



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Vicerrectorado de Responsabilidad  
Social, Igualdad e Inclusión

Actualizado 14/02/2019 15:15:54

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor



## Información de los platos

VIERNES, 22 DE FEBRERO DE 2019

### MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
<b>Salmorejo</b>	Gluten Huevos Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Verduras y hortalizas      Plato: Entrante      Verduras frescas

#### Ingredientes

Ajos  
Tomate  
Huevos de gallina, cocidos  
Jamón serrano, crujiente  
Vinagre  
Sal  
Aceite de oliva  
Aceite de girasol  
Pan

Denominación	Alérgenos
<b>Fideos de montaña</b>	Apio Gluten Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Pasta y cereales      Plato: Primero

#### Ingredientes

Ajos  
Cebolla  
Judías verdes  
Pimientos rojos  
Pimientos verdes  
Tomate  
Pimientos asados  
Setas  
Conejo  
Cerdo, costillas  
Pollo  
Vino blanco  
Aceite de oliva  
Fideos  
Majado, 100 g tomate, 60 g ajos y 0,02 g azafrán hebra  
Caldo blanco, Perfumado con pimienta, perejil, tomillo y romero (elaboracion propia) \*

\* *Huesos de cerdo Huesos de canilla Ternera o buey Cebolla Puerros Zanahorias Apio Agua 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.



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	115
Proteínas (g)	5,73
Hidratos carbono (g)	15,1
IG (g)	0
Fibra (g)	1,18
Grasas (g)	2,98
AGS (g)	0,56
AGM (g)	0,85
AGP (g)	0,36
Colesterol (mg)	6,78

#### Minerales

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

#### Denominación

**Aguja a la parrilla**

#### Alérgenos

Pescado

#### Familia

Pescado

#### Técnica culinaria

Plato: Segundo Plancha

#### Ingredientes

Ajos  
Aguja  
Sal  
Aceite de oliva  
Aceite de girasol  
Perejil

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	320
Proteínas (g)	14,4
Hidratos carbono (g)	0,62
IG (g)	0
Fibra (g)	0,05
Grasas (g)	28,5
AGS (g)	3,18
AGM (g)	7,85
AGP (g)	13,5
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.



## Información de los platos

Denominación

Alérgenos

### Ensalada galán

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Verduras y hortalizas

Plato: Acompañamiento

### Ingredientes

Aceitunas

Naranjas

Coliflor

Judías verdes

Tomate

Zanahorias

Patatas

Aderezo, aceite de oliva, vinagre

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	53,56
Proteínas (g)	1,72
Hidratos carbono (g)	7,47
IG (g)	0
Fibra (g)	2,42
Grasas (g)	1,34
AGS (g)	0,21
AGM (g)	0,77
AGP (g)	0,15
Colesterol (mg)	0

#### Minerales

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

Denominación

Alérgenos

### Piña

Familia

Técnica culinaria

Fruta

Plato: Postre Frescas

### Ingredientes

Piña

#### 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**

Vicerrectorado de Responsabilidad  
Social, Igualdad e Inclusión

Actualizado 14/02/2019 15:15:54

+ Información en la web: scu.ugr.es

**Menú Comedor**



## Información de los platos

### Valor nutricional aproximado (100 g)

#### Energía y macronutrientes

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

#### Minerales

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

Denominación

Alérgenos

**Vino tinto**

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Bebidas

Plato: Bebida

Ingredientes

Vino tinto

#### 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.