

FICHA TÉCNICA DE PLATO

ALUBIAS A LA MARINERA

Creación: 04/05/2026

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)
Aubias cocidas	200,00	GR	1,00	2,00	6,00	10,00	15,00
Ajo	2,00	GR	0,01	0,02	0,06	0,10	0,15
Cebolla	20,00	GR	0,10	0,20	0,60	1,00	1,50
Gamba pelada	40,00	GR	0,20	0,40	1,20	2,00	3,00
Tomate triturado	40,00	GR	0,20	0,40	1,20	2,00	3,00
Pimiento rojo	20,00	GR	0,1	0,20	0,60	1,00	1,5
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 el ajo y la cebolla y dorar en una cazuela. Luego añadir el pimiento rojo troceado.
2. Añadir el tomate triturado y dejar que se haga el sofrito.
3. Añadir las gambas y cuando se hayan dorado un poco añadir las alubias bien escurridas.
4. Agregar un poco de agua o caldo de pescado y dejar cocinar a fuego medio unos 20 minutos para que se integren bien los sabores.
5. 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)	296,68
Grasas (g)	11,60
Hidratos de carbono (g)	28,08
Proteínas (g)	19,99

ALÉRGENOS

Gluten		Leche y productos a base de leche	
Crustáceos y productos a base de crustáceos	X	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

ESTOFADO DE TERNERA CON CEBOLLA Y TOMATE

Creación: 27/02/2026

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)
Ternera a dados	110,00	GR	0,55	1,10	3,30	5,50	8,25
Cebolla	50,00	GR	0,25	0,50	1,50	2,50	3,75
Tomate	80,00	GR	0,40	0,80	2,40	4,00	6,00
Ajo	2,00	GR	0,01	0,02	0,06	0,10	0,15
Aceite de oliva	10,00	ML	0,05	0,10	0,30	0,50	0,75
Sal	Al gusto						

ELABORADO DEL PLATO

- Cortar la cebolla a tiras finas y el tomate a dados pequeños.
- Calentar aceite en una sartén on cazo a fuego medio y dorar 2-3 minutos la ternera salpimentada. Luego retirarla y reservarla.
- En la misma sartén, añadir la cebolla con el ajo picado y cocinar 6-8 minutos hasta que quede blanda.
- Incorporar el tomate y cocinar 5 minutos más.
- Reincorporar la carne y añadir un poco de agua o caldo caliente.
- Tapar y cocinar a fuego bajo 20-25 minutos, removiendo de vez en cuando.
- Dejar reposar unos 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)	252,58
Grasas (g)	13,06
Hidratos de carbono (g)	9,80
Proteínas (g)	23,96

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

GALLINETA A LA PLANCHA CON PEPINO Y TOMATE

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: 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)
Gallineta	2,00	Unidad	10,00	20,00	60,00	100,00	150,00
Pepino	40,00	GR	0,20	0,40	1,20	2,00	3,00
Tomate	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

- Hornear la gallineta con un poco de aceite y especias al gusto a 200°C unos 40-50 minutos.
- De mientras, higienizar y cortar el pepino y el tomate. Aliñar al gusto.
- Servir el pollo en su jugo con la ensalda de guarnición.

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)	254,95
Grasas (g)	13,79
Hidratos de carbono (g)	4,53
Proteínas (g)	28,18

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	X	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

HAMBURGUESA VEGETAL CON PATATAS FRITAS

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: 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)
Hamburguesa vegetal	2,00	Unidad	10,00	20,00	60,00	100,00	150,00
Patatas fritas	100,00	GR	0,50	1,00	3,00	5,00	7,50
Aceite de oliva	10,00	ML	0,05	0,10	0,30	0,50	0,75
Sal	Al gusto						

ELABORADO DEL PLATO

1. Regenerar la hamburguesa vegetal siguiendo las instrucciones del envase.
2. Freír las patatas en abundante aceite y escurrir el exceso en papel absorbente.
3. Servir la hamburguesa con las patatas fritas.

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)	388,85
Grasas (g)	13,65
Hidratos de carbono (g)	50,50
Proteínas (g)	16,00

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	X	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

HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPIÑONES

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)
Huevo líquido pasteurizado	120,00	ML	0,60	1,20	3,60	6,00	9,00
Champiñones	80,00	GR	0,40	0,80	2,40	4,00	6,00
Aceite de oliva	10,00	ML	0,05	0,10	0,30	0,50	0,75
Sal	Al gusto						

ELABORADO DEL PLATO

1. Saltear los champiñones en una sartén con un poco de aceite.
2. Añadir el huevo líquido batido y preparar el revuelto.
3. 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)	284,24
Grasas (g)	22,20
Hidratos de carbono (g)	3,54
Proteínas (g)	17,57

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	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
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS

Creación: 099/03/2026

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)
Lentejas secas	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 las lentejas 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)	430,16
Grasas (g)	11,84
Hidratos de carbono (g)	59,37
Proteínas (g)	21,53

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

PAVO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA Y LECHUGA

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)
Pavo	110,00	GR	0,55	1,10	3,30	5,50	8,25
Zanahoria	40,00	GR	0,20	0,40	1,20	2,00	3,00
Lechuga	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

- Lavar y cortar la lechuga y la zanahoria.
- Añadir un chorro de aceite en una sartén y cocinar el pavo a la plancha hasta que esté bien hecho.
- Servir el pavo acompañado de la guarnición 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)	241,38
Grasas (g)	10,90
Hidratos de carbono (g)	7,87
Proteínas (g)	27,95

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

POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGA Y ACEITUNAS

Creación: 11/03/2026

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)
Pechuga de pollo	110,00	Unidad	10,00	20,00	60,00	100,00	150,00
Lechuga	50,00	GR	0,25	0,50	1,50	2,50	3,75
Aceitunas negras	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

- Cocinar la pechuga de pollo fileteada a la plancha con un poco de aceite.
- De mientras, higienizar y cortar la lechuga y añadir las aceitunas negras. Aliñar la ensalada al gusto.
- Servir el pollo con la ensalada de guarnición.

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)	249,23
Grasas (g)	14,59
Hidratos de carbono (g)	3,37
Proteínas (g)	26,11

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

POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGA Y PEPINO

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)
Pechuga de pollo	110,00	GR	0,55	1,10	3,30	5,50	8,25
Lechuga	40,00	GR	0,20	0,40	1,20	2,00	3,00
Pepino	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

- Cocinar la pechuga de pollo fileteada a la plancha con un poco de aceite.
- De mientras, higienizar y cortar la lechuga y el pepino. Aliñar al gusto.
- Servir el pollo en su jugo con la ensalda de guarnición.

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)	217,46
Grasas (g)	11,42
Hidratos de carbono (g)	2,64
Proteínas (g)	26,03

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

COLAS DE RAPE AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE

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: 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)
Colas de rape	130,00	GR	0,65	1,30	3,90	6,50	9,75
Lechuga	40,00	GR	0,20	0,40	1,20	2,00	3,00
Tomate	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

- Descongelar previamente el pescado.
- Hornear la merluza a 190°C hasta que pueda desmenuzarse fácilmente con un tenedor.
- Higienizar y cortar la lechuga y el tomate. Aliñar al gusto.
- Servir la merluza con la ensalada de guarnición.

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)	212,13
Grasas (g)	11,05
Hidratos de carbono (g)	2,76
Proteínas (g)	25,41

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	X	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

REDONDO DE PAVO AL HORNO CON HORTALIZAS

Creación: 27/02/2026

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)
Redondo de pavo	110,00	GR	0,55	1,10	3,30	5,50	8,25
Cebolla	40,00	GR	0,20	0,40	1,20	2,00	3,00
Zanahoria	50,00	GR	0,25	0,50	1,50	2,50	3,75
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						
Pimienta negra	Al gusto						
Tomillo	Al gusto						

ELABORADO DEL PLATO

1. Precalentar el horno a 190°C.
2. Cortar la hortalizas en trozos medianos y colocarlas en una bandeja.
3. Añadir aceite, sal y especias al gusto y mezclar bien.
4. Colocar el redondo encima y añadir un poco más de aceite y especias.
5. Añadir un poco de agua al fondo de la bandeja y hornear 30-40 minutos, girando el pavo a media cocción.
6. Una vez listo, dejar enfriar antes de cortar a rodajas y si se desea, calentar un poco antes de servir en su jugo con las hortalizas.

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)	300,79
Grasas (g)	19,79
Hidratos de carbono (g)	13,36
Proteínas (g)	17,31

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	X	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

SALCHICHAS A LA PLANCHA CON BERENJENA AL HORNO

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: 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)
Salchichas de cerdo	110,00	GR	0,55	1,10	3,30	5,50	8,25
Berenjena	120,00	GR	0,60	1,20	3,60	6,00	9,00
Aceite de oliva	10,00	ML	0,05	0,10	0,30	0,50	0,75
Sal	Al gusto						

ELABORADO DEL PLATO

- Lavar y cortar la berenjena.
- Hornear con un poco de aceite hasta que quede tierna.
- Cocinar las salchichas a la plancha hasta que queden bien hechas.
- Servir las salchichas con la berenjena asada de guarnición.

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)	326,45
Grasas (g)	24,53
Hidratos de carbono (g)	8,38
Proteínas (g)	18,04

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

SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE

Creación: 11/03/2026

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)
Salmón	130,00	GR	0,65	1,30	3,90	6,50	9,75
Lechuga	40,00	GR	0,20	0,40	1,20	2,00	3,00
Tomate	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

- Hornear el salmón con un poco de aceite y especias al gusto a 200°C unos 40-50 minutos.
- De mientras, higienizar y cortar la lechuga y el tomate. Aliñar al gusto.
- Servir el salmón con la ensalda de guarnición.

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)	284,21
Grasas (g)	18,33
Hidratos de carbono (g)	3,23
Proteínas (g)	26,58

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	X	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

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y MAIZ 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)
Huevo líquido pasteurizado	120,00	ML	0,60	1,20	3,60	6,00	9,00
Lechuga	40,00	GR	0,20	0,40	1,20	2,00	3,00
Maíz dulce	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. Batir el huevo y cocinarlo en forma de tortilla en una sartén con un poco de aceite.
2. Higienizar y cortar la lechuga. Escurrir la el maíz dulce. Aliñar al gusto.
3. Servir la tortilla caliente con la ensalada de guarnición.

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)	297,75
Grasas (g)	22,19
Hidratos de carbono (g)	8,27
Proteínas (g)	16,24

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

TORTILLA FRANCESA CON TOMATE Y ACEITUNAS

Creación: 12/03/2026

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)
Huevo líquido pasteurizado	120,00	ML	0,60	1,20	3,60	6,00	9,00
Aceitunas verdes	30,00	GR	0,15	0,30	0,90	1,50	2,25
Tomate	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

- Batir el huevo y cocinarlo en forma de tortilla en una sartén con un poco de aceite.
- Higienizar y cortar el tomate y aliñar al gusto.
- Ecurrir las aceitunas.
- Servir la tortilla caliente con el tomate y las aceitunas de guarnición.

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)	295,26
Grasas (g)	23,86
Hidratos de carbono (g)	5,04
Proteínas (g)	15,09

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	