UNIVERSIDAD DE GRANADA
Servicio de Comedores Universitarios

Actualizado 06/06/2025 11:09:41

+ Información en la web: scu.ugr.es

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

Información de los platos

LUNES, 9 DE JUNIO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Paella marinera	Crustáceos Moluscos Pescado Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Mariscos	Plato: Primero	Cocción

Ingredientes

Ajos pelados
Alcachofas
Pimiento verde
Pimiento asado
Tomate triturado
Vaina limpia
Almejas
Gambas
Mejillón, carne
Rejos
Aceite de oliva
Aceite de girasol
Arroz
Colorante
Fumet blanco de pescado (elaboracion propia) *

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

Majado (elaboracion propia) *

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

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	132	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	4,12	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	21,4	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	0,88	Zinc (mg)	
Grasas (g)	1,21	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,21	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,45	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,35	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	17,2		

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 06/06/2025 11:09:42

+ Información en la web: scu.ugr.es

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

Información de los platos

Denominación	Alérgenos
Lomo braseado	Apio Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Carnes	Plato: Segundo	Asado

Ingredientes

Cerdo, lomo

Maíz, fécula

Fondo oscuro de carne (elaboracion propia) *

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

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	219,2	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	11,7	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	2,043	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	0	Zinc (mg)	
Grasas (g)	17,13	Selenio (mg)	
AGS (g)	6,348	Sodio (mg)	
AGM (g)	7,261	Potasio (mg)	
AGP (g)	1,043	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	42,96		

Denominación	Alérgenos
Patatas a lo pobre	Gluten* Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Patatas	Plato: Acompañamiento	Fritura

Ingredientes

Cebolla

Pimiento verde

Patatas

Aceite de oliva

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)	154	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,93	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	11,3	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,61	Zinc (mg)	
Grasas (g)	10,9	Selenio (mg)	
AGS (g)	1,54	Sodio (mg)	
AGM (g)	5,79	Potasio (mg)	
AGP (g)	3,04	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

Denominación	Alérgenos
Paraguayo	
Familia	**Técnica culinaria**
Frutas	Plato: Postre

Ingredientes

MENÚ 2

Denominación	Alérgenos
Arroz a la campesina	Apio Soja
Familia	**Técnica culinaria**
Arroz Ovolactovegetariano	Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos pelados
Cebolla
Guisantes
Pimiento rojo
Tomate pera
Zanahorias
Champiñón
Azafrán, hebra
Aceite de oliva
Arroz
Perejil
Tempe
Caldo magro (elaboracion propia) *

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 06/06/2025 11:09:42

+ Información en la web: scu.ugr.es

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

Información de los platos

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

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes	
Energía (Kcal)	153,4
Proteinas (g)	2,82
Hidratos carbono (g)	22,66
IG (g)	0
Fibra (g)	0,68
Grasas (g)	5,598
AGS (g)	0,843
AGM (g)	3,71
AGP (g)	0,718
Colesterol (mg)	0

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

Denominación	Alérgenos
San Jacobo de calabacín	Gluten Huevos Lácteos Soja
Familia	**Técnica culinaria**
Verduras y hortalizas Ovolactovegetariano Plato: Segundo	Fritura

Ingredientes

Calabacines
Huevos
Aceite de girasol
Harina de trigo
Pan rallado
Queso
Leche entera
Tempe
Salsa de tomate (elaboracion propia) *

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

Denominación	Alérgenos
Patatas a lo pobre	Gluten* Sulfitos
Familia	**Técnica culinaria**
Patatas Plato: Acompañamiento	Fritura

Ingredientes

Cebolla
Pimiento verde
Patatas

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 06/06/2025 11:09:42

+ Información en la web: scu.ugr.es

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

Información de los platos

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	154	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,93	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	11,3	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,61	Zinc (mg)	
Grasas (g)	10,9	Selenio (mg)	
AGS (g)	1,54	Sodio (mg)	
AGM (g)	5,79	Potasio (mg)	
AGP (g)	3,04	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

Denominación	Alérgenos

Paraguayo

Familia	Técnica culinaria

Frutas

Plato: Postre

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.

UNIVERSIDAD DE GRANADA
Servicio de Comedores Universitarios

Actualizado 06/06/2025 11:09:42

+ Información en la web: scu.ugr.es

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

Información de los platos

MARTES, 10 DE JUNIO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Estofado de judías	Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Legumbres	Plato: Primero	Cocción

Ingredientes

Acelgas
Ajos pelados
Cebolla
Pimiento verde
Tomate pera, triturado
Zanahorias
Pimiento seco, cornicabra
Judías blancas
Patatas
Chorizo
Cerdo, panceta
Clavo entero
Laurel
Pimentón dulce
Aceite de oliva
Colorante

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	49,2	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	2,05	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	6,22	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,8	Zinc (mg)	
Grasas (g)	1,37	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,2	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,68	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,24	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 06/06/2025 11:09:43

+ Información en la web: scu.ugr.es

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

Información de los platos

Denominación	Alérgenos
Pollo salteado Mireya	Gluten Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Carnes	Plato: Segundo	

Ingredientes

Ajos pelados
Berenjena
Tomate pera
Pollo
Vino blanco
Aceite de oliva
Aceite de girasol
Perejil
Salsa de tomate (elaboracion propia) *

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

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

Denominación	Alérgenos
Albaricoques	

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	fresca

Ingredientes

Albaricoques

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)	42	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	0,8	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	9,5	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	2,1	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,01	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,04	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,02	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

MENÚ 2

Denominación	Alérgenos
Estofado de judías	Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Primero	Guisado

Ingredientes

Acelgas
Ajos pelados
Calabaza
Cebolla
Pimiento verde
Zanahorias
Pimiento seco, cornicabra
Tomate triturado
Judías blancas
Patatas
Clavo entero
Colorante amarillo
Laurel
Pimentón dulce
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.

UNIVERSIDAD DE GRANADA
Servicio de Comedores Universitarios

Actualizado 06/06/2025 11:09:43

+ Información en la web: scu.ugr.es

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)	49,2	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	2,05	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	6,22	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,8	Zinc (mg)	
Grasas (g)	1,37	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,2	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,68	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,24	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

Denominación	Alérgenos
Milhojas de verduras con ali oli gratinado	Lácteos Soja
Familia	**Técnica culinaria**
Verduras y hortalizas Plato: Segundo	Plancha

Ingredientes

Tomate
Berenjena
Calabacines
Pimentón dulce
Pimentón picante
Aceite de oliva
Aceite de girasol
Leche
Tempe

Denominación	Alérgenos
Calabaza en ajillo	Sulfitos
Familia	**Técnica culinaria**
Verduras y hortalizas Plato: Acompañamiento	

Ingredientes

Ajos pelados
Calabaza
Pimiento verde
Vinagre
Comino molido
Pimentón dulce

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

Aceite de oliva

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	222	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,16	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	3,87	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,44	Zinc (mg)	
Grasas (g)	22,3	Selenio (mg)	
AGS (g)	3,31	Sodio (mg)	
AGM (g)	15,8	Potasio (mg)	
AGP (g)	2,27	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

Denominación	Alérgenos

Albaricoques

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	fresca

Ingredientes

Albaricoques

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	42	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	0,8	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	9,5	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	2,1	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,01	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,04	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,02	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 06/06/2025 11:09:43

+ Información en la web: scu.ugr.es

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

Información de los platos

MIÉRCOLES, 11 DE JUNIO DE 2025

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
Merluza Bella Easo	Gluten Huevos Lácteos Pescado Soja

Familia		Técnica culinaria
Pescado	Plato: Segundo	

Ingredientes

Ajos pelados
Harina
Huevos
Merluza
Jamón cocido
Aceite de girasol
Pan rallado
Queso
Perejil

Denominación	Alérgenos
Ensalada Loreto	

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Vegano Plato: Acompañamiento	Cocción

Ingredientes

Aceitunas
Alcaparras
Tomate pera
Patatas
Vinagre
Aceite de oliva
Judías

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		

MENÚ 2

Denominación	Alérgenos
Pizza de queso	Gluten Lácteos Soja Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
Masas y hojaldres — Plato: Primero	Horno

Ingredientes

Pizza, queso

Denominación	Alérgenos
Hamburguesa vegetal	Gluten Soja

Familia	Técnica culinaria
Verduras y hortalizas — Ovolactovegetariano — Plato: Segundo	

Ingredientes

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

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

Orégano
Pimienta negra molida
Sal
Aceite de girasol
Harina de trigo, integral
Arroz, integral
Copos de avena
Mugi-miso, cebada, soja, agua, sal marina y koji
Perejil
Shoyu, agua, soja, trigo, sal marina y koji

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	234,4	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	17,8	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	9,1	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)		Zinc (mg)	
Grasas (g)	13,4	Selenio (mg)	
AGS (g)		Sodio (mg)	
AGM (g)		Potasio (mg)	
AGP (g)		Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)			

Denominación	Alérgenos

Ensalada Loreto

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Vegano Plato: Acompañamiento	Cocción

Ingredientes

Aceitunas
Alcaparras
Tomate pera
Patatas
Vinagre
Aceite de oliva
Judías

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 06/06/2025 11:09:44

+ Información en la web: scu.ugr.es

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

Información de los platos

Denominación	Alérgenos
Huevo frito	Huevos

Familia	Técnica culinaria
Huevos	Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Huevos
Aceite de oliva
Aceite de girasol

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 06/06/2025 11:09:44

+ Información en la web: scu.ugr.es

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

Información de los platos

JUEVES, 12 DE JUNIO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Macarrones a la carbonara	Gluten Lácteos

Familia	Técnica culinaria
Pasta y cereales	Plato: Primero

Ingredientes

Jamón cocido
Beicon
Pimienta blanca molida
Sal
Aceite de girasol
Macarrones
Terminación, 50 g queso rallado, 50 g mozzarella
Salsa bechamel (elaboracion propia) *

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

Denominación	Alérgenos
Bacalao con piperrada	Gluten Pescado Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
Pescado	Plato: Segundo

Ingredientes

Cebolla
Pimiento rojo
Pimiento verde
Tomate triturado
Bacalao
Laurel
Aceite de oliva
Harina de trigo
Fumet blanco de pescado (elaboracion propia) *

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

Piperrada (elaboracion propia) *

** Aceite de oliva Cebolla Pimiento rojo Pimiento verde Tomate pera*

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 06/06/2025 11:09:44

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedores - Menú 1 (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		*Minerales*	
Energía (Kcal)	132,2	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,247	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	5,404	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,618	Zinc (mg)	
Grasas (g)	11,42	Selenio (mg)	
AGS (g)	1,674	Sodio (mg)	
AGM (g)	7,865	Potasio (mg)	
AGP (g)	1,225	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

Denominación	Alérgenos
Pudin diplomático	Frutos de cáscara (trazas) Gluten Huevos Lácteos Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
Lácteos	Plato: Postre

Ingredientes

Huevos
Brandy
Licor de naranja
Bizcocho azúcar
Azúcar
Leche entera

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

Perfume de cítricos

Ron

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	151	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	5,14	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	17,6	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	0,08	Zinc (mg)	
Grasas (g)	6,63	Selenio (mg)	
AGS (g)	2,6	Sodio (mg)	
AGM (g)	2,42	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,88	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	109		

MENÚ 2

Denominación	Alérgenos
Macarrones al vino moscatel	Lácteos Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
Pasta y cereales — Plato: Primero	

Ingredientes

Calabacines

Zanahorias

Champiñón

Macarrones

Queso, rallado y mozzarella

Bechamel (elaboracion propia) *

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

Denominación	Alérgenos
Rollitos de primavera	Gluten

Familia	Técnica culinaria
Verduras y hortalizas — Plato: Segundo	Fritura

Ingredientes

Rollito de primavera

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

- La información 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 06/06/2025 11:09:44

+ Información en la web: scu.ugr.es

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)	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)			

Denominación	Alérgenos
Ensalada	

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Acompañamiento	Verduras frescas

Ingredientes

Denominación	Alérgenos
Pudin diplomático	Frutos de cáscara (trazas) Gluten Huevos Lácteos Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Lácteos	Plato: Postre	

Ingredientes

Huevos
Brandy
Licor de naranja
Bizcocho azúcar
Azúcar
Leche entera
Perfume de cítricos
Ron

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	
Energía (Kcal)	151
Proteinas (g)	5,14
Hidratos carbono (g)	17,6
IG (g)	0
Fibra (g)	0,08
Grasas (g)	6,63
AGS (g)	2,6
AGM (g)	2,42
AGP (g)	0,88
Colesterol (mg)	109

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

Información adicional

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

UNIVERSIDAD DE GRANADA
Servicio de Comedores Universitarios

Actualizado 06/06/2025 11:09:45

+ Información en la web: scu.ugr.es

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

Información de los platos

VIERNES, 13 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
Escalopines de ternera a la inglesa	Apio Gluten Huevos Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Carnes	Plato: Primero	Fritura y Horno

Ingredientes

Aceitunas, negras
Ajos pelados
Berenjena
Tomate pera
Huevos
Ternera, filete

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

Vino blanco
Aceite de girasol
Harina de trigo
Pan rallado
Perejil
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		*Minerales*	
Energía (Kcal)	166	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	9,63	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	8,4	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,06	Zinc (mg)	
Grasas (g)	9,57	Selenio (mg)	
AGS (g)	2,26	Sodio (mg)	
AGM (g)	3,72	Potasio (mg)	
AGP (g)	2,38	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	42,1		

Denominación	Alérgenos
Tortilla paisana	Huevos

Familia		Técnica culinaria
Huevos	Plato: Segundo	Fritura

Ingredientes

Calabacines
Cebolla
Pimiento rojo
Pimiento verde
Patatas
Huevos
Chorizo
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.

UNIVERSIDAD DE GRANADA
Servicio de Comedores Universitarios

Actualizado 06/06/2025 11:09:45

+ Información en la web: scu.ugr.es

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

Información de los platos

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		

Denominación	Alérgenos
Calabacín frito	Gluten

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Acompañamiento	Fritura

Ingredientes

Calabacines
Sal
Aceite de girasol
Harina de trigo

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno
- La información 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)	341	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,89	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	7	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,22	Zinc (mg)	
Grasas (g)	33,7	Selenio (mg)	
AGS (g)	4,06	Sodio (mg)	
AGM (g)	6,89	Potasio (mg)	
AGP (g)	21,2	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

Denominación	Alérgenos

Plátano

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	fresca

Ingredientes

Plátano

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	89	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,2	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	20	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	3,4	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0,3	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,11	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,04	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,09	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 06/06/2025 11:09:45

+ Información en la web: scu.ugr.es

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

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
Cazuela de verduras	Apio Frutos de cáscara (almendras) Gluten

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Primero	Cocción

Ingredientes

Acelgas
Espárragos trigueros
Salsa, almendras
Setas

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 06/06/2025 11:09:45

+ Información en la web: scu.ugr.es

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

Información de los platos

Denominación	Alérgenos
Tortilla paisana	Gluten* Huevos Lácteos* Soja

Familia		Técnica culinaria
Huevos Ovolactovegetariano	Plato: Segundo	Fritura

Ingredientes

Guisantes
Pimiento morrón
Champiñón
Patatas
Huevos
Aceite de oliva
Aceite de girasol

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	174,9	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	7,221	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	6,425	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,316	Zinc (mg)	
Grasas (g)	13,09	Selenio (mg)	
AGS (g)	2,106	Sodio (mg)	
AGM (g)	3,39	Potasio (mg)	
AGP (g)	6,548	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	110,4		

Denominación	Alérgenos
Ensalada verde	

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Acompañamiento	Verduras frescas

Ingredientes

Lechuga
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)	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		

Denominación	Alérgenos

Plátano

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	fresca

Ingredientes

Plátano

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	89	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,2	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	20	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	3,4	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0,3	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,11	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,04	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,09	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 06/06/2025 11:09:46

+ Información en la web: scu.ugr.es

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

Información de los platos

SÁBADO, 14 DE JUNIO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Ensalada Lourdes	Crustáceos Lácteos Moluscos Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Ensaladas	Plato: Primero	Verduras frescas

Ingredientes

- Aguacates
- Fresas
- pasas
- Tomate
- Espárragos blancos
- Maíz
- Langostinos
- Queso de cabra
- Aceite de oliva
- Manzana
- Mezclum
- Miel
- Pipas

Denominación	Alérgenos
Costillas de cerdo a la miel y menta	Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Carnes	Plato: Segundo	

Ingredientes

- Ajos pelados
- Cerdo, costillas
- Vino, dulce
- Canela, rama
- Laurel
- Pimienta blanca molida
- Tomillo
- Fécula de maíz
- Cáscara de cítricos
- Jengibre
- Menta, fresca, o hierbabuena
- Miel, de flores o caña

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 06/06/2025 11:09:46

+ Información en la web: scu.ugr.es

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

Información de los platos

Denominación	Alérgenos
Patatas risoladas	Gluten* Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Patatas	Plato: Acompañamiento	Frito y horno

Ingredientes

Ajos pelados
Patatas
Aceite de oliva
Aceite de girasol
Perejil

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	514	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,15	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	11,9	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	0,83	Zinc (mg)	
Grasas (g)	51,3	Selenio (mg)	
AGS (g)	12,6	Sodio (mg)	
AGM (g)	21,5	Potasio (mg)	
AGP (g)	14,8	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	33,9		

Denominación	Alérgenos
Sandía	

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	fresca

Ingredientes

Sandía

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)	20	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	0,4	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	4,5	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	0,5	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,1	Sodio (mg)	
AGM (g)	0	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,1	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

MENÚ 2

Denominación	Alérgenos
Ensalada Lourdes (Vegetariano)	

Familia	Técnica culinaria
Ensaladas	Plato: Primero

Ingredientes

Aguacates
Fresas
Manzana
Pasas de corinto
Cherri, tomate
Kumato, tomate
Espárragos blancos
Maíz
Aceite de oliva
Micro mezclum - bolsa de 125 g
Miel
Pipas de girasol

Denominación	Alérgenos
Huevos escalfados argelina	Gluten Huevos Lácteos Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
Huevos	Plato: Segundo

Ingredientes

Huevos
Vinagre

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

Pan tostado

Queso, rallado

Salsa bechamel (elaboracion propia) *

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

Fritada (elaboracion propia) *

** Aceite de oliva Cebolla Pimiento verde Pimiento rojo Calabacines Berenjena Tomate pera*

Denominación	Alérgenos
Patatas risoladas	Gluten* Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Patatas	Plato: Acompañamiento	Frito y horno

Ingredientes

Ajos pelados

Patatas

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Perejil

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	514	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,15	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	11,9	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	0,83	Zinc (mg)	
Grasas (g)	51,3	Selenio (mg)	
AGS (g)	12,6	Sodio (mg)	
AGM (g)	21,5	Potasio (mg)	
AGP (g)	14,8	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	33,9		

Denominación	Alérgenos
Sandía	

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	fresca

Ingredientes

Sandía

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)	20	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	0,4	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	4,5	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	0,5	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,1	Sodio (mg)	
AGM (g)	0	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.

UNIVERSIDAD DE GRANADA
Servicio de Comedores Universitarios

Actualizado 06/06/2025 11:09:47

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)

Información de los platos

LUNES, 9 DE JUNIO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Paella marinera	Crustáceos Moluscos Pescado Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Mariscos	Plato: Primero	Cocción

Ingredientes

Ajos pelados
Alcachofas
Pimiento verde
Pimiento asado
Tomate triturado
Vaina limpia
Almejas
Gambas
Mejillón, carne
Rejos
Aceite de oliva
Aceite de girasol
Arroz
Colorante
Fumet blanco de pescado (elaboracion propia) *

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

Majado (elaboracion propia) *

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

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	132	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	4,12	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	21,4	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	0,88	Zinc (mg)	
Grasas (g)	1,21	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,21	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,45	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,35	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	17,2		

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 06/06/2025 11:09:47

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)

Información de los platos

Denominación	Alérgenos
Lomo braseado	Apio Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Carnes	Plato: Segundo	Asado

Ingredientes

Cerdo, lomo

Maíz, fécula

Fondo oscuro de carne (elaboracion propia) *

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

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	219,2	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	11,7	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	2,043	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	0	Zinc (mg)	
Grasas (g)	17,13	Selenio (mg)	
AGS (g)	6,348	Sodio (mg)	
AGM (g)	7,261	Potasio (mg)	
AGP (g)	1,043	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	42,96		

Denominación	Alérgenos
Patatas a lo pobre	Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Patatas	Plato: Acompañamiento	Cocción

Ingredientes

Cebolla

Pimiento verde

Patatas

Aceite de oliva

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

Denominación	Alérgenos
Paraguayo	

Familia	Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre

Ingredientes

MENÚ 2

Denominación	Alérgenos
Arroz a la campesina	Apio Soja

Familia		Técnica culinaria
Arroz	Ovolactovegetariano	Plato: Primero	Cocción

Ingredientes

Ajos pelados
Cebolla
Guisantes
Pimiento rojo
Tomate pera
Zanahorias
Champiñón
Azafrán, hebra
Aceite de oliva
Arroz
Perejil
Tempe
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.

UNIVERSIDAD DE GRANADA
Servicio de Comedores Universitarios

Actualizado 06/06/2025 11:09:47

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)

Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	153,4	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	2,82	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	22,66	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	0,68	Zinc (mg)	
Grasas (g)	5,598	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,843	Sodio (mg)	
AGM (g)	3,71	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,718	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

Denominación	Alérgenos
Verdura al curry	Lácteos Sulfitos
Familia	**Técnica culinaria**
Verduras y hortalizas — Plato: Segundo	Cocción

Ingredientes

Ajos pelados
Calabacines
Cebolla, roja
Coliflor
Espinacas
Tomate pera
Zanahorias
Pimiento morrón
Boniato
Vino blanco
Curry
Yogur
Jengibre, fresco

Denominación	Alérgenos
Patatas a lo pobre	Sulfitos
Familia	**Técnica culinaria**
Patatas — Plato: Acompañamiento	Cocción

Ingredientes

Cebolla
Pimiento verde

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

Patatas

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Denominación	Alérgenos

Paraguayo

Familia	Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre

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.

UNIVERSIDAD DE GRANADA
Servicio de Comedores Universitarios

Actualizado 06/06/2025 11:09:47

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)

Información de los platos

MARTES, 10 DE JUNIO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Estofado de judías	Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Legumbres	Plato: Primero	Cocción

Ingredientes

- Acelgas
- Ajos pelados
- Cebolla
- Pimiento verde
- Zanahorias
- Pimiento seco, cornicabra
- Tomate triturado
- Judías blancas
- Patatas
- Chorizo
- Cerdo, panceta
- Clavo entero
- Colorante amarillo
- Laurel
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva

Denominación	Alérgenos
Pollo salteado Mireya	Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Carnes	Plato: Segundo	

Ingredientes

- Ajos pelados
- Berenjena
- Tomate pera
- Pollo
- Vino blanco
- Salsa de tomate
- 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.

UNIVERSIDAD DE GRANADA
Servicio de Comedores Universitarios

Actualizado 06/06/2025 11:09:48

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)

Información de los platos

Denominación	Alérgenos
Calabaza en ajillo	Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
Verduras y hortalizas — Plato: Acompañamiento	

Ingredientes

Ajos pelados
Calabaza
Pimiento verde
Vinagre
Comino molido
Pimentón dulce
Aceite de oliva

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	222	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,16	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	3,87	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,44	Zinc (mg)	
Grasas (g)	22,3	Selenio (mg)	
AGS (g)	3,31	Sodio (mg)	
AGM (g)	15,8	Potasio (mg)	
AGP (g)	2,27	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

Denominación	Alérgenos
Albaricoques	

Familia	Técnica culinaria
Frutas — Plato: Postre	fresca

Ingredientes

Albaricoques

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)	42	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	0,8	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	9,5	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	2,1	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,01	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,04	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,02	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

MENÚ 2

Denominación	Alérgenos
Estofado de judías	Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Primero	Guisado

Ingredientes

Acelgas
Ajos pelados
Calabaza
Cebolla
Pimiento verde
Zanahorias
Pimiento seco, cornicabra
Tomate triturado
Judías blancas
Patatas
Clavo entero
Colorante amarillo
Laurel
Pimentón dulce
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.

UNIVERSIDAD DE GRANADA
Servicio de Comedores Universitarios

Actualizado 06/06/2025 11:09:48

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)

Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	49,2	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	2,05	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	6,22	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,8	Zinc (mg)	
Grasas (g)	1,37	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,2	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,68	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,24	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

Denominación	Alérgenos
Milhojas de verduras con ali oli gratinado	Lácteos Soja
Familia	**Técnica culinaria**
Verduras y hortalizas Plato: Segundo	Plancha

Ingredientes

Tomate
Berenjena
Calabacines
Pimentón dulce
Pimentón picante
Aceite de oliva
Aceite de girasol
Leche
Tempe

Denominación	Alérgenos
Calabaza en ajillo	Sulfitos
Familia	**Técnica culinaria**
Verduras y hortalizas Plato: Acompañamiento	

Ingredientes

Ajos pelados
Calabaza
Pimiento verde
Vinagre
Comino molido
Pimentón dulce

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

Aceite de oliva

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	222	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,16	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	3,87	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,44	Zinc (mg)	
Grasas (g)	22,3	Selenio (mg)	
AGS (g)	3,31	Sodio (mg)	
AGM (g)	15,8	Potasio (mg)	
AGP (g)	2,27	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

Denominación	Alérgenos

Albaricoques

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	fresca

Ingredientes

Albaricoques

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	42	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	0,8	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	9,5	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	2,1	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,01	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,04	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,02	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 06/06/2025 11:09:48

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)

Información de los platos

MIÉRCOLES, 11 DE JUNIO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Crema de manzana (fría)	Apio Lácteos

Familia		Técnica culinaria
Repostería	Plato: Primero	

Ingredientes

- Manzana
- Cebolla
- Puerros
- Patatas
- Pollo
- Pimienta blanca molida
- Nata de cocinar
- Jengibre
- Mantequilla

Denominación	Alérgenos
Merluza en salsa Bretona	Apio Lácteos Pescado Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Pescado	Plato: Segundo	Fritura

Ingredientes

- Apio
- Cebolla
- Puerros
- Champiñón
- Merluza
- Vino blanco
- Fécula de maíz
- Crema de leche
- Fumet blanco de pescado
- Mantequilla

Denominación	Alérgenos
Ensalada Loreto	

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Vegano Plato: Acompañamiento	Cocción

Ingredientes

- Aceitunas
- Alcaparras

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
Patatas
Vinagre
Aceite de oliva
Judías

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		

MENÚ 2

Denominación	Alérgenos
Crema de manzana (fría)	Apio Lácteos

Familia	Técnica culinaria
Repostería — Plato: Primero	

Ingredientes

Manzana
Cebolla
Puerros
Patatas
Pollo
Pimienta blanca molida
Nata de cocinar
Jengibre

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

Mantequilla

Denominación	Alérgenos
Hamburguesa vegetal	Soja
Familia	**Técnica culinaria**
Verduras y hortalizas	Plato: Segundo

Ingredientes

Denominación	Alérgenos
Ensalada Loreto	Sulfitos
Familia	**Técnica culinaria**
Verduras y hortalizas	Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Aceitunas
Alcaparras
Judías verdes
Tomate pera
Patatas
Vinagre
Aceite de oliva

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	207,9	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,719	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	6,008	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,798	Zinc (mg)	
Grasas (g)	19,35	Selenio (mg)	
AGS (g)	2,806	Sodio (mg)	
AGM (g)	13,54	Potasio (mg)	
AGP (g)	1,917	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

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 06/06/2025 11:09:49

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)

Información de los platos

JUEVES, 12 DE JUNIO DE 2025

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Macarrones a la carbonara	Lácteos

Familia		Técnica culinaria
Pasta y cereales	Plato: Primero	Cocción

Ingredientes

Jamón cocido
Beicon
Pimienta blanca molida
Sal
Aceite de girasol
Macarrones
Terminación, 50 g queso rallado, 50 g mozzarela
Salsa bechamel (elaboracion propia) *

** Mantequilla Harina de garbanzo Leche entera Nata de cocinar Nuez moscada Pimienta blanca molida*

Denominación	Alérgenos
Bacalao con piperrada	Pescado

Familia		Técnica culinaria
Pescado	Plato: Segundo	Cocción

Ingredientes

Denominación	Alérgenos
Ensalada	

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Acompañamiento	Verduras frescas

Ingredientes

Denominación	Alérgenos
Pudin diplomático	Huevos Lácteos Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Repostería	Plato: Postre	

Ingredientes

Huevos

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

Brandy
Licor de naranja
Azúcar
Cáscara de cítricos
Leche
Ron

MENÚ 2

Denominación	Alérgenos
Macarrones al vino moscatel	Lácteos Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
Pasta y cereales	Plato: Primero

Ingredientes

Calabacines
Zanahorias
Champiñón
Macarrones
Queso, rallado y mozzarella
Bechamel (elaboracion propia) *

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

Denominación	Alérgenos
Salchichas vegetales	Huevos Lácteos Soja Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Segundo

Ingredientes

Salchicha vegetal

Denominación	Alérgenos
Ensalada	

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

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.

UNIVERSIDAD DE GRANADA
Servicio de Comedores Universitarios

Actualizado 06/06/2025 11:09:49

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)

Información de los platos

Denominación	Alérgenos
Pudin diplomático	Huevos Lácteos Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
Repostería	Plato: Postre

Ingredientes

Huevos
Brandy
Licor de naranja
Azúcar
Cáscara de cítricos
Leche
Ron

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 06/06/2025 11:09:49

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)

Información de los platos

VIERNES, 13 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
Ternera asada en salsa bordelesa	Apio Lácteos Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Carnes	Plato: Primero	Asado

Ingredientes

Cebolla, escalonia
Ternera, de asar
Vino tinto, reducción
Mantequilla
Tocino, veteado
Salsa (elaboracion propia) *

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

Denominación	Alérgenos
Tortilla paisana	Huevos

Familia		Técnica culinaria
Huevos	Plato: Segundo	Fritura

Ingredientes

Calabacines
Cebolla
Pimiento rojo
Pimiento verde
Patatas
Huevos
Chorizo

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

Aceite de girasol

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		

Denominación	Alérgenos
Tumbet mallorquín	Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Acompañamiento	Fritura y Horno

Ingredientes

Berenjena
Calabacines
Pimiento rojo
Pimiento verde
Patatas
Sal
Aceite de girasol
Perejil
Salsa de tomate (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 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)	70,2	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,92	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	9,6	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	1,67	Zinc (mg)	
Grasas (g)	2,28	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,25	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,39	Potasio (mg)	
AGP (g)	1,08	Fósforo (mg)	
Colesterol (mg)	0		

Denominación	Alérgenos

Plátano

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	fresca

Ingredientes

Plátano

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	89	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,2	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	20	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	3,4	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0,3	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,11	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,04	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,09	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 06/06/2025 11:09:50

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)

Información de los platos

Denominación	Alérgenos
Salmorejo vegetariano	Sulfitos

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Cremas y sopas	

Ingredientes

Ajos pelados
Tomate pera
Vinagre
Sal
Aceite de oliva

Denominación	Alérgenos
Cazuela de verduras	Apio Frutos de cáscara (almendras)

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Primero	Cocción

Ingredientes

Acelgas
Alcachofas
Apio
Calabaza
Salsa de almendras
Espárragos
Setas

Denominación	Alérgenos
Tortilla paisana	Huevos Lácteos Soja

Familia		Técnica culinaria
Verduras y hortalizas	Plato: Segundo	Fritura

Ingredientes

Guisantes
Pimiento morrón
Champiñón
Patatas
Huevos
Aceite de oliva
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.

UNIVERSIDAD DE GRANADA
Servicio de Comedores Universitarios

Actualizado 06/06/2025 11:09:50

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)

Información de los platos

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		

Denominación	Alérgenos

Plátano

Familia		Técnica culinaria
Frutas	Plato: Postre	fresca

Ingredientes

Plátano

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 Comedor PTS - Menú 1 (Comedor PTS)

Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes		*Minerales*	
Energía (Kcal)	89	Calcio (mg)	
Proteinas (g)	1,2	Hierro (mg)	
Hidratos carbono (g)	20	Yodo (mg)	
IG (g)	0	Magnesio (mg)	
Fibra (g)	3,4	Zinc (mg)	
Grasas (g)	0,3	Selenio (mg)	
AGS (g)	0,11	Sodio (mg)	
AGM (g)	0,04	Potasio (mg)	
AGP (g)	0,09	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.