



CONCURSO  
JUVENIL  
DE EXCELENCIA  
COTIDIANA

## Menú sano y sostenible

## ¿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 dos personas y consistirá en la preparación de:

- \*Entrante
- \*Plato principal
- \*Postre

Tendréis 150 minutos para realizar la prueba del menú completo, además de 30 min para hacer la compra de los productos frescos.

Ese tiempo incluye el necesario para dejar recogida y limpia la superficie de trabajo utilizada, así como los utensilios utilizados.

El training de cada prueba se decidirá por cada asociación cómo distribuirlas en los distintos meses.

## ¿CÓMO?

Cada equipo a través de la persona coordinadora de la Asociación, deberá mandar a la responsable de esta prueba una ficha con la siguiente información:

- Nombre menú
- Nombre de cada uno de los platos
- Ingredientes de cada plato
- Técnicas realizadas en cada plato
- Coste de cada plato (para esto las participantes harán la compra, aprender esto es importante para hacer un hogar sostenible)
- Marcar las alergias
- Material adicional que aporta el equipo (minipimer, etc.)

La ficha se hará llegar como muy tarde el día 15 de enero

Partiendo de la ficha, el día de la prueba final el jurado valorará:

- ✓ Deberá ser un menú económico (el coste máximo para elaborar los tres platos sería 20€ máximo)
- ✓ Los ingredientes deben estar bien calculados y evitando sobras

Además, se valorará:

- ✓ Limpieza y orden en el trabajo personal

- ✓ Limpieza y orden en la zona de trabajo
- ✓ Trabajo en equipo.
- ✓ Organización en el proceso de ejecución de menú.
- ✓ Originalidad.
- ✓ Conocimiento y destreza en la aplicación de las técnicas apropiadas durante la elaboración.
- ✓ Sabor y punto de cocción
- ✓ Presentación: Creatividad, diseño y armonía del resultado.

### **Buenos consejos para la fase final:**

-La fase final de esta prueba será en Altaviana, Escuela de Hostelería. Como quizás no estéis habituadas a espacios grandes, podríais organizar alguna visita a sus instalaciones, si no sois de Valencia podéis visitar algunas instalaciones similares. El espacio en cada modulo será limitado por lo que tendréis que aprender a moveros en zonas ajustadas de trabajo, con orden, organización y limpieza.

-Para asegurar la igualdad de condiciones entre todos los equipos, la sede de Altaviana no podrá utilizarse como espacio para preparar los talleres.

- La compra de todos los ingredientes la realiza cada equipo: no podrá exceder la cantidad de 20€. Aconsejamos que traigáis comprados los ingredientes básicos a EXCEPCION DE LOS FRESCOS (carne, pescados, verduras...), para que el día de la prueba podáis comprarlos antes de subir a las instalaciones de Altaviana (Hay un supermercado debajo de la Escuela de Hostelería). Deberán entregar los tickets de compra, y cada responsable de la prueba hará la comprobación para que correspondan con los ingredientes comprados. Todos los tickets deberán tener el CIF del proveedor y el IVA desglosado. No se admitirán recibos.

### **Para concursar, podéis utilizar ingredientes comunes para todos los grupos como:**

#### **ESO:**

- ✓ Cocina: pasta, verduras de la temporada (utilizar al menos una técnica de cocción), ave, cerdo
- ✓ Pastelería: chocolate, leche, nata, cítrico, huevos, bizcocho, maicena (NO HACE FALTA USARLOS TODOS)

#### **BACHILLER y CICLOS:**

✓ Cocina: arroz, verduras de la temporada (al menos dos o tres técnicas 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 (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 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 modo que las sedes no se hacen cargo. 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, que han de ser reales con los medios que ofrece Altaviana (hornos, neveras, congeladores, etc...)

-Es bueno que durante las fases previas aprendáis las técnicas a aplicar a los alimentos (corte, sistemas de cocción, etc.). Quizá también podéis tener una clase práctica con temas como:

\*Aprender a utilizar los instrumentos de trabajo, especialmente las balanzas: para pesar los ingredientes: kg, gr. Tarar, poner a cero la balanza antes de empezar...

\*Aprender a utilizar o seleccionar los recipientes adecuados para las cantidades que se va a cocinar.

\*Aprender a utilizar los fuegos sin quemar los recipientes (con el reto de que en Altaviana los fuegos son más grandes que en vuestras casas).

-El final del menú es el resultado del trabajo en equipo: Podríais tener alguna sesión de trabajo en equipo y liderazgo. 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 protagonismo de un participante que eclipsa a los demás, como el caos de no tener a nadie que dirige. Recordar que en la fase final ya no os podrán ayudar las coach seréis vosotras las que demostréis lo que habéis aprendido. Tendréis que elegir a la líder de vuestro equipo.

-Llevar el material que consideréis necesario para vuestra prueba, si es que no lo hay. La Escuela pone a vuestra disposición toda su cocina, pero hay que llevar menaje como: cuchillos, peladores, espumadera, cucharas, varillas, tijeras, minipimer, etc.

- Las coach de cada equipo podrán estar con ellas 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. -Las coach son las que deberán mantener el orden de cada grupo, para llegar a tiempo en todo. Estarán pendientes de la compra y el tiempo que necesitará su equipo para organizarse.

Para que todo salga con orden y previsión, la coordinadora de esta prueba tendrá una reunión previa con las coach días antes del concurso.

**NOTA IMPORTANTE:** La Asociación 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.