



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 13/12/2024 13:29:09

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

LUNES, 16 DE DICIEMBRE DE 2024

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Pote marinero	Crustáceos Moluscos Pescado
Familia	Técnica culinaria

Pescado Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos pelados

Cebolla

Judías verdes

Tomate pera

Zanahorias

Alubias

Jibia

Fogonero

Gambas

Mejillón, carne

Azafrán, hebra

Clavo entero

Pimentón dulce

Aceite de oliva

Arroz

Fumet blanco de pescado (elaboracion propia) *

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

Denominación	Alérgenos
Crepineta de jamón cocido y queso	Gluten Huevos Lácteos Soja
Familia	Técnica culinaria

Embutidos Plato: Segundo Fritura

Ingredientes

Huevos

Jamón cocido

Aceite de girasol

Harina de trigo

Pan rallado

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 13/12/2024 13:29:09

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	369
Proteínas (g)	14,8
Hidratos carbono (g)	12,9
IG (g)	0
Fibra (g)	0,79
Grasas (g)	28,6
AGS (g)	6,75
AGM (g)	7,11
AGP (g)	12,3
Colesterol (mg)	81,9

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Pisto de membrillo

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Plato: Acompañamiento Cocción

Ingredientes

Membrillo
Calabacines
Calabaza
Cebolla
Pimiento rojo
Pimiento verde
Tomate pera

Denominación

Alérgenos

Banana

Familia

Técnica culinaria

Frutas Plato: Postre

Ingredientes

Bananas

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 13/12/2024 13:29:09

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y Cartuja



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Estofado de judías

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Primero Guisado

Ingredientes

Ajos pelados

Calabaza

Cebolla

Judías verdes

Pimiento verde

Zanahorias

Pimiento seco, cornicabra

Tomate triturado, lata

Judías blancas

Patatas

Clavo entero

Colorante amarillo

Laurel

Pimentón dulce

Aceite de oliva

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Pimientos del piquillo rellenos de verdura

Apio Gluten Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo Cocción

Ingredientes

Apio

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 13/12/2024 13:29:09

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Calabacines

Cebolla

Pimiento verde

Puerros

Tomate pera

Zanahorias

Pimiento del piquillo

Sal

Aceite de oliva

Harina de trigo

Salsa (elaboracion propia) *

* Zanahorias Cebolla Caldo de carne Harina Coñac Vino blanco Aceite de oliva

Denominación

Alérgenos

Pisto de membrillo

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento Cocción

Ingredientes

Membrillo

Calabacines

Calabaza

Cebolla

Pimiento rojo

Pimiento verde

Tomate pera

Denominación

Alérgenos

Banana

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre

Ingredientes

Bananas

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 13/12/2024 13:29:09

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja



Información de los platos

MARTES, 17 DE DICIEMBRE DE 2024

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

Energía (Kcal)	154
Proteínas (g)	3,28
Hidratos carbono (g)	9,85
IG (g)	0
Fibra (g)	1,82
Grasas (g)	10,9
AGS (g)	1,62
AGM (g)	2,73
AGP (g)	5,7
Colesterol (mg)	13,2

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 13/12/2024 13:29:10

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Ternera a la carbonada

Apio Gluten Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Carnes

Plato: Segundo Cocción

Ingredientes

Ajos pelados

Cebolla

Ternera, contra

Cerveza

Vino tinto

Sal

Aceite de oliva

Harina de trigo

Maíz, fécula

Fondo oscuro de carne (elaboracion propia) *

* Huesos de ternera Ternera Cebolla Puerros Ajos pelados Laurel Zanahorias Apio Tomate pera 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

Menestra

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Ajos pelados

Calabacines

Calabaza

Coliflor

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 13/12/2024 13:29:10

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Judías verdes

Aceite de oliva

Denominación

Alérgenos

Pera

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Peras

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

Ensalada Elizabeth

Lácteos* Soja

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Primero

Ingredientes

Naranjas

Aceitunas

Guisantes

Judías verdes

Tomate pera

Zanahorias

Maíz

Champiñón, laminados

Patatas

Espárragos, blancos

Terminación, pimiento del piquillo, perejil picado, mahonesa

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 13/12/2024 13:29:10

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	64,6
Proteínas (g)	2,23
Hidratos carbono (g)	11
IG (g)	0
Fibra (g)	2,21
Grasas (g)	0,8
AGS (g)	0,13
AGM (g)	0,4
AGP (g)	0,14
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Rollitos de primavera

Alérgenos

Gluten

Familia

Verduras y hortalizas

Técnica culinaria

Plato: Segundo Fritura

Ingredientes

Rollito de primavera

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

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 13/12/2024 13:29:10

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Menestra

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Ajos pelados

Calabacines

Calabaza

Coliflor

Judías verdes

Aceite de oliva

Denominación

Alérgenos

Pera

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Peras

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

- La información alérgica se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores, debido a los procesos de elaboración esta puede ser alterada, por lo que, si tiene duda, solicite información al personal de comedores.



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 13/12/2024 13:29:10

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja



Información de los platos

MIÉRCOLES, 18 DE DICIEMBRE DE 2024

MENÚ 1

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

Ingredientes

Ajos pelados

Apio

Calabacines

Cebolla

Espinacas

Pimiento verde

Zanahorias

Harina

Ternera, picada

Cerdo, paleta sin hueso, picada

Vino blanco

Laurel

Nuez moscada

Pimienta blanca molida

Sal

Aceite de girasol

Lasaña, placas, de huevo

Leche

Mozzarella

Queso rallado

Tomate triturado (elaboracion propia) *

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

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 13/12/2024 13:29:10

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	172
Proteínas (g)	6,59
Hidratos carbono (g)	10,7
IG (g)	0
Fibra (g)	0,43
Grasas (g)	11,2
AGS (g)	1,9
AGM (g)	2,4
AGP (g)	3,58
Colesterol (mg)	15,4

Minerales

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

Denominación

Escalope de cerdo

Alérgenos

Gluten Huevos Lácteos Sulfitos

Familia

Carnes

Técnica culinaria

Plato: Segundo Fritura

Ingredientes

Huevos
Cerdo, lomo
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

Pimientos fritos

Alérgenos

Gluten*

Familia

Verduras y hortalizas

Vegano Plato: Acompañamiento Fritura

Técnica culinaria

Ingredientes

Pimiento verde
Sal
Aceite de girasol

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

- La información alérgica se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores, debido a los procesos de elaboración esta puede ser alterada, por lo que, si tiene duda, solicite información al personal de comedores.



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 13/12/2024 13:29:10

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Piña

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre Frescas

Ingredientes

Piña

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	49
Proteínas (g)	0,5
Hidratos carbono (g)	11,5
IG (g)	0
Fibra (g)	1,2
Grasas (g)	0
AGS (g)	0
AGM (g)	0,1
AGP (g)	0,1
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

MENÚ 2

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

- La información alérgica se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores, debido a los procesos de elaboración esta puede ser alterada, por lo que, si tiene duda, solicite información al personal de comedores.



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 13/12/2024 13:29:11

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Lasaña de verduras

Apio Gluten Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Pasta y cereales Ovolactovegetariano Plato: Primero

Ingredientes

Ajos pelados

Apio

Calabacines

Cebolla

Espinacas

Pimiento verde

Tomate pera

Zanahorias

Laurel

Aceite de girasol

Lasaña, placas, de huevo

Queso, rallado y mozzarella

Salsa bechamel (elaboracion propia) *

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

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	87
Proteínas (g)	3,77
Hidratos carbono (g)	9,55
IG (g)	0
Fibra (g)	1,51
Grasas (g)	3,39
AGS (g)	0,61
AGM (g)	0,54
AGP (g)	0,82
Colesterol (mg)	5,41

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Tortilla de calabacín, queso y almendras

Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Huevos

Plato: Segundo Cocción

Ingredientes

Calabacines

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 13/12/2024 13:29:11

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Huevos
Queso, barra
Espárragos

Denominación

Alérgenos

Pimientos fritos

Gluten*

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Vegetal Plato: Acompañamiento Fritura

Ingredientes

Pimiento verde
Sal
Aceite de girasol

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Piña

Familia

Técnica culinaria

Frutas Plato: Postre Frescas

Ingredientes

Piña

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 13/12/2024 13:29:11

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	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 13/12/2024 13:29:11

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja



Información de los platos

JUEVES, 19 DE DICIEMBRE DE 2024

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Pizza jamón cocido y queso	Gluten Lácteos Soja Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Masas y hojaldres Plato: Primero Horno

Ingredientes

Pizza, jamón cocido y queso

Denominación	Alérgenos
Pechuga de pollo a la parrilla	
Familia	Técnica culinaria

Carnes Plato: Segundo Plancha

Ingredientes

Ajos pelados
Pollo
Pimienta blanca molida
Sal
Tomillo
Aceite de oliva
Aceite de girasol
Perejil

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	958,7
Proteínas (g)	28,8
Hidratos carbono (g)	1,5
IG (g)	0
Fibra (g)	0,1
Grasas (g)	93,3
AGS (g)	14,8
AGM (g)	51,1
AGP (g)	22
Colesterol (mg)	138,6

Minerales

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

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 13/12/2024 13:29:11

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Ensalada

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Naranjas
Piña
Aceitunas
Lechuga
Tomate pera
Espárragos blancos, tallos
Maíz
Aderezo, aceite de oliva
Pepinos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	132,2
Proteínas (g)	1,247
Hidratos carbono (g)	5,404
IG (g)	0
Fibra (g)	1,618
Grasas (g)	11,42
AGS (g)	1,674
AGM (g)	7,865
AGP (g)	1,225
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

Frutas

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Mandarinas

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 13/12/2024 13:29:11

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	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

Pizza 4 quesos

Alérgenos

Gluten Lácteos

Familia

Masas y hojaldres

Técnica culinaria

Plato: Primero Horno

Ingredientes

Pizza 4 quesos (elaboracion propia) *

Denominación

**Pastel de boniato, patata y cebolla
caramelizada**

Alérgenos

Sésamo

Familia

Repostería

Técnica culinaria

Plato: Segundo Horno

Ingredientes

Cebolla
Cilantro, semillas
Nueces
Boniato
Patatas
Comino molido
Sal
Tomillo
Aceite de oliva
Harina de garbanzo
Levadura
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 13/12/2024 13:29:11

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores de Fuentenueva, Aynadamar y
Cartuja



Información de los platos

Semilla de amapola

Denominación

Alérgenos

Ensalada

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Naranjas

Piña

Aceitunas

Lechuga

Tomate pera

Espárragos blancos, tallos

Maíz

Aderezo, aceite de oliva

Pepinos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	132,2
Proteínas (g)	1,247
Hidratos carbono (g)	5,404
IG (g)	0
Fibra (g)	1,618
Grasas (g)	11,42
AGS (g)	1,674
AGM (g)	7,865
AGP (g)	1,225
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

Frutas

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Mandarinas

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 13/12/2024 13:29:12

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	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 13/12/2024 13:29:12

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

LUNES, 16 DE DICIEMBRE DE 2024

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Pote marinero	Crustáceos Moluscos Pescado
Familia	Técnica culinaria

Pescado Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos pelados

Cebolla

Judías verdes

Tomate pera

Zanahorias

Alubias

Jibia

Fogonero

Gambas

Mejillón, carne

Azafrán, hebra

Clavo entero

Pimentón dulce

Aceite de oliva

Arroz

Fumet blanco de pescado (elaboracion propia) *

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

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

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 13/12/2024 13:29:12

+ 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)	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

Pisto de membrillo

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Plato: Acompañamiento Cocción

Ingredientes

Membrillo
Calabacines
Calabaza
Cebolla
Pimiento rojo
Pimiento verde
Tomate pera

Denominación

Alérgenos

Manzana

Familia

Técnica culinaria

Frutas Plato: Postre fresca

Ingredientes

Manzana

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

- La información alérgica se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores, debido a los procesos de elaboración esta puede ser alterada, por lo que, si tiene duda, solicite información al personal de comedores.



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 13/12/2024 13:29:12

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

Estofado de judías

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Primero Guisado

Ingredientes

Ajos pelados

Calabaza

Cebolla

Judías verdes

Pimiento verde

Zanahorias

Pimiento seco, cornicabra

Tomate triturado, lata

Judías blancas

Patatas

Clavo entero

Colorante amarillo

Laurel

Pimentón dulce

Aceite de oliva

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 13/12/2024 13:29:12

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

Minerales

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

Denominación

Pimientos del piquillo rellenos de verduras

Alérgenos

Apio Sulfitos

Familia

Verduras y hortalizas

Técnica culinaria

Plato: Segundo

Ingredientes

Apio
Calabacines
Cebolla
Pimiento verde
Puerros
Tomate pera
Zanahorias
Pimiento del piquillo
Caldo magro
Coñac
Vino blanco
Sal
Aceite de oliva
Fécula de maíz

Denominación

Pisto de membrillo

Alérgenos

Familia

Verduras y hortalizas

Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento Cocción

Ingredientes

Membrillo

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 13/12/2024 13:29:12

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Calabacines

Calabaza

Cebolla

Pimiento rojo

Pimiento verde

Tomate pera

Denominación

Alérgenos

Manzana

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Manzana

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

- La información alérgica se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores, debido a los procesos de elaboración esta puede ser alterada, por lo que, si tiene duda, solicite información al personal de comedores.



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 13/12/2024 13:29:12

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

MARTES, 17 DE DICIEMBRE DE 2024

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

Energía (Kcal)	154
Proteínas (g)	3,28
Hidratos carbono (g)	9,85
IG (g)	0
Fibra (g)	1,82
Grasas (g)	10,9
AGS (g)	1,62
AGM (g)	2,73
AGP (g)	5,7
Colesterol (mg)	13,2

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 13/12/2024 13:29:13

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Ternera a la carbonada

Apio Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Carnes

Plato: Segundo Cocción

Ingredientes

Ajos pelados

Cebolla

Ternera

Cerveza

Vino tinto

Sal

Aceite de girasol

Fécula de maíz

Harina de garbanzo

Bouquet, garni

Fondo oscuro de carne (elaboracion propia) *

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

Denominación

Alérgenos

Menestra

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Ajos pelados

Calabacines

Calabaza

Coliflor

Judías verdes

Aceite de oliva

Denominación

Alérgenos

Pera

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Peras

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 13/12/2024 13:29:13

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

Minerales

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

MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

Ensalada Elizabeth

Lácteos* Soja

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Primero

Ingredientes

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

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 13/12/2024 13:29:13

+ 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)	64,6
Proteínas (g)	2,23
Hidratos carbono (g)	11
IG (g)	0
Fibra (g)	2,21
Grasas (g)	0,8
AGS (g)	0,13
AGM (g)	0,4
AGP (g)	0,14
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Hamburguesa de falafel

Familia

Técnica culinaria

Legumbres

Plato: Segundo

Ingredientes

Ajos pelados
Cebolla
Cilantro
Garbanzos
Canela, molida
Comino molido
Pimentón picante
Aceite de oliva
Levadura, en polvo
Maizena
Perejil
Pimienta

Denominación

Alérgenos

Menestra

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Ajos pelados
Calabacines
Calabaza

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 13/12/2024 13:29:13

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Coliflor
Judías verdes
Aceite de oliva

Denominación

Alérgenos

Pera

Familia

Técnica culinaria

Frutas Plato: Postre fresca

Ingredientes

Peras

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

- La información alérgica se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores, debido a los procesos de elaboración esta puede ser alterada, por lo que, si tiene duda, solicite información al personal de comedores.



**UNIVERSIDAD
DE GRANADA**

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 13/12/2024 13:29:13

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

MIÉRCOLES, 18 DE DICIEMBRE DE 2024

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Estofado de ternera	Sulfitos
Familia	Técnica culinaria
Carnes	Plato: Primero Cocción
Ingredientes	

Ajos pelados
 Alcachofas
 Cebolla
 Judías verdes
 Pimiento verde
 Zanahorias
 Pimiento morrón
 Pimiento seco, ñoras
 Tomate triturado
 Patatas
 Ternera
 Vino blanco
 Colorante amarillo
 Laurel
 Aceite de oliva
 Majado, 1 dl aceite de oliva, 50 g ajos, 100 g almendras, 1 g azafrán hebra, 2 dl vino blanco o caldo del estofado

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 pelados Laurel Zanahorias Apio Tomate pera Agua Vino
 tinto Sal Tomillo

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 13/12/2024 13:29:13

+ 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)	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

Pimientos fritos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Plato: Acompañamiento Fritura

Ingredientes

Pimiento verde
Sal
Aceite de girasol

Denominación

Alérgenos

Piña

Familia

Técnica culinaria

Frutas 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 13/12/2024 13:29:13

+ 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

Patatas en ajo pollo

Apio Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Patatas

Plato: Primero

Cocción

Ingredientes

Ajos pelados

Cebolla

Judías verdes

Puerros

Zanahorias

Pimiento morrón

Patatas

Aceite de oliva

Colorante

Majado (elaboracion propia) *

* Aceite de oliva Ajos pelados Azafrán hebra Almendras

Caldo magro (elaboracion propia) *

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

Denominación

Alérgenos

Tortilla de calabacín, queso y almendras

Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Huevos

Plato: Segundo

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 13/12/2024 13:29:14

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Calabacines

Almendras

Huevos

Queso, barra

Espárragos

Denominación

Alérgenos

Pimientos fritos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Fritura

Ingredientes

Pimiento verde

Sal

Aceite de girasol

Denominación

Alérgenos

Piña

Familia

Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre

Frescas

Ingredientes

Piña

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	49
Proteínas (g)	0,5
Hidratos carbono (g)	11,5
IG (g)	0
Fibra (g)	1,2
Grasas (g)	0
AGS (g)	0
AGM (g)	0,1
AGP (g)	0,1
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

- La información alérgica se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores, debido a los procesos de elaboración esta puede ser alterada, por lo que, si tiene duda, solicite información al personal de comedores.



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 13/12/2024 13:29:14

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

JUEVES, 19 DE DICIEMBRE DE 2024

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Macarrones en salsa aurora	Huevos Lácteos Soja Sulfitos
Familia	Técnica culinaria
Pasta y cereales	Plato: Primero Cocción
Ingredientes	

Cebolla
Zanahorias
Huevos, duro
Jamón cocido
Beicon
Pimienta blanca molida
Aceite de girasol
Macarrones
Queso, mozzarella
Pepinillos en vinagre
Salsa (elaboracion propia) *
* *Mantequilla Maizena Leche entera Nuez moscada Pimienta blanca molida*

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 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 13/12/2024 13:29:14

+ 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)	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

Ensalada

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Naranjas
Piña
Aceitunas
Lechuga
Tomate pera
Espárragos blancos, tallos
Maíz
Aderezo, aceite de oliva
Pepinos

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

- La información alérgica se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores, debido a los procesos de elaboración esta puede ser alterada, por lo que, si tiene duda, solicite información al personal de comedores.



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 13/12/2024 13:29:14

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	132,2
Proteínas (g)	1,247
Hidratos carbono (g)	5,404
IG (g)	0
Fibra (g)	1,618
Grasas (g)	11,42
AGS (g)	1,674
AGM (g)	7,865
AGP (g)	1,225
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

Frutas

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 13/12/2024 13:29:14

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Macarrones al pesto

Apio Lácteos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Pasta y cereales

Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos pelados

Albahaca

Piñones

Sal

Aceite de oliva

Macarrones, sin gluten

Queso

Denominación

Alérgenos

**Pastel de boniato, patata y cebolla
caramelizada**

Sésamo

Familia

Técnica culinaria

Repostería

Plato: Segundo Horno

Ingredientes

Cebolla

Cilantro, semillas

Nueces

Boniato

Patatas

Comino molido

Sal

Tomillo

Aceite de oliva

Harina de garbanzo

Levadura

Pimienta

Semilla de amapola

Denominación

Alérgenos

Ensalada

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Naranjas

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 13/12/2024 13:29:14

+ Información en la web: scu.ugr.es

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



Información de los platos

Aceitunas
Lechuga
Tomate pera
Espárragos blancos, tallos
Maíz
Aderezo, aceite de oliva
Pepinos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	132,2
Proteínas (g)	1,247
Hidratos carbono (g)	5,404
IG (g)	0
Fibra (g)	1,618
Grasas (g)	11,42
AGS (g)	1,674
AGM (g)	7,865
AGP (g)	1,225
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

Frutas Plato: Postre fresca

Ingredientes

Mandarinas

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 13/12/2024 13:29:14

+ 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)	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.