

## FICHA TÉCNICA DE PLATO

## ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS

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)
Alubias cocidas	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
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
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 cortar la cebolla, el ajo y la zanahoria. Higienizar y cortar el pimiento.
2. En una olla con un poco de aceite sofreír la cebolla y el ajo durante unos 10 minutos.
3. Añadir las verduras cortadas a cubos pequeños y mezclar bien.
4. Agregar el tomate triturado y dejar sofreír unos minutos más.
5. Escurrir las alubias y añadir a la olla removiendo bien.
6. Cubrir con agua, llevar a ebullición y cocinar unos 20 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 >65°C y <8°C en alimentos refrigerados).

## VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	321,52
Grasas (g)	12,48
Hidratos de carbono (g)	37,19
Proteínas (g)	15,11

## 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	
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

## 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

## DADOS DE PAVO AL HORNO CON 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)
Dados de pavo	110,00	GR	0,55	1,10	3,30	5,50	8,25
Pimiento rojo	40,00	GR	0,20	0,40	1,20	2,00	3,00
Pimiento verde	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. Precalentar el horno a 180-200°C.
2. Lavar los pimientos, retirar las semillas y cortarlos en tiras o dados. Colocar en una fuente de horno con los dados de pavo.
3. Añadir un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal. Mezclar bien para que todos los ingredientes queden impregnados.
4. Hornear durante 20–25 minutos aproximadamente, removiendo a mitad de cocción, hasta que el pavo esté bien cocinado y los pimientos tiernos
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)	230,14
Grasas (g)	10,94
Hidratos de carbono (g)	5,06
Proteínas (g)	27,86

## 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

## FALAFELS DE GARBANZOS CON TOMATE Y PEPINO

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)
Falafel de garbanzos	100,00	GR	0,50	1,00	3,00	5,00	7,50
Tomate	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

1. Regenerar los falafels siguiendo las instrucciones del envase.
2. Higienizar y cortar el tomate y el pepino. Aliñar al gusto.
3. Servir los falafels 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)	329,20
Grasas (g)	22,12
Hidratos de carbono (g)	25,02
Proteínas (g)	7,51

## 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

## FRICANDÓ DE TERNERA CON CEBOLLA Y ZANAHORIA

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)
Fricandó ternera	110,00	GR	0,55	1,10	3,30	5,50	8,25
Harina de trigo	5,00	GR	0,03	0,05	0,15	0,25	0,38
Vino blanco	10,00	ML	0,05	0,10	0,30	0,50	0,75
Cebolla	40,00	GR	0,20	0,40	1,20	2,00	3,00
Zanahoria	40,00	GR	0,20	0,40	1,20	2,00	3,00
Tomate triturado	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
Aceite de oliva	10,00	ML	0,05	0,10	0,30	0,50	0,75
Sal	Al gusto						

## ELABORADO DEL PLATO

1. Secar y limpiar la carne de grasa y telillas y salpimentar al gusto.
2. En una cazuela con un poco de aceite incorporar la carne enharinada para sellarla. Luego retirar y reservar.
3. Hacer un sofrito con la cebolla troceada y el tomate triturado. Cocinar a fuego suave durante unos 2 o 3 minutos.
4. Lavar y cortar la zanahoria.
5. Saltear la zanahoria hasta que quede tierna y incorporar de nuevo la carne con el jugo.
6. Regar con vino blanco y cocinar unos minutos a fuego vivo hasta que se evapore el alcohol y se reduzca el líquido.
7. Añadir un poco de agua y cocer a fuego suave removiendo de vez en cuando.

## 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)	253,64
Grasas (g)	13,08
Hidratos de carbono (g)	10,76
Proteínas (g)	23,22

## 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	X

## 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 COCIDOS CON TOMATE Y ACEITUNAS

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)
Huevo cocido	2,00	UN	10,00	20,00	60,00	100,00	150,00
Tomate	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						
Pimienta	Al gusto						

## ELABORADO DEL PLATO

- Cortar los huevos cocidos por la mitad.
- Higienizar y cortar el tomate a rodajas y aliñar al gusto.
- Escurrir las aceitunas negras.
- Servir en un plato el tomate, las aceitunas laminadas, los huevos y salpimentados encima.

## MANUAL HIGIÉNICO

Controlar las manipulaciones para evitar contaminaciones cruzadas.

Controlar las temperaturas de cocción y elaboración (Tº conservación en caliente &gt;65°C y &lt;8°C en alimentos refrigerados).

## VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	286,01
Grasas (g)	23,89
Hidratos de carbono (g)	4,57
Proteínas (g)	13,18

## 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	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

## JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ DULCE

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)
Jamoncitos de pollo	2,00	Unidad	10,00	20,00	60,00	100,00	150,00
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

- Hornear los jamoncitos de pollo con un poco de aceite y especias al gusto a 200°C unos 40-50 minutos.
- De mientras, higienizar y cortar la lechuga. Escurrir el maíz dulce y aliñar la ensalada 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)	268,43
Grasas (g)	14,31
Hidratos de carbono (g)	7,35
Proteínas (g)	27,56

## 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

## LENTEJAS CON ARROZ

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)
Lentejas secas	70,00	GR	0,35	0,70	2,10	3,50	5,25
Arroz	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
Ajo	2,00	GR	0,01	0,02	0,06	0,10	0,15
Pimiento verde	30,00	GR	0,15	0,30	0,90	1,50	2,25
Puerro	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
Laurel	Al gusto						
Sal	Al gusto						

## ELABORADO DEL PLATO

1. Pelar y cortar la cebolla, el puerro, el ajo y el pimiento.
2. En una olla con un poco de aceite sofreír las verduras durante unos 10 minutos.
3. Añadir las lentejas y cubrir con agua. Una vez empiece a hervir dejar cocer unos 30 minutos a fuego lento.
4. Agregar el arroz y corregir de sal. Dejar otros 15 minutos más o menos hasta que el arroz esté en su punto.
5. Retirar del fuego y 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)	485,90
Grasas (g)	11,70
Hidratos de carbono (g)	74,75
Proteínas (g)	20,40

## 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

## MERLUZA REBOZADA CON ZANAHORIA Y LECHUGA

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)
Merluza	120,00	GR	0,60	1,20	3,60	6,00	9,00
Harina de trigo	10,00	GR	0,05	0,10	0,30	0,50	0,75
Lechuga	40,00	GR	0,20	0,40	1,20	2,00	3,00
Zanahoria	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. Salpimentar el filete de merluza y enharinar.
2. En una sartén con aceite freír el pescado.
3. Higienizar y cortar la lechuga y la zanahoria.
4. Servir el pescado rebozado con las verduras 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)	234,74
Grasas (g)	11,02
Hidratos de carbono (g)	12,37
Proteínas (g)	21,52

## 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	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

## 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

## 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

## SEPIA A LA PLANCHA CON LECHUGA Y PEPINO

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)
Dados de sepia	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
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

- Lavar y cortar la lechuga y el pepino.
- Cortar la sepia en dados.
- Saltear la sepia en una sartén con aceite de oliva y añadir sal.
- Colocar la lechuga y el pepino en el plato y aliñar al gusto.
- Servir la sepia 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)	215,90
Grasas (g)	11,48
Hidratos de carbono (g)	5,43
Proteínas (g)	22,72

## 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	X
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 DE QUESO CON TOMATE Y ZANAHORIA

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)
Huevo líquido pasteurizado	120,00	ML	0,60	1,20	3,60	6,00	9,00
Queso rallado	10,00	GR	0,05	0,10	0,30	0,50	0,75
Tomate	40,00	GR	0,20	0,40	1,20	2,00	3,00
Zanahoria	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

- Batir el huevo con el queso rallado y un poquito de sal.
- Cocinar en una sartén con un poco de aceite hasta conseguir la tortilla.
- Higienizar y cortar el tomate y pelar y rallar la zanahoria. Aliñar al gusto.
- Servir la tortilla de queso 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)	327,39
Grasas (g)	25,39
Hidratos de carbono (g)	6,09
Proteínas (g)	18,63

## 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	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	