

FICHAS DE PLATOS DE EJEMPLO:

ALUBIAS, POLLO, PESCADO

PRIMER PLATO:

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS



MENÚ BASAL POR COMENSAL (medio)

Ingredientes	g
Alubias blancas	60,8
Pimientos s/alérgenos	4,8
Puerros	4,8
Zanahorias	8
Cebolla	12,8
Tomate s/alérgenos	8
Patata	16
Ajo	0,8
Aceite de Oliva Virgen Extra	3,2
Sal	1,6

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Ración		%
Valor energético	366	Kcal	15
Hidratos de Carbono	58	g	18
de los cuales azúcares	0,1	g	0
Grasas	7,5	g	9
de los cuales saturadas	1	g	4
Proteínas	19,1	g	19,1
Fibra Alimentaria	11,6	g	48
Sal	1,0	g	20

Gramaje del servicio (grupos de edad)

	3-6 años	7-12 años
Principal	1 Cazo	1 Cazo y 1/2
Guarnición		

PREPARACIÓN PLATO

La víspera poner a remojo las alubias.

Para la preparación, por un lado sofreír la cebolla, el puerro, el pimiento, la zanahoria, el ajo, la patata y el tomate. Triturar las verduras.

Por otro lado, en la marmita de las alubias añadir agua, sal y las verduras, cocer durante 2 horas y media.

INGREDIENTES PLATO (625 comensales)

	kg	Unidad
Alubias blancas	38	
Pimiento	3	
Puerro		18
Zanahoria	5	
Cebolla	8	
Ajo	0,5	
Tomate natural conserva	5	
Patata	10	
Aceite oliva virgen extra	2	
Sal	0,6	

PRIMER PLATO:

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS

	LÍNEA CALIENTE	LÍNEA FRÍA
DESCRIPCIÓN	Comida preparada con tratamiento térmico	
USO PREVISTO	Consumo en el día por los comensales del comedor escolar	
MESA CALIENTE	>65°C hasta su servicio	
VIDA ÚTIL	Mismo día de elaboración	

	ALÉRGENOS Legumbres, alubia, gluten, frutos secos
Gluten (6)	Alubia s/alérgenos
S/gluten - S/lácteo (1)	Alubia s/alérgenos
S/lácteo (5)	
S/lácteo - S/huevo (1)	
S/huevo (2)	
S/huevo-S/marisco (1)	
S/marisco-s/molusco (1)	
S/gluten - S/lenteja (1)	Alubia s/alérgenos
S/lenteja (2)	
S/legumbre (1)	Ver menú correspondiente
S/pescado (1)	
S/kiwi (3)	
S/piña (1)	
S/frutos secos (2)	Alubia s/alérgenos
S/frutos secos-S/cacahuete-S/frutas. Naranja y mandarina SI (1)	Alubia s/alérgenos
S/frutos secos-S/cacahuete (1)	Alubia s/alérgenos
S/frutos secos- S/fruto de hueso S/kiwi-s/lenteja (1)	Alubia s/alérgenos
S/frutos secos-S/frutas Naranja, mandarina, kiwi, fresa, uva y plátano SI, resto NO (1)	Alubia s/alérgenos
S/cerdo (13)	
S/cerdo-S/huevo (1)	
Ovolactovegetariano (1)	
Limpio (1)	
Limpio-blando (2)	
S/colesterol (5)	

SEGUNDO PLATO:

MUSLO DE POLLO AL HORNO CON LECHUGA



MENÚ BASAL POR COMENSAL (medio)	
Ingredientes	g / ml
Muslo de pollo	200
Lechuga	10
Aceite oliva virgen extra	11,4
Sal	1,6
Sidra	7,2

	VALORACIÓN NUTRICIONAL		
	Ración		%
Valor energético	372	Kcal	16
Hidratos de Carbono	5,1	g	2
de los cuales azúcares	0	g	0
Grasas	20,8	g	26
de los cuales saturadas	4,6	g	18
Proteínas	40,5	g	46
Fibra Alimentaria	1,1	g	5
Sal	1,8	g	37

	Gramaje del servicio (grupos de edad)	
	3-6 años	7-12 años
Principal	1 pieza de muslo	1 pieza de contramuslo
Guarnición	1 pinza	1 pinza

PREPARACIÓN PLATO

Preparar los muslos en las bandejas de horno e impregnarlos con aceite, sal y sidra. Hornear a 180°C durante 40-45 min.

INGREDIENTES PLATO (625 comensales)

	kg	Unidad
Muslo/contramuslo de pollo	125	625
Aceite oliva virgen extra	3	
Sal	0,3	
Sidra		6

PREPARACIÓN GUARNICIÓN

Higienizar la lechuga y aliñarla con sal, aceite y vinagre. Servirla junto al ingrediente principal.

INGREDIENTES GUARNICIÓN (625 comensales)

	kg	Unidad
Lechuga		18
Aceite virgen extra	3	
Vinagre	1,5	
Sal	0,3	

SEGUNDO PLATO:

MUSLO DE POLLO AL HORNO CON LECHUGA

PLATO	LÍNEA CALIENTE	LÍNEA FRÍA
DESCRIPCIÓN	Comida preparada con tratamiento térmico	
USO PREVISTO	Consumo en el día por los comensales del comedor escolar	
MESA CALIENTE	>65°C hasta su servicio	
VIDA ÚTIL	Mismo día de elaboración	
GUARNICIÓN	LÍNEA CALIENTE	LÍNEA FRÍA
DESCRIPCIÓN		Temperatura ambiente
USO PREVISTO		Consumo en el día
MESA CALIENTE		No
VIDA ÚTIL		Mismo día de elaboración

	ALÉRGENOS: Carne
Gluten (6)	
S/gluten - S/lácteo (1)	
S/lácteo (5)	
S/lácteo – S/huevo (1)	
S/huevo (2)	
S/huevo-S/marisco (1)	
S/marisco-s/molusco (1)	
S/gluten - S/lenteja (1)	
S/lenteja (2)	
S/legumbre (1)	
S/pescado (1)	
S/kiwi (3)	
S/piña (1)	
S/frutos secos (2)	
S/frutos secos-S/cacahuete-S/frutas. Naranja y mandarina SI (1)	
S/frutos secos-S/cacahuete (1)	
S/frutos secos- S/fruto de hueso S/kiwi-s/lenteja (1)	
S/frutos secos-S/frutas Naranja, mandarina, kiwi, fresa, uva y plátano SI, resto NO (1)	
S/cerdo (13)	
S/cerdo-S/huevo (1)	
Ovolactovegetariano (1)	Ver menú correspondiente
Limpio (1)	
Limpio-blando (2)	
S/colesterol (5)	

SEGUNDO PLATO:

PESCADO REBOZADO CON LECHUGA



MENÚ BASAL POR COMENSAL (medio)	
Ingredientes	g / ml
Pescado fresco	103
Huevos	16
Harina de maíz	7
Guarnición lechuga	35
Cebolla	14,3
Aceite oliva	3,2
Sal	1.5
Vinagre	1.6

	VALORACIÓN NUTRICIONAL			
	Ración		100 g	
Valor energético	371	Kcal	218	Kcal
Hidratos de Carbono	8.3	g	4.9	g
de los cuales azúcares	0.6	g	0.4	g
Grasas	28	g	16.5	g
de los cuales saturadas	4.3	g	2.5	g
Proteínas	21	g	12.3	g
Fibra Alimentaria	0.4	g	0.2	g
Sal	1.5	g	0.9	g

	Gramaje del servicio (grupos de edad)		
	3-6 años	7-12 años	13-14 años
Principal	1 Unidad	1 Unidad	2 Unidades
Guarnición	1 Pinza	1 Pinza	1 Pinza

PLATO	LÍNEA CALIENTE	LÍNEA FRÍA
DESCRIPCIÓN	Comida preparada con tratamiento térmico	
USO PREVISTO	Consumo en el día por los comensales del comedor escolar	
MESA CALIENTE	>65°C hasta su servicio	
VIDA ÚTIL	Mismo día de elaboración	

SEGUNDO PLATO:

PESCADO REBOZADO CON LECHUGA

INGREDIENTES (N° comensales)

MENÚ BASAL		S/gluten (2 comensales)	S/Soja (2 comensales)	S/pescado (1 comensal)	Halal (10 comensales)	S/kiwi (1 comensal)	S/nueces (1 comensal)
	kg						
Pescado fresco	35			No			
Huevos	6 (doc)						
Harina maíz	2						
Aceite oliva virgen extra	3.3						
Guarnición lechuga	12 unid.						
Vinagre	1.6						
Cebolla	4						

PROCESO DE ELABORACIÓN DE LOS MENÚS

MENÚ BASAL	<p>Por un lado, se procede a higienizar y trocear la lechuga. Se aliña con sal, aceite y vinagre.</p> <p>Por otro lado, se bate el huevo en Turmix durante 5 min. Se reboza el pescado con harina y el huevo batido, y se fríe en la sartén basculante a 180°C.</p> <p>Se presenta el plato de pescado rebozado acompañado de la lechuga.</p>
S/GLUTEN	
S/SOJA	
S/PESCADO	<p>En este caso se elabora el plato igual que el basal, pero sustituyendo el pescado rebozado por un huevo frito y se le añade la lechuga del menú basal para completar el plato.</p>
HALAL	
S/KIWI	
S/NUECES	