Informe Técnico de los Platos

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: ABADEJO AL HORNO (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Pescados blancos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5006	ABADEJO FILETE S/P 170-220G CONG*	130,000
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	10,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	30,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
		177,000

Receta / Preparación

Descongelar el día anterior el pescado, partir la patata panadera y la cebolla en juliana, regar con el aceite y hacerla en el horno a 150º durante 15 minutos, poner los filetes encima y meter en el horno a 180º 10 minutos.

Nombre del Plato: ABADEJO AL HORNO (1)

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Alitas de pollo al ajillo

Orden: Segundo **Grupo:** Aves

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5055	ACEITE GIRASOL 5L	15,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	10,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	25,000
14862	POLLO ALAS S/PUNTA*	180,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
39874	VINO BLANCO BRICK 1L	20,000
		251,000

Receta / Preparación

Limpiar los muslitos del exceso de grasa.
Reservar.
Cortar la cebolla y el ajo a cuadro.
Rehogar los muslitos con el aceite, unos minutos.
Añadir la cebolla y los ajos rehogar.
Poner el vino.
Reducir.
Servir con la guarnición elegida.
Preparar para servir.

Nombre del Plato: Alitas de pollo al ajillo

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: ARROZ A LA CUBANA (1)

Orden: Primero **Grupo:** Arroz

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	15,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	5,000
5797	ARROZ EXTRA 5KG	55,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	10,000
32808	HUEVO FRESCO M (53/63) ESTUCHE PEQUEÑO*	65,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	70,000
		222,000

Receta / Preparación

Hervir el arroz + - 18 mn. Escurrir.
Pelar el ajo y la cebolla, cortar a cuadro pequeño.
Rehogar el ajo y la cebolla unos minutos, añadir el tomate natural, dejar cocinar.
Triturar el tomate y pasarlo por el colador (Chino).
Calentar o saltear el arroz, añadir el tomate frito.

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: BACALAO EMPANADO (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Pescados blancos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	10,000
79975	BACALAO FILETE C/P 500/1000G CONG *	120,000
32812	HUEVO LIQUIDO 1L*	25,000
35733	PAN RALLADO KG	15,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
		172,000

Receta / Preparación

Descongelar en cámara los filetes de panga.Salar los filetes de bacalao,pasarlos por huevo y pan rallado.
Freirlos en aceite bien caliente y al sacarlos ponerlos sobre papel de cocina o regilla para que escurra el aceite.

Nombre del Plato: BACALAO EMPANADO (1)

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Berenjenas rellenas

Orden: Primero **Grupo:** Verdura entera cocinada o en ensalada

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	10,000
6392	BERENJENA PRIMERA GRANEL KG*	160,000
7784	CERDO PREP CARNE PICADA CONG*	40,000
32463	HARINA FREIR 1KG	5,000
32812	HUEVO LIQUIDO 1L*	10,000
33295	LECHE ENTERA BRICK 1L*	85,000
34955	NUEZ MOSCADA MOLIDA 900G	1,000
31901	PAN MOLDE ENTERO C8 X 800G CONG	30,000
37542	QUESO RALLADO TIRAS KG*	15,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
7786	TERNERA PREP CARNE PICADA CONG*	40,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	10,000
		407,000

Receta / Preparación

Para elaborar la bechamel:
Derretir la mantequilla a fuego lento.
Añadir la harina y remover hasta conseguir una pasta homogénea.
Dejar cocer unos minutos sin que llegue a tostarse.
Añadir la leche templada, la sal y la nuez moscada.
Remover constantemente hasta que llegue a espesarse.
Lavar y escurrir las berenjenas.
Cortar por la pitad marcar la pulpa con un cuchillo.
Hornear las berenjenas +- 25 minutos.
Reservar.
Vaciar un poco las berenjeas.
Cortar la pulpa a cuadro pequeño.
Cortar el ajo a cuadro pequeño, rehogar unos minutos, añadir el tomate triturado, la carne picada y la pulpa de la berenjenas.
Apartar del fuego y dejar enfriar unos minutos.
Poner el huevo líquido la miga de pan de molde y la sal, con esta pasta rellenar las berenjenas.
Napar con la bechamel añadir el queso rallado y gratinar.
Preparar para servir

Nombre del Plato: Berenjenas rellenas

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Bocadillo con nocilla

Orden: Único **Grupo:** Meriendas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
34928	NOCILLA 200G	30,000
35360	PAN BARRA LARGA 200G	60,000
		90,000

Nombre del Plato: Bocadillo con nocilla

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Bocadillo de atun

Orden: Único **Grupo:** Meriendas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5059	ACEITE OLIVA 0,4º GAR 5L	10,000
5872	ATUN ACEITE BOL 1KG	40,000
60280	PAN BARRA LARGA 200G	60,000
39367	TOMATE MADURO MM GRANEL KG*	20,000
		130,000

Nombre del Plato: Bocadillo de atun

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Bocadillo de chorizo

Orden: Único **Grupo:** Meriendas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5059	ACEITE OLIVA 0,4º GAR 5L	10,000
9178	CHORIZO VELA PIEZA ENTERA*	40,000
60280	PAN BARRA LARGA 200G	60,000
39367	TOMATE MADURO MM GRANEL KG*	15,000
		125,000

Nombre del Plato: Bocadillo de chorizo

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Bocadillo de jamón dulce

Orden: Único **Grupo:** Meriendas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5059	ACEITE OLIVA 0,4º GAR 5L	10,000
31674	FIAMBRE YORK LONCHAS UD MEDIANA*	40,000
35360	PAN BARRA LARGA 200G	60,000
39367	TOMATE MADURO MM GRANEL KG*	20,000
		130,000

Nombre del Plato: Bocadillo de jamón dulce

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Bocadillo de mortadela

Orden: Único **Grupo:** Meriendas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5059	ACEITE OLIVA 0,4º GAR 5L	10,000
34584	MORTADELA PAVO PIEZA ENTERA	40,000
60280	PAN BARRA LARGA 200G	60,000
39367	TOMATE MADURO MM GRANEL KG*	15,000
		125,000

Nombre del Plato: Bocadillo de mortadela

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Bocadillo de pate

Orden: Único **Grupo:** Meriendas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
60280	PAN BARRA LARGA 200G	60,000
36415	PATE C20 X 240G	40,000
		100,000

Nombre del Plato: Bocadillo de pate

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Bocadillo de queso

Orden: Único **Grupo:** Meriendas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5059	ACEITE OLIVA 0,4º GAR 5L	10,000
35360	PAN BARRA LARGA 200G	60,000
59092	QUESO SANDWICH/HOSTELERIA BARRA KG*	40,000
39367	TOMATE MADURO MM GRANEL KG*	20,000
		130,000

Nombre del Plato: Bocadillo de queso

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: CALAMARES A LA ANDALUZA (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Pescados blancos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	10,000
7388	CALAMAR ANILLAS CONG*	150,000
32463	HARINA FREIR 1KG	10,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
		172,000

Receta / Preparación

Salar y pasar por harina las anillas de calamar, freír en abundante aceite bien caliente.

Nombre del Plato: CALAMARES A LA ANDALUZA (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: CANELONES DE ESPINACAS (1)

Orden: Primero **Grupo:** Pastas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
7560	CANELONES ESPINACAS C100UN CONG	110,000
32463	HARINA FREIR 1KG	5,000
33295	LECHE ENTERA BRICK 1L*	65,000
33957	MARGARINA PASTILLA 1KG*	10,000
34955	NUEZ MOSCADA MOLIDA 900G	1,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
		192,000

Receta / Preparación

Colocar los canelones en bandeja honda o gastronor.
Para elaborar la bechamel:
Derretir la mantequilla a fuego lento. Añadir la harina y remover hasta conseguir una pasta homogénea. Dejar cocer unos minutos sin que llegue a tostarse.
Añadir la leche templada, la sal y la nuez moscada.
Remover constantemente hasta que llegue a espesarse.
Napar con la bechamel los canelones, espolvorear el queso rallado.
Gratinar en horno 150º + - 15 mn, hasta que el queso rallado empiece a dorarse.(Vigilar que no llegue a tostarse).
Preparar para servir.

Nombre del Plato: CANELONES DE ESPINACAS (1)

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Ciurons/judías trempats

Orden: Primero **Grupo:** Entrantes

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5076	ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA 5L	10,000
32137	GARBANZOS COCIDO LAT 3KG	94,000
90767	HUEVO COCIDO M CUBO MEDIANO*	30,000
33018	JUDIAS BLANCAS COCIDAS LAT 3KG	94,000
36616	PEREJIL FRESCO UNIDAD KG*	1,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
39367	TOMATE MADURO MM GRANEL KG*	42,400
		272,400

Receta / Preparación

Cocer los garbanzos escurrir y reservar, lo mismo con la patata, cortar el jamón en cuadros y mezclarlo todo junto con las aceitunas, aliñar.

Nombre del Plato: Ciurons/judías trempats

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Coca dolça

Orden: Postre **Grupo:** Postres dulces (natillas, flanes, helados, pasteles)

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	15,000
5988	AZUCAR KG	15,000
32463	HARINA FREIR 1KG	15,000
32808	HUEVO FRESCO M (53/63) ESTUCHE PEQUEÑO*	35,000
33441	LEVADURA 900G	2,000
33957	MARGARINA PASTILLA 1KG*	5,000
10557	YOGUR LIMON 125G*	20,000
		107,000

Nombre del Plato: Coca dolça

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: CREMA DE PUERRO (1)

Orden: Primero **Grupo:** Cremas o purés calientes y fríos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	10,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	50,000
37324	PUERRO TROZOS CONG*	110,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
		177,000

Receta / Preparación

Pelar cortar y lavar las patatas reservar.
Cortar la cebolla en juliana y pochar, añadir la patata y el puerro y rehogar, añadir agua caliente hasta cubrirlo y dejar cocer unos 20 minutos una vez rompa a hervir.
Triturar y rectificar de sal

Nombre del Plato: CREMA DE PUERRO (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: CROQUETAS DE JAMON (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Precocinados

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	10,000
30785	CROQUETA CASERA JAMON SERRANO CONG*	130,000
		140,000

Receta / Preparación

Freír las croquetas en freidora a 180 grados y no mucha cantidad de croquetas por cesta para que no se enfríe el aceite sacarlas cuando estén doradas

Nombre del Plato: CROQUETAS DE JAMON (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: CROQUETAS DE LA ABUELA

Orden: Segundo **Grupo:** Precocinados

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	15,000
30788	CROQUETA JAMON SERRANO CONG*	155,000
		170,000

Receta / Preparación

Freír las croquetas.
Escurrir.
Servir con la guarnición elegiada.
Preparar para servir.

Nombre del Plato: CROQUETAS DE LA ABUELA

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: CROQUETAS DE POLLO (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Precocinados

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	15,000
30802	CROQUETA POLLO CONG*	170,000
		185,000

Receta / Preparación

Freír las croquetas.
Escurrir.
Servir con la guarnición elegiada.
Preparar para servir.

Nombre del Plato: CROQUETAS DE POLLO (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: ENSALADA DE ARROZ (1)

Orden: Primero **Grupo:** Entrantes

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5076	ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA 5L	10,000
5806	ARROZ BLANCO LARGO VAPOR ECO 10KG/KG	60,000
33771	MAIZ DULCE LAT 3KG	5,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
30933	SURIMI PALITO TROCEADO CONG*	15,000
10691	ZANAHORIA RALLADA 3KG	10,000
		102,000

Receta / Preparación

.Cocer el arroz y escurrir, mezclar con el reto de los ingredientes, los palitos de cangrejo partirlos en cuadros, aliñar.

Nombre del Plato: ENSALADA DE ARROZ (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: ENSALADA VERDE

Orden: Primero **Grupo:** Verdura entera cocinada o en ensalada

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5066	ACEITE OLIVA 1º 5L	5,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	15,000
33335	LECHUGA ICEBERG UNIDAD 550G*	40,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
39342	TOMATE ENSALADA G GRANEL KG*	30,000
39844	VINAGRE VINO 5L	3,000
10664	ZANAHORIA PRIMERA GRANEL KG*	25,000
		119,000

Receta / Preparación

Lavar las verduras.
Cortar la lechuga en trozos pequeños, la zanahoria y la cebolla en rodajas.
Cortar el tomate a gajos finos
Preparar para servir.

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: ENSALADILLA RUSA (1)

Orden: Primero **Grupo:** Entrantes

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5910	ATUN MIGAS ACEITE 1,4KG	15,000
31349	ENSALADILLA COMUN CONG*	150,000
33738	MAHONESA 4KG	80,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
		247,000

Receta / Preparación

Cocer la ensaladilla mas menos 25 minutos, escurrir y cuando enfríe mezclarla con el atún y la mahonesa.
Guardar en frío hasta ser servida.

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: ESCALOPINES A LA MILANESA EN SALSA DE QUESO

Orden: Segundo **Grupo:** Carne de cerdo

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	10,000
8220	CERDO AGUJA FILETE 90G*	90,000
32812	HUEVO LIQUIDO 1L*	20,000
34821	NATA COCINAR 18%MG 1L*	25,000
35733	PAN RALLADO KG	15,000
37542	QUESO RALLADO TIRAS KG*	10,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
		171,000

Receta / Preparación

Salamos los filetes y los pasamos por huevo y pan rallado, freir. Calentar la nata y añadir el queso sin dejar de remover hasta conseguir una masa homogenea, cubrir los escalopines y hornear 5 minutos a 150º

Nombre del Plato: ESCALOPINES A LA MILANESA EN SALSA DE QUESO

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (1)

Orden: Primero **Grupo:** Pastas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	3,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	10,000
8238	CERDO PREP CARNE PICADA*	20,000
37542	QUESO RALLADO TIRAS KG*	10,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
38652	SPAGUETTI 5KG	55,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	30,000
		135,000

Receta / Preparación

Hervir los espaguetis + - 15 mn. Escurrir y enfriar.
Cortar la cebolla y el ajo a cuadro pequeño.
Rehogar la cebolla y el ajo en aceite, añadir la carne picada, pochar unos minutos. Añadir el tomate triturado y cocer a fuego lento 15mn. Añadir los macarrones. Mezclar suavemente y dejar reposar 5mn.

Nombre del Plato: ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: FIDEUA DE CARNE (1)

Orden: Primero **Grupo:** Pastas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	15,000
8419	CERDO MAGRO TACO GUISAR*	30,000
9558	COLORANTE 900G	1,000
31729	FIDEO FIDEUA 5KG	60,000
36789	PIMIENTO ROJO ITALIANO GG GRANEL KG*	5,000
36814	PIMIENTO VERDE G GRANEL KG*	5,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	15,000
		138,000

Receta / Preparación

Partir todas las verduras en juliana y sofreír, añadir la carne y el tomate triturado y rehogar hasta que la carne este casi hecha , añadir el caldo ó agua necesario y por ultimo la pasta.

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Filete de pescado a la parmesana

Orden: Segundo **Grupo:** Pescados blancos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
32463	HARINA FREIR 1KG	5,000
33295	LECHE ENTERA BRICK 1L*	40,000
33957	MARGARINA PASTILLA 1KG*	10,000
34228	MERLUZA FILETE S/P 60-120G CONG*	120,000
34821	NATA COCINAR 18%MG 1L*	50,000
34955	NUEZ MOSCADA MOLIDA 900G	1,000
37557	QUESO RALLADO POLVO 1KG*	7,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
		234,000

Receta / Preparación

Hervir las espinacas, + - 12 minutos. Escurrir.
Cortar las espinacas.
Derretir la margarina a fuego lento. Añadir la harina y remover hasta conseguir una pasta homogénea. Dejar cocer unos minutos sin que llegue a tostarse.
Añadir la leche y la nata templada, la sal y la nuez moscada.
Remover constantemente hasta que llegue a espesarse.
Mezclar las espinacas, con crema.
Rectificar de sal.
Preparar para servir

Nombre del Plato: Filete de pescado a la parmesana

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: FLAN DE VAINILLA (INDUSTRIAL)

Orden: Postre **Grupo:** Lácteos (yogures, cuajada, leche, queso, actimel)

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
31793	FLAN VAINILLA 100G*	110,000
		110,000

Nombre del Plato: FLAN DE VAINILLA (INDUSTRIAL)

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Fruta menores

Orden: Postre **Grupo:** Fruta fresca

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
33906	MANZANA GOLDEN 7/8 UN/KG*	25,000
4266	MELON PRIMERA UNIDAD KG*	40,000
4296	NARANJA MESA 7/8 UN/KG*	25,000
36579	PERA CONFERENCIA 8/+ UN/KG*	10,000
37021	PLATANO MADURO 7/8 UN/KG*	25,000
38283	SANDIA NEGRA UNIDAD KG*	40,000
		165,000

Receta / Preparación

Lavar la manzana.
Servir entera con piel o pelada.

Nombre del Plato: Fruta menores

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: HAMBURGUESA MIXTA (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Carne Picada

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
32433	HAMBURGUESA MIXTA 80-90G CONG*	120,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
		126,000

Receta / Preparación

Hacer las hamburguesas en la plancha a fuego alto.
Servir con la guarnición elegida.
Preparar para servir.

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: HELADO NATA FRESA

Orden: Postre **Grupo:** Lácteos (yogures, cuajada, leche, queso, actimel)

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
32637	HELADO BENJ. NATA/FRESA C/FRUC 75ML CONG	70,000
		70,000

Nombre del Plato: HELADO NATA FRESA

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Hervido de huevos

Orden: Primero **Grupo:** Verdura entera cocinada o en ensalada

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5076	ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA 5L	5,000
9512	COL BERZA UNIDAD KG*	100,000
90921	HUEVO COCIDO M CUBO GRANDE*	60,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	60,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
10664	ZANAHORIA PRIMERA GRANEL KG*	15,000
		241,000

Receta / Preparación

Pelar y cortar la patata a cuadro.
Hervir la zanahoria y la judía verde + - 11 mn.
Añadir la patata, cocer 10 mn, más.
Mezclar con el aceite.
Rectificar de sal.
Preparar para servir.

Nombre del Plato: Hervido de huevos

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: HERVIDO VALENCIANO (1)

Orden: Primero **Grupo:** Verdura entera cocinada o en ensalada

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5076	ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA 5L	5,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	60,000
33004	JUDIA VERDE PLANA TROZOS CONG*	150,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	90,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
		306,000

Receta / Preparación

Pellar y cortar la cebolla a octavos.
La patata a cuadro.
Hervir la judía verde y la cebolla + - 8 mn.
Añadir la patata, cocer 10 mn, más.
Mezclar con el aceite.
Rectificar de sal.
Preparar para servir.

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: HUEVOS FRITOS CON PATATAS

Orden: Segundo **Grupo:** Huevos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	20,000
32808	HUEVO FRESCO M (53/63) ESTUCHE PEQUEÑO*	130,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	90,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
		241,000

Receta / Preparación

Pelar las patatas cortar en rodajas o enjuliana.
Freír las patatas.
Reservar.
Calentar el aceite, freír los huevos.
Acompañar con la patata frita..
Preparar para servir.

Nombre del Plato: HUEVOS FRITOS CON PATATAS

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: HUEVOS RELLENOS

Orden: Segundo **Grupo:** Huevos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5867	ATUN ACEITE 1KG	15,000
32796	HUEVO COCIDO M CUBO MEDIANO	120,000
33738	MAHONESA 4KG	10,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
		146,000

Receta / Preparación

Cortar los huevos duros por la mitad vaciar las yemas y ponerlas en un recipiente con el atún y la mahonesa rectificar de sal y mezclarlos bien.
Poner en la manga pastelera o (rellenar con cuchara) la pasta de atún y rellenar las mitades de los huevos, poner en el plato.
Acompañar con la guarnición elegida.
Preparar para servir.

Nombre del Plato: HUEVOS RELLENOS

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: JAMÓN YORK Y QUESO

Orden: Segundo **Grupo:** Carne de cerdo

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
31650	FIAMBRE YORK11x11 SANDWICH PIEZA ENTERA*	100,000
37415	QUESO TIERNO MEZCLA BARRA KG*	60,000
		160,000

Receta / Preparación

Emplatar las lonchas de jamón York, con las loncha de queso.
Servir con la guarnición elegida.
Preparar para servir.

Nombre del Plato: JAMÓN YORK Y QUESO

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Lasaña con verduras

Orden: Primero **Grupo:** Precocinados

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
93694	LASAÑA VEGETAL C/BECHAM UD GRANDE CONG*	150,000
		150,000

Nombre del Plato: Lasaña con verduras

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Leche

Orden: Postre **Grupo:** Lácteos (yogures, cuajada, leche, queso, actimel)

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
33302	LECHE ENTERA VAQUITA BRICK 1L*	200,000
		200,000

Nombre del Plato: Leche

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Leche con cereales

Orden: Bebida **Grupo:** Bebidas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
8511	CEREALES CHOCO KRISPIES 375G	30,000
33295	LECHE ENTERA BRICK 1L*	200,000
		230,000

Nombre del Plato: Leche con cereales

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Leche con croissants/donuts

Orden: Bebida **Grupo:** Bebidas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
60726	CROISSANT GRANDE 65G	32,500
31029	DONUT GLACE C8 X 55G	27,500
33295	LECHE ENTERA BRICK 1L*	200,000
		260,000

Nombre del Plato: Leche con croissants/donuts

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Leche con galletas/madalenas

Orden: Bebida **Grupo:** Bebidas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
58931	GALLETA MARIA C200 X 25G	12,500
33295	LECHE ENTERA BRICK 1L*	200,000
91295	MADALENA REINA C48 X 29G	16,000
		228,500

Nombre del Plato: Leche con galletas/madalenas

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: LENTEJAS ESTOFADAS (1)

Orden: Primero **Grupo:** Legumbres

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	3,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	10,000
33199	LAUREL 120G	1,000
33426	LENTEJA PARDINA EXTRA 5KG	50,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	20,000
36720	PIMENTON 1KG	1,000
36789	PIMIENTO ROJO ITALIANO GG GRANEL KG*	5,000
36814	PIMIENTO VERDE G GRANEL KG*	10,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	10,000
		117,000

Receta / Preparación

Se ponen a cocer las lentejas con el laurel unos 35 minutos .Se pelan las patatas y se trocean como para tortilla y se añaden a las lentejas unos 15 minutos antes de terminar la cocción . Ponemos a calentar el aceite y añadimos el ajo laminado cuando este un poco dorado añadimos la cebolla y el pimiento verde unos tres minutos mas tarde añadimos el tomate triturado y lo dejamos unos 5 minutos mas y añadimos a las lentejas dejamos cocer 10 minutos mas y rectificamos de sal.

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: LOMO A LA PLANCHA (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Carne de cerdo

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
4038	CERDO CINTA LOMO FILETE 30G	120,000
		125,000

Receta / Preparación

Pasar los filetes por aceite y hacerlos en la plancha por ambos lados.

Nombre del Plato: LOMO A LA PLANCHA (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: LOMO ASADO (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Carne de cerdo

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	4,000
7478	CALDO POLLO 1KG	1,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	15,000
8221	CERDO AGUJA ENTERA S/HUESO*	160,000
33199	LAUREL 120G	1,000
36814	PIMIENTO VERDE G GRANEL KG*	15,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	20,000
10174	VINO TINTO BRICK 1L	15,000
10664	ZANAHORIA PRIMERA GRANEL KG*	15,000
		252,000

Receta / Preparación

Salar el magro de cerdo.
Rustir en el horno el magro, + - 160º. Añadir a media cocción el vino y el caldo.
Lavar las verduras.
Cortar la cebolla, la zanahoria, el pimiento y el ajo a cuadro pequeño.
Sofreír el ajo, la cebolla, la zanahoria y el pimiento unos mn, añadir el tomate triturado y el laurel.
Agregar el jugo de la cocción de la carne.
Dejar reducir.
Pasar por el colador chino.
Cortar la carne en lonchas y napar con la salsa.
Servir con la guarnición elegida.
Preparar para servir.

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: MERLUZA A LA ANDALUZA (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Pescados blancos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	15,000
34229	MERLUZA FILETE S/P 120-170G CONG*	120,000
36620	PEREJIL FRESCO MANOJO 200G	1,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	30,000
		173,000

Receta / Preparación

Freir los filetes de merluza con muy poco aceite. Reservar
Pelar y cortar la cebolla en juliana, los ajos laminados y el perejil.
Rehogar la cebolla, los ajos y el perejil y el tomate triturado. Añadir un poco de agua y dejar hervir unos 15 minutos. Triturarlo todo y echarlo encima de los filetes de merluza, meter al horno a 160º unos 15 minutos.

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: NATILLA DE VAINILLA (INDUSTRIAL)

Orden: Postre **Grupo:** Lácteos (yogures, cuajada, leche, queso, actimel)

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
34854	NATILLA VAINILLA 125G*	125,000
		125,000

Nombre del Plato: NATILLA DE VAINILLA (INDUSTRIAL)

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Pa amb oli

Orden: Primero **Grupo:** Carne de cerdo

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5066	ACEITE OLIVA 1º 5L	10,000
8175	JAMON CURADO SERRANO GRAN REND PIEZA ENT	30,000
35706	PAN PAYES REBANADA C90 x 60G CONG	60,000
37415	QUESO TIERNO MEZCLA BARRA KG*	30,000
		130,000

Receta / Preparación

Cortar el pan.
Triturar el tomate y untarlo en el pan con el aceite.
Rectificar de sal.
Cortar el embutido en lonchas.
Montar el plato con el pan el jamón y el queso encima.
Preparar para servir.

Nombre del Plato: Pa amb oli

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: PAELLA MIXTA (1)

Orden: Primero **Grupo:** Arroz

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5797	ARROZ EXTRA 5KG	60,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	15,000
8419	CERDO MAGRO TACO GUISAR*	20,000
9558	COLORANTE 900G	2,000
36789	PIMIENTO ROJO ITALIANO GG GRANEL KG*	10,000
36814	PIMIENTO VERDE G GRANEL KG*	10,000
37249	POTA ENTERA LIMPIA CONG*	20,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	5,000
		149,000

Receta / Preparación

Lavar los pimientos
Pelar y cortar la cebolla, el pimiento verde, el pimiento rojo y el tubo de pota a cuadritos pequeños. Sofreír las verduras.
Añadir el tubo de pota. Rehogar unos mn.
Añadir el arroz y remover. Agregar el tomate triturado, la magra, el caldo y el colorante.
Cocer a fuego lento + - 20 minutos. Rectificar de sal.

Nombre del Plato: PAELLA MIXTA (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: PAELLA VALENCIANA (1)

Orden: Primero **Grupo:** Arroz

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5542	ALCACHOFA CORAZON CONG*	15,000
5797	ARROZ EXTRA 5KG	60,000
9558	COLORANTE 900G	1,000
9596	CONEJO ENTERO CONG*	30,000
32141	HABA GARROFON CONG*	15,000
33004	JUDIA VERDE PLANA TROZOS CONG*	15,000
36720	PIMENTON 1KG	1,000
36789	PIMIENTO ROJO ITALIANO GG GRANEL KG*	25,000
84018	POLLO JAMONCITO 140G CONG*	30,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	20,000
		218,000

Receta / Preparación

Lavar las verduras.
Cortar el pimiento y el ajo en juliana o cuadro.
Rehogar el pollo, el conejo y la costilla troceado a octavos, dejar que se dore.
Añadir el ajo, el pimiento y el pimenton, cocinar a fuego bajo uno minutos.
Poner el tomate triturado, el caldo o agua, el garrofón y las judías verdes (ferraura), las judías blancas(Tavella), la alcachofa y el colorante. (Azafran).
Dejar hervir 10 minutos,añadir el arroz el arroz y dejar 14 minutos más.
Preparar para servir.

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Pan menores

Orden: Pan **Grupo:** Pan

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
60280	PAN BARRA LARGA 200G	40,000
		40,000

Nombre del Plato: Pan menores

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: PATATA COCIDA (1)

Orden: Guarnición **Grupo:** Guarniciones de patata, arroz o pasta

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5076	ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA 5L	10,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	70,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
		82,000

Receta / Preparación

Pelar la patata y triscarla, cubrirla de agua templada y hecharle la sal, cocer durante 20 minutos, escurrir y aliñar con el aceite.

Nombre del Plato: PATATA COCIDA (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: PATATA FRITA (1)

Orden: Guarnición **Grupo:** Guarniciones de patata, arroz o pasta

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5076	ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA 5L	10,000
36331	PATATA JULIANA 6x6 CONG*	70,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
		82,000

Receta / Preparación

Sacar la patata del congelador el tiempo justo para freír congelada.
(Procurar no dejar descongelar la patata)
Freír de 180º a 210º.

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: PECHUGA DE POLLO EMPANADA (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Aves

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	15,000
32812	HUEVO LIQUIDO 1L*	25,000
35733	PAN RALLADO KG	10,000
37181	POLLO PECHUGA FILETE 90G*	110,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
		162,000

Receta / Preparación

Salar los filetes y pasar por huevo y despues por pan rallado, freir por ambas caras en aceite bien caliente.

Nombre del Plato: PECHUGA DE POLLO EMPANADA (1)

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Perritos calientes

Orden: Segundo **Grupo:** Carne Picada

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
90718	SALCHICHA FRANKFURT UD GRANDE	100,000
		105,000

Receta / Preparación

Las salchichas las ponemos a cocer unos 20 minutos , escurrimos y enfriamos.

Tambien podemos hacerlas a la plancha.

Nombre del Plato: Perritos calientes

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Pescado con salsa blanca

Orden: Segundo **Grupo:** Pescados blancos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
79975	BACALAO FILETE C/P 500/1000G CONG *	140,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	10,000
62894	HARINA TRIGO 1KG	10,000
33283	LECHE ENTERA EN POLVO 500G*	10,000
33872	MANTEQUILLA PASTILLA 1KG*	5,000
34604	MOSTAZA 2KG	5,000
34954	NUEZ MOSCADA MOLIDA 1KG	1,000
75120	PIMIENTA NEGRA MOLIDA 810G	1,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
		183,000

Nombre del Plato: Pescado con salsa blanca

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: PIZZA JAMON Y QUESO (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Precocinados

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
36948	PIZZA FINA JAMON Y QUESO UN 300G CONG	160,000
		160,000

Receta / Preparación

Sacar la pizza de su envase y meter en el horno a 180º durante 15 minutos, porcionar y servir.

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: POLLO ASADO (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Aves

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
37127	POLLO JAMONCITO 140G	200,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
39874	VINO BLANCO BRICK 1L	25,000
		232,000

Receta / Preparación

Salarr el pollo y poner en la fuente de horno con el aceite. Meterlo en el horno a 180º durante 15 minutos y añadir el vino blanco, tenerlo en elhorno 35 minutos más o menos.

Nombre del Plato: POLLO ASADO (1)

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Pollo con tumbet

Orden: Segundo **Grupo:** Aves

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	10,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	4,000
6392	BERENJENA PRIMERA GRANEL KG*	48,000
7478	CALDO POLLO 1KG	1,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	20,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	55,500
37127	POLLO JAMONCITO 140G	200,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
39367	TOMATE MADURO MM GRANEL KG*	42,400
		381,900

Receta / Preparación

Rustir en horno el pollo + - 150º 25mn.
Lavar las verduras.
Cortar la cebolla, el pimiento verde, en juliana.
El ajo a laminas.
Rehogar el ajo en aceite añadir las verduras, sofreír unos minutos. Añadir el tomate triturado y el caldo.
Agregar el pollo a las verduras, dejar cocinar.
Separar las verduras y la salsa, colar por el colador (chino).
Acompañar los muslos con la guarnición elegida.
Preparar para servir.

Nombre del Plato: Pollo con tumbet

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: PURE DE PATATA Y CALABACIN

Orden: Primero **Grupo:** Cremas o purés calientes y fríos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5076	ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA 5L	5,000
7373	CALABACIN DADO CONG*	40,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	90,000
		135,000

Receta / Preparación

Pelar las patatas y trocearlas, añadir el calabaciny cubrirlo de agua.
Cocer durante 20 minutos y triturar
añadir el aceite una vez triturado.

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: PURE DE PATATA Y CALABAZA

Orden: Primero **Grupo:** Cremas o purés calientes y fríos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5076	ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA 5L	5,000
7384	CALABAZA DADO CONG*	40,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	90,000
		135,000

Receta / Preparación

Pelar las patatas y trocearlas, añadir la calabaza y cubrirlas de agua.
Cocer durante 20 minutos y triturar
añadir el aceite una vez triturado.

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Rollo de carne

Orden: Primero **Grupo:** Patatas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
34388	CERDO Y TERNERA PREP CARNE PICADA MIXTA*	80,000
32463	HARINA FREIR 1KG	15,000
33295	LECHE ENTERA BRICK 1L*	50,000
33957	MARGARINA PASTILLA 1KG*	5,000
34955	NUEZ MOSCADA MOLIDA 900G	1,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	100,000
37542	QUESO RALLADO TIRAS KG*	10,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
		263,000

Receta / Preparación

Pelar las patatas. Cortar en rodajas no muy gruesas. Hervir unos 12 minutos. Escurrir con mucho cuidado.
Para hacer la bechamel:
Derretir la mantequilla a fuego lento. Añadir la harina y remover sin que llegue a tostarse. Añadir la leche templada, la sal y la nuez moscada. Remover constantemente hasta que llegue a espesarse.
Montar en bandeja honda o gastronor una capa de patata y otra de atun asi sucesivamente. Rectificar de sal
Tapar con la bechamel,espolvorear el queso rallado. Gratinar en horno hasta que el queso empiece a dorarse

Nombre del Plato: Rollo de carne

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Sepia en salsa

Orden: Segundo **Grupo:** Pescados blancos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5044	ACEITE GIRASOL GAR 25L	10,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	22,200
9001	CHOCO/SEPIA ENTERA TROZOS CONG*	154,000
36790	PIMIENTO ROJO G GRANEL KG*	24,800
36814	PIMIENTO VERDE G GRANEL KG*	24,800
37974	SAL FINA 1KG	1,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	25,000
		261,800

Nombre del Plato: Sepia en salsa

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: SOPA DE ESTRELLITAS(1)

Orden: Primero **Grupo:** Sopas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	10,000
31530	PASTA ESTRELLAS 5KG	30,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	5,000
37079	POLLO CARCASA*	35,000
37313	PUERRO PRIMERA GRANEL KG*	5,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
39187	TERNERA HUESOS*	40,000
10664	ZANAHORIA PRIMERA GRANEL KG*	5,000
		132,000

Receta / Preparación

Lavar y pelar las patatas y el resto de las verduras. meterlo todo junto con el pollo, el aceite y la sal con 3 litros de agua y poner a cocer a fuego lento durante media hora, pasado este tiempo colar el caldo, triturar todas las verduras y desmenuzar la carne del pollo. añadirlo al caldo y poner a cocer el fideo unos 7 minutos, si fuese necesario añadir un poquito mas de agua

Nombre del Plato: SOPA DE ESTRELLITAS(1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: SOPA DE FIDEOS

Orden: Primero **Grupo:** Sopas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
7478	CALDO POLLO 1KG	2,000
8361	CERDO HUESOS*	25,000
31731	FIDEO FINO 5KG	20,000
37079	POLLO CARCASA*	80,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
39187	TERNERA HUESOS*	75,000
		203,000

Receta / Preparación

Poner en una olla con agua, el hueso salado, el hueso de rodilla y las carcasas.
Cocer a fuego lento + - 35 mn. Añadir el caldo.
Dejar cocer 15 mn más.
Colar.
Poner a hervir el caldo junto con la pasta de fideos.
Preparar para servir.

Nombre del Plato: SOPA DE FIDEOS

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: SOPA DE PESCADO (1)

Orden: Primero **Grupo:** Sopas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5034	ACEITE GIRASOL 5L	2,000
5797	ARROZ EXTRA 5KG	30,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	2,000
34071	MEJILLON CARNE CONG*	5,000
34208	MERLUZA EMBUTIDO ENTERO CONG*	20,000
37313	PUERRO PRIMERA GRANEL KG*	5,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
10664	ZANAHORIA PRIMERA GRANEL KG*	5,000
		71,000

Receta / Preparación

Poner el aceite a calentar y sofreír la cebolla, el puerro la zanahoria, la merluza y los mejillones ,durante unos 10 minutos a fuego lento. Añadir agua y poner a cocer todo durante 20 minutos mas o menos . Colar el caldo y separar el pescado por un lado con los mejillones y por otro la verdura que trituraremos, una vez triturada la añadimos al caldo y le ponemos a cocer con el arroz unos 15 minutos, una vez cocido añadimos el pescado desmenuzado y los mejillones

Nombre del Plato: SOPA DE PESCADO (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: TALLARINES CON ATUN (1)

Orden: Primero **Grupo:** Pastas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5885	ATUN ACEITE VEGETAL 1KG	20,000
8109	CEBOLLA SECA EXTRA UNIDAD KG*	10,000
37974	SAL FINA 1KG	1,000
38758	TALLARINES 5KG	60,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	45,000
		141,000

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: TORTILLA DE ATUN (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Huevos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5867	ATUN ACEITE 1KG	35,000
32783	HUEVO CLARA LIQUIDA 1L*	20,000
32812	HUEVO LIQUIDO 1L*	95,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
		156,000

Receta / Preparación

Escurrir el atún en aceite, desmenuzar.
Mezclar el huevo líquido, la clara de huevo y el atún.
Calentar el aceite en una sartén. Añadir la mezcla removiendo un poco para que vaya cuajando.
Dar la vuelta a la tortilla.
Servir con la guarnición elegida.
Preparar para servir.

Nombre del Plato: TORTILLA DE ATUN (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: TORTILLA DE PATATA (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Precocinados

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
96677	TORTILLA PATATA C/CEBOLLA UD REDONDA 5ªG	150,000
		155,000

Receta / Preparación

Sacamos las tortillas del plastico y las untamos en aceite por ambas caras, las colocamos en una gastronor y las horneamos a 180º durante 12 minutos.

Nombre del Plato: TORTILLA DE PATATA (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: TORTILLA DE PATATA (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Huevos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	20,000
32812	HUEVO LIQUIDO 1L*	120,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	100,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
		242,000

Receta / Preparación

Partir la patata a cuadro pequeño y freír en abundante aceite a fuego bajo, una vez hecha escurrirla y mezclarla con el huevo batido echar la sal y cuajarla por ambos lados-

Nombre del Plato: TORTILLA DE PATATA (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: TORTILLA DE QUESO (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Huevos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
32783	HUEVO CLARA LIQUIDA 1L*	20,000
32812	HUEVO LIQUIDO 1L*	90,000
37415	QUESO TIERNO MEZCLA BARRA KG*	25,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
		141,000

Receta / Preparación

Cortar el queso a cuadritos pequeños.
Mezclar el huevo líquido y el queso.
Calentar el aceite en una sartén. Añadir la mezcla removiendo un poco para que vaya cuajando.
Dar la vuelta a la tortilla.
Preparar para servir.

Nombre del Plato: TORTILLA DE QUESO (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: TORTILLA FRANCESA (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Huevos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
32812	HUEVO LIQUIDO 1L*	120,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
		127,000

Receta / Preparación

Echar el huevo en un recipiente y batirlo con unas varillas o con un tenedor, echar el aceite en la sartén y cuando este caliente verter el huevo.
Cuando cuaje darle la vuelta con la ayuda de una espátula o espumadera.

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Trampo

Orden: Primero **Grupo:** Verdura entera cocinada o en ensalada

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5059	ACEITE OLIVA 0,4º GAR 5L	10,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	66,600
36814	PIMIENTO VERDE G GRANEL KG*	74,400
39367	TOMATE MADURO MM GRANEL KG*	63,600
		214,600

Nombre del Plato: Trampo

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: YOGURT SABOR FRESA

Orden: Postre **Grupo:** Lácteos (yogures, cuajada, leche, queso, actimel)

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
10534	YOGUR FRESA 125G*	125,000
		125,000

Nombre del Plato: YOGURT SABOR FRESA

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: YOGURT SABOR LIMÓN

Orden: Postre **Grupo:** Lácteos (yogures, cuajada, leche, queso, actimel)

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
10557	YOGUR LIMON 125G*	125,000
		125,000

Nombre del Plato: YOGURT SABOR LIMÓN

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: YOGURT SABOR PIÑA

Orden: Postre **Grupo:** Lácteos (yogures, cuajada, leche, queso, actimel)

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
10649	YOGUR DESNATADO PIÑA 125G*	125,000
		125,000

Nombre del Plato: YOGURT SABOR PIÑA

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Zumo de frutas

Orden: Único **Grupo:** Desayunos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
34900	NECTAR NARANJA BRIK 1L	200,000
		200,000

Nombre del Plato: Zumo de frutas