

FICHA TÉCNICA DE PLATO

ARROZ A LA MILANESA

Creación: 26/02/2026

Diseñado por: CENTRAL BORNE

FAMILIA				TEMPORADA	ORDEN	COMIDA
Verdura	Pasta	Carne	Fruta	Otoño	1er	Desayuno
Crema	Arroz	Pescado	Postre	Invierno	2º	Almuerzo
Sopa	Legumbres	Huevos		Primavera	3er	Merienda
Patata	Triturado	Otros		Verano	otro	Cena

Firma: Blanca Cortés
Dietista-Nutricionista
Nº Col. CAT002078

Ingredientes	Cantidad	Unidad	5p (kg/L)	10p (kg/L)	30p (kg/L)	50p (kg/L)	75p (kg/L)
Arroz	90,00	GR	0,45	0,90	2,70	4,50	6,75
Cebolla	20,00	GR	0,10	0,20	0,60	1,00	1,50
Dados de zanahoria	40,00	GR	0,20	0,40	1,20	2,00	3,00
Guisantes	40,00	GR	0,20	0,40	1,20	2,00	3,00
Aceite de oliva	10,00	ML	0,05	0,10	0,30	0,50	0,75
Sal	Al gusto						

ELABORADO DEL PLATO

1. Pelar y cortar la cebolla a dados pequeños.
2. Sofreír la cebolla y los dados de zanahoria en una cazuela baja con un poco de aceite a fuego medio hasta que estén tiernos.
3. Añadir entonces el arroz y rehogar durante 1 minutos para que se impregne bien.
4. Agregar los guisantes y luego cubrir con agua o caldo caliente. Cocinar a fuego medio 15-18 minutos sin remover demasiado.
5. Apagar el fuego y dejar reposar 5 minutos antes de servir.

MANUAL HIGIÉNICO

- Controlar las manipulaciones para evitar contaminaciones cruzadas.
Controlar las temperaturas de cocción y elaboración (Tº conservación en caliente >65ºC y <8ºC en alimentos refrigerados).

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	462,83
Grasas (g)	10,75
Hidratos de carbono (g)	82,87
Proteínas (g)	8,65

ALÉRGENOS

Gluten		Leche y productos a base de leche	
Crustáceos y productos a base de crustáceos		Apio y productos a base de apio	
Huevos y productos a base de huevo		Mostaza y productos a base de mostaza	
Pescado y productos a base de pescado		Semillas de sésamo y productos a base de semillas de sésamo	
Cacahuete y productos a base de cacahuete		Frutos de cáscara y productos a base de frutos de cáscara	
Soja y productos a base de soja		Moluscos y productos a base de moluscos	
Altramuces y productos a base de altramuces		Anhídrido sulfuroso y sulfitos (>10 mg/kg o 10 mg/L) como SO2	

FICHA TÉCNICA DE PLATO

ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE

Creación: 26/02/2026

Diseñado por: CENTRAL BORNE

FAMILIA				TEMPORADA	ORDEN	COMIDA
Verdura	Pasta	Carne	Fruta	Otoño	1er	Desayuno
Crema	Arroz	Pescado	Postre	Invierno	2º	Almuerzo
Sopa	Legumbres	Huevos		Primavera	3er	Merienda
Patata	Triturado	Otros		Verano	otro	Cena

Firma: Blanca Cortés
Dietista-Nutricionista
Nº Col. CAT002078

Ingredientes	Cantidad	Unidad	5p (kg/L)	10p (kg/L)	30p (kg/L)	50p (kg/L)	75p (kg/L)
Arroz integral	90,00	GR	0,45	0,90	2,70	4,50	6,75
Tomate frito	80,00	GR	0,40	0,80	2,40	4,00	6,00

ELABORADO DEL PLATO

- Hervir el arroz en abundante agua siguiendo las instrucciones del envase. Cuando esté listo escurrir.
- Calentar el tomate frito y mezclar con el arroz.
- Servir caliente.

MANUAL HIGIÉNICO

Controlar las manipulaciones para evitar contaminaciones cruzadas.

Controlar las temperaturas de cocción y elaboración (Tº conservación en caliente >65°C y <8°C en alimentos refrigerados).

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	371,14
Grasas (g)	3,18
Hidratos de carbono (g)	78,49
Proteínas (g)	7,14

ALÉRGENOS

Gluten	Leche y productos a base de leche
Crustáceos y productos a base de crustáceos	Apio y productos a base de apio
Huevos y productos a base de huevo	Mostaza y productos a base de mostaza
Pescado y productos a base de pescado	Semillas de sésamo y productos a base de semillas de sésamo
Cacahuete y productos a base de cacahuete	Frutos de cáscara y productos a base de frutos de cáscara
Soja y productos a base de soja	Moluscos y productos a base de moluscos
Altramuces y productos a base de altramuces	Anhidrido sulfuroso y sulfitos (>10 mg/kg o 10 mg/L) como SO2

FICHA TÉCNICA DE PLATO

ARROZ TRES DELÍCIAS

Creación: 10/03/2026

Diseñado por: CENTRAL BORNE

FAMILIA				TEMPORADA	ORDEN	COMIDA
Verdura	Pasta	Carne	Fruta	Otoño	1er	Desayuno
Crema	Arroz	Pescado	Postre	Invierno	2º	Almuerzo
Sopa	Legumbres	Huevos		Primavera	3er	Merienda
Patata	Triturado	Otros		Verano	otro	Cena

Firma: Blanca Cortés
Dietista-Nutricionista
Nº Col. CAT002078

Ingredientes	Cantidad	Unidad	5p (kg/L)	10p (kg/L)	30p (kg/L)	50p (kg/L)	75p (kg/L)
Arroz tres delicias	270,00	GR	1,35	2,70	8,10	13,50	20,25
Aceite de oliva	10,00	ML	0,05	0,10	0,30	0,50	0,75
Sal	Al gusto						

ELABORADO DEL PLATO

- En una sartén con un poco de aceite añadir el arroz congelado y cocinar siguiendo las instrucciones del envase removiendo bien.
- Servir caliente o dejar enfriar un poco antes de servir.

MANUAL HIGIÉNICO

Controlar las manipulaciones para evitar contaminaciones cruzadas.

Controlar las temperaturas de cocción y elaboración (Tº conservación en caliente >65ºC y <8ºC en alimentos refrigerados).

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	374,58
Grasas (g)	14,86
Hidratos de carbono (g)	50,22
Proteínas (g)	9,99

ALÉRGENOS

Gluten		Leche y productos a base de leche	
Crustáceos y productos a base de crustáceos		Apio y productos a base de apio	
Huevos y productos a base de huevo	X	Mostaza y productos a base de mostaza	
Pescado y productos a base de pescado		Semillas de sésamo y productos a base de semillas de sésamo	
Cacahuete y productos a base de cacahuete		Frutos de cáscara y productos a base de frutos de cáscara	
Soja y productos a base de soja		Moluscos y productos a base de moluscos	
Altramuces y productos a base de altramuces		Anhidrido sulfuroso y sulfitos (>10 mg/kg o 10 mg/L) como SO2	

FICHA TÉCNICA DE PLATO

CREMA DE CALABAZA Y PUERRO

Creación: 26/02/2026

Diseñado por: CENTRAL BORNE

FAMILIA				TEMPORADA	ORDEN	COMIDA
Verdura	Pasta	Carne	Fruta	Otoño	1er	Desayuno
Crema	Arroz	Pescado	Postre	Invierno	2º	Almuerzo
Sopa	Legumbres	Huevos		Primavera	3er	Merienda
Patata	Triturado	Otros		Verano	otro	Cena

Firma: Blanca Cortés
Dietista-Nutricionista
Nº Col. CAT002078

Ingredientes	Cantidad	Unidad	5p (kg/L)	10p (kg/L)	30p (kg/L)	50p (kg/L)	75p (kg/L)
Calabaza	100,00	GR	0,50	1,00	3,00	5,00	7,50
Cebolla	50,00	GR	0,25	0,50	1,50	2,50	3,75
Puerro	50,00	GR	0,25	0,50	1,50	2,50	3,75
Patata	50,00	GR	0,25	0,50	1,50	2,50	3,75
Aceite de oliva	10,00	ML	0,05	0,10	0,30	0,50	0,75
Sal	Al gusto						

ELABORADO DEL PLATO

1. Pelar y cortar la calabaza, el puerro, la patata y la cebolla a trozos.
2. Sofreír todos los ingredientes en una olla con un poco de aceite durante unos minutos.
3. Salar y cubrir con agua. Hervir unos 15 minutos hasta que estén tiernos.
4. Triturar todos los ingredientes y servir caliente.

MANUAL HIGIÉNICO

Controlar las manipulaciones para evitar contaminaciones cruzadas.

Controlar las temperaturas de cocción y elaboración (Tº conservación en caliente >65°C y <8°C en alimentos refrigerados).

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	218,92
Grasas (g)	10,44
Hidratos de carbono (g)	27,74
Proteínas (g)	3,50

ALÉRGENOS

Gluten		Leche y productos a base de leche	
Crustáceos y productos a base de crustáceos		Apio y productos a base de apio	
Huevos y productos a base de huevo		Mostaza y productos a base de mostaza	
Pescado y productos a base de pescado		Semillas de sésamo y productos a base de semillas de sésamo	
Cacahuete y productos a base de cacahuete		Frutos de cáscara y productos a base de frutos de cáscara	
Soja y productos a base de soja		Moluscos y productos a base de moluscos	
Altramuces y productos a base de altramuces		Anhidrido sulfuroso y sulfitos (>10 mg/kg o 10 mg/L) como SO2	

FICHA TÉCNICA DE PLATO

CREMA DE MELÓN

Creación: 23/12/2025

Diseñado por: CENTRAL BORNE

FAMILIA				TEMPORADA	ORDEN	COMIDA
Verdura	Pasta	Carne	Fruta	Otoño	1er	Desayuno
Crema	Arroz	Pescado	Postre	Invierno	2º	Almuerzo
Sopa	Legumbres	Huevos		Primavera	3er	Merienda
Patata	Triturado	Otros		Verano	otro	Cena

Firma: Blanca Cortés
Dietista-Nutricionista
Nº Col. CAT002078

Ingredientes	Cantidad	Unidad	5p (kg/L)	10p (kg/L)	30p (kg/L)	50p (kg/L)	75p (kg/L)
Melón	250,00	GR	1,25	2,50	7,50	12,50	18,75
Nata líquida 18%	40,00	ML	0,20	0,40	1,20	2,00	3,00
Menta	2,00	GR	0,01	0,02	0,06	0,10	0,15

ELABORADO DEL PLATO

- Cortar y pelar el melón.
- Triturar junto con la nata líquida y la menta.
- Servir frío.

MANUAL HIGIÉNICO

Controlar las manipulaciones para evitar contaminaciones cruzadas.

Controlar las temperaturas de cocción y elaboración (Tº conservación en caliente >65°C y <8°C en alimentos refrigerados).

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	134,82
Grasas (g)	7,90
Hidratos de carbono (g)	13,41
Proteínas (g)	2,52

ALÉRGENOS

Gluten	Leche y productos a base de leche	X
Crustáceos y productos a base de crustáceos	Apio y productos a base de apio	
Huevos y productos a base de huevo	Mostaza y productos a base de mostaza	
Pescado y productos a base de pescado	Semillas de sésamo y productos a base de semillas de sésamo	
Cacahuete y productos a base de cacahuete	Frutos de cáscara y productos a base de frutos de cáscara	
Soja y productos a base de soja	Moluscos y productos a base de moluscos	
Altramuces y productos a base de altramuces	Anhidrido sulfuroso y sulfitos (>10 mg/kg o 10 mg/L) como SO2	

FICHA TÉCNICA DE PLATO

EMPEDRADO DE ALUBIAS BLANCAS

Creación: 09/04/2026

Diseñado por: CENTRAL BORNE

FAMILIA				TEMPORADA	ORDEN	COMIDA
Verdura	Pasta	Carne	Fruta	Otoño	1er	Desayuno
Crema	Arroz	Pescado	Postre	Invierno	2º	Almuerzo
Sopa	Legumbres	Huevos		Primavera	3er	Merienda
Patata	Triturado	Otros		Verano	otro	Cena

Firma: Blanca Cortés
Dietista-Nutricionista
Nº Col. CAT002078

Ingredientes	Cantidad	Unidad	5p (kg/L)	10p (kg/L)	30p (kg/L)	50p (kg/L)	75p (kg/L)
Alubias cocidas	180,00	GR	0,90	1,80	5,40	9,00	13,50
Cebolla	20,00	GR	0,10	0,20	0,60	1,00	1,50
Pimiento rojo	20,00	GR	0,10	0,20	0,60	1,00	1,50
Pimiento verde	20,00	GR	0,10	0,20	0,60	1,00	1,50
Tomate	50,00	GR	0,25	0,50	1,50	2,50	3,75
Aceitunas negras	20,00	GR	0,10	0,20	0,60	1,00	1,50
Aceite de oliva	10,00	ML	0,05	0,10	0,30	0,50	0,75
Sal	Al gusto						

ELABORADO DEL PLATO

1. Escurrir las alubias y las aceitunas.
2. Pelar y cortar a dados la cebolla. Higienizar y cortar los pimientos y el tomate a dados.
3. En un recipiente mezclar todos los ingredientes y aliñar al gusto.

MANUAL HIGIÉNICO

Controlar las manipulaciones para evitar contaminaciones cruzadas.

Controlar las temperaturas de cocción y elaboración (Tº conservación en caliente >65°C y <8°C en alimentos refrigerados).

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	322,37
Grasas (g)	17,13
Hidratos de carbono (g)	29,57
Proteínas (g)	12,48

ALÉRGENOS

Gluten	Leche y productos a base de leche	
Crustáceos y productos a base de crustáceos	Apio y productos a base de apio	
Huevos y productos a base de huevo	Mostaza y productos a base de mostaza	
Pescado y productos a base de pescado	Semillas de sésamo y productos a base de semillas de sésamo	
Cacahuete y productos a base de cacahuete	Frutos de cáscara y productos a base de frutos de cáscara	
Soja y productos a base de soja	Moluscos y productos a base de moluscos	
Altramuces y productos a base de altramuces	Anhidrido sulfuroso y sulfitos (>10 mg/kg o 10 mg/L) como SO2	X

FICHA TÉCNICA DE PLATO

ENSALADA DE LENTEJAS

Creación: 09/04/2026

Diseñado por: CENTRAL BORNE

FAMILIA				TEMPORADA	ORDEN	COMIDA
Verdura	Pasta	Carne	Fruta	Otoño	1er	Desayuno
Crema	Arroz	Pescado	Postre	Invierno	2º	Almuerzo
Sopa	Legumbres	Huevos		Primavera	3er	Merienda
Patata	Triturado	Otros		Verano	otro	Cena

Firma: Blanca Cortés
Dietista-Nutricionista
Nº Col. CAT002078

Ingredientes	Cantidad	Unidad	5p (kg/L)	10p (kg/L)	30p (kg/L)	50p (kg/L)	75p (kg/L)
Lentejas cocidas	200,00	GR	1,00	2,00	6,00	10,00	15,00
Tomate	50,00	GR	0,25	0,50	1,50	2,50	3,75
Zanahoria	30,00	GR	0,15	0,30	0,90	1,50	2,25
Pepino	50,00	GR	0,25	0,50	1,50	2,50	3,75
Aceite de oliva	10,00	ML	0,05	0,10	0,30	0,50	0,75
Sal	Al gusto						

ELABORADO DEL PLATO

- Higienizar y cortar el pepino y el tomate.
- Pelar y rallar la zanahoria.
- Ecurrir las lentejas y mezclar con el resto de ingredientes.
- Aliñar al gusto y emplatar.

MANUAL HIGIÉNICO

Controlar las manipulaciones para evitar contaminaciones cruzadas.

Controlar las temperaturas de cocción y elaboración (Tº conservación en caliente >65°C y <8°C en alimentos refrigerados).

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	289,07
Grasas (g)	11,03
Hidratos de carbono (g)	32,24
Proteínas (g)	15,21

ALÉRGENOS

Gluten	Leche y productos a base de leche
Crustáceos y productos a base de crustáceos	Apio y productos a base de apio
Huevos y productos a base de huevo	Mostaza y productos a base de mostaza
Pescado y productos a base de pescado	Semillas de sésamo y productos a base de semillas de sésamo
Cacahuete y productos a base de cacahuete	Frutos de cáscara y productos a base de frutos de cáscara
Soja y productos a base de soja	Moluscos y productos a base de moluscos
Altramuces y productos a base de altramuces	Anhidrido sulfuroso y sulfitos (>10 mg/kg o 10 mg/L) como SO2

FICHA TÉCNICA DE PLATO

ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS

Creación: 26/02/2026

Diseñado por: CENTRAL BORNE

FAMILIA				TEMPORADA	ORDEN	COMIDA
Verdura	Pasta	Carne	Fruta	Otoño	1er	Desayuno
Crema	Arroz	Pescado	Postre	Invierno	2º	Almuerzo
Sopa	Legumbres	Huevos		Primavera	3er	Merienda
Patata	Triturado	Otros		Verano	otro	Cena

Firma: Blanca Cortés
Dietista-Nutricionista
Nº Col. CAT002078

Ingredientes	Cantidad	Unidad	5p (kg/L)	10p (kg/L)	30p (kg/L)	50p (kg/L)	75p (kg/L)
Pasta espirales	80,00	GR	0,40	0,80	2,40	4,00	6,00
Tomate verde	60,00	GR	0,30	0,60	1,80	3,00	4,50
Zanahoria	30,00	GR	0,15	0,30	0,90	1,50	2,25
Aceitunas verdes a rodajas	20,00	GR	0,10	0,20	0,60	1,00	1,50
Aceite de oliva	10,00	ML	0,05	0,10	0,30	0,50	0,75
Sal	Al gusto						

ELABORADO DEL PLATO

- Cocer la pasta en abundante agua siguiendo las instrucciones del envase. Una vez cocida escurrir la pasta y refrescar con agua fría para cortar la cocción.
- Higienizar y cortar el tomate a dados.
- Pelar y rallar la zanahoria.
- Ecurrir las aceitunas.
- Mezclar todos los ingredientes y aliñar al gusto.

MANUAL HIGIÉNICO

Controlar las manipulaciones para evitar contaminaciones cruzadas.

Controlar las temperaturas de cocción y elaboración (Tº conservación en caliente >65ºC y <8ºC en alimentos refrigerados).

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	435,94
Grasas (g)	13,54
Hidratos de carbono (g)	66,92
Proteínas (g)	11,60

ALÉRGENOS

Gluten	X	Leche y productos a base de leche
Crustáceos y productos a base de crustáceos		Apio y productos a base de apio
Huevos y productos a base de huevo		Mostaza y productos a base de mostaza
Pescado y productos a base de pescado		Semillas de sésamo y productos a base de semillas de sésamo
Cacahuete y productos a base de cacahuete		Frutos de cáscara y productos a base de frutos de cáscara
Soja y productos a base de soja		Moluscos y productos a base de moluscos
Altramuces y productos a base de altramuces		Anhidrido sulfuroso y sulfitos (>10 mg/kg o 10 mg/L) como SO2

FICHA TÉCNICA DE PLATO

ENSALADA DE PATATA

Creación: 13/05/2026

Diseñado por: CENTRAL BORNE

FAMILIA				TEMPORADA	ORDEN	COMIDA
Verdura	Pasta	Carne	Fruta	Otoño	1er	Desayuno
Crema	Arroz	Pescado	Postre	Invierno	2º	Almuerzo
Sopa	Legumbres	Huevos		Primavera	3er	Merienda
Patata	Triturado	Otros		Verano	otro	Cena

Firma: Dúnia Micolau
Dietista-Nutricionista
Nº Col. CAT002920

Ingredientes	Cantidad	Unidad	5p (kg/L)	10p (kg/L)	30p (kg/L)	50p (kg/L)	75p (kg/L)
Patata	200,00	GR	1,00	2,00	6,00	10,00	15,00
Tomate	50,00	GR	0,25	0,50	1,50	2,50	3,75
Maíz	20,00	GR	0,10	0,20	0,60	1,00	1,50
Aceitunas verdes laminadas	20,00	GR	0,10	0,20	0,60	1,00	1,50
Cebolla	20,00	GR	0,10	0,20	0,60	1,00	1,50
Aceite de oliva	10,00	ML	0,05	0,10	0,30	0,50	0,75
Sal	Al gusto						

ELABORADO DEL PLATO

1. Pelar y cortar en cuartos la patata.
2. Colocar en una olla con agua hirviendo y dejar hervir unos 20 minutos hasta que la patata quede cocida.
3. Higienizar y cortar el tomate. Pelar y cortar la cebolla en juliana.
4. Escurrir el maíz y las aceitunas.
5. Servir todos los ingredientes juntos y aliñar al gusto.

MANUAL HIGIÉNICO

Controlar las manipulaciones para evitar contaminaciones cruzadas.

Controlar las temperaturas de cocción y elaboración (Tº conservación en caliente >65ºC y <8ºC en alimentos refrigerados).

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	312,52
Grasas (g)	12,92
Hidratos de carbono (g)	43,43
Proteínas (g)	5,63

ALÉRGENOS

Gluten	Leche y productos a base de leche
Crustáceos y productos a base de crustáceos	Apio y productos a base de apio
Huevos y productos a base de huevo	Mostaza y productos a base de mostaza
Pescado y productos a base de pescado	Semillas de sésamo y productos a base de semillas de sésamo
Cacahuete y productos a base de cacahuete	Frutos de cáscara y productos a base de frutos de cáscara
Soja y productos a base de soja	Moluscos y productos a base de moluscos
Altramuces y productos a base de altramuces	Anhidrido sulfuroso y sulfitos (>10 mg/kg o 10 mg/L) como SO2

FICHA TÉCNICA DE PLATO

GARBANZOS CON ESPINACAS

Creación: 09/03/2026

Diseñado por: CENTRAL BORNE

FAMILIA			TEMPORADA	ORDEN	COMIDA	
Verdura	Pasta	Carne	Fruta	Otoño	1er	Desayuno
Crema	Arroz	Pescado	Postre	Invierno	2º	Almuerzo
Sopa	Legumbres	Huevos		Primavera	3er	Merienda
Patata	Triturado	Otros		Verano	otro	Cena

Firma: Dúnia Micolau
Dietista-Nutricionista
Nº Col. CAT002920

Ingredientes	Cantidad	Unidad	5p (kg/L)	10p (kg/L)	30p (kg/L)	50p (kg/L)	75p (kg/L)
Garbanzos cocidos	200,00	GR	1,00	2,00	6,00	10,00	15,00
Espinacas	100,00	GR	0,50	1,00	3,00	5,00	7,50
Cebolla	20,00	GR	0,10	0,20	0,60	1,00	1,50
Tomate triturado	20,00	GR	0,10	0,20	0,60	1,00	1,50
Aceite de oliva	10,00	ML	0,05	0,10	0,30	0,50	0,75
Sal	Al gusto						

ELABORADO DEL PLATO

1. Lavar las espinacas y escurrirlas. Posteriormente escaldarlas en agua hirviendo y escurrir de nuevo.
2. Escurrir los garbanzos cocidos.
3. En una cazuela o sartén limpia, calentar un chorror de aceite de oliva y pochar la cebolla picada.
4. Añadir el tomate triturado y cuando empiece a caramelizar las espinacas, y saltearlas unos minutos.
5. Incorporar los garbanzos cocidos, mezclar bien y cocinar durante 3-5 minutos.
6. Servir caliente.

MANUAL HIGIÉNICO

- Controlar las manipulaciones para evitar contaminaciones cruzadas.
Controlar las temperaturas de cocción y elaboración (Tº conservación en caliente >65ºC y <8ºC en alimentos refrigerados).

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	311,67
Grasas (g)	14,39
Hidratos de carbono (g)	29,85
Proteínas (g)	15,69

ALÉRGENOS

Gluten		Leche y productos a base de leche	
Crustáceos y productos a base de crustáceos		Apio y productos a base de apio	
Huevos y productos a base de huevo		Mostaza y productos a base de mostaza	
Pescado y productos a base de pescado		Semillas de sésamo y productos a base de semillas de sésamo	
Cacahuete y productos a base de cacahuete		Frutos de cáscara y productos a base de frutos de cáscara	
Soja y productos a base de soja		Moluscos y productos a base de moluscos	
Altramuces y productos a base de altramuces		Anhidrido sulfuroso y sulfitos (>10 mg/kg o 10 mg/L) como SO2	X

FICHA TÉCNICA DE PLATO

GARBANZOS ECOLÓGICOS ESTOFADOS CON VERDURAS

Creación: 09/04/2026

Diseñado por: CENTRAL BORNE

FAMILIA				TEMPORADA	ORDEN	COMIDA
Verdura	Pasta	Carne	Fruta	Otoño	1er	Desayuno
Crema	Arroz	Pescado	Postre	Invierno	2º	Almuerzo
Sopa	Legumbres	Huevos		Primavera	3er	Merienda
Patata	Triturado	Otros		Verano	otro	Cena

Firma: Blanca Cortés
Dietista-Nutricionista
Nº Col. CAT002078

Ingredientes	Cantidad	Unidad	5p (kg/L)	10p (kg/L)	30p (kg/L)	50p (kg/L)	75p (kg/L)
Garbanzos secos ecológicos	80,00	GR	0,40	0,80	2,40	4,00	6,00
Cebolla	20,00	GR	0,10	0,20	0,60	1,00	1,50
Pimiento rojo	30,00	GR	0,15	0,30	0,90	1,50	2,25
Zanahoria	30,00	GR	0,15	0,30	0,90	1,50	2,25
Calabacín	30,00	GR	0,15	0,30	0,90	1,50	2,25
Tomate triturado	20,00	GR	0,10	0,20	0,60	1,00	1,50
Aceite de oliva	10,00	ML	0,05	0,10	0,30	0,50	0,75
Ajo	2,00	GR	0,01	0,02	0,06	0,10	0,15
Laurel	Al gusto						
Sal	Al gusto						

ELABORADO DEL PLATO

1. Pelar y cortar la cebolla, el ajo y la zanahoria. Higienizar y cortar el pimiento y el calabacín.
2. En una olla con un poco de aceite sofreír la cebolla y el ajo durante unos 10 minutos.
3. Añadir el pimiento, las zanahorias, el calabacín y mezclar bien.
4. Agregar el tomate triturado o rallado y la hoja de laurel. Dejar sofreír unos minutos más.
5. Añadir los garbanzos, previamente hidratados, y mezclar bien para que se integren todos los ingredientes.
6. Cubrir con agua, llevar a ebullición y dejar cocinar unos 40-45 minutos.
7. Dejar reposar antes de servir caliente.

MANUAL HIGIÉNICO

Controlar las manipulaciones para evitar contaminaciones cruzadas.

Controlar las temperaturas de cocción y elaboración (Tº conservación en caliente >65ºC y <8ºC en alimentos refrigerados).

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	401,36
Grasas (g)	14,72
Hidratos de carbono (g)	50,65
Proteínas (g)	16,57

ALÉRGENOS

Gluten		Leche y productos a base de leche	
Crustáceos y productos a base de crustáceos		Apio y productos a base de apio	
Huevos y productos a base de huevo		Mostaza y productos a base de mostaza	
Pescado y productos a base de pescado		Semillas de sésamo y productos a base de semillas de sésamo	
Cacahuete y productos a base de cacahuete		Frutos de cáscara y productos a base de frutos de cáscara	
Soja y productos a base de soja		Moluscos y productos a base de moluscos	
Altramuces y productos a base de altramuces		Anhídrido sulfuroso y sulfitos (>10 mg/kg o 10 mg/L) como SO2	

FICHA TÉCNICA DE PLATO

JUDIA VERDE CON PATATA

Creación: 13/03/2026

Diseñado por: CENTRAL BORNE

FAMILIA				TEMPORADA	ORDEN	COMIDA
Verdura	Pasta	Carne	Fruta	Otoño	1er	Desayuno
Crema	Arroz	Pescado	Postre	Invierno	2º	Almuerzo
Sopa	Legumbres	Huevos		Primavera	3er	Merienda
Patata	Triturado	Otros		Verano	otro	Cena

Firma: Dúnia Micolau Dietista-
Nutricionista Nº
Col. CAT002920

Ingredientes	Cantidad	Unidad	5p (kg/L)	10p (kg/L)	30p (kg/L)	50p (kg/L)	75p (kg/L)
Judía verde	150,00	GR	0,75	1,50	4,50	7,50	11,25
Patata	150,00	GR	0,75	1,50	4,50	7,50	11,25
Aceite de oliva	10,00	ML	0,05	0,10	0,30	0,50	0,75
Sal	Al gusto						

ELABORADO DEL PLATO

1. Pelar y cortar la patata.
2. Hervir las patatas y las judías verdes en abundante agua con sal durante 15 minutos o hasta que estén tiernas.
3. Escurrir las verduras y aliñar al gusto.

MANUAL HIGIÉNICO

Controlar las manipulaciones para evitar contaminaciones cruzadas.
Controlar las temperaturas de cocción y elaboración (Tº conservación en caliente >65ºC y <8ºC en alimentos refrigerados).

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	271,67
Grasas (g)	10,63
Hidratos de carbono (g)	38,00
Proteínas (g)	6,00

ALÉRGENOS

Gluten		Leche y productos a base de leche	
Crustáceos y productos a base de crustáceos		Apio y productos a base de apio	
Huevos y productos a base de huevo		Mostaza y productos a base de mostaza	
Pescado y productos a base de pescado		Semillas de sésamo y productos a base de semillas de sésamo	
Cacahuete y productos a base de cacahuete		Frutos de cáscara y productos a base de frutos de cáscara	
Soja y productos a base de soja		Moluscos y productos a base de moluscos	
Altramuces y productos a base de altramuces		Anhídrido sulfuroso y sulfitos (>10 mg/kg o 10 mg/L) como SO2	

FICHA TÉCNICA DE PLATO

PASTA CON SALSA DE SETAS

Creación: 26/02/2026

Diseñado por: CENTRAL BORNE

FAMILIA				TEMPORADA	ORDEN	COMIDA
Verdura	Pasta	Carne	Fruta	Otoño	1er	Desayuno
Crema	Arroz	Pescado	Postre	Invierno	2º	Almuerzo
Sopa	Legumbres	Huevos		Primavera	3er	Merienda
Patata	Triturado	Otros		Verano	otro	Cena

Firma: Blanca Cortés
Dietista-Nutricionista
Nº Col. CAT002078

Ingredientes	Cantidad	Unidad	5p (kg/L)	10p (kg/L)	30p (kg/L)	50p (kg/L)	75p (kg/L)
Pasta macarrones	90,00	GR	0,45	0,90	2,70	4,50	6,75
Setas mezcla	100,00	GR	0,50	1,00	3,00	5,00	7,50
Nata líquida 18%	50,00	ML	0,25	0,50	1,50	2,50	3,75
Aceite de oliva	10,00	ML	0,05	0,10	0,30	0,50	0,75
Sal	Al gusto						

ELABORADO DEL PLATO

- Hervir los macarrones en abundante agua siguiendo las instrucciones del envase. Escurrir y reservar con un poco de aceite para que no se peguen.
- Lavar y cortar las setas si no vienen congeladas y saltear en una sartén con un poco de aceite 5-7 minutos.
- Añadir la nata y cocinar 3-4 minutos hasta que espese ligeramente.
- Triturar bien hasta conseguir una salsa homogénea.
- Añadir los macarrones y mezclar bien para que se impregnen de salsa.
- Servir caliente.

MANUAL HIGIÉNICO

Controlar las manipulaciones para evitar contaminaciones cruzadas.

Controlar las temperaturas de cocción y elaboración (Tº conservación en caliente >65°C y <8°C en alimentos refrigerados).

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	541,08
Grasas (g)	20,72
Hidratos de carbono (g)	72,61
Proteínas (g)	16,04

ALÉRGENOS

Gluten	X	Leche y productos a base de leche	X
Crustáceos y productos a base de crustáceos		Apio y productos a base de apio	
Huevos y productos a base de huevo		Mostaza y productos a base de mostaza	
Pescado y productos a base de pescado		Semillas de sésamo y productos a base de semillas de sésamo	
Cacahuete y productos a base de cacahuete		Frutos de cáscara y productos a base de frutos de cáscara	
Soja y productos a base de soja		Moluscos y productos a base de moluscos	
Altramucos y productos a base de altramucos		Anhidrido sulfuroso y sulfitos (>10 mg/kg o 10 mg/L) como SO2	

FICHA TÉCNICA DE PLATO

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

Creación: 22/04/2026

Diseñado por: CENTRAL BORNE

FAMILIA				TEMPORADA	ORDEN	COMIDA
Verdura	Pasta	Carne	Fruta	Otoño	1er	Desayuno
Crema	Arroz	Pescado	Postre	Invierno	2º	Almuerzo
Sopa	Legumbres	Huevos		Primavera	3er	Merienda
Patata	Triturado	Otros		Verano	otro	Cena

Firma: Dúnia Micolau
Dietista-Nutricionista
Nº Col. CAT002920

Ingredientes	Cantidad	Unidad	5p (kg/L)	10p (kg/L)	30p (kg/L)	50p (kg/L)	75p (kg/L)
Pasta espaguetis	90,00	GR	0,45	0,90	2,70	4,50	6,75
Cebolla	20,00	GR	0,10	0,20	0,60	1,00	1,50
Pimiento rojo	30,00	GR	0,15	0,30	0,90	1,50	2,25
Pimiento verde	30,00	GR	0,15	0,30	0,90	1,50	2,25
Calabacín	30,00	GR	0,15	0,30	0,90	1,50	2,25
Aceite de oliva	10,00	ML	0,05	0,10	0,30	0,50	0,75
Sal	Al gusto						

ELABORADO DEL PLATO

1. Pelar y cortar la cebolla en juliana o a dados. Higienizar y cortar el pimiento y el calabacín a tiras o dados. Añadir todo en una cacerola baja con un poco de aceite.
2. Dejar cocinar unos 15 minutos, salpimentar y remover bien.
3. De mientras, poner a hervir los espaguetis en abundante agua siguiendo las instrucciones del envase. Luego escurrir bien.
4. Saltear bien para que todos los ingredientes queden bien integrados.
5. Servir caliente.

MANUAL HIGIÉNICO

Controlar las manipulaciones para evitar contaminaciones cruzadas.

Controlar las temperaturas de cocción y elaboración (Tº conservación en caliente >65ºC y <8ºC en alimentos refrigerados).

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	447,33
Grasas (g)	11,53
Hidratos de carbono (g)	73,01
Proteínas (g)	12,88

ALÉRGENOS

Gluten	X	Leche y productos a base de leche	
Crustáceos y productos a base de crustáceos		Apio y productos a base de apio	
Huevos y productos a base de huevo		Mostaza y productos a base de mostaza	
Pescado y productos a base de pescado		Semillas de sésamo y productos a base de semillas de sésamo	
Cacahuete y productos a base de cacahuete		Frutos de cáscara y productos a base de frutos de cáscara	
Soja y productos a base de soja		Moluscos y productos a base de moluscos	
Altramucos y productos a base de altramucos		Anhidrido sulfuroso y sulfitos (>10 mg/kg o 10 mg/L) como SO2	

FICHA TÉCNICA DE PLATO

TRINXAT DE COL Y PATATA CON JAMÓN DULCE

Creación: 26/02/2026

Diseñado por: CENTRAL BORNE

FAMILIA				TEMPORADA	ORDEN	COMIDA
Verdura	Pasta	Carne	Fruta	Otoño	1er	Desayuno
Crema	Arroz	Pescado	Postre	Invierno	2º	Almuerzo
Sopa	Legumbres	Huevos		Primavera	3er	Merienda
Patata	Triturado	Otros		Verano	otro	Cena

Firma: Blanca Cortés
Dietista-Nutricionista
Nº Col. CAT002078

Ingredientes	Cantidad	Unidad	5p (kg/L)	10p (kg/L)	30p (kg/L)	50p (kg/L)	75p (kg/L)
Patata	150,00	GR	0,75	1,50	4,50	7,50	11,25
Col	150,00	GR	0,75	1,50	4,50	7,50	11,25
Dados de jamón dulce	20,00	GR	0,10	0,20	0,60	1,00	1,50
Aceite de oliva	10,00	ML	0,05	0,10	0,30	0,50	0,75
Sal	Al gusto						

ELABORADO DEL PLATO

1. Poner una cazuela con agua a hervir. Añadir sal.
2. Agregar la col y la patata pelada y cortada a dados medianos.
3. Dejar hervir unos 15 minutos hasta que la patata esté tierna y escurrir.
4. Verter en un bon amplio y salpimentar al gusto.
5. Chafar la col y la patata con un tenedor o, idealmente, con una herramienta para hacer purés.
6. Saltear en una sartén el jamón dulce y luego añadir la col y la patata. Dejar cocinar hasta que quede una capa dorada.

MANUAL HIGIÉNICO

- Controlar las manipulaciones para evitar contaminaciones cruzadas.
Controlar las temperaturas de cocción y elaboración (Tº conservación en caliente >65°C y <8°C en alimentos refrigerados).

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	284,58
Grasas (g)	11,10
Hidratos de carbono (g)	37,12
Proteínas (g)	9,05

ALÉRGENOS

Gluten		Leche y productos a base de leche	
Crustáceos y productos a base de crustáceos		Apio y productos a base de apio	
Huevos y productos a base de huevo		Mostaza y productos a base de mostaza	
Pescado y productos a base de pescado		Semillas de sésamo y productos a base de semillas de sésamo	
Cacahuete y productos a base de cacahuete		Frutos de cáscara y productos a base de frutos de cáscara	
Soja y productos a base de soja		Moluscos y productos a base de moluscos	
Altramuces y productos a base de altramuces		Anhidrido sulfuroso y sulfitos (>10 mg/kg o 10 mg/L) como SO2	

FICHA TÉCNICA DE PLATO

VICHYSOISE

Creación: 05/02/2025

Diseñado por: CENTRAL BORNE

FAMILIA				TEMPORADA	ORDEN	COMIDA
Verdura	Pasta	Carne	Fruta	Otoño	1er	Desayuno
Crema	Arroz	Pescado	Postre	Invierno	2º	Almuerzo
Sopa	Legumbres	Huevos		Primavera	3er	Merienda
Patata	Triturado	Otros		Verano	otro	Cena

Firma: Blanca Cortés
Dietista-Nutricionista
Nº Col. CAT002078

Ingredientes	Cantidad	Unidad	5p (kg/L)	10p (kg/L)	30p (kg/L)	50p (kg/L)	75p (kg/L)
Puerro	200,00	GR	1,00	2,00	6,00	10,00	15,00
Patata	50,00	GR	0,25	0,50	1,50	2,50	3,75
Aceite de oliva	10,00	ML	0,05	0,10	0,30	0,50	0,75
Nata líquida 18%	20,00	ML	0,10	0,20	0,60	1,00	1,50
Sal	Al gusto						

ELABORADO DEL PLATO

1. Limpiar bien los puerros, haciendo incisiones en cruz en el extremo verde. Quitar la primera capa y luego cortar solo la parte blanca.
2. Rehogar el puerro en una cazuela alta con un poco de aceite a fuego lento.
3. Cuando el puerro se ablande añadir las patatas peladas y cortadas a tacos.
4. Cubrir con agua, subir el fuego y dejar cocer unos 30 minutos hasta que las patatas estén bien tiernas.
5. Triturar con la batidora y cuando se haya enfriado un poco añadir la nata líquida.
6. Colarla para quitar hebras finas que hayan quedado y dejarla enfriar.

MANUAL HIGIÉNICO

Controlar las manipulaciones para evitar contaminaciones cruzadas.

Controlar las temperaturas de cocción y elaboración (Tº conservación en caliente >65ºC y <8ºC en alimentos refrigerados).

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	208,96
Grasas (g)	14,80
Hidratos de carbono (g)	14,34
Proteínas (g)	4,60

ALÉRGENOS

Gluten	Leche y productos a base de leche	X
Crustáceos y productos a base de crustáceos	Apio y productos a base de apio	
Huevos y productos a base de huevo	Mostaza y productos a base de mostaza	
Pescado y productos a base de pescado	Semillas de sésamo y productos a base de semillas de sésamo	
Cacahuete y productos a base de cacahuete	Frutos de cáscara y productos a base de frutos de cáscara	
Soja y productos a base de soja	Moluscos y productos a base de moluscos	
Altramuces y productos a base de altramuces	Anhídrido sulfuroso y sulfitos (>10 mg/kg o 10 mg/L) como SO2	