Hospital Universitario de Getafe

SaludMadrid

IV CONCURSO DE COCINA HOSPITALARIA NAVIDEÑA DE LA COMUNIDAD DE MADRID: "ESTRELLA PRINCESA"

Datos del Centro participante

HOSPITAL UNIVERSITARIO DE GETAFE

Carretera de Toledo Km. 12,5
28905 Getafe, Madrid

VÍDEO MENÚ: https://we.tl/t-ReHlnRIurm

Hospital Universitario de Getafe

SaludMadrid

IV CONCURSO DE COCINA HOSPITALARIA NAVIDEÑA DE LA COMUNIDAD DE MADRID: "ESTRELLA PRINCESA"

Menú

PRIMER PLATO

Judiones del Barco de Ávila con langostinos y almejas

SEGUNDO PLATO

Carrilleras al vino tinto bañadas en chocolate negro acompañadas de boniato crujiente

POSTRE

Copa de tiramisú con motas de cacao

felices fiestas!

IV CONCURSO DE COCINA HOSPITALARIA NAVIDEÑA DE LA COMUNIDAD DE MADRID: "ESTRELLA PRINCESA"

Primer plato

Imagen:



Descripción:

Judiones del Barco de Ávila con langostinos y almejas

El primer plato consiste en una salteado de langostinos y almejas con aceite, ajo y perejil. El jugo del marisco se añade al guiso de judiones con verduras cortadas en dado, previamente salteadas, y hecho a fuego lento.
Lo importante de este plato es "asustar a los judiones" añadiendo el agua fría según se vaya evaporando el caldo.
Al finalizar el cocinado se aromatiza con cúrcuma, eneldo y jengibre.
Acabamos la presentación con una cama de judiones, sobre la que se colocan los mariscos. Como toque final se acompaña con unas ramas de cilantro.

IV CONCURSO DE COCINA HOSPITALARIA NAVIDEÑA DE LA COMUNIDAD DE MADRID: "ESTRELLA PRINCESA"

Segundo plato

Imagen:



Descripción:

Carrilleras al vino tinto bañadas en chocolate negro acompañadas de boniato crujiente

El segundo plato consiste en sellar la carne con aceite muy caliente muy poco tiempo para que no pierda el jugo. Una vez doradas, se aparta. En ese mismo aceite se añaden las verduras y se saltean. Añadimos el vino tinto y dejamos cocer a fuego lento. Una vez cocinadas las verduras, se trituran para obtener la salsa y se le añade el chocolate fundido.
Con la salsa en su punto, añadimos las carrilleras y dejamos cocinando 5 minutos.
Este plato se acompaña de buñuelos de boniato crujiente elaborados al horno.
Sobre la carne presentamos con huevo hilado, brotes de soja y una hoja de sabia.

IV CONCURSO DE COCINA HOSPITALARIA NAVIDEÑA DE LA COMUNIDAD DE MADRID: "ESTRELLA PRINCESA"

Postre

Imagen:



Descripción:

Copa de tiramisú con motas de cacao

Para concluir el menú ofrecemos un postre casero. Se inicia emborrachando los bizcochos de soletilla con café. Seguidamente montamos la nata a la que se añade mascarpone y crema de queso.

Dejamos enfriar.

Para el montaje se coloca una base del bizcocho emborrachado, sobre esta se añade una capa de cacao en polvo y con la manga pastelera se cubre de la masa de queso mascarpone y nata. Posteriormente se monta otra capa de bizcocho, otra de cacao y finalmente de la de queso mascarpone.

Se decora con cacao espolvoreado, frutos rojos y unas hojas de menta.

Hospital Universitario de Getafe

SaludMadrid

IV CONCURSO DE COCINA HOSPITALARIA NAVIDEÑA DE LA COMUNIDAD DE MADRID: "ESTRELLA PRINCESA"

Informe nutricional

PRIMER PLATO

Judiones del Barco de Ávila con langostinos y almejas

INGREDIENTES	CANTIDADES/RACIÓN
Judiones	0.040 Kg
Langostinos cocidos	0.030 Kg
Almeja marrón	0.030 Kg
Caldo de pescado	0.001 Kg
Tomate ensalada	0.010 Kg
Cebolla	0.020 Kg
Ajo	0.002 Kg
Sal fina	0.001 Kg
Pimentón dulce	0.00001 Kg
Aceite de oliva	0.004 L
Laurel	0.00001 Kg
Cilantro	0.00002 Kg
Eneldo	0.00001 Kg
Cúrcuma	0.00001 Kg

Valor nutricional para 1 ración de porción comestible

V.energético	199.832	Kcal	Vitamina B2	0.122	mg.
	836.099	Kj	Vitamina B6	0.328	mg.
Grasas	5.194	g.	Vitamina C	10.673	mg.
de las cuales			Vitamina D	0.045	mcg.
Ác.Grasos Sat.	0.517	g.	Vitamina E	2.487	mg.eq.
Á.Grasos M	1.650	g.	Ácido fólico	167.749	mcg.
Á.Grasos P	3.126	g.	Niacina	2.908	mg.
H.Carbono	17.021	g.	Calcio	125.338	mg.
de los cuales			Cobre	0.382	mg.
Azúcares	0.841	mg.	Fósforo	125.488	mg.
Fibras	10.314	g.	Hierro	4.630	mg.
Proteinas	13.319	g.	Iodo (yodo)	19.362	mcg.
Sal	0.662	g.	Magnesio	89.328	mg.
Vitamina A1	69.527	mcg.eq.	Potasio	743.957	mg.
Vitamina B1	0.262	mg.	Sodio	264.592	mg.
Vitamina B12	0.186	mcg.	Zinc	1.536	mg.

Hospital Universitario de Getafe

SaludMadrid

IV CONCURSO DE COCINA HOSPITALARIA NAVIDEÑA DE LA COMUNIDAD DE MADRID: "ESTRELLA PRINCESA"

Informe nutricional

SEGUNDO PLATO

Carrilleras al vino tinto bañadas en chocolate negro

INGREDIENTES	CANTIDADES/RÁCIÓN
Carrillada de cerdo	0.200 Kg
Boniato	0.010 Kg
Zanahoria	0.015 Kg
Puerro	0.010 Kg
Cebolla	0.005 Kg
Ajo	0.002 Kg
Pimienta blanca molida	0.00001 Kg
Sal fina	0.001 Kg
Maizena	0.008 Kg
Aceite de oliva	0.010 L
Laurel	0.00001 Kg
Vino	0.010 L
Chocolate	0.002 Kg
Jengibre molido	0.00001 Kg

Valor nutricional para 1 ración de porción comestible					
V.energético	427.239	Kcal	Vitamina B2	0.347	mg.
	1787.568	Kj	Vitamina B6	0.563	mg.
Grasas	33.293	g.	Vitamina C	6.761	mg.
de las cuales			Vitamina D	1.366	mcg.
Ác.Grasos Sat.	1.175	g.	Vitamina E	6.718	mg.eq.
Á.Grasos M	9.859	g.	Ácido fólico	22.598	mcg.
Á.Grasos P	7.616	g.	Niacina	4.876	mg.
H.Carbono	12.870	g.	Calcio	26.863	mg.
de los cuales			Cobre	0.280	mg.
Azúcares	1.471	mg.	Fósforo	116.756	mg.
Fibras	1.072	g.	Hierro	2.468	mg.
Proteinas	17.506	g.	Iodo (yodo)	17.589	mcg.
Sal	0.715	g.	Magnesio	35.134	mg.
Vitamina A1	139.625	mcg.eq.	Potasio	441.151	mg.
Vitamina B1	1.053	mg.	Sodio	286.128	mg.
Vitamina B12	0.560	mcg.	Zinc	2.961	mg.

Hospital Universitario de Getafe

SaludMadrid

IV CONCURSO DE COCINA HOSPITALARIA NAVIDEÑA DE LA COMUNIDAD DE MADRID: "ESTRELLA PRINCESA"

Informe nutricional

POSTRE

Copa de tiramisú con motas de cacao

INGREDIENTES	CANTIDADES/ RÁCIÓN
Bizcocho soletilla	0.030 Kg
Queso mascarpone	0.010 Kg
Queso crema	0.008 Kg
Café	0.008 Kg
Cacao	0.002 Kg
Azúcar	0.002 Kg
Nata líquida	0.010 L

Valor nutricional para 1 ración de porción comestible

V.energético	219.808	Kcal	Vitamina B2	0.047	mg.
	919.677	Kj	Vitamina B6	0.033	mg.
Grasas	10.282	g.	Vitamina C	0.100	mg.
de las cuales			Vitamina D	0.132	mcg.
Ác.Grasos Sat.	5.283	g.	Vitamina E	0.070	mg.eq.
Á.Grasos M	5.871	g.	Ácido fólico	4.604	mcg.
Á.Grasos P	1.917	g.	Niacina	0.898	mg.
H.Carbono	27.226	g.	Calcio	63.540	mg.
de los cuales			Cobre	0.009	mg.
Azúcares	0.650	mg.	Fósforo	91.100	mg.
Fibras	0.750	g.	Hierro	0.797	mg.
Proteinas	4.056	g.	Iodo (yodo)	0.384	mcg.
Sal	0.310	g.	Magnesio	11.352	mg.
Vitamina A1	53.213	mcg.eq.	Potasio	92.260	mg.
Vitamina B1	0.041	mg.	Sodio	124.100	mg.
Vitamina B12	0.093	mcg.	Zinc	0.760	mg.

IV CONCURSO DE COCINA HOSPITALARIA NAVIDEÑA DE LA COMUNIDAD DE MADRID: "ESTRELLA PRINCESA"

Informe nutricional

DIETAS (además de la basal) CON POSIBILIDAD DE OPTAR AL MENÚ DEL CONCURSO



- **Hipercalórica**
- **Fácil masticación**
- **Pediátrica**
- **1500 Kcal**
- **Hiperprotéica**

(sin añadir el chocolate al segundo plato)

- **Diabética**
- **60 gr. de proteínas**
- **Dieta Geriátrica**

Hospital Universitario de Getafe

SaludMadrid

IV CONCURSO DE COCINA HOSPITALARIA NAVIDEÑA DE LA COMUNIDAD DE MADRID: "ESTRELLA PRINCESA"

Propuesta Humanización

ACCIONES LLEVADAS A CABO EN 2020



- **Jornada gastronómica pacientes en Febrero 2020**

- **Cambio en desayunos de la dieta diabética para hacerlos más variados y saludables.**

OBJETIVOS PLANTEADOS 2020-2021

- Inclusión de platos veganos

Propuesta gastronómica Estrella Princesa

Hospital Universitario de Getafe

SaludMadrid

IV CONCURSO DE COCINA HOSPITALARIA NAVIDEÑA DE LA COMUNIDAD DE MADRID: "ESTRELLA PRINCESA"

Propuesta Humanización

ACCIONES LLEVADAS A CABO EN 2020

Elección de menú en desayunos, comidas y cenas para las siguientes dietas a través de azafatas: basal, hiperprotéica, hipercalórica, fácil masticación, pediatríca, reforzada y sin gluten. Añadiendo la dieta geriátrica, la de protección cardiovascular, vegetariana.

Compromiso con el medio ambiente:

- Cambio del mantel de autoservicio por uno en kraft (papel reciclado).
- Cambio de la servilleta de pacientes, autoservicio y servilleteros por unas de material kraft.
- Cambio de papel higiénico y papel secamanos por uno en kraft.
- Eliminación de la bolsa de plástico de los cubiertos y cambio por bolsa de papel.
- Cambio de los vasos de plástico para llevar por vasos de cartón.



Hospital Universitario de Getafe

SaludMadrid

IV CONCURSO DE COCINA HOSPITALARIA NAVIDEÑA DE LA COMUNIDAD DE MADRID: "ESTRELLA PRINCESA"

Curricula miembros del equipo



Mohamed Aabid

C/ Rioja, número 136, 8ªA.
28915 Leganés, Madrid
Tel.: 666 640 353
simofuerte@hotmail.es

EXPERIENCIA PROFESIONAL

2005 - 2006: RESTAURANTE ALCALÁ – Ayudante de cocina.

2007 – 2008: COEMCO RESTAURACIÓN – Ayudante de cocina

2008 – act: COEMCO RESTAURACIÓN–H.U. GETAFE –2º Cocina.

FORMACIÓN ACADÉMICA

Formación académica obligatoria (Marruecos)

Módulo mecânica (Marruecos)

Repostería (Madrid)

CURSOS

- Curso básico PRL sector restauración y limpieza – mayo 2007
- Curso de Manipulador de Alimentos II. Etiquetado y Caducidades Secundariasmayo 2008.
- Curso Primeros Auxilios y Socorrismo – mayo 2008.
- Curso APPCC – junio 2011.
- Curso Cortes, Quemaduras y Sobreesfuerzos – marzo 2013.
- Curso Manipuladores Alimentos III – marzo 2014.
- Curso Manipuladores Alimentos VII – enero 2016.
- Curso Formación Acrilamida – mayo 2016.
- Curso la importancia del pesaje en recepción – mayo 2018.
- Curso Limpieza y Desinfección – septiembre 2018.
- Curso ISO 22000 – septiembre 2018.

Hospital Universitario de Getafe

SaludMadrid

IV CONCURSO DE COCINA HOSPITALARIA NAVIDEÑA DE LA COMUNIDAD DE MADRID: "ESTRELLA PRINCESA"

Curricula miembros del equipo



Hassan Lahrach

C/ Felipe II, nº 4, 3ºC
28982 Parla, Madrid
Tel.: 669 834 182
Hass.04@hotmail.es

EXPERIENCIA PROFESIONAL

1993 – 1994 VIPS – Ayudante de Cocina

1994 – 1995 RESTAURANTE ITALIANO GOFREDO. Pizzero.

1995 – 2000 RESTAURANTE MADRID I. Cocinero.

2000 – 2001 RESTAURANTE MADRID I. 2ª Jefe de Cocina.

2001 – 2005 RESTAURANTE LOS GALAYOS. Cocinero.

2005 – 2007 RESTAURANTE LOS GALAYOS. 2ª Jefe de Cocina.

2007 – 2013 COEMCO RESTAURACIÓN–HOSPITAL DE GETAFE. Cocinero.

2013 – 2016 COEMCO RESTAURACIÓN–PAB. DOCENTE. H. G. MARAÑÓN.-Jefe de cocina.

2016 – act COEMCO RESTAURACIÓN–HOSPITAL DE GETAFE. Cocinero.

FORMACIÓN ACADÉMICA

Bachiller com año de finalización em 1987.

CURSOS

- Curso ISO 22000
- Curso APPCC.
- Curso de Manipulador de Alimentos. Etiquetado y Caducidades Secundarias.
- Curso Primeros Auxílios y Socorrismo.
- Curso Cortes, Quemaduras y Sobreesfuerzos.
- Curso Formación Acrilamida.
- Curso de Jefe de Cocina.
- Curso de Controles em Recepción y Almacenamiento.