



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 18/11/2022 12:58:28

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

LUNES, 21 DE NOVIEMBRE DE 2022

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Cazuela malagueña	Crustáceos Gluten Moluscos Pescado Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Pescado Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos
Alcachofas
Cebolla
Pimientos verdes
Zanahorias
Pimiento seco, ñora
Pimientos morrones
Tomate triturado
Patatas
Calamares
Fogonero
Gambas
Mejillón, carne
Vino blanco
Azafrán, hebra
Colorante amarillo
Laurel
Aceite de oliva
Fideos
Fumet blanco de pescado (elaboracion propia) *

* *Ajos 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
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 18/11/2022 12:58:28

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



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

Huevo frito con patatas española

Alérgenos

Gluten* Huevos Sulfitos

Familia

Huevos

Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento Fritura

Ingredientes

Huevos de gallina (elaboracion propia) *

* Huevos de gallina Aceite de girasol Aceite de oliva

Patatas (elaboracion propia) *

* Patatas Aceite de girasol Sal

Denominación

Manzana

Alérgenos

Familia

Fruta

Técnica culinaria

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Manzanas

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 18/11/2022 12:58:28

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



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 lentejas

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Legumbres Vegano

Plato: Primero

Ingredientes

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

Denominación

Alérgenos

Salchichas vegetales

Huevos Lácteos Soja Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo

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 18/11/2022 12:58:29

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Limones
Ajos
Cebolla
Pimientos verdes
Fécula de patata
Agua
Sal
Aceite de girasol
Azúcar moreno
Yogur
Especias variadas, menta
Huevos, albumina de huevo
Levadura
Shoyu
Tofu, agua, soja y nigari

Denominación

Alérgenos

Huevo frito con patatas española

Gluten* Huevos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Huevos

Plato: Acompañamiento Fritura

Ingredientes

Huevos de gallina (elaboracion propia) *

* Huevos de gallina Aceite de girasol Aceite de oliva

Patatas (elaboracion propia) *

* Patatas Aceite de girasol Sal

Denominación

Alérgenos

Manzana

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Manzanas

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 18/11/2022 12:58:29

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 18/11/2022 12:58:29

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

MARTES, 22 DE NOVIEMBRE DE 2022

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Arroz pilaf con calamares americana	Lácteos Moluscos Pescado Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Arroz Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Arroz pilaf (elaboracion propia) *

* Mantequilla Aceite de girasol Ajos Cebolla normal y claveteada Laurel Arroz Caldo blanco de ave

Calamares americana (elaboracion propia) *

* Aceite de girasol Ajos Laurel Cebolla Puerros Zanahorias Salsa de tomate Calamares o vaina Pimentón, dulce Pimentón, picante Vino blanco Guisante Fécula de maíz Fumet blanco de pescado opcional Sal

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	182
Proteínas (g)	6,02
Hidratos carbono (g)	27,8
IG (g)	0
Fibra (g)	0,43
Grasas (g)	5,05
AGS (g)	1,48
AGM (g)	1,01
AGP (g)	1,55
Colesterol (mg)	34,9

Minerales

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

Denominación	Alérgenos
Pollo asado	Apio Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Carnes Plato: Segundo Asado

Ingredientes

Ajos

Pimiento seco, cornicabra

Pollo

Vino blanco

Laurel

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

Aceite de girasol

Fécula de maíz

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 18/11/2022 12:58:29

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Caldo blanco de ave (elaboracion propia) *

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

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Menestra de verduras

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Ovolactovegetariano Plato acompañamiento

Ingredientes

Calabacines

Calabaza

Judías verdes

Pimientos rojos

Zanahorias

Champiñones

Boniatos

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 18/11/2022 12:58:29

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	227,8
Proteínas (g)	1,714
Hidratos carbono (g)	5,429
IG (g)	0
Fibra (g)	1,738
Grasas (g)	21,85
AGS (g)	3,214
AGM (g)	15,33
AGP (g)	2,31
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Mandarinas

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Mandarinas

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	40
Proteínas (g)	0,8
Hidratos carbono (g)	9
IG (g)	0
Fibra (g)	1,9
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,022
AGM (g)	0,034
AGP (g)	0,037
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

MENÚ 2

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 18/11/2022 12:58:29

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Arroz con fritada

Apio Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Arroz

Plato: Primero

Ingredientes

Ajos

Cebolla

Zanahorias, claveteada

Laurel

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Arroz

Fritada (elaboracion propia) *

* Aceite de oliva Ajos Cebolla Champiñones Pimientos rojos Pimientos verdes Salsa de tomate

Caldo magro (elaboracion propia) *

* Cebolla Puerros Zanahorias Apio Tomate Perejil Ajos Laurel Tomillo Agua

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	128
Proteínas (g)	2,27
Hidratos carbono (g)	19,3
IG (g)	0
Fibra (g)	0,41
Grasas (g)	4,45
AGS (g)	1,98
AGM (g)	1,24
AGP (g)	0,32
Colesterol (mg)	8,43

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Rollitos de primavera

Gluten

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo Fritura

Ingredientes

Cebolla

Col

Zanahorias

Glutamato sódico (E-621)

Sal

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 18/11/2022 12:58:30

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Aceite de girasol

Harina de trigo

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Menestra

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Vegetariano: Acompañamiento Cocción

Ingredientes

Ajos
Alcachofas, conserva
Brócoli, fresca
Calabaza, fresca
Coliflor, fresca
Judías verdes, fresca
Zanahorias, fresca
Champiñones, fresca
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 18/11/2022 12:58:30

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	52,3
Proteínas (g)	2,68
Hidratos carbono (g)	5,06
IG (g)	0
Fibra (g)	3,23
Grasas (g)	1,67
AGS (g)	0,23
AGM (g)	0,94
AGP (g)	0,31
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Mandarinas

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Mandarinas

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	40
Proteínas (g)	0,8
Hidratos carbono (g)	9
IG (g)	0
Fibra (g)	1,9
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,022
AGM (g)	0,034
AGP (g)	0,037
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

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 18/11/2022 12:58:30

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

MIÉRCOLES, 23 DE NOVIEMBRE DE 2022

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Espaguetis en salsa aurora	Frutos secos (nuez) Gluten Huevos Lácteos Soja

Familia	Técnica culinaria
Pasta y cereales	Plato: Primero

Ingredientes

Calabacines

Cebolla

Zanahorias

Huevos de gallina, duros

Ternera, picada

Jamón cocido

Bacon

Aceite de girasol

Espaguetis

Terminación, queso rallado y mozzarella

Salsa (elaboracion propia) *

* *Salsa bechamel Salsa de tomate*

Denominación	Alérgenos
Dore de merluza	Gluten Pescado

Familia	Técnica culinaria
Pescado	Plato: Segundo Plancha

Ingredientes

Harina

Merluza

Denominación	Alérgenos
Ensaladilla rusa	Huevos Pescado Soja Sulfitos

Familia	Técnica culinaria
Patatas	Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Guisante

Zanahorias

Maíz dulce

Patatas

Atún, '

Huevos, duros

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 18/11/2022 12:58:30

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Pepinillos en vinagre

Mahonesa (elaboracion propia) *

Denominación

Alérgenos

Natillas

Gluten Huevos Lácteos Sésamo* Soja Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Lácteos

Plato: Postre Cocción

Ingredientes

Huevos de gallina

Canela, molida

Canela, rama

Azúcar

Fécula de maíz

Leche entera

Perfume de cítricos

Natillas (preparado en sobre) (elaboracion propia) *

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	140
Proteínas (g)	3,79
Hidratos carbono (g)	21,9
IG (g)	0
Fibra (g)	0
Grasas (g)	4,2
AGS (g)	2
AGM (g)	1,41
AGP (g)	0,33
Colesterol (mg)	64,9

Minerales

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

MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

Espaguetis en salsa sanfaina

Familia

Técnica culinaria

Pasta y cereales

Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos

Albahaca

Berenjenas

Cebolla

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 18/11/2022 12:58:30

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Pimientos rojos
Pimientos verdes
Tomate, concase
Orégano
Sal
Aceite de oliva
Espaguetis
aceitunas negras
Pimienta

Denominación

Alérgenos

Milhojas de berenjenas y espinacas

Frutos secos (almendra) Lácteos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo Horno

Ingredientes

Pasas de corinto
Ajos
Berenjenas
Cebolla
Espinacas
Zanahorias
Almendras
Nuez moscada
Sal
Aceite de oliva
Queso, mozzarella
Pepinillos en vinagre
Pimienta
Bechamel (elaboracion propia) *

* Mantequilla Maizena Leche entera Nuez moscada Pimienta blanca, molida

Denominación

Alérgenos

Natillas

Gluten Huevos Lácteos Sésamo* Soja Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Lácteos

Plato: Postre Cocción

Ingredientes

Huevos de gallina
Canela, molida
Canela, rama
Azúcar
Fécula de maíz
Leche entera
Perfume de cítricos

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 18/11/2022 12:58:31

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Natillas (preparado en sobre) (elaboracion propia) *

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	140
Proteínas (g)	3,79
Hidratos carbono (g)	21,9
IG (g)	0
Fibra (g)	0
Grasas (g)	4,2
AGS (g)	2
AGM (g)	1,41
AGP (g)	0,33
Colesterol (mg)	64,9

Minerales

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

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 18/11/2022 12:58:31

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	174,9
Proteínas (g)	7,221
Hidratos carbono (g)	6,425
IG (g)	0
Fibra (g)	1,316
Grasas (g)	13,09
AGS (g)	2,106
AGM (g)	3,39
AGP (g)	6,548
Colesterol (mg)	110,4

Minerales

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

Denominación

Ensalada Raquel

Alérgenos

Frutos secos (nueces y pipas) Lácteos Sésamo

Familia

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Técnica culinaria

Ingredientes

Maíz dulce

Arroz, vaporizado

Queso, de Burgos o de cabra

Manzanas

Terminación, 20 g sésamo, 20 g pipas paladas

Vinagreta, 2 dl zumo de naranja, 3 dl aceite de oliva, 6 g pimienta

Nueces (elaboración propia) *

* Nueces Azúcar 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 18/11/2022 12:58:31

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	397,1
Proteínas (g)	5,492
Hidratos carbono (g)	36,68
IG (g)	0
Fibra (g)	1,382
Grasas (g)	25,13
AGS (g)	4,09
AGM (g)	10,97
AGP (g)	8,88
Colesterol (mg)	1,652

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Manzana

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Manzanas

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

MENÚ 2

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 18/11/2022 12:58:31

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Cocido vegetariano

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Legumbres Ovolactovegetariano Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos
Calabaza
Cebolla
Judías verdes
Pimientos verdes
Zanahorias
Garbanzos
Patatas
Sal

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	96,9
Proteínas (g)	4,86
Hidratos carbono (g)	16,2
IG (g)	0
Fibra (g)	1
Grasas (g)	1,41
AGS (g)	0,03
AGM (g)	0,01
AGP (g)	0,05
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Tortilla de hortalizas

Gluten* Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Huevos Ovolactovegetariano Plato: Segundo

Ingredientes

Berenjenas
Calabacines
Pimientos rojos
Zanahorias
Patatas
Huevos de gallina
Sal

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 18/11/2022 12:58:31

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Queso

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	132,8
Proteínas (g)	5,393
Hidratos carbono (g)	6,471
IG (g)	0
Fibra (g)	1,519
Grasas (g)	9,18
AGS (g)	2,57
AGM (g)	3,923
AGP (g)	1,863
Colesterol (mg)	54,88

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Ensalada Raquel

Frutos secos (nueces y pipas) Sésamo Soja

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Denominación

Alérgenos

Manzana

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Manzanas

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 18/11/2022 12:58:32

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 18/11/2022 12:58:32

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

VIERNES, 25 DE NOVIEMBRE DE 2022

MENÚ 1

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

Masas y hojaldres

Plato: Primero

Ingredientes

Denominación	Alérgenos
Paleta de cerdo a la jardinera	Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Carnes

Plato: Segundo

Ingredientes

Ajos
Cebolla
Judías verdes
Pimientos verdes
Puerros
Tomate, triturado
Zanahorias
Pimiento seco, ñora o cornicabra
Pimientos morrones
Champiñones
Patatas
Cerdo, paleta sin hueso
Vino blanco
Vino tinto
Azafrán, hebra
Clavo, entero
Laurel
Tomillo
Aceite de girasol
Fécula de maíz

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 18/11/2022 12:58:32

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	137
Proteínas (g)	8,35
Hidratos carbono (g)	7,26
IG (g)	0
Fibra (g)	0,83
Grasas (g)	7,7
AGS (g)	2,96
AGM (g)	3,32
AGP (g)	1,06
Colesterol (mg)	28,3

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Tomate aliñado

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Ajos

Tomate

Aceite de oliva

Perejil

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	162
Proteínas (g)	0,94
Hidratos carbono (g)	3,27
IG (g)	0
Fibra (g)	1,19
Grasas (g)	15,9
AGS (g)	2,33
AGM (g)	11,2
AGP (g)	1,64
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 18/11/2022 12:58:32

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Piña

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre Frescas

Ingredientes

Piña

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

Pizza jamón cocido y queso

Gluten Lácteos Soja Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Masas y hojaldres

Plato: Primero

Ingredientes

Denominación

Alérgenos

Tomate aliñado

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Ajos

Tomate

Aceite de oliva

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 18/11/2022 12:58:32

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	162
Proteínas (g)	0,94
Hidratos carbono (g)	3,27
IG (g)	0
Fibra (g)	1,19
Grasas (g)	15,9
AGS (g)	2,33
AGM (g)	11,2
AGP (g)	1,64
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Tarta de coliflor y ajo gratinada

Alérgenos

Frutos secos (almendra) Gluten Huevos Lácteos

Familia

Masas y hojaldres

Técnica culinaria

Plato: Segundo

Ingredientes

Decoración, perejil, cebollino y hojitas de romero

Pasta brisa (elaboración propia) *

* Mantequilla Azúcar glas Sal Huevos de gallina Almendras en polvo Harina de trigo Levadura, en polvo

Puré de coliflor (elaboración propia) *

* Coliflor Ajos Huevos de gallina Nata de cocinar Queso 100 g cremoso y 100 g parmesano Aceite de oliva Pimienta blanca, molida

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	321
Proteínas (g)	6,29
Hidratos carbono (g)	29,4
IG (g)	0
Fibra (g)	0,78
Grasas (g)	19,5
AGS (g)	0,74
AGM (g)	0,64
AGP (g)	0,22
Colesterol (mg)	39,8

Minerales

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

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 18/11/2022 12:58:32

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Alcachofas salteadas

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Ajos

Alcachofas

Aceite de oliva

Denominación

Alérgenos

Piña

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre Frescas

Ingredientes

Piña

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 18/11/2022 12:58:32

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

SÁBADO, 26 DE NOVIEMBRE DE 2022

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Sopa albaicinerá	Apio Frutos secos (almendra) Gluten Huevos
Familia	Técnica culinaria

Sopas Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos
Cebolla
Espinacas
Almendras
Huevos de gallina, escalfado
Jamón serrano, virutas
Aceite de oliva
Costrones de pan
Pan
Caldo blanco de ave (elaboración propia) *

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

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	105
Proteínas (g)	4,46
Hidratos carbono (g)	6,4
IG (g)	0
Fibra (g)	1,37
Grasas (g)	6,51
AGS (g)	0,55
AGM (g)	3,2
AGP (g)	1,15
Colesterol (mg)	13,6

Minerales

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

Denominación	Alérgenos
Rollito de ternera en jugo	Gluten Huevos Lácteos Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Carnes Plato: Segundo Cocción

Ingredientes

Naranjas
Cebollino

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 18/11/2022 12:58:33

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Puerros
Ternera
Butifarra
Vino blanco
Aceite de oliva
Pan
Huevos
Jamón
Mantequilla
Perejil

Denominación

Alérgenos

Patatas y verduras estofadas

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Patatas Plato: Acompañamiento Guisado

Ingredientes

Ajos
Berenjenas
Calabacines
Cebolla
Pimientos rojos
Pimientos verdes
Puerros
Tomate
Patatas
Agua
Vino blanco
Laurel
Pimentón, dulce
Sal
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 18/11/2022 12:58:33

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	59
Proteínas (g)	2,07
Hidratos carbono (g)	11,3
IG (g)	0
Fibra (g)	1,96
Grasas (g)	0,24
AGS (g)	0,06
AGM (g)	0,05
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)	

Denominación

Torrija con crema catalana y piña

Alérgenos

Gluten Huevos Lácteos

Familia

Repostería

Técnica culinaria

Plato: Postre

Ingredientes

Piña

Canela, molida

Aceite de girasol

Azúcar, avainillado

Pan

Cáscara de cítricos

Huevos

Leche

Merengue (elaboracion propia) *

* Azúcar Agua Huevos de gallina claras

Crema catalana (elaboracion propia) *

* Leche entera Cáscara de cítricos naranja y limón Canela, rama Huevos de gallina yemas Azúcar Maizena

MENÚ 2

Denominación

Sopa albaicinerá

Alérgenos

Apio Frutos secos (almendra) Gluten Huevos

Familia

Sopas Ovolactovegetariano

Técnica culinaria

Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



Información de los platos

Cebolla
Espinacas
Almendras
Aceite de oliva
Pan
Huevos, escalfados
Caldo magro (elaboracion propia) *

* Cebolla Puerros Zanahorias Apio Tomate Perejil Ajos Laurel Tomillo Agua

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

Croquetas de arroz integral con lentejas y tofu

Soja

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

Arroz	Plato: Segundo	Fritura
-------	----------------	---------

Ingredientes

Cebollas rojas
Espinacas
Harina, de garbanzo o arroz
Lentejas
Canela, molida
Comino molido
Cúrcuma
Aceite de oliva
Aceite de girasol
Arroz, integral
Jengibre
Tofu

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

Patatas y verduras estofadas

Sulfitos

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

Patatas	Plato: Acompañamiento	Guisado
---------	-----------------------	---------

Ingredientes

Ajos
Berenjenas
Calabacines
Cebolla
Pimientos rojos
Pimientos verdes
Puerros
Tomate
Patatas
Agua

Información adicional

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 18/11/2022 12:58:33

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



Información de los platos

Vino blanco

Laurel

Pimentón, dulce

Sal

Aceite de oliva

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	59
Proteínas (g)	2,07
Hidratos carbono (g)	11,3
IG (g)	0
Fibra (g)	1,96
Grasas (g)	0,24
AGS (g)	0,06
AGM (g)	0,05
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)	

Denominación

Alérgenos

Torrija con crema catalana y piña

Gluten Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Repostería

Plato: Postre

Ingredientes

Piña

Canela, molida

Aceite de girasol

Azúcar, avainillado

Pan

Cáscara de cítricos

Huevos

Leche

Merengue (elaboracion propia) *

* Azúcar Agua Huevos de gallina claras

Crema catalana (elaboracion propia) *

* Leche entera Cáscara de cítricos naranja y limón Canela, rama Huevos de gallina yemas Azúcar Maizena

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 18/11/2022 12:58:33

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

LUNES, 21 DE NOVIEMBRE DE 2022

MENÚ 1

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

Estofado de lentejas

Sulfitos

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

Legumbres

Plato: Primero

Cocción

Ingredientes

Ajos

Calabaza

Cebolla

Judías verdes

Pimientos verdes

Tomate, triturado

Zanahorias

Pimiento seco

Lenteja, seca

Patatas

Colorante amarillo

Laurel

Aceite de oliva

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

Filete de cerdo a la parrilla

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

Carnes

Plato: Segundo

Plancha

Ingredientes

Ajos

Cerdo, lomo

Sal

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Perejil

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 18/11/2022 12:58:34

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (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

Huevo frito con patatas a la española

Alérgenos

Huevos

Familia

Huevos

Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento Fritura

Ingredientes

Patatas
Sal
Aceite de oliva
Aceite de girasol
Huevos

Denominación

Mandarinas

Alérgenos

Familia

Fruta

Técnica culinaria

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 18/11/2022 12:58:34

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (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)	

MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

Estofado de lentejas

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Legumbres Vegano

Plato: Primero

Ingredientes

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

Denominación

Alérgenos

Salchichas vegetales

Huevos Lácteos Soja Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo

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 18/11/2022 12:58:34

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

Limones
Ajos
Cebolla
Pimientos verdes
Fécula de patata
Agua
Sal
Aceite de girasol
Azúcar moreno
Yogur
Especias variadas, menta
Huevos, albumina de huevo
Levadura
Shoyu
Tofu, agua, soja y nigari

Denominación

Alérgenos

Huevo frito con patatas a la española

Huevos

Familia

Técnica culinaria

Huevos

Plato: Acompañamiento Fritura

Ingredientes

Patatas
Sal
Aceite de oliva
Aceite de girasol
Huevos

Denominación

Alérgenos

Mandarinas

Familia

Técnica culinaria

Fruta

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 18/11/2022 12:58:34

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (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.



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 18/11/2022 12:58:34

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

MARTES, 22 DE NOVIEMBRE DE 2022

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Arroz pilaf con calamares americana	Lácteos Moluscos Pescado Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Arroz Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Arroz pilaf (elaboracion propia) *

* Mantequilla Aceite de girasol Ajos Cebolla normal y claveteada Laurel Arroz Caldo blanco de ave

Calamares americana (elaboracion propia) *

* Aceite de girasol Ajos Laurel Cebolla Puerros Zanahorias Salsa de tomate Calamares o vaina Pimentón, dulce Pimentón, picante Vino blanco Guisante Fécula de maíz Fumet blanco de pescado opcional Sal

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	182
Proteínas (g)	6,02
Hidratos carbono (g)	27,8
IG (g)	0
Fibra (g)	0,43
Grasas (g)	5,05
AGS (g)	1,48
AGM (g)	1,01
AGP (g)	1,55
Colesterol (mg)	34,9

Minerales

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

Denominación	Alérgenos
Pollo asado	Apio Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Carnes Plato: Segundo Asado

Ingredientes

Ajos

Pimiento seco, cornicabra

Pollo

Vino blanco

Laurel

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

Aceite de girasol

Fécula de maíz

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 18/11/2022 12:58:34

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

Caldo blanco de ave (elaboracion propia) *

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

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Menestra

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Vegetariano: Acompañamiento Cocción

Ingredientes

Ajos
Alcachofas, conserva
Brócoli, fresca
Calabaza, fresca
Coliflor, fresca
Judías verdes, fresca
Zanahorias, fresca
Champiñones, fresca
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 18/11/2022 12:58:35

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	52,3
Proteínas (g)	2,68
Hidratos carbono (g)	5,06
IG (g)	0
Fibra (g)	3,23
Grasas (g)	1,67
AGS (g)	0,23
AGM (g)	0,94
AGP (g)	0,31
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Mandarinas

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Mandarinas

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	40
Proteínas (g)	0,8
Hidratos carbono (g)	9
IG (g)	0
Fibra (g)	1,9
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,022
AGM (g)	0,034
AGP (g)	0,037
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

MENÚ 2

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 18/11/2022 12:58:35

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Arroz con fritada

Apio Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Arroz

Plato: Primero

Ingredientes

Ajos

Cebolla

Zanahorias, claveteada

Laurel

Aceite de oliva

Aceite de girasol

Arroz

Fritada (elaboracion propia) *

* Aceite de oliva Ajos Cebolla Champiñones Pimientos rojos Pimientos verdes Salsa de tomate

Caldo magro (elaboracion propia) *

* Cebolla Puerros Zanahorias Apio Tomate Perejil Ajos Laurel Tomillo Agua

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	128
Proteínas (g)	2,27
Hidratos carbono (g)	19,3
IG (g)	0
Fibra (g)	0,41
Grasas (g)	4,45
AGS (g)	1,98
AGM (g)	1,24
AGP (g)	0,32
Colesterol (mg)	8,43

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Hamburguesa de calabaza

Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo

Ingredientes

Calabaza

Cebolla

Pimientos rojos

Pimientos verdes

Puerros

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 18/11/2022 12:58:35

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

Sal
Aceite de oliva
Fécula de maíz
Queso, rallado

Huevos
Pimienta

Denominación

Alérgenos

Menestra

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Vegetal Plato: Acompañamiento Cocción

Ingredientes

Ajos
Alcachofas, conserva
Brócoli, fresca
Calabaza, fresca
Coliflor, fresca
Judías verdes, fresca
Zanahorias, fresca
Champiñones, fresca
Aceite de oliva

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	52,3
Proteínas (g)	2,68
Hidratos carbono (g)	5,06
IG (g)	0
Fibra (g)	3,23
Grasas (g)	1,67
AGS (g)	0,23
AGM (g)	0,94
AGP (g)	0,31
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 18/11/2022 12:58:35

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Mandarinas

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Mandarinas

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	40
Proteínas (g)	0,8
Hidratos carbono (g)	9
IG (g)	0
Fibra (g)	1,9
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,022
AGM (g)	0,034
AGP (g)	0,037
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

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 18/11/2022 12:58:35

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

MIÉRCOLES, 23 DE NOVIEMBRE DE 2022

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Espaguetis en salsa Aurora	Frutos secos Huevos Lácteos Soja
Familia	Técnica culinaria

Pasta y cereales Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Calabacines

Cebolla

Zanahorias

Ternera

Jamón cocido

Bacon

Nuez moscada

Pimienta blanca, molida

Sal

Salsa de tomate

Aceite de girasol

Espaguetis, sin gluten

Fécula de maíz

Queso, rallado

Leche entera

Huevos

Mantequilla

Mozzarella

Denominación	Alérgenos
Tomate aliñado	
Familia	Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Plato: Segundo

Ingredientes

Ajos

Tomate

Aceite de oliva

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 18/11/2022 12:58:35

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	162
Proteínas (g)	0,94
Hidratos carbono (g)	3,27
IG (g)	0
Fibra (g)	1,19
Grasas (g)	15,9
AGS (g)	2,33
AGM (g)	11,2
AGP (g)	1,64
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Merluza esparragada

Alérgenos

Pescado Sulfitos

Familia

Pescado

Técnica culinaria

Plato: Acompañamiento Cocción

Ingredientes

Cebolla
Tomate
Patatas
Merluza
Vino blanco
Eneldo
Laurel
Pimienta blanca, molida
Sal
Jengibre
Fumet blanco de pescado (elaboracion propia) *

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

Denominación

Manzana

Alérgenos

Familia

Fruta

Técnica culinaria

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Manzanas

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 18/11/2022 12:58:36

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (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

Espaguetis en salsa sanfaina

Familia

Técnica culinaria

Pasta y cereales

Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos
Albahaca
Berenjenas
Cebolla
Pimientos rojos
Pimientos verdes
Tomate, concase
Orégano
Sal
Aceite de oliva
Espaguetis
aceitunas negras
Pimienta

Denominación

Alérgenos

Milhojas de berenjenas y espinacas

Frutos secos (almendra) Lácteos Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo Horno

Ingredientes

Pasas de corinto

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 18/11/2022 12:58:36

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

Ajos
Berenjenas
Cebolla
Espinacas
Zanahorias
Almendras
Nuez moscada
Sal
Aceite de oliva
Queso, mozzarella
Pepinillos en vinagre
Pimienta
Bechamel (elaboracion propia) *

* Mantequilla Maizena Leche entera Nuez moscada Pimienta blanca, molida

Denominación

Alérgenos

Manzana

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre fresca

Ingredientes

Manzanas

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 18/11/2022 12:58:36

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

JUEVES, 24 DE NOVIEMBRE DE 2022

MENÚ 1

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

Cocido

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

Legumbres Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos
Cebolla
Col
Pimientos verdes
Zanahorias
Garbanzos
Patatas
Cerdo, costillas
Cerdo, paleta sin hueso
Cerdo, panceta
Huesos de jamón

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

Tortilla paisana

Huevos Pescado

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

Pescado Plato: Segundo

Ingredientes

Guisante
Pimientos morrones
Champiñones
Patatas
Atún
Aceite de girasol
Huevos

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

Ensalada Raquel

Frutos secos (nueces y pipas) Lácteos Sésamo

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

Verduras y hortalizas Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Maíz dulce
Arroz, vaporizado
Queso, de Burgos o de cabra

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 18/11/2022 12:58:36

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

Manzanas

Terminación, 20 g sésamo, 20 g pipas paladas

Vinagreta, 2 dl zumo de naranja, 3 dl aceite de oliva, 6 g pimienta

Nueces (elaboración propia) *

* Nueces Azúcar Aceite de girasol

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	397,1
Proteínas (g)	5,492
Hidratos carbono (g)	36,68
IG (g)	0
Fibra (g)	1,382
Grasas (g)	25,13
AGS (g)	4,09
AGM (g)	10,97
AGP (g)	8,88
Colesterol (mg)	1,652

Minerales

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

Denominación

Alérgenos

Natillas

Huevos Lácteos Sésamo* Soja Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Lácteos

Plato: Postre

Ingredientes

Huevos de gallina

Canela, rama

Azúcar

Fécula de maíz

Leche entera

Natillas (preparado en sobre)

Perfume de cítricos

Terminación, azúcar, canela molida

MENÚ 2

Denominación

Alérgenos

Cocido vegetariano

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Legumbres

Ovolactovegetariano

Plato: Primero

Cocción

Ingredientes

Ajos

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 18/11/2022 12:58:36

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

Calabaza
Cebolla
Judías verdes
Pimientos verdes
Zanahorias
Garbanzos
Patatas
Sal

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	96,9
Proteínas (g)	4,86
Hidratos carbono (g)	16,2
IG (g)	0
Fibra (g)	1
Grasas (g)	1,41
AGS (g)	0,03
AGM (g)	0,01
AGP (g)	0,05
Colesterol (mg)	0

Minerales

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

Denominación

Tortilla de hortalizas

Alérgenos

Huevos Lácteos Sulfitos

Familia

Huevos

Técnica culinaria

Plato: Segundo Plancha

Ingredientes

Berenjenas
Calabacines
Pimientos rojos
Zanahorias
Patatas
Huevos de gallina
Sal
Aceite de oliva
Aceite de girasol
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 18/11/2022 12:58:36

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Ensalada Raquel

Frutos secos (nueces y pipas) Sésamo Soja

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Denominación

Alérgenos

Natillas

Huevos Lácteos Sésamo* Soja Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Lácteos

Plato: Postre

Ingredientes

Huevos de gallina

Canela, rama

Azúcar

Fécula de maíz

Leche entera

Natillas (preparado en sobre)

Perfume de cítricos

Terminación, azúcar, canela molida

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 18/11/2022 12:58:37

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

VIERNES, 25 DE NOVIEMBRE DE 2022

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Estofado de carne de cerdo	Frutos secos (almendra) Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Carnes Plato: Primero Cocción

Ingredientes

Ajos
Alcachofas
Cebolla
Judías verdes
Pimientos verdes
Zanahorias
Pimiento seco, ñora
Pimientos morrones
Tomate triturado
Patatas
Cerdo, paleta sin hueso
Vino blanco
Laurel
Aceite de oliva
Colorante
Majado (elaboracion propia) *

* *Aceite de oliva Ajos Almendras Azafrán*

Denominación	Alérgenos
Cóctel de frutas	
Familia	Técnica culinaria

Ensaladas Plato: Segundo

Ingredientes

Kiwis
Mango
Manzanas
Piña
Lechuga
Salsa

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 18/11/2022 12:58:37

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

Denominación

Alérgenos

Bacalao a la bizantina

Frutos secos (piñones) Pescado Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Pescado

Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Ajos

Ajos, láminas crujiente

Cebolla

Guisante

Pimientos rojos

Pimientos verdes

Tomate

Piñones

Bacalao

Vino blanco

Laurel

Sal

Aceite de oliva

Maíz, fécula

Perejil

Fumet blanco de pescado (elaboracion propia) *

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

Denominación

Alérgenos

Flan de huevo

Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Huevos

Plato: Postre Cocción, baño María

Ingredientes

Huevos de gallina

Canela, molida

Azúcar

Leche entera

Perfume de cítricos

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 18/11/2022 12:58:37

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	144
Proteínas (g)	5,59
Hidratos carbono (g)	17,1
IG (g)	0
Fibra (g)	0
Grasas (g)	5,94
AGS (g)	2,49
AGM (g)	2,1
AGP (g)	0,58
Colesterol (mg)	122

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 Frutos secos (almendra) Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Patatas

Plato: Primero

Cocción

Ingredientes

Ajos

Cebolla

Judías verdes

Puerros

Zanahorias

Pimientos morrones

Patatas

Aceite de oliva

Colorante

Majado (elaboracion propia) *

* Aceite de oliva Ajos Azafrán hebra Almendras

Caldo magro (elaboracion propia) *

* Cebolla Puerros Zanahorias Apio Tomate Perejil Ajos Laurel Tomillo Agua

Denominación

Alérgenos

Tarta de coliflor y ajo gratinada

Huevos Lácteos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Segundo

Horno

Ingredientes

Ajos

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Servicio de Comedores
Universitarios

Actualizado 18/11/2022 12:58:37

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

Coliflor
Pimienta blanca, molida
Aceite de oliva
Queso, cremoso y parmesano
Nata de cocinar
Decoración, perejil, cebollino y romero
Huevos

Denominación

Alérgenos

Alcachofas salteadas

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas Plato: Acompañamiento

Ingredientes

Ajos
Alcachofas
Aceite de oliva

Denominación

Alérgenos

Piña

Familia

Técnica culinaria

Fruta Plato: Postre Frescas

Ingredientes

Piña

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

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

Minerales

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

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

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