

## FICHA TÉCNICA DE PLATO

## ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS CON CALABAZA

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)
Alubias cocidas	200,00	GR	1,00	2,00	6,00	10,00	15,00
Cebolla	30,00	GR	0,15	0,30	0,90	1,50	2,25
Calabaza	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. Pelar y cortar la cebolla. Higienizar y cortar la calabaza.
2. En una cazuela baja con un poco de aceite sofreír la cebolla durante unos 10 minutos.
3. Añadir la calabaza a cubos pequeños y mezclar bien.
5. Escurrir las alubias y añadir removiendo bien.
6. Saltear todo junto unos 5-10 minutos para que se integren los sabores.
7. 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)	277,96
Grasas (g)	10,92
Hidratos de carbono (g)	32,53
Proteínas (g)	12,39

## 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	
Altramucos y productos a base de altramucos		Anhidrido sulfuroso y sulfitos (>10 mg/kg o 10 mg/L) como SO2	X

## FICHA TÉCNICA DE PLATO

## ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON CEBOLLA Y PIMIENTO

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)
Arroz	90,00	GR	0,45	0,90	2,70	4,50	6,75
Pimiento verde	40,00	GR	0,20	0,40	1,20	2,00	3,00
Pimiento rojo	40,00	GR	0,2	0,40	1,20	2,00	3,00
Cebolla	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
Ajo	2,00	GR	0,01	0,02	0,06	0,10	0,15
Sal	Al gusto						

## ELABORADO DEL PLATO

1. Pelar y cortar la cebolla a dados pequeños y picar el ajo.
2. Lavar y trocear los pimientos.
3. Calentar un poco de aceite en una sartén y sofreír la cebolla y el ajo. Cuando esté translúcida añadir los pimientos.
4. Remover y sofreír las verduras a fuego suave durante 10 minutos.
5. Agregar el arroz y remover bien. Luego cubrir con agua y llevar a punto de ebullición.
6. Cuando empiece a hervir, bajar la intensidad del fuego y dejar cocer durante unos 12 minutos, removiendo de vez en cuando.
7. Cuando el arroz esté listo, servir en 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)	440,02
Grasas (g)	11,30
Hidratos de carbono (g)	77,81
Proteínas (g)	6,77

## 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	
Altramucos y productos a base de altramucos		Anhídrido 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

## BRÓCOLI CON PATATA

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)
Brócoli	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 las patatas a trozos.
2. Higienizar y cortar a trozos el brócoli.
3. Hervir en agua la patata y el brócoli hasta que estén tiernos.
4. Escurrir 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)	278,25
Grasas (g)	11,01
Hidratos de carbono (g)	37,26
Proteínas (g)	7,53

## 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		Anhidrido sulfuroso y sulfitos (>10 mg/kg o 10 mg/L) como SO2	

## FICHA TÉCNICA DE PLATO

## BRÓCOLI GRATINADO

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)
Brócoli	200,00	GR	1,00	2,00	6,00	10,00	15,00
Queso rallado	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. Separar el brócoli en ramilletes.
2. Hervir con agua el brócoli hasta que esté tierno.
3. Escurrir y aliñar al gusto y luego espolvorear con queso rallado.
4. Gratinar unos minutos en el horno hasta que el queso se dore.

## 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)	255,34
Grasas (g)	17,34
Hidratos de carbono (g)	13,58
Proteínas (g)	11,24

## ALÉRGICOS

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

## CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

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: 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)
Calabacín	150,00	GR	0,75	1,50	4,50	7,50	11,25
Patata	50,00	GR	0,25	0,50	1,50	2,50	3,75
Cebolla	50,00	GR	0,25	0,50	1,50	2,50	3,75
Picatostes	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 la patata, el calabacín y la cebolla a dados.
2. Sofreír la patata y las verduras en una olla con un poco de aceite durante unos minutos.
3. Salar y cubrir la patata y las verduras con agua. Hervir unos 15 minutos hasta que estén tiernas.
4. Triturar todos los ingredientes, añadir los picatotes 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)	237,92
Grasas (g)	10,76
Hidratos de carbono (g)	29,94
Proteínas (g)	5,33

## 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

## CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA

Creación: 09/02/2026

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: 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)
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
Zanahoria	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, la zanahoria, 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)	208,37
Grasas (g)	10,41
Hidratos de carbono (g)	25,45
Proteínas (g)	3,22

## 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 CON TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y ZANAHORIA

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)
Lechuga	60,00	GR	0,30	0,60	1,80	3,00	4,50
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
Pepino	30,00	GR	0,15	0,30	0,90	1,50	2,25
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

- Higienizar y cortar a gajos el tomate y la lechuga.
- Pelar y rallar la zanahoria, la cebolla y el pepino.
- 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)	144,16
Grasas (g)	10,32
Hidratos de carbono (g)	10,82
Proteínas (g)	2,00

## 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		Anhidrido sulfuroso y sulfitos (>10 mg/kg o 10 mg/L) como SO2	

## FICHA TÉCNICA DE PLATO

## ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, MAÍZ Y ZANAHORIA

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)
Arroz	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
Maíz	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 el arroz en abundante agua siguiendo las instrucciones del evase. Una vez cocido escurrir el arroz y refrescar con agua fría para cortar la cocción.
- Higienizar y cortar el tomate a dados.
- Higienizar, pelar y rallar la zanahoria.
- Ecurrir el maíz.
- 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)	381,35
Grasas (g)	10,67
Hidratos de carbono (g)	65,05
Proteínas (g)	6,28

## 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

## FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS

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)
Pasta fideos	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
Alcachofa	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
Ajo	2,00	GR	0,01	0,02	0,06	0,10	0,15
Tomate	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 el ajo y la cebolla. Higienizar y cortar el pimiento a trocitos pequeños. Añadir todo en una cazuela con un poco de aceite.
2. Dejar cocinar unos 15 minutos, salpimentar y remover bien.
3. Añadir el tomate triturado y dejar que se vaya haciendo el sofrito.
4. Agregar los fideos y dorarlos durante un minuto.
5. Cortar la alcachofa y el calabacín a trocitos y añadir en la cazuela.
6. Cubrir todo con agua hirviendo y dejar cocinar unos 10-15 minutos.
7. Dejar reposar 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)	399,87
Grasas (g)	10,59
Hidratos de carbono (g)	64,84
Proteínas (g)	11,30

## 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

## 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**

**GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y JAMON SERRANO**

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)
Guisantes	200,00	GR	1,00	2,00	6,00	10,00	15,00
Cebolla	20,00	GR	0,10	0,20	0,60	1,00	1,50
Dados jamón serrano	20,00	GR	0,10	0,20	0,60	1,00	1,50
Zanahoria	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**

- Cortar y picar la cebolla.
- Higienizar y cortar la zanahoria.
- Añadir aceite en una sartén y saltear la cebolla, la zanahoria y el jamón.
- Añadir los guisantes y rehogar hasta que estén cocidos.
- 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)	314,90
Grasas (g)	12,06
Hidratos de carbono (g)	35,83
Proteínas (g)	15,76

**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

## 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

## 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

## MENESTRA DE VERDURAS

Creación: 17/09/2025

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)
Menestra de verduras	250,00	GR	1,25	2,50	7,50	12,50	18,75
Aceite de oliva	10,00	ML	0,05	0,10	0,30	0,50	0,75
Sal	Al gusto						

## ELABORADO DEL PLATO

- Hervir la menestra siguiendo las instrucciones del envase.
- Ecurrir 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)	202,87
Grasas (g)	10,91
Hidratos de carbono (g)	20,79
Proteínas (g)	5,38

## 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

**PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y QUESO**

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)
Pasta macarrones integrales	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
Queso rallado	20,00	GR	0,10	0,20	0,60	1,00	1,50

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.
- Calentar el tomate frito.
- Mezclar los macarrones con la salsa de tomate y espolvorear el queso por encima.

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)	416,80
Grasas (g)	11,04
Hidratos de carbono (g)	62,36
Proteínas (g)	17,00

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	
Altramuces y productos a base de altramuces		Anhidrido sulfuroso y sulfitos (>10 mg/kg o 10 mg/L) como SO2	

## FICHA TÉCNICA DE PLATO

## PASTA SALTEADA CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA

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)
Pasta macarrones	90,00	GR	0,45	0,90	2,70	4,50	6,75
Setas mezcla	60,00	GR	0,30	0,60	1,80	3,00	4,50
Zanahoria	40,00	ML	0,20	0,40	1,20	2,00	3,00
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. Hervir los macarrones en abundante agua siguiendo las instrucciones del envase. Escurrir y reservar con un poco de aceite para que no se peguen.
2. Lavar y cortar las setas si no vienen congeladas y saltear en una sartén con un poco de aceite 5-7 minutos.
3. Lavar, pelar y cortar las zanahorias y saltearlas en una sartén con un poco de aceite hasta que estén tiernas.
4. Mezclar las verduras en una sartén o recipiente limpio.
5. Añadir los macarrones cocidos y mezclar bien para integrar todos los ingredientes.
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)	468,53
Grasas (g)	11,81
Hidratos de carbono (g)	75,30
Proteínas (g)	15,26

## 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

## PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS

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)
Patata	150,00	GR	0,75	1,50	4,50	7,50	11,25
Judía verde	40,00	GR	0,20	0,40	1,20	2,00	3,00
Zanahoria baby	40,00	GR	0,20	0,40	1,20	2,00	3,00
Pimiento verde	20,00	GR	0,10	0,20	0,60	1,00	1,50
Cebolla	20,00	GR	0,1	0,20	0,60	1,00	1,50
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

1. Pelar y picar la cebolla y el ajo. Sofreír en una cazuela con un poco de aceite.
2. Añadir el pimiento cortado a tiras.
3. Pelar, lavar y chascar las patatas, rehogarlas sobre el sofrito y añadir la zanahoria cortada a rodajas, la judía verde y los guisantes.
4. Cubrir con agua o caldo y cocinar durante 30 minutos hasta que las verduras estén tiernas.

## 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)	311,55
Grasas (g)	11,79
Hidratos de carbono (g)	45,48
Proteínas (g)	5,88

## 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