjas

Alcachofas

Col, lombarda

Lechuga

Lollo rosso

Tomate

Zanahorias

Maíz dulce

Aderezo, aceite de oliva y vinagre

Brotos de soja

Espárragos

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.



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 25/11/2022 12:39:39

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	42,2
Proteínas (g)	1,75
Hidratos carbono (g)	4,58
IG (g)	0
Fibra (g)	2,73
Grasas (g)	1,19
AGS (g)	0,14
AGM (g)	0,63
AGP (g)	0,21
Colesterol (mg)	0

#### Minerales

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

#### Denominación

**Arroz con hortalizas al curry**

#### Alérgenos

Apio

#### Familia

Arroz

#### Técnica culinaria

Plato: Primero Cocción

#### Ingredientes

Ajos

Berenjenas

Calabacines

Cebolla

Pimientos rojos

Pimientos verdes

Champiñones

Aceite de oliva

Arroz

Perejil

Caldo magro (elaboracion propia) \*

\* Cebolla Puerros Zanahorias Apio Tomate Perejil Ajos 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 25/11/2022 12:39:39

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	118
Proteínas (g)	2,53
Hidratos carbono (g)	24,3
IG (g)	0
Fibra (g)	0,64
Grasas (g)	0,95
AGS (g)	0,15
AGM (g)	0,48
AGP (g)	0,18
Colesterol (mg)	0

#### Minerales

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

#### Denominación

**Milhojas de verduras gratinadas en salsa romesco**

#### Alérgenos

Frutos secos (almendras) Gluten Lácteos Sulfitos

#### Familia

Verduras y hortalizas Ovolactovegetariano Segundo

#### Técnica culinaria

Horno

#### Ingredientes

Berenjenas

Calabacines

Tomate

Patatas

Queso, de Burgos

Salsa romesco (elaboracion propia) \*

\* Pimiento seco Cebolla Tomate Aceite de oliva Pan Vinagre Pimienta negra, grano Almendras

#### 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 25/11/2022 12:39:39

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	212,51
Proteínas (g)	2,52
Hidratos carbono (g)	10,74
IG (g)	0
Fibra (g)	
Grasas (g)	17,52
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

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)	

#### 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 25/11/2022 12:39:39

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-



## Información de los platos

JUEVES, 1 DE DICIEMBRE DE 2022

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
<b>Estofado de lentejas</b>	Gluten*
Familia	Técnica culinaria
Legumbres	Plato: Primero Cocción
Ingredientes	

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

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

<i>Energía y macronutrientes</i>		<i>Minerales</i>	
Energía (Kcal)	153	Calcio (mg)	
Proteínas (g)	9,96	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	20	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	7,45	Zinc (mg)	
Grasas (g)	2	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,29	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,94	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,5	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

#### 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 25/11/2022 12:39:39

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Pincho de merluza en salsa vizcaína**

Frutos secos (almendras) Gluten Pescado  
Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Pasta y cereales

Plato: Acompañamiento

Cocción

### Ingredientes

Ajos

Cebolla

Puerros

Pimiento seco, cornicabra

Pimientos morrones

Almendras

Harina

Merluza

Vino blanco

Sal

Aceite de girasol

Pan

Pan tostado

Perejil

Fumet blanco de pescado (elaboracion propia) \*

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

Salsa de tomate (elaboracion propia) \*

\* *Aceite de girasol Ajos Cebolla Puerros Zanahorias Calabaza Laurel Tomate triturado Azúcar Sal Acidulante E-330*

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	136,1
Proteínas (g)	6,487
Hidratos carbono (g)	7,849
IG (g)	0
Fibra (g)	0,896
Grasas (g)	7,849
AGS (g)	0,896
AGM (g)	2,007
AGP (g)	3,907
Colesterol (mg)	24,01

#### 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 25/11/2022 12:39:39

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Lomo braseado**

Apio Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Carnes

Plato: Segundo Asado

### Ingredientes

Cerdo, lomo

Maíz, fécula

Fondo oscuro de carne (elaboracion propia) \*

\* Huesos de ternera Ternera Cebolla Puerros Ajos Laurel Zanahorias Apio Tomate Agua Vino tinto Sal Tomillo

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	219,2
Proteínas (g)	11,7
Hidratos carbono (g)	2,043
IG (g)	0
Fibra (g)	0
Grasas (g)	17,13
AGS (g)	6,348
AGM (g)	7,261
AGP (g)	1,043
Colesterol (mg)	42,96

#### Minerales

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

Denominación

Alérgenos

**Patatas paja, cabello o hilo**

Gluten\* Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Patatas

Plato: Acompañamiento Fritura

### Ingredientes

Patatas

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 25/11/2022 12:39:40

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	132
Proteínas (g)	2,07
Hidratos carbono (g)	13,2
IG (g)	0
Fibra (g)	1,85
Grasas (g)	7,48
AGS (g)	0,89
AGM (g)	1,48
AGP (g)	4,74
Colesterol (mg)	0

#### Minerales

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

### Denominación

### Alérgenos

## Mandarinas

### Familia

### Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Mandarinas

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	40
Proteínas (g)	0,8
Hidratos carbono (g)	9
IG (g)	0
Fibra (g)	1,9
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,022
AGM (g)	0,034
AGP (g)	0,037
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 25/11/2022 12:39:40

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Estofado de lentejas**

Gluten\*

Familia

Técnica culinaria

Legumbres

Plato: Primero Cocción

### Ingredientes

Ajos  
Calabaza  
Cebolla  
Judías verdes  
Pimientos verdes  
Tomate, triturado  
Zanahorias  
Pimiento seco  
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

**Queso rebozado en crocante**

Frutos secos (almendra) Gluten Huevos  
Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Lácteos

Plato: Acompañamiento Fritura

### Ingredientes

Almendras  
Huevos de gallina

#### 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 25/11/2022 12:39:40

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## Información de los platos

Harina de trigo

Pan rallado

Queso, camembert

Mermelada de fresas, fresas, azúcar, limón

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	279
Proteínas (g)	14
Hidratos carbono (g)	24,2
IG (g)	0
Fibra (g)	1,06
Grasas (g)	13,7
AGS (g)	6,65
AGM (g)	4,65
AGP (g)	0,88
Colesterol (mg)	77,4

#### Minerales

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

Denominación

Alérgenos

**Tajín de verduras**

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo

### Ingredientes

Ajos  
Berenjenas  
Calabacines  
Calabaza  
Cebolla  
Cilantro  
Pimientos rojos  
Pimientos verdes  
Tomate  
Patatas  
Azafrán  
Comino molido  
Cúrcuma  
Pimentón, dulce  
Sal  
Aceite de oliva  
Especias variadas  
Jengibre  
Perejil  
Pimienta

### 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 25/11/2022 12:39:40

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Chutney de frutas de otoño**

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Acompañamiento

### Ingredientes

Manzanas

Membrillo

Peras

pasas

Ajos

Cebolla

Vinagre

Canela, molida

Cúrcuma

Azúcar moreno

Jengibre

Denominación

Alérgenos

**Mandarinas**

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Mandarinas

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	40
Proteínas (g)	0,8
Hidratos carbono (g)	9
IG (g)	0
Fibra (g)	1,9
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,022
AGM (g)	0,034
AGP (g)	0,037
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 25/11/2022 12:39:40

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## Información de los platos

**VIERNES, 2 DE DICIEMBRE DE 2022**

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
<b>Empanada de jamón cocido con espinacas</b>	Apio Frutos secos Gluten Lácteos Soja
Familia	Técnica culinaria
Masas y hojaldres	Plato: Entrante Horno
Ingredientes	

Denominación	Alérgenos
<b>Sopa minestrone</b>	Apio Gluten
Familia	Técnica culinaria
Sopas	Plato: Primero
Ingredientes	

Apio

Calabacines

Cebolla

Cól

Puerros

Tomate

Zanahorias

Champiñones

Ternera, asada

Pollo

Gurullos

Caldo blanco de ave (elaboracion propia) \*

\* Pollo, caparzones Huesos de canilla Huesos de jamón Puerros Zanahorias Cebolla Apio Ajos 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 25/11/2022 12:39:40

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	54,5
Proteínas (g)	3,66
Hidratos carbono (g)	5,3
IG (g)	0
Fibra (g)	0,89
Grasas (g)	1,85
AGS (g)	0,3
AGM (g)	0,37
AGP (g)	0,18
Colesterol (mg)	5,11

#### Minerales

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

#### Denominación

**Huevos rotos con bacalao y garrapiñadas de frutos secos**

#### Alérgenos

Frutos secos (almendras, kikos) Gluten Huevos Lácteos Pescado Sulfitos

#### Familia

Huevos

Plato: Segundo

#### Técnica culinaria

Fritura

#### Ingredientes

Ajos  
Ajos, confitados  
Patatas  
Huevo entero pasteurizado  
Bacalao, lascas  
Agua  
Vinagre  
Comino molido  
Aceite de oliva  
Aceite de girasol  
Azúcar  
Galletas  
Huevos, frito

#### Denominación

**Ciruelas**

#### Alérgenos

#### Familia

Fruta

Plato: Postre fresca

#### Técnica culinaria

#### Ingredientes

Ciruelas

#### 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 25/11/2022 12:39:40

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	54
Proteínas (g)	0,75
Hidratos carbono (g)	12
IG (g)	0
Fibra (g)	2,3
Grasas (g)	0,2
AGS (g)	0
AGM (g)	0
AGP (g)	0
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

**Empanada de espinacas**

Frutos secos Gluten Huevos Lácteos Soja

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Entrante

### Ingredientes

Pasas de corinto

Espinacas

Almendras

Piñones

Huevos de gallina

Sal

Hojaldre, masa

Salsa bechamel (elaboracion propia) \*

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

### 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 25/11/2022 12:39:41

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	242,2
Proteínas (g)	5,191
Hidratos carbono (g)	17,69
IG (g)	0
Fibra (g)	2,587
Grasas (g)	16,01
AGS (g)	2,974
AGM (g)	4,023
AGP (g)	6,178
Colesterol (mg)	10,9

#### Minerales

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

#### Denominación

**Sopa minestrone**

#### Alérgenos

Apio Gluten

#### Familia

Sopas

#### Técnica culinaria

Plato: Primero

#### Ingredientes

Apio  
Calabacines  
Cebolla  
Col  
Puerros  
Tomate  
Zanahorias  
Champiñones  
Ternera, asada  
Pollo  
Gurullos  
Caldo blanco de ave (elaboracion propia) \*

\* Pollo, caparzones Huesos de canilla Huesos de jamón Puerros Zanahorias Cebolla Apio Ajos 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 25/11/2022 12:39:41

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	54,5
Proteínas (g)	3,66
Hidratos carbono (g)	5,3
IG (g)	0
Fibra (g)	0,89
Grasas (g)	1,85
AGS (g)	0,3
AGM (g)	0,37
AGP (g)	0,18
Colesterol (mg)	5,11

#### Minerales

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

#### Denominación

**Huevos rotos con setas**

#### Alérgenos

Gluten Huevos Sulfitos

#### Familia

Huevos

#### Técnica culinaria

Plato: Segundo

#### Ingredientes

Ajos  
Setas cultivadas  
Patatas  
Aceite de oliva  
Pan tostado  
Huevos, frito

#### Denominación

**Ciruelas**

#### Alérgenos

#### Familia

Fruta

#### Técnica culinaria

Plato: Postre fresca

#### Ingredientes

Ciruelas

#### 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 25/11/2022 12:39:41

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### *Energía y macronutrientes*

Energía (Kcal)	54
Proteínas (g)	0,75
Hidratos carbono (g)	12
IG (g)	0
Fibra (g)	2,3
Grasas (g)	0,2
AGS (g)	0
AGM (g)	0
AGP (g)	0
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 25/11/2022 12:39:41

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-



## Información de los platos

SÁBADO, 3 DE DICIEMBRE DE 2022

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
<b>Ensalada de pasta</b>	Frutos secos (nueces) Gluten Huevos Lácteos Soja

Familia	Técnica culinaria
Pasta y cereales	Plato: Primero

### Ingredientes

Aguacates

Naranjas

Piña

Pasas de corinto

Tomate

Zanahorias

Maíz dulce

Champiñones

Jamón cocido

Aderezo, 2 dl aceite, 80 g miel de flores

Espirales al huevo

Queso

Nueces, caramelizadas (elaboracion propia) \*

\* Nueces Azúcar Aceite de girasol

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	230
Proteínas (g)	8,36
Hidratos carbono (g)	28,6
IG (g)	0
Fibra (g)	2,9
Grasas (g)	8,48
AGS (g)	1,99
AGM (g)	2,68
AGP (g)	2,86
Colesterol (mg)	11,9

#### 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 25/11/2022 12:39:41

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



### Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Ternera a la carbonada**

Apio Gluten Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Carnes

Plato: Segundo Cocción

#### Ingredientes

Ajos

Cebolla

Ternera

Cerveza

Vino tinto

Sal

Aceite de girasol

Harina de trigo

Maíz, fécula

Fondo oscuro de carne (elaboracion propia) \*

\* Huesos de ternera Ternera Cebolla Puerros Ajos Laurel Zanahorias Apio Tomate Agua Vino tinto Sal Tomillo

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

##### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	103
Proteínas (g)	5,24
Hidratos carbono (g)	7,64
IG (g)	0
Fibra (g)	0,18
Grasas (g)	4,06
AGS (g)	0,92
AGM (g)	1,31
AGP (g)	0,92
Colesterol (mg)	11,7

##### Minerales

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

Denominación

Alérgenos

**Coliflor a la romana**

Gluten Huevos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

#### Ingredientes

Coliflor

Huevos de gallina

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 25/11/2022 12:39:41

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	276
Proteínas (g)	3,78
Hidratos carbono (g)	11,2
IG (g)	0
Fibra (g)	2,19
Grasas (g)	23,5
AGS (g)	3
AGM (g)	5
AGP (g)	14,4
Colesterol (mg)	34,2

#### Minerales

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

#### Denominación

**Tomate provenzal**

#### Alérgenos

Gluten Lácteos

#### Familia

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

#### Técnica culinaria

#### Ingredientes

Ajos  
Tomate  
Pimentón, dulce  
Pimienta blanca, molida  
Sal  
Azúcar  
Pan rallado  
Mantequilla  
Perejil

#### Denominación

**Crema tostada**

#### Alérgenos

Huevos Lácteos

#### Familia

Repostería

Plato: Postre Cocción

#### Técnica culinaria

#### Ingredientes

Huevos de gallina, 4 enteros y 4 yemas  
Azúcar  
Fécula de maíz  
Leche entera  
Cáscara de cítricos, limón y naranja

#### 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 25/11/2022 12:39:41

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## Información de los platos

### MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

**Ensalada de pasta**

Gluten Lácteos Soja Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Ensaladas

Plato: Primero Cocción

#### Ingredientes

Aguacates

Kiwis

Piña

Pasas de corinto

Tomate

Zanahorias, rallada

Maíz dulce

Espirales al huevo

Queso

Brotos de soja

Manzanas

Vinagreta (elaboracion propia) \*

\* Cebolla o cebolleta Aceite de oliva Tomate Mango Fresas Miel Vinagre Sal

Denominación

Alérgenos

**Hamburguesa vegetal**

Gluten Soja

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Ovolactovegetariano Plato: Segundo

#### Ingredientes

Cebolla

Zanahorias

Seitán, harina de trigo, shoyu, tamari, agua alga kombu, ajo y jengibre

Cúrcuma

Orégano

Pimienta negra, molida

Sal

Aceite de girasol

Harina de trigo, integral

Arroz, integral

Copos de avena

Mugi-miso, cebada, soja, agua, sal marina y koji

Perejil

Shoyu, agua, soja, trigo, sal marina y koji

#### 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 25/11/2022 12:39:41

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	234,4
Proteínas (g)	17,8
Hidratos carbono (g)	9,1
IG (g)	0
Fibra (g)	
Grasas (g)	13,4
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

**Coliflor a la romana**

#### Alérgenos

Gluten Huevos

#### Familia

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

#### Técnica culinaria

#### Ingredientes

Coliflor  
Huevos de gallina  
Aceite de girasol  
Harina de trigo

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	276
Proteínas (g)	3,78
Hidratos carbono (g)	11,2
IG (g)	0
Fibra (g)	2,19
Grasas (g)	23,5
AGS (g)	3
AGM (g)	5
AGP (g)	14,4
Colesterol (mg)	34,2

#### 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 25/11/2022 12:39:42

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y  
Cartuja -Carlos V-**



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Tomate provenzal**

Gluten Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Ajos

Tomate

Pimentón, dulce

Pimienta blanca, molida

Sal

Azúcar

Pan rallado

Mantequilla

Perejil

Denominación

Alérgenos

**Crema tostada**

Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Repostería

Plato: Postre Cocción

Ingredientes

Huevos de gallina, 4 enteros y 4 yemas

Azúcar

Fécula de maíz

Leche entera

Cáscara de cítricos, limón y naranja

### 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 25/11/2022 12:39:42

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

LUNES, 28 DE NOVIEMBRE DE 2022

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
<b>Estofado de patatas a la marinera</b>	Crustáceos Moluscos Pescado Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Patatas Plato: Primero

#### Ingredientes

Ajos  
Alcachofas  
Cebolla  
Judías verdes  
Pimientos verdes  
Tomate  
Zanahorias  
Pimientos morrones  
Patatas  
Calamares  
Rosada  
Gambas  
Vino blanco  
Azafrán, hebra  
Colorante amarillo  
Laurel  
Aceite de oliva  
Fumet blanco de pescado (elaboracion propia) \*

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

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

##### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	60,1
Proteínas (g)	2,62
Hidratos carbono (g)	6,65
IG (g)	0
Fibra (g)	1,27
Grasas (g)	0,61
AGS (g)	0,1
AGM (g)	0,28
AGP (g)	0,11
Colesterol (mg)	10,4

##### 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

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 25/11/2022 12:39:42

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

### Filete de cerdo a la parrilla

Familia

Técnica culinaria

Carnes

Plato: Segundo Plancha

#### Ingredientes

Ajos  
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)	

Denominación

Alérgenos

### Ensalada Carol

Frutos secos (nueces) Lácteos Soja

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento Verduras frescas

#### Ingredientes

Cebolla, pochada  
Escarola  
Lechuga  
Lollo rosso  
Tomate  
Maíz dulce  
Nueces, carmelizadas  
Bacon  
Aceite de oliva  
Pan frito, para celiacos

#### 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 25/11/2022 12:39:42

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Queso

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

Denominación

Alérgenos

**Macarrones Florentina - vegetariano**

Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Pasta y cereales

Plato: Primero Cocción

### Ingredientes

Ajos

Cebolla

Zanahorias

Champiñones

Bechamel

Aceite de girasol

Macarrones

Queso

Mozzarella

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 25/11/2022 12:39:42

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Tortilla de calabacín**

Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Patatas

Plato: Segundo Fritura

### Ingredientes

Calabacines

Patatas

Sal

Aceite de oliva

Denominación

Alérgenos

**Ensalada mixta**

Soja

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

### Ingredientes

Aceitunas

Naranjas

Alcachofas

Cebolletas

Lechuga

Tomate

Espárragos blancos, tallos

Maíz dulce

Sal

Aceite de oliva

Brotos de soja

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	61
Proteínas (g)	1,89
Hidratos carbono (g)	4,69
IG (g)	0
Fibra (g)	2,44
Grasas (g)	3,29
AGS (g)	0,48
AGM (g)	2,05
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 alergénica 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 25/11/2022 12:39:42

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor del Parque Tecnológico de Ciencias de  
la Salud (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.





UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 25/11/2022 12:39:42

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

**MARTES, 29 DE NOVIEMBRE DE 2022**

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
<b>Olla gitana tradicional</b>	Frutos secos (almendras) Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Legumbres Plato: Primero Cocción

#### Ingredientes

Acelgas  
Calabaza  
Cebolla  
Tomate  
Almendras  
Garbanzos  
Chorizo  
Vinagre  
Azafrán  
Sal  
Aceite de oliva  
Pan, sin gluten  
Judías, blancas y verdes  
Pimentón

Denominación	Alérgenos
<b>Muslo de pollo en escabeche de naranja</b>	Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Carnes Plato: Segundo Fritura

#### Ingredientes

Ajos  
Cebolla  
Zanahorias  
Pollo, muslos  
Agua  
Zumo de naranja  
Vino blanco  
Laurel  
Pimienta negra, grano  
Romero  
Tomillo  
Aceite de oliva  
Vinagre de 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 25/11/2022 12:39:43

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Patatas a lo pobre**

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Patatas

Plato: Acompañamiento Cocción

### Ingredientes

Cebolla

Pimientos verdes

Patatas

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Denominación

Alérgenos

**Plátano**

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Plátanos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	89
Proteínas (g)	1,2
Hidratos carbono (g)	20
IG (g)	0
Fibra (g)	3,4
Grasas (g)	0,3
AGS (g)	0,11
AGM (g)	0,04
AGP (g)	0,09
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

**Olla gitana**

Frutos secos (almendra) Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Legumbres

Plato: Primero Cocción

### 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 25/11/2022 12:39:43

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Peras  
Ajos  
Calabaza  
Cebolla  
Judías verdes  
Tomate triturado  
Alubias  
Garbanzos  
Patatas  
Laurel  
Pimentón, dulce  
Aceite de oliva  
Majado, 2 dl aceite, 40 g ajos, 0,01 g azafrán hebra, 80 g almendras

Denominación

Alérgenos

**Tofu Villeroy**

Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo Fritura

### Ingredientes

Nuez moscada  
Aceite de girasol  
Fécula de maíz  
Huevos  
Leche  
Mantequilla  
Tofu

Denominación

Alérgenos

**Patatas a lo pobre**

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Patatas

Plato: Acompañamiento Cocción

### Ingredientes

Cebolla  
Pimientos verdes  
Patatas  
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 25/11/2022 12:39:43

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

### Plátano

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Plátanos

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

##### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	89
Proteínas (g)	1,2
Hidratos carbono (g)	20
IG (g)	0
Fibra (g)	3,4
Grasas (g)	0,3
AGS (g)	0,11
AGM (g)	0,04
AGP (g)	0,09
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 25/11/2022 12:39:43

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

**MIÉRCOLES, 30 DE NOVIEMBRE DE 2022**

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
<b>Ensalada de surimi de cangrejo y patatas</b>	Huevos Pescado Soja Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Ensaladas

Plato: Primero

#### Ingredientes

Melocotón  
Naranjas  
Piña  
Pasas de corinto  
Guisante  
Maíz dulce  
Patatas  
Huevos de gallina, duros  
Ketchup  
Surimi  
Mahonesa (elaboracion propia) \*

Denominación	Alérgenos
<b>Arroz mar y montaña</b>	Apio Moluscos Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Arroz

Plato: Segundo

#### Ingredientes

Ajos  
Alcachofas  
Judías verdes  
Pimientos verdes  
Tomate, triturado  
Champiñones  
Calamares  
Mejillón, carne  
Conejo  
Chorizo  
Pollo, muslos  
Vino blanco  
Laurel  
Sal  
Aceite de oliva  
Aceite de girasol  
Arroz  
Majado (elaboracion propia) \*

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 25/11/2022 12:39:43

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Caldo de carne (elaboracion propia) \*

\* Huesos de ternera Ternera o buey Cebolla Puerros Ajos Laurel Zanahorias Apio Agua Sal

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal) 184,28

Proteínas (g) 4,91

Hidratos carbono (g) 17,73

IG (g) 0

Fibra (g)

Grasas (g) 9,65

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

### Encebollado de bacalao

Frutos secos (almendras) Pescado

Familia

Técnica culinaria

Pescado

Plato: Acompañamiento Horno

### Ingredientes

Cebolla

Tomate

Bacalao

Laurel

Aceite de girasol

Fécula de maíz

Harina de garbanzo

Majado, ajos, almendras, azafrán hebra y pimienta blanca

Terminación, perejil picado

Fumet blanco de pescado (elaboracion propia) \*

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

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

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 25/11/2022 12:39:43

+ 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)	

## MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

**Ensalada**

Soja

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Primero

### Ingredientes

Aceitunas

Naranjas

Alcachofas

Col, lombarda

Lechuga

Lollo rosso

Tomate

Zanahorias

Maíz dulce

Aderezo, aceite de oliva y vinagre

Brotos de soja

Espárragos

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.



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Servicio de Comedores  
Universitarios

Actualizado 25/11/2022 12:39:43

+ 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)	42,2
Proteínas (g)	1,75
Hidratos carbono (g)	4,58
IG (g)	0
Fibra (g)	2,73
Grasas (g)	1,19
AGS (g)	0,14
AGM (g)	0,63
AGP (g)	0,21
Colesterol (mg)	0

#### Minerales

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

#### Denominación

**Arroz con hortalizas al curry**

#### Alérgenos

Apio

#### Familia

Arroz

#### Técnica culinaria

Plato: Segundo Cocción

#### Ingredientes

Ajos

Berenjenas

Calabacines

Cebolla

Pimientos rojos

Pimientos verdes

Champiñones

Aceite de oliva

Arroz

Perejil

Caldo magro (elaboracion propia) \*

\* Cebolla Puerros Zanahorias Apio Tomate Perejil Ajos 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 25/11/2022 12:39:44

+ 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)	118
Proteínas (g)	2,53
Hidratos carbono (g)	24,3
IG (g)	0
Fibra (g)	0,64
Grasas (g)	0,95
AGS (g)	0,15
AGM (g)	0,48
AGP (g)	0,18
Colesterol (mg)	0

#### Minerales

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

#### Denominación

**Milhojas de verduras gratinadas en salsa romesco**

#### Alérgenos

Frutos secos (almendra) Lácteos Sulfitos

#### Familia

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

#### Técnica culinaria

Horno

#### Ingredientes

Berenjenas

Calabacines

Tomate

Patatas

Queso, de Burgos

Salsa romesco (elaboracion propia) \*

\* Pimiento seco Cebolla Tomate Aceite de oliva Vinagre Pimienta negra, grano Almendras peladas o 3 dientes de ajo

#### Denominación

**Piña**

#### Alérgenos

#### Familia

Fruta

Plato: Postre

#### Técnica culinaria

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 25/11/2022 12:39:44

+ 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 25/11/2022 12:39:44

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

JUEVES, 1 DE DICIEMBRE DE 2022

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
<b>Estofado de lentejas</b>	Sulfitos
Familia	Técnica culinaria
Legumbres	Plato: Primero Cocción
Ingredientes	

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

Denominación	Alérgenos
<b>Pincho de merluza en salsa vizcaína</b>	Frutos secos (almendras) Pescado Sulfitos
Familia	Técnica culinaria
Pescado	Plato: Acompañamiento
Ingredientes	

Ajos  
Cebolla  
Puerros  
Pimiento seco, cornicabra  
Pimientos morrones  
Almendras  
Merluza  
Vino blanco  
Sal  
Aceite de girasol  
Maizena  
Perejil

Fumet blanco de pescado (elaboracion propia) \*

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

Salsa de tomate (elaboracion propia) \*

#### 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 25/11/2022 12:39:44

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

\* 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

#### 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

### Patatas paja, cabello o hilo

Familia

Técnica culinaria

Patatas

Plato: Acompañamiento Fritura

#### Ingredientes

Patatas

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 25/11/2022 12:39:44

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

### Mandarinas

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Mandarinas

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

##### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	40
Proteínas (g)	0,8
Hidratos carbono (g)	9
IG (g)	0
Fibra (g)	1,9
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,022
AGM (g)	0,034
AGP (g)	0,037
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  
Calabaza  
Cebolla  
Judías verdes  
Pimientos verdes  
Tomate, 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 25/11/2022 12:39:44

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Queso rebozado en crocante**

Frutos secos (almendras) Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Lácteos

Plato: Acompañamiento Fritura

### Ingredientes

Almendras

Fécula de maíz

Harina de garbanzo

Queso

Huevos

Mermelada de fresas

Denominación

Alérgenos

**Chutney de frutas de otoño**

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Segundo

### Ingredientes

Manzanas

Membrillo

Peras

pasas

Ajos

Cebolla

Vinagre

Canela, molida

Cúrcuma

Azúcar moreno

Jengibre

Denominación

Alérgenos

**Tajín de verduras**

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

### Ingredientes

Ajos

Berenjenas

Calabacines

Calabaza

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 25/11/2022 12:39:44

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Pimientos rojos  
Pimientos verdes  
Tomate  
Patatas  
Azafrán  
Comino molido  
Cúrcuma  
Pimentón, dulce  
Sal  
Aceite de oliva  
Especias variadas  
Jengibre  
Perejil  
Pimienta

Denominación

Alérgenos

### Mandarinas

Familia

Técnica culinaria

Fruta Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Mandarinas

#### Valor nutricional aproximado (100 g)

##### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	40
Proteínas (g)	0,8
Hidratos carbono (g)	9
IG (g)	0
Fibra (g)	1,9
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,022
AGM (g)	0,034
AGP (g)	0,037
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 25/11/2022 12:39:45

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

**VIERNES, 2 DE DICIEMBRE DE 2022**

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
<b>Pimientos del piquillo rellenos de carne</b>	Apio Lácteos
Familia	Técnica culinaria

Verduras y hortalizas                      Plato: Primero

#### Ingredientes

Ajos  
Cebolla  
Pimientos del piquillo  
Ternera  
Pollo  
Nuez moscada  
Pimienta blanca, molida  
Salsa de tomate  
Aceite de oliva  
Fécula de maíz  
Crema de leche  
Caldo de carne  
Perejil

Denominación	Alérgenos
<b>Sopa minestrone</b>	Apio
Familia	Técnica culinaria

Sopas                                      Plato: Segundo      Cocción

#### Ingredientes

Apio  
Calabacines  
Cebolla  
Col  
Puerros  
Tomate  
Zanahorias  
Champiñones  
Ternera, asada  
Pollo  
Arroz, opcional  
Caldo blanco (elaboracion propia) \*

\* Pollo, caparzones Huesos de canilla Huesos de jamón Puerros Zanahorias Cebolla Apio Ajos 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 25/11/2022 12:39:45

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

**Huevos rotos con bacalao y garrapiñadas de  
frutos secos**

Frutos secos (almendras, kikos) Huevos  
(pasteurizado) Lácteos Pescado Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Huevos

Plato: Acompañamiento

Fritura

### Ingredientes

Ajos, confitados

Almendras

Patatas

Huevo entero pasteurizado

Bacalao, lascas

Agua

Vinagre

Comino molido

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Azúcar

Galletas

Huevos, frito

Kikos fritos

Denominación

Alérgenos

**Ciruelas**

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre

fresca

### Ingredientes

Ciruelas

#### 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 25/11/2022 12:39:45

+ 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)	54
Proteínas (g)	0,75
Hidratos carbono (g)	12
IG (g)	0
Fibra (g)	2,3
Grasas (g)	0,2
AGS (g)	0
AGM (g)	0
AGP (g)	0
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

**Puerros gratinados**

Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Primero

### Ingredientes

Puerros  
Nuez moscada  
Pimienta blanca, molida  
Fécula de maíz  
Queso  
Leche  
Mantequilla  
Mozzarella  
setas

Denominación

Alérgenos

**Sopa minestrone**

Apio

Familia

Técnica culinaria

Sopas

Plato: Segundo Cocción

### Ingredientes

Apio  
Calabacines  
Cebolla  
Col

### 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 25/11/2022 12:39:45

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



## Información de los platos

Puerros  
Tomate  
Zanahorias  
Champiñones  
Ternera, asada  
Pollo  
Arroz, opcional  
Caldo blanco (elaboracion propia) \*

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

Denominación

Alérgenos

**Huevos rotos con setas**

Huevos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Huevos Plato: Acompañamiento

### Ingredientes

Ajos  
Setas cultivadas  
Patatas  
Aceite de oliva  
Huevos, fritos

Denominación

Alérgenos

**Ciruelas**

Familia

Técnica culinaria

Fruta Plato: Postre fresca

### Ingredientes

Ciruelas

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	54
Proteínas (g)	0,75
Hidratos carbono (g)	12
IG (g)	0
Fibra (g)	2,3
Grasas (g)	0,2
AGS (g)	0
AGM (g)	0
AGP (g)	0
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.