

Ensalada Griega



Procedimiento

1. Disponer en la ensaladera las hojas verdes y moradas previamente sanitizadas como colchón
2. Acomodar de manera prolija el tomate, pepino y queso en forma de círculo
3. Disponer las aceitunas sobre el queso para otorgarle visibilidad
4. Decorar con el perejil
5. Tapar con tapa y colocar etiqueta ya impresa según procedimiento

Ingredientes	Cant	Unid	Detalle	Proveedor
Lechuga criolla	0,04	Kg	En tiras	Habitual
Lechuga morada	0,03	Kg	En tiras	Habitual
Aceitunas negras	0,02	Kg	2 aceitunas. Láminas	Habitual
Queso barra	0,04	Kg	Cubos de 1 cm de lado	Habitual
Pepino	0,03	Kg	Rodajas	Habitual
Tomate perita	0,04	Kg	Cubos de 2 cm de lado	Habitual
Aceite oliva	0,01	Lt		Habitual
Ajo	0,005	Kg		Habitual
Perejil	0,001	Kg		Habitual
Sobre sal individual	1	Un		Habitual

Ensalada Queso Azul



Ingredientes	Cant	Unid	Detalle	Proveedor
Rúcula	0,035	Kg	Entera sin tallo	Habitual
Tomate cherry	0,05	Kg	En cuartos	Habitual
Queso azul	0,035	Kg		Habitual
Panceta	0,02	Kg	1 feta. Ahumada	Habitual
Nueces o Almendras	0,005	Kg	Picadas	Habitual
Sobre sal individual	1	Un		Habitual

Procedimiento

1. Colocar en una placa fetas de panceta de 1 mm de espesor , cocinar en horno seco a 180° por 8 minutos. Retirar del horno y cortar en lardon . Reservar
2. Disponer en la ensaladera las hojas de rúcula enteras previamente sanitizadas como colchón
3. Disponer sobre las hojas de rúcula el queso azul en trozos y luego las nueces/almendras
4. Cortar los tomates cherry, previamente sanitizados, en gajos y decorar la ensalada como lo indica la imagen
5. Colocar en el centro de la ensalada en forma de lluvia la panceta
6. Tapar con tapa y colocar etiqueta ya impresa según procedimiento

Ensalada Belén



Procedimiento

1. Disponer en la ensaladera la espinaca previamente sanitizada y cortada en tiras en forma de colchón
2. En una tabla verde cortar los pimientos sanitizados en juliana. Reservar
3. En una tabla amarilla cortar la berenjena en rodajas y el zucchini en cubos previamente lavados
4. En una placa de horno cocinar el zucchini en horno seco a 160° por 8 min, retirar y reservar
5. En una grilla caliente con unas gotas de aceite grillar las rodajas de berenjenas
6. Colocar sobre la espinaca en forma de abanico la berenjena grillada en un rincón, a lado los cubos de zucchini cocidos y en el centro el pimiento en julianas
7. Colocar en el otro extremo el huevo cocido cortado en cubos
8. Rociar la preparación con una vinagreta clásica de aceite y miel
9. Tapar con tapa y colocar etiqueta ya impresa según procedimiento

Ingredientes	Cant	Unid	Detalle	Proveedor
Espinaca	0,07	Kg	En tiras de 2 cm de espesor	Habitual
Zucchini	0,065	Kg	En cubos de 2 cm de lado. Al horno	Habitual
Pimiento rojo	0,015	Kg	En juliana	Habitual
Berenjena	0,04	Kg	En rodajas. Grillada	Habitual
Huevo	0,05	Un	Medio. Cortado en cuartos	Habitual
Aceite de oliva	0,005	Lt		Habitual
Miel	0,015	Lt		Habitual
Sobre sal individual	1	Un		Habitual

Ensalada Zapallo y Semillas



Ingredientes	Cant	Unid	Detalle	Proveedor
Zapallo anco	0,18	Kg	En cubos de 2 cm de lado. Al horno	Habitual
Rúcula	0,03	Kg	Entera sin tallo	Habitual
Jamón crudo	0,015	Kg	En tiritas	Habitual
Tomate cherry	0,04	Kg	En rodajas. Grillada	Habitual
Semillas de sésamo blanco	0,005	Un		Habitual
Sobre sal individual	1	Un		Habitual

Procedimiento

1. En una placa de horno colocar el anco cortado en cubos de 2 cm de lado y cocinar en horno seco a 170° por 10 min. Reservar
2. En la mitad de la ensaladera colocar el anco cocido en cubos y en la otra mitad las hojas de rúcula enteras previamente sanitizadas
3. Sobre las hojas de rúcula colocar en una esquina el tomate cherry cortado en cuartos sanitizado
4. Cortar en tiras la feta de jamon crudo y disponer sobre el anco .
5. En forma de lluvia colocar las semillas de sésamo blanco
6. Tapar con tapa y colocar etiqueta ya impresa según procedimiento

Ensalada Cous Cous



Ingredientes	Cant	Unid	Detalle	Proveedor
Trigo burgol	0,15	Kg		Habitual
Berenjena	0,1	Kg	En cubos	Habitual
Zucchini	0,05	Kg	En rodajas	Habitual
Tomate perita	0,05	Kg	En cuadraditos	Habitual
Rúcula	0,015	Un		Habitual
Sobre sal individual	1	Un		Habitual
	1			

Procedimiento

1. En una olla colocar 300 cm³ de agua y calentar hasta que rompa hervor, apagar el fuego y colocar el trigo burgol y tapar la olla. Dejar tapado por 15 minutos con el fuego apagado, sal pimentar la preparación
2. En una tabla amarilla cortar el zucchini en rodajas y la berenjena en cubos previamente lavados
3. En una placa de horno cocinar las berenjenas en horno seco a 160 ° por 8 min, retirar y reservar
4. En una grilla caliente con unas gotas de aceite grillar las rodajas de zucchini. Reservar
5. Lavar y sanitizar las hojas de rúcula y los tomates peritas. Reservar
6. En una tabla verde cortar el tomate en cubos
7. En la ensaladera colocar de base el trigo burgol cocido, en un extremo el zucchini en forma de abanico y en el otro los cubos de berenjenas
8. Disponer sobre el trigo burgol las hojas de rúcula y el tomate en cubos
9. Tapar con tapa y colocar etiqueta ya impresa según procedimiento

Ensalada Colleslaw con Pollo



Ingredientes	Cant	Unid	Detalle	Proveedor
Repollo colorado	0,05	Kg	En tiras finas	Habitual
Repollo blanco	0,05	Kg	En tiras finas	Habitual
Zanahoria	0,04	Kg	Rallada.	Habitual
Suprema de pollo	0,1	Kg	En tiras finas. Grillado	Habitual
Perejil	0,001	Kg		Habitual
Sobre sal individual	1	Un		Habitual

Procedimiento

1. En una sartén caliente cocinar la pechuga de pollo abierta en forma de libro hasta que este cocido. En una tabla marrón cortar la pechuga cocida en tiras y reservar.
2. Disponer sobre la ensaladera el repollo colorado, el pollo, el repollo blanco y la zanahoria en ese orden ocupando cada producto $\frac{1}{4}$ del espacio disponible
3. Decorar con el perejil en el centro previamente sanitizado
4. Tapar con tapa y colocar etiqueta ya impresa según procedimiento

Ensalada de Lentejas



Ingredientes	Cant	Unid	Detalle	Proveedor
Lentejas pardas	0,1	Kg		Habitual
Zapallo anco	0,04	Kg	En cubos de 5 mm de lado	Habitual
Zucchini	0,04	Kg	En cubos de 5 mm de lado	Habitual
Tomate perita	0,04	Kg	Concasse	Habitual
Albahaca	0,003	Kg	4/5 hojas	Habitual
Sobre sal individual	1	Un		Habitual

Procedimiento

1. Cocinar las lentejas por 40 minutos aprox. hasta que estén al dente y enfriar. Reservar
2. Lavar y sanitizar la albahaca. Reservar
3. Cortar el zapallo, y zucchini en cubos de 5mmx5mm y saltearlos. Reservar
4. Disponer las lentejas en la ensaladera como colchón
5. Colocar prolijamente los cubos de tomate, zapallo y zucchini uno al lado del otro. Dejando la mitad del espacio para las lentejas.
6. Decorar con hojas de albahaca enteras.
7. En una tabla color verde cortar los tomates en concasse y colocar los cubos en un rincón como indica la imagen.
8. Tapar con tapa y colocar etiqueta ya impresa según procedimiento

Pasta Salad



Ingredientes	Cant	Unid	Detalle	Proveedor
Fideos fusilli tirabuzón	0,08	Kg		Habitual
Tomate	0,05	Kg	Al sesgo sin semillas	Habitual
Aceitunas negras	0,025	Kg	Enteras sin carozo	Habitual
Queso barra	0,030	Kg	En cubos	Habitual
Albahaca	0,001	Kg		Habitual
Sobre sal individual	1	Un		Habitual

Procedimiento

1. En una olla con abundante agua hirviendo colocar los fideos y cocinar hasta que los mismos estén al dente. Retirar del fuego y cortar la cocción con un baño maría inverso.
2. Disponer sobre la ensaladera los fideos cocidos como colchón
3. Colocar el queso cortado en cubos, las aceitunas enteras sin carozo y el tomate en gajos al bies de manera equitativa dejando un espacio visible para los fideos
4. Decorar con hojas de albahaca previamente sanitizadas
5. Tapar con tapa y colocar etiqueta ya impresa según procedimiento

Ensalada de Atún



Ingredientes	Cant	Unid	Detalle	Proveedor
Lechuga morada	0,03	Kg		Habitual
Lechuga criolla	0,03	Kg		Habitual
Lechuga capuccina	0,02	Kg		Habitual
Atún al natural	0,05	Kg	Desmenuzado	Habitual
Huevo	1	Un	En cuartos	Habitual
Tomate cherry	0,04	Kg	En cuartos	Habitual
Aceita de girasol	0,001	Kg		Habitual
Sobre sal individual	1	Un		Habitual

Procedimiento

1. Lavar y sanitizar los tomates cherrys y en una tabla verde cortarlos en cuartos. Mezclar los tomates cherrys con el aceite y el perejil en un bowl. Reservar
2. Disponer en la ensaladera las 3 variedades de lechugas previamente sanitizadas como colchón
3. Colocar prolijamente los tomates, el huevo y el atún en el centro de la ensaladera
4. Tapar con tapa y colocar etiqueta ya impresa según procedimiento

Ensalada Liviana



Ingredientes	Cant	Unid	Detalle	Proveedor
Lechuga criolla	0,04	Kg		Habitual
Lechuga morada	0,04	Kg		Habitual
Tomate cherry	0,04	Kg	Al medio	Habitual
Cebolla	0,025	Kg	En pluma	Habitual
Queso sardo	0,03	Kg	Rallado	Habitual
Orégano	0,001	Kg		Habitual
Perejil	0,001	Kg		Habitual
Miel	0,001	Kg		Habitual
Aceita de girasol	0,003	Kg		Habitual
Sobre sal individual	1	Un		Habitual

Procedimiento

1. Lavar y sanitizar los tomates cherrys ; en una tabla verde cortarlos al medio. Marinar los tomates en aceite con orégano. Reservar
2. Marinar las cebollas cortadas en plumas en aceite, perejil y miel. Reservar
3. Disponer en la ensaladera ambas variedades de lechugas previamente sanitizadas como colchón
4. Colocar prolijamente los tomates, las cebollas y el queso sardo rallado en el centro dejando a los costados visibles las lechugas
5. Tapar con tapa y colocar etiqueta ya impresa según procedimiento

Ensalada Nicolai



Ingredientes	Cant	Unid	Detalle	Proveedor
Lechuga criolla	0,08	Kg		Habitual
Pimiento rojo	0,02	Kg	En juliana	Habitual
Panceta	0,035	Kg	En lardons	Habitual
Queso barra	0,05	Kg	En cubos	Habitual
Choclo	0,035	Kg	Desgranado	Habitual
Aceitunas negras	0,02	Kg	En cuartos	Habitual
Perejil	0,001	Kg	Picado	Habitual
Aceita de girasol	0,003	Kg		Habitual
Sobre sal individual	1	Un		Habitual

Procedimiento

1. Con una máquina de fiambres cortar la panceta en finas láminas . Cocinar la panceta en placa al horno 8 minutos a 180° . Reservar
2. Disponer en la ensaladera la lechuga previamente sanitizada como colchón
3. Colocar prolijamente los choclos, las aceitunas, los pimientos rojos y el queso en barra en círculo dejando un espacio visible para las lechugas
4. Colocar la panceta cortada en lardons en el centro de la ensaladera
5. Tapar con tapa y colocar etiqueta ya impresa según procedimiento

Ensalada Lepinsky



Procedimiento

1. Marinar los tomates cortados en cuartos en aceite y ciboulette. Reservar
2. Disponer en la ensaladera la rúcula previamente sanitizada como colchón
3. Colocar prolijamente en el siguiente orden la zanahoria en julianas, el pollo cocido cortado en tiras, los tomates cherrys y el choclo desgranado dejando un espacio visible para la rúcula
4. Colocar la cebolla morada en el centro de la ensaladera cortada en pluma
5. Decorar con las semillas de sésamo blanco
6. Tapar con tapa y colocar etiqueta ya impresa según procedimiento

Ingredientes	Cant.	Unid	Detalle	Proveedor
Suprema de pollo	0,1	Kg	En tiras finas	Habitual
Rúcula	0,02	Kg		Habitual
Choclo	0,035	Kg		Habitual
Tomate cherry	0,04	Kg	En cuartos	Habitual
Cebolla morada	0,03	Kg	En pluma	Habitual
Zanahoria	0,03	Kg	En juliana	Habitual
Semilla sésamo blanca	0,005	Kg		Habitual
Ciboulette	0,002	Kg	Picado	
Aceite de girasol	0,003	Kg		Habitual
Sobre sal individual	1	Un		Habitual