UNIVERSIDAD DE GRANADA Servicio de Comedores Universitarios	Actualizado 30/05/2025 11:08:14 + Información en la web: scu.ugr.es **Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**	scu

Información de los platos

LUNES, 2 DE JUNIO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Arroz pilaf con fritada	Apio Lácteos

Familia	Técnica culinaria
Arroz	Plato: Primero

Ingredientes

Ajos pelados
Cebolla
Zanahorias, claveteada
Laurel
Aceite de girasol
Arroz
Mantequilla
Caldo blanco de ave (elaboracion propia) *

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

Fritada (elaboracion propia) *

** Aceite de oliva Ajos pelados Cebolla Champiñón Pimiento rojo Pimiento verde Cerdo, carne magra asada Salsa de tomate*

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	239	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	3,2	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	22,7	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	0,4	Zinc (mg)	
Grasas (g)	15	Selenio (mg)	
AGS (g)	8,49	Sodio (mg)	
AGM (g)	4,18	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,6	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	38,3		

Denominación	Alérgenos
Dore de merluza	Gluten Pescado

Familia	Técnica culinaria
Pescado	Plato: Segundo Plancha

Ingredientes

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.

Información de los platos

Harina
Merluza

Denominación	Alérgenos

Ensalada

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Acompañamiento	Verduras frescas

Ingredientes

Naranjas
Piña
Aceitunas, verdes
Lechuga
Tomate pera
Espárragos blancos
Maíz
Aceite de oliva
Pepinos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	90,63	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,3	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	4,82	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)		Zinc (mg)	
Grasas (g)	7	Selenio (mg)	
AGS (g)		Sodio (mg)	
AGM (g)		Potasio (mg)	
AGP (g)		Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)			

Denominación	Alérgenos

Melón

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	fresca

Ingredientes

Melón

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.

Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	27	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	0,6	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	6	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,026	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,013	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,015	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

MENÚ 2

Denominación	Alérgenos
Arroz con fritada	Apio Lácteos

Familia	Técnica culinaria
Arroz	Plato: Primero

Ingredientes

Ajos pelados
Cebolla
Zanahorias, claveteada
Laurel
Aceite de oliva
Aceite de girasol
Arroz
Fritada (elaboracion propia) *

** Aceite de oliva Ajos pelados Cebolla Champiñón Pimiento rojo Pimiento verde Salsa de tomate*

Caldo magro (elaboracion propia) *

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

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.

Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	128	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	2,27	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	19,3	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	0,41	Zinc (mg)	
Grasas (g)	4,45	Selenio (mg)	
AGS (g)	1,98	Sodio (mg)	
AGM (g)	1,24	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,32	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	8,43		

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		*Minerales*	
Energía (Kcal)	97	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	3,89	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	18,5	Yodo (mg)	
IG (g)	5,34	Magnesio (mg)	
Fibra (g)		Zinc (mg)	
Grasas (g)	0,9	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,2	Sodio (mg)	
AGM (g)		Potasio (mg)	
AGP (g)		Fósforo (mg)	
Colesterol (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.

Información de los platos

Denominación	Alérgenos
Ensalada	

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Acompañamiento	Verduras frescas

Ingredientes

Naranjas
Piña
Aceitunas, verdes
Lechuga
Tomate pera
Espárragos blancos
Maíz
Aceite de oliva
Pepinos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	90,63	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,3	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	4,82	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)		Zinc (mg)	
Grasas (g)	7	Selenio (mg)	
AGS (g)		Sodio (mg)	
AGM (g)		Potasio (mg)	
AGP (g)		Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)			

Denominación	Alérgenos
Melón	

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	fresca

Ingredientes

Melón

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.

Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)

Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	27	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	0,6	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	6	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,026	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,013	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,015	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

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 30/05/2025 11:08:16 + Información en la web: scu.ugr.es **Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**	sCu

Información de los platos

MARTES, 3 DE JUNIO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Cocido de verano	

Familia		Técnica culinaria
Legumbres	Plato: Primero	Cocción

Ingredientes
Ajos pelados
Calabaza
Cebolla
Col
Judías verdes
Pimiento verde
Zanahorias
Garbanzos
Patatas
Ternera
Cerdo, paleta sin hueso
Cerdo, panceta
Huesos de canilla
Huesos de jamón
Pollo
Sal

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	136	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	8,23	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	11,5	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	0,81	Zinc (mg)	
Grasas (g)	6,25	Selenio (mg)	
AGS (g)	2,06	Sodio (mg)	
AGM (g)	2,36	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,55	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	20,2		

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.

Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)

Información de los platos

Denominación	Alérgenos
Tortilla de queso, patatas y beicon	Huevos Lácteos Soja*

Familia		Técnica culinaria
Huevos	Plato: Segundo	Cocción

Ingredientes

Cebolla, tierna
Patatas
Huevos
Beicon
Queso, tierno
Crema de eneldo (elaboracion propia) *

** Yogur Cebolla tierna Pepinillos en vinagre Alcaparras Limón zumo Nata de cocinar Eneldo fresco*

Denominación	Alérgenos
Ensalada de verduras	Huevos

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Ovolactovegetariano	Acompañamiento

Ingredientes

Aceitunas
Alcachofas
Guisantes
Lechuga
Tomate pera
Zanahorias
Huevos, cocidos
Aderezo, aceite de oliva, vinagre y sal
Espárragos

Denominación	Alérgenos
Melocotón	

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	fresca

Ingredientes

Melocotón

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.

Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	39	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	0,6	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	9	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,4	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,018	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,061	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,079	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

MENÚ 2

Denominación	Alérgenos
Cocido de verano	Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Ovolactovegetariano Plato: Primero	Cocción

Ingredientes
Ajos pelados
Calabaza
Cebolla
Col
Pimiento rojo
Zanahorias
Garbanzos
Patatas
Judías

Denominación	Alérgenos
Tortilla de berenjenas y queso	Huevos Lácteos

Familia		Técnica culinaria
Huevos	Plato: Segundo	

Ingredientes
Berenjena
Cebolla
Tomate pera
Huevos
Sal

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.

Información de los platos

Queso

Denominación	Alérgenos
Ensalada de verduras	Huevos

Familia	Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Ovolactovegetariano

Plato: Acompañamiento

Ingredientes
Aceitunas
Alcachofas
Guisantes
Lechuga
Tomate pera
Zanahorias
Huevos, cocidos
Aderezo, aceite de oliva, vinagre y sal
Espárragos

Denominación	Alérgenos
Melocotón	

Familia	Técnica culinaria
Frutas	fresca

Plato: Postre

Ingredientes
Melocotón

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	39	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	0,6	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	9	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,4	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,018	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,061	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,079	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

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 30/05/2025 11:08:17 + Información en la web: scu.ugr.es **Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**	

Información de los platos

MIÉRCOLES, 4 DE JUNIO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Espaguetis a la napolitana	Gluten Lácteos Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
Pasta y cereales	Plato: Primero

Ingredientes
Alcaparras
Ajos pelados
Calabacines
Cebolla
Pimiento verde
Zanahorias
Tomate triturado
Ternera
Beicon
Cerdo, paleta sin hueso
Laurel
Orégano
Pimienta negra molida
Sal
Queso mozzarella
Aceite de girasol
Azúcar
Espaguetis
Queso rallado

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	136	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	5,91	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	18,8	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,74	Zinc (mg)	
Grasas (g)	3,8	Selenio (mg)	
AGS (g)	1,18	Sodio (mg)	
AGM (g)	1,22	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,69	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	7,74		

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 30/05/2025 11:08:17 + Información en la web: scu.ugr.es **Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**	sCu

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		*Minerales*	
Energía (Kcal)	958,7	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	28,8	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	1,5	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	0,1	Zinc (mg)	
Grasas (g)	93,3	Selenio (mg)	
AGS (g)	14,8	Sodio (mg)	
AGM (g)	51,1	Potasio (mg)	
AGP (g)	22	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	138,6		

Denominación	Alérgenos
Berenjenas fritas	Gluten

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Vegano Plato: Acompañamiento	Fritura

Ingredientes
Limón
Berenjena
Sal
Aceite de girasol
Harina de trigo

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.

Información de los platos

Denominación	Alérgenos
Manzana	

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	fresca

Ingredientes

Manzana

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	50	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	0,3	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	12	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	2	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,2	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,15	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,11	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

MENÚ 2

Denominación	Alérgenos
Espaguetis en salsa aurora	Frutos de cáscara Gluten Huevos Lácteos Soja

Familia		Técnica culinaria
Pasta y cereales Ovolactovegetariano	Plato: Primero	Cocción

Ingredientes

Calabacines
Cebolla
Zanahorias
Huevos
Aceite de girasol
Espaguetis
Queso
Mozzarella
Salsa bechamel (elaboracion propia) *

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

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.

Información de los platos

Denominación	Alérgenos
Croquetas de zanahorias y espinacas	Frutos de cáscara (almendra) Huevos Lácteos

Familia	Técnica culinaria
Verduras y hortalizas — Plato: Segundo	

Ingredientes

Espinacas
Zanahorias
Almendras, molidas
Harina, DE ARROZ
Huevos
Nuez moscada
Aceite de girasol
Harina de trigo
Pan rallado
Leche entera
Mantequilla

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	247,4	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	5,321	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	18,85	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,242	Zinc (mg)	
Grasas (g)	16,66	Selenio (mg)	
AGS (g)	5,103	Sodio (mg)	
AGM (g)	5,711	Potasio (mg)	
AGP (g)	4,56	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	45,3		

Denominación	Alérgenos
Ensalada de col	Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
Verduras y hortalizas — Plato: Acompañamiento	Verduras frescas

Ingredientes

Ajos pelados
Col
Vinagre
Aceite de oliva

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.

Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	105	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,381	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	4,186	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	2,542	Zinc (mg)	
Grasas (g)	8,644	Selenio (mg)	
AGS (g)	1,263	Sodio (mg)	
AGM (g)	6,017	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,941	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

Denominación	Alérgenos
Manzana	

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	fresca

Ingredientes

Manzana

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	50	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	0,3	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	12	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	2	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,2	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,15	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,11	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

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 30/05/2025 11:08:18 + Información en la web: scu.ugr.es **Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**	

Información de los platos

JUEVES, 5 DE JUNIO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Ensalada Elizabeth	Huevos Pescado Soja Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Primero	Cocción

Ingredientes
Naranjas
Aceitunas
Guisantes
Judías verdes
Tomate pera
Zanahorias
Espárragos blancos
Maíz
Pimiento del piquillo, conserva
Champiñón
Patatas
Atún, conserva
Mahonesa
Perejil

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	154	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	3,28	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	9,85	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,82	Zinc (mg)	
Grasas (g)	10,9	Selenio (mg)	
AGS (g)	1,62	Sodio (mg)	
AGM (g)	2,73	Potasio (mg)	
AGP (g)	5,7	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	13,2		

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 30/05/2025 11:08:18 + Información en la web: scu.ugr.es **Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**	sCu

Información de los platos

Denominación	Alérgenos
Ternera en salsa strogonoff	Apio Lácteos Mostaza Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
Carnes Plato: Segundo	

Ingredientes

Cebolla
Champiñón
Ternera
Vino blanco
Mostaza
Pimentón picante
Aceite de girasol
Nata de cocinar
Caldo de carne, para la salsa
Pepinillos en vinagre
Salsa strogonoff (elaboracion propia) *

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

Tomate triturado, para la salsa (freir) (elaboracion propia) *

** Aceite de girasol Laurel Cebolla Zanahorias Calabaza Pimiento verde Tomate pera triturado Azúcar Sal*

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	110,52	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	9,58	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	2,17	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)		Zinc (mg)	
Grasas (g)	6,65	Selenio (mg)	
AGS (g)		Sodio (mg)	
AGM (g)		Potasio (mg)	
AGP (g)		Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)			

Denominación	Alérgenos
Menestra de verduras	Gluten*

Familia	Técnica culinaria
Verduras y hortalizas Plato: Acompañamiento	

Ingredientes

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.

Información de los platos

Ajos pelados
Coliflor
Judías verdes, planas
Pimiento rojo
Zanahorias, baby
Espárragos blancos, tallos
Habas baby
Champiñón
Patatas
Vinagre
Aceite de oliva
Aceite de girasol

Denominación	Alérgenos
Nectarina	

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	fresca

Ingredientes

Nectarina

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	43	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,4	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	9	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	2,2	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0,1	Selenio (mg)	
AGS (g)	0	Sodio (mg)	
AGM (g)	0	Potasio (mg)	
AGP (g)	0	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

MENÚ 2

Denominación	Alérgenos
Ensalada Elizabeth	Lácteos* Soja

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Primero	

Ingredientes

Naranjas

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.

Información de los platos

Aceitunas
Guisantes
Judías verdes
Tomate pera
Zanahorias
Maíz
Champiñón, laminados
Patatas
Espárragos, blancos
Terminación, pimiento del piquillo, perejil picado, mahonesa

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	64,6	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	2,23	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	11	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	2,21	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0,8	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,13	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,4	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,14	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

Denominación	Alérgenos
Cachopo de berenjenas	Gluten Huevos Lácteos

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Segundo	Fritura

Ingredientes

Berenjena
Calabacines
Cebolla
Pimiento verde
Harina
Huevos
Aceite de girasol
Pan rallado
Queso

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.

Información de los platos

Denominación	Alérgenos
Menestra de verduras	Gluten*

Familia	Técnica culinaria
Verduras y hortalizas — Plato: Acompañamiento	

Ingredientes

Ajos pelados
Coliflor
Judías verdes, planas
Pimiento rojo
Zanahorias, baby
Espárragos blancos, tallos
Habas baby
Champiñón
Patatas
Vinagre
Aceite de oliva
Aceite de girasol

Denominación	Alérgenos
Nectarina	

Familia	Técnica culinaria
Frutas — Plato: Postre	fresca

Ingredientes

Nectarina

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	43	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,4	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	9	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	2,2	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0,1	Selenio (mg)	
AGS (g)	0	Sodio (mg)	
AGM (g)	0	Potasio (mg)	
AGP (g)	0	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

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.

Información de los platos

VIERNES, 6 DE JUNIO DE 2025

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		*Minerales*	
Energía (Kcal)	75,9	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	2,13	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	11,4	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,72	Zinc (mg)	
Grasas (g)	2,07	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,33	Sodio (mg)	
AGM (g)	1,23	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,3	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

Denominación	Alérgenos
Empanada de atún	

Familia	Técnica culinaria
Pescado	Plato: Primero

Ingredientes

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.

Información de los platos

Denominación	Alérgenos
Filete de cerdo a la parrilla	

Familia		Técnica culinaria
Carnes	Plato: Segundo	Plancha

Ingredientes

Ajos pelados
Cerdo, lomo
Sal
Aceite de oliva
Aceite de girasol
Perejil

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	360	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	14	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	1,56	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	0,06	Zinc (mg)	
Grasas (g)	32,9	Selenio (mg)	
AGS (g)	10,2	Sodio (mg)	
AGM (g)	14,8	Potasio (mg)	
AGP (g)	5,26	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	59,6		

Denominación	Alérgenos
Patatas a la española	Gluten* Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Acompañamiento	Fritura

Ingredientes

Patatas
Sal
Aceite de girasol

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.

Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	145	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	2,08	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	13,1	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,81	Zinc (mg)	
Grasas (g)	8,94	Selenio (mg)	
AGS (g)	1,11	Sodio (mg)	
AGM (g)	1,81	Potasio (mg)	
AGP (g)	5,66	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

Denominación	Alérgenos
Piña	

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	Frescas

Ingredientes
Piña

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	49	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	0,5	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	11,5	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,2	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0	Selenio (mg)	
AGS (g)	0	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,1	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,1	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

MENÚ 2

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 30/05/2025 11:08:19 + Información en la web: scu.ugr.es **Menú Comedores - Menú 1 (Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja)**	sCu

Información de los platos

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		*Minerales*	
Energía (Kcal)	75,9	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	2,13	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	11,4	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,72	Zinc (mg)	
Grasas (g)	2,07	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,33	Sodio (mg)	
AGM (g)	1,23	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,3	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

Denominación	Alérgenos
Tarta forestal	Gluten Huevos Lácteos Soja*

Familia		Técnica culinaria
Masas y hojaldres	Ovolactovegetariano Plato: Primero	Horno

Ingredientes

Ajos pelados
Cebolla
Setas cultivadas
Huevos
Sal
Aceite de oliva
Nata de cocinar
Mantequilla
Pimienta

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.

Información de los platos

Ketchup, de fresas (elaboracion propia) *

Masa (elaboracion propia) *

** Harina Mantequilla Huevos Sal*

Denominación	Alérgenos
Tofu a la parrilla	Soja

Familia	Técnica culinaria
Legumbres	Plato: Segundo

Ingredientes

Agua

Denominación	Alérgenos
Patatas a la española	Gluten* Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Acompañamiento Fritura

Ingredientes

Patatas

Sal

Aceite de girasol

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	145	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	2,08	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	13,1	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,81	Zinc (mg)	
Grasas (g)	8,94	Selenio (mg)	
AGS (g)	1,11	Sodio (mg)	
AGM (g)	1,81	Potasio (mg)	
AGP (g)	5,66	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

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.

Información de los platos

Denominación	Alérgenos
Piña	

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	Frescas

Ingredientes

Piña

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	49	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	0,5	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	11,5	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,2	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0	Selenio (mg)	
AGS (g)	0	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,1	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,1	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

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.

Información de los platos

LUNES, 2 DE JUNIO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Arroz pilaf con fritada	Apio Lácteos

Familia	Técnica culinaria
Arroz	Plato: Primero

Ingredientes

Ajos pelados
Cebolla
Zanahorias, claveteada
Laurel
Aceite de girasol
Arroz
Mantequilla
Caldo blanco de ave (elaboracion propia) *

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

Fritada (elaboracion propia) *

** Aceite de oliva Ajos pelados Cebolla Champiñón Pimiento rojo Pimiento verde Cerdo, carne magra asada Salsa de tomate*

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	239	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	3,2	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	22,7	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	0,4	Zinc (mg)	
Grasas (g)	15	Selenio (mg)	
AGS (g)	8,49	Sodio (mg)	
AGM (g)	4,18	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,6	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	38,3		

Denominación	Alérgenos
Merluza a la parrilla	Pescado

Familia	Técnica culinaria
Pescado	Plato: Segundo

Ingredientes

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.

Información de los platos

Ajos pelados
Merluza, filete
Sal
Aceite de oliva
Aceite de girasol
Perejil

Denominación	Alérgenos

Ensalada

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Acompañamiento	Verduras frescas

Ingredientes

Naranjas
Piña
Aceitunas, verdes
Lechuga
Tomate pera
Espárragos blancos
Maíz
Aceite de oliva
Pepinos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	90,63	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,3	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	4,82	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)		Zinc (mg)	
Grasas (g)	7	Selenio (mg)	
AGS (g)		Sodio (mg)	
AGM (g)		Potasio (mg)	
AGP (g)		Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)			

Denominación	Alérgenos

Melón

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	fresca

Ingredientes

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.

Información de los platos

Melón

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	27	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	0,6	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	6	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,026	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,013	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,015	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

MENÚ 2

Denominación	Alérgenos
Arroz con fritada	Apio Lácteos

Familia	Técnica culinaria
Arroz	Plato: Primero

Ingredientes

Ajos pelados
Cebolla
Zanahorias, claveteada
Laurel
Aceite de oliva
Aceite de girasol
Arroz
Fritada (elaboracion propia) *

** Aceite de oliva Ajos pelados Cebolla Champiñón Pimiento rojo Pimiento verde Salsa de tomate*

Caldo magro (elaboracion propia) *

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

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.

Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	128	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	2,27	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	19,3	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	0,41	Zinc (mg)	
Grasas (g)	4,45	Selenio (mg)	
AGS (g)	1,98	Sodio (mg)	
AGM (g)	1,24	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,32	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	8,43		

Denominación	Alérgenos
Hamburguesas de espinacas y tofu	Frutos de cáscara (almendra) Huevos Lácteos Soja

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Segundo	Plancha

Ingredientes

Ajos pelados
Espinacas
Almendras, molidas y tostadas
Huevos
Nuez moscada
Pimienta blanca molida
Sal
Harina de garbanzo
Queso, dados
Terminación, 25 g queso, 30 g cebolla plancheada
Tofu

Denominación	Alérgenos
Ensalada	

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Acompañamiento	Verduras frescas

Ingredientes

Naranjas
Piña
Aceitunas, verdes
Lechuga

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.

Información de los platos

Tomate pera
Espárragos blancos
Maíz
Aceite de oliva
Pepinos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	90,63	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,3	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	4,82	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)		Zinc (mg)	
Grasas (g)	7	Selenio (mg)	
AGS (g)		Sodio (mg)	
AGM (g)		Potasio (mg)	
AGP (g)		Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)			

Denominación	Alérgenos
Melón	

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	fresca

Ingredientes

Melón

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	27	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	0,6	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	6	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,026	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,013	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,015	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

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.

Información de los platos

MARTES, 3 DE JUNIO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Cocido de verano	

Familia		Técnica culinaria
Legumbres	Plato: Primero	Cocción

Ingredientes
Ajos pelados
Calabaza
Cebolla
Col
Judías verdes
Pimiento verde
Zanahorias
Garbanzos
Patatas
Ternera
Cerdo, paleta sin hueso
Cerdo, panceta
Huesos de canilla
Huesos de jamón
Pollo
Sal

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	136	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	8,23	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	11,5	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	0,81	Zinc (mg)	
Grasas (g)	6,25	Selenio (mg)	
AGS (g)	2,06	Sodio (mg)	
AGM (g)	2,36	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,55	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	20,2		

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.

Información de los platos

Denominación	Alérgenos
Tortilla de queso, patatas y beicon	Huevos Lácteos Soja*

Familia		Técnica culinaria
Huevos	Plato: Segundo	Cocción

Ingredientes

Cebolla, tierna
Patatas
Huevos
Beicon
Queso, tierno
Crema de eneldo (elaboracion propia) *

** Yogur Cebolla tierna Pepinillos en vinagre Alcaparras Limón zumo Nata de cocinar Eneldo fresco*

Denominación	Alérgenos
Ensalada de verduras	Huevos

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Ovolactovegetariano Plato: Acompañamiento	

Ingredientes

Aceitunas
Alcachofas
Guisantes
Lechuga
Tomate pera
Zanahorias
Huevos, cocidos
Aderezo, aceite de oliva, vinagre y sal
Espárragos

Denominación	Alérgenos
Melocotón	

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	fresca

Ingredientes

Melocotón

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.

Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	39	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	0,6	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	9	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,4	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,018	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,061	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,079	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

MENÚ 2

Denominación	Alérgenos
Cocido vegetariano	Sulfitos

Familia			Técnica culinaria
Legumbres	Ovolactovegetariano	Plato: Primero	Cocción

Ingredientes
Ajos pelados
Calabaza
Cebolla
Judías verdes
Pimiento verde
Zanahorias
Garbanzos
Patatas
Sal

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.

Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	96,9	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	4,86	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	16,2	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1	Zinc (mg)	
Grasas (g)	1,41	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,03	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,01	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,05	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

Denominación	Alérgenos
Tortilla de berenjenas y queso	Huevos Lácteos

Familia	Técnica culinaria
Huevos	Plato: Segundo

Ingredientes
Berenjena
Cebolla
Tomate pera
Huevos
Sal
Queso

Denominación	Alérgenos
Ensalada de verduras	Huevos

Familia	Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Ovolactovegetariano Plato: Acompañamiento

Ingredientes
Aceitunas
Alcachofas
Guisantes
Lechuga
Tomate pera
Zanahorias
Huevos, cocidos
Aderezo, aceite de oliva, vinagre y sal
Espárragos

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.

Información de los platos

Denominación	Alérgenos
Melocotón	

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	fresca

Ingredientes

Melocotón

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	39	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	0,6	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	9	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,4	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,018	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,061	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,079	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

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 30/05/2025 11:08:21 + Información en la web: scu.ugr.es **Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)**	

Información de los platos

MIÉRCOLES, 4 DE JUNIO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Espaguetis a la napolitana	Lácteos Soja* Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Pasta y cereales	Plato: Primero	Cocción

Ingredientes
Alcaparras
Ajos pelados
Calabacines
Cebolla
Pimiento verde
Zanahorias
Tomate triturado
Ternera
Beicon
Cerdo, paleta sin hueso
Laurel
Sal
Aceite de girasol
Azúcar
Espaguetis
Queso, rallado y mozzarella

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

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.

Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	958,7	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	28,8	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	1,5	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	0,1	Zinc (mg)	
Grasas (g)	93,3	Selenio (mg)	
AGS (g)	14,8	Sodio (mg)	
AGM (g)	51,1	Potasio (mg)	
AGP (g)	22	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	138,6		

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		*Minerales*	
Energía (Kcal)	164	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	2,3	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	2,1	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	2,2	Zinc (mg)	
Grasas (g)	15,9	Selenio (mg)	
AGS (g)	2,4	Sodio (mg)	
AGM (g)	10,6	Potasio (mg)	
AGP (g)	2,1	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

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.

Información de los platos

Denominación	Alérgenos
Manzana	

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	fresca

Ingredientes

Manzana

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	50	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	0,3	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	12	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	2	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,2	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,15	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,11	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

MENÚ 2

Denominación	Alérgenos
Espaguetis a los tres quesos	Frutos de cáscara (nueces) Lácteos

Familia		Técnica culinaria
Pasta y cereales	Plato: Primero	Cocción

Ingredientes

Peras
Cebolla, roja
Puerros
Nueces
Sal
Queso emmental
Espaguetis
Queso, cheddar
Queso parmesano
Crema de leche
Pimienta

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.

Información de los platos

Denominación	Alérgenos
Salteado agridulce de verduras con tofu	Soja Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas Vegano	Plato: Segundo	

Ingredientes
Cebolla
Judías verdes
Pimiento rojo
Pimiento verde
Aderezo, soja, vinagre, jengibre, azúcar
Brotes de soja
Espárragos
Tofu

Denominación	Alérgenos
Ceviche de plátano	

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Acompañamiento	Cocción

Ingredientes
Aguacates
Plátano, verdes
Cebolla, dulce
Tomate pera
Vinagre, de manzana
Perejil
Pimienta
Zumo de limón

Denominación	Alérgenos
Manzana	

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	fresca

Ingredientes
Manzana

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.

Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	50	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	0,3	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	12	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	2	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,2	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,15	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,11	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

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 30/05/2025 11:08:22 + Información en la web: scu.ugr.es **Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)**	

Información de los platos

JUEVES, 5 DE JUNIO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Ensalada Elizabeth	Huevos Pescado Soja Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Primero	Cocción

Ingredientes
Naranjas
Aceitunas
Guisantes
Judías verdes
Tomate pera
Zanahorias
Espárragos blancos
Maíz
Pimiento del piquillo, conserva
Champiñón
Patatas
Atún, conserva
Mahonesa
Perejil

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	154	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	3,28	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	9,85	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,82	Zinc (mg)	
Grasas (g)	10,9	Selenio (mg)	
AGS (g)	1,62	Sodio (mg)	
AGM (g)	2,73	Potasio (mg)	
AGP (g)	5,7	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	13,2		

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.

Información de los platos

Denominación	Alérgenos
Ternera en salsa strogonoff	Apio Lácteos Mostaza Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
Carnes Plato: Segundo	

Ingredientes

Cebolla
Champiñón
Ternera
Vino blanco
Mostaza
Pimentón picante
Aceite de girasol
Nata de cocinar
Caldo de carne, para la salsa
Pepinillos en vinagre
Salsa strogonoff (elaboracion propia) *

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

Tomate triturado, para la salsa (freir) (elaboracion propia) *

** Aceite de girasol Laurel Cebolla Zanahorias Calabaza Pimiento verde Tomate pera triturado Azúcar Sal*

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	110,52	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	9,58	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	2,17	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)		Zinc (mg)	
Grasas (g)	6,65	Selenio (mg)	
AGS (g)		Sodio (mg)	
AGM (g)		Potasio (mg)	
AGP (g)		Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)			

Denominación	Alérgenos
Menestra de verduras	

Familia	Técnica culinaria
Verduras y hortalizas Plato: Acompañamiento	Cocción

Ingredientes

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.

Información de los platos

Coliflor
Judías verdes
Zanahorias, baby
Champiñón, en conserva
Patatas
Aderezo, aceite de oliva, aceite de girasol, ajos
Espárragos, trigueros

Denominación	Alérgenos
Nectarina	

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	fresca

Ingredientes

Nectarina

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	43	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,4	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	9	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	2,2	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0,1	Selenio (mg)	
AGS (g)	0	Sodio (mg)	
AGM (g)	0	Potasio (mg)	
AGP (g)	0	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

MENÚ 2

Denominación	Alérgenos
Ensalada Elizabeth	Lácteos* Soja

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Primero	

Ingredientes

Naranjas
Aceitunas
Guisantes
Judías verdes
Tomate pera
Zanahorias

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.

Información de los platos

Maíz
Champiñón, laminados
Patatas
Espárragos, blancos
Terminación, pimiento del piquillo, perejil picado, mahonesa

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	64,6	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	2,23	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	11	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	2,21	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0,8	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,13	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,4	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,14	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

Denominación	Alérgenos
Aloo Tikki	Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Patatas	Plato: Segundo	Fritura

Ingredientes

Cilantro
Guisantes
Pimiento rojo
Tomate pera
Harina, de arroz
Patatas
Vinagre
Cúrcuma
Curry
Sal
Aceite de oliva
Azúcar moreno
Fécula de maíz
Jengibre
Pimentón
Pimienta

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.

Información de los platos

Denominación	Alérgenos

Menestra de verduras

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Acompañamiento	Cocción

Ingredientes
Coliflor
Judías verdes
Zanahorias, baby
Champiñón, en conserva
Patatas
Aderezo, aceite de oliva, aceite de girasol, ajos
Espárragos, trigueros

Denominación	Alérgenos

Nectarina

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	fresca

Ingredientes
Nectarina

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	43	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,4	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	9	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	2,2	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0,1	Selenio (mg)	
AGS (g)	0	Sodio (mg)	
AGM (g)	0	Potasio (mg)	
AGP (g)	0	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

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.

Información de los platos

VIERNES, 6 DE JUNIO DE 2025

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
Ensalada de queso fresco	Lácteos Sésamo

Familia	Técnica culinaria
Lácteos	Plato: Primero

Ingredientes
Aguacates
Kiwis
Naranjas
Lechuga
Lechuga rizada
Lollo rosso
Tomate pera, cherry
Zanahorias
Maíz
Aderezo, sésamo tostado y aceite de oliva
Queso, fresco
Espárragos

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.

Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	70,4	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,93	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	4,8	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	2,14	Zinc (mg)	
Grasas (g)	4,35	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,75	Sodio (mg)	
AGM (g)	2,46	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,6	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0,52		

Denominación	Alérgenos
Filete de cerdo a la parrilla	

Familia		Técnica culinaria
Carnes	Plato: Segundo	Plancha

Ingredientes
Ajos pelados
Cerdo, lomo
Sal
Aceite de oliva
Aceite de girasol
Perejil

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	360	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	14	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	1,56	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	0,06	Zinc (mg)	
Grasas (g)	32,9	Selenio (mg)	
AGS (g)	10,2	Sodio (mg)	
AGM (g)	14,8	Potasio (mg)	
AGP (g)	5,26	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	59,6		

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.

Información de los platos

Denominación	Alérgenos
Patatas a la española	Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
Verduras y hortalizas Plato: Acompañamiento	

Ingredientes

Patatas
Sal
Aceite de girasol

Denominación	Alérgenos
Piña	

Familia	Técnica culinaria
Frutas Plato: Postre	Frescas

Ingredientes

Piña

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	49	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	0,5	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	11,5	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,2	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0	Selenio (mg)	
AGS (g)	0	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,1	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,1	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

MENÚ 2

Denominación	Alérgenos
Ensalada de queso fresco	Lácteos Sésamo

Familia	Técnica culinaria
Lácteos Plato: Ensaladas	

Ingredientes

Aguacates
Kiwis

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.

Información de los platos

Naranjas
Lechuga
Lechuga rizada
Lollo rosso
Tomate pera, cherry
Zanahorias
Maíz
Aderezo, sésamo tostado y aceite de oliva
Queso, fresco
Espárragos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	70,4	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,93	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	4,8	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	2,14	Zinc (mg)	
Grasas (g)	4,35	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,75	Sodio (mg)	
AGM (g)	2,46	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,6	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0,52		

Denominación	Alérgenos
Salmorejo vegetariano	Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Primero

Ingredientes

Ajos pelados
Tomate pera
Vinagre
Sal
Aceite de oliva

Denominación	Alérgenos
Tofu a la parrilla	Soja

Familia	Técnica culinaria
Legumbres	Plato: Segundo

Ingredientes

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.

Información de los platos

Agua

Denominación	Alérgenos
Patatas a la española	Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
Verduras y hortalizas Plato: Acompañamiento	

Ingredientes

Patatas
Sal
Aceite de girasol

Denominación	Alérgenos
Piña	

Familia	Técnica culinaria
Frutas Plato: Postre	Frescas

Ingredientes

Piña

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	49	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	0,5	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	11,5	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,2	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0	Selenio (mg)	
AGS (g)	0	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,1	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,1	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

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.