



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Vicerrectorado de Responsabilidad
Social, Igualdad e Inclusión

Actualizado 14/02/2019 15:15:58

+ Información en la web: scu.ugr.es

Menú Comedor (PTS)



Información de los platos

VIERNES, 22 DE FEBRERO DE 2019

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Salmorejo	Huevos Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Sopas Plato: Entrante

Ingredientes

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

Denominación	Alérgenos
Estofado de ternera	Sulfitos
Familia	Técnica culinaria

Carnes Plato: Primero

Ingredientes

Ajos
Alcachofas
Cebolla
Judías verdes
Pimientos verdes
Zanahorias
Pimiento seco
Pimientos morrones
Tomate triturado
Patatas
Ternera
Vino blanco
Colorante amarillo
Laurel
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.



Información de los platos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	93,3
Proteínas (g)	5,47
Hidratos carbono (g)	7,83
IG (g)	0
Fibra (g)	1,55
Grasas (g)	3,58
AGS (g)	1,05
AGM (g)	1,8
AGP (g)	0,31
Colesterol (mg)	13,6

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.



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

Vino tinto

Alérgenos

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Bebidas

Plato: Bebida

Ingredientes

Vino tinto

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.