



Cofinanciado por
la Unión Europea



**Making Home Green:
Inclusión y sostenibilidad un camino
hacia la ciudadanía europea**

**Menú y dieta
sana sostenible
y creativa**



Cofinanciado por
la Unión Europea

¿QUÉ SE QUIERE DESARROLLAR?

Queremos ser capaces de cuidar nuestra salud y la de las personas alrededor nuestro con la alimentación. Sabemos que la comida es un momento de encuentro, de conocimiento y de cuidado de la persona. Por eso queremos que esta prueba nos amplíe el ámbito de mira hacia los que tenemos alrededor, cuidándolos desde el interior.

Para cocinar con salud es importante;

- Conocer la pirámide de nutrición para saber elaborar una dieta equilibrada para una semana.
- Saber leer el etiquetado para reconocer grasas, azúcares añadidos y proteínas. Saber identificar los nutrientes que lo componen.
- Dentro de un etiquetado reconocer los alérgenos que se encuentran en ese alimento.
- Saber en qué consisten las principales intolerancias alimenticias (Celiaquía e intolerancia a la lactosa) y que alimentos le están permitidos o prohibidos. Aplicación en la dieta diaria.

¿EN QUE CONSISTE ESTA PRUEBA?

El día del concurso, cada uno de los equipos participantes deberá realizar el menú que haya seleccionado durante la fase de preparación.

El menú será para una persona y consistirá en la preparación de:

*Entrante

*Plato principal

*Postre

***El jurado valorará que cada grupo de la entidad elabore un menú diferente aunque puede compartir ingredientes.**



Cofinanciado por
la Unión Europea

TIEMPO: 150 minutos para realizar la prueba del menú completo.

Ese tiempo incluye el necesario para dejar recogida y limpieza tanto la superficie de trabajo utilizada como los utensilios.

¿CÓMO?

Se valorará la ficha enviada y los siguientes ítems:

1. Limpieza y orden en el trabajo personal y zona de trabajo.
2. Grado de complejidad del menú, originalidad.
3. Organización en el proceso de ejecución de menú:

Preelaboración y conocimiento y destreza en la aplicación de las técnicas apropiadas durante la elaboración y proporcionalidad en las cantidades para que sean acordes a la ración.
4. Equilibrio nutricional de texturas.
5. Presentación del plato.
6. Gestión del tiempo y organización.
7. Trabajo en equipo, resolución de problemas-Plan B
8. Limpieza y orden en el trabajo.
9. Gestión de residuos y aprovechamiento de los alimentos.
10. Presentación del plato: Emplatado. Creatividad, diseño y armonía del resultado.



Cofinanciado por
la Unión Europea

SUGERENCIAS A LOS PARTICIPANTES en la prueba final:

✓ Cocina: arroz, verduras de la temporada (al menos dos o tres técnicas de cocción), ave, cerdo, pasta, verduras de la temporada (utilizar al menos una técnica de cocción), ave, cerdo

✓ Pastelería: chocolate (no solo utilizarlo, sino que haya algún elemento decorativo en la presentación del plato), leche, nata, cítrico, huevos, bizcocho, maicena, chocolate, leche, nata, cítricos, huevos, bizcocho, maicena (NO HACE FALTA USARLOS TODOS)

- Para hacer el concurso más sostenible podrá compartir cualquier ingrediente que no haga uso completo, con compañeras de su misma Entidad/Asociación. Esto supondría que estuviesen cerca los grupos.

-Propuesta y alternativa de reciclaje (se podrá utilizar alguno de los productos para los dos platos de plato principal o entrante, pero utilizando diferentes técnicas).

-Todo lo sobrante se hará cargo cada grupo correspondiente de cada Asociación. De esta manera contribuiremos al medio ambiente y a que no haya tantos residuos.

Cada equipo dispondrá de las bolsas donde traigan los ingredientes para desechar lo que haga falta y después lo llevará a los contenedores de la calle.

-La propuesta de vuestro menú ha de ajustarse al tiempo que tenéis disponible, que serán 150 minutos. También tendréis que tener en cuenta la elección de técnicas de elaboración.

-El final del menú es el resultado del trabajo en equipo:

Un equipo es la suma de las habilidades individuales puestas al servicio de una misión. Habrá que aprender a repartir tareas, etc. Hay que evitar el



Cofinanciado por
la Unión Europea

protagonismo de un participante que eclipsa a los demás, como el caos de no tener a nadie que dirige.

Para concursar, podéis utilizar ingredientes comunes para todos los grupos como con recetas variadas:

Recordar que en la prueba final ya no os podrán ayudar las/os coach/monitores/responsables seréis vosotros y vosotras los que demostréis lo que habéis aprendido. Tendréis que elegir al líder o la lider de vuestro equipo.

- **Los y las coach** de cada equipo podrán estar con los y las participantes en la fase final para ayudar en el control de hornos, fuegos, etc. pero sin intervenir en la prueba. Habrá penalización si interviene en ella.

-**Los y las coach** deberán mantener el orden de cada grupo, para llegar a tiempo en todo. Estarán pendientes de la compra de frescos antes de la prueba y el tiempo que necesitará su equipo para organizarse.

***Recordar que se deben cuidar las instalaciones, no producir daños y prestar especial atención al orden y limpieza, todo esto se valorará en la puntuación de las pruebas.**

NOTA IMPORTANTE: La Entidad que inscribe a cada equipo, a través de su representante legal, se responsabiliza del estado de los alimentos que cada equipo aporta el día de la prueba, asumiendo las posibles consecuencias que puedan derivarse (mal estado, reacciones alérgicas, etc.). La organización se desvincula de cualquier responsabilidad.