

RECETARIO CONVIDARTE

Recomendaciones, tips para cocinar e ideas de menu.



Para preservar la higiene de las viandas es importante tener en cuenta las siguientes medidas:

- 🌸 Desinfectar las bandejas con alcohol.
- 🍊 Lavarse bien las manos con agua y jabón antes de cocinar y antes de manipular las viandas.
- ✅ Atarse el pelo al cocinar y evitar tocarse la cara durante todo el proceso.
- 🌊 Lavar bien las frutas y hortalizas. Dejar en reposo con agua y lavandina (2 gotitas de l por lt de agua).
- ✅ Evitar la contaminación cruzada: no mezclar lo crudo (que le falta cocción o lavado) con lo cocido.



Tener en cuenta despues de cocinar:

- 🌸 Esperar a que la comida se enfrie entes de pasar a las bandejas.
- 🍌 Si se cocina el dia anterior guardar la comida en la heladera, NO dejar a temperatura ambiente.
- ✅ NO es necesario calentar antes de entregar.



Recomendaciones para entregar las viandas:

- 🌸 Si bien pedimos que las mismas estén bien llenas (es mejor hacer menos viandas pero mas cargaditas), es importante no sobrecargar, ni poner exceso de liquido ya que muchas se derraman en el camino.
- 🍌 Asegurarse que las bandejas estén bien cerradas y no pierdan liquido.
- ✅ Entregarlas al distribuidor en bolsas o cajas que aguanten el peso y cantidad. Tenemos que asegurarnos soporten el viaje que les espera hasta llegar a destino.
- 🌙 Indicar con un cartel la cantidad de viandas que hay en cada bolsa o caja.
- 🍌 Esperar puntualmente al distribuidor a la hora y en el lugar indicados



IDEAS DE MENU

¿QUÉ VAMOS A NECESITAR?

Para 25 bandejas.

Estofado de polenta

- Polenta 4 kg.
- Leche 1,5l (para la cocción de la polenta)
- Salsa de tomate 3 latas.
- Verdura 3 bandejas.
- Carne picada 3 bandejas.
- Caldo de verdura 4 unidades (saborizar en la salsa y la polenta)

Fideos con vegetales

- Fideos guiseros 5 paquetes.
- Zapallito 2,200 kg.
- Zanahoria 2,200 kg.
- Cebolla 2,000kg.
- Pimiento 3 unidades.
- Caldo de verdura 2 unidades (para la cocción de las verduras)
- Queso rallado 1 Paquete grande

Arroz con lentejas

- Arroz 2 kg.
- Lentejas 0,500 kg.
- Salsa de tomate 2 cartones.
- Zanahoria 5 unidades.
- Cebolla 5 unidades.
- Berenjena 5 unidades.
- Pimiento 2 unidades.
- Caldo de verdura 2 unidades (para saborizar la salsa)



IDEAS DE MENU

¿QUÉ VAMOS A NECESITAR? Para 25 bandejas.

Carbonada

- Carne magra 2 kg.
- Cebolla 4 unidades.
- Zanahoria 6 unidades.
- Choclo 6 unidades o 3 latas.
- Damascos/Duranos 16 damascos secos o 2 latas de duraznos en almibar
- Batata 3 unidades.
- Zapallo 3 trozos.
- Papa 1 unidad.
- Pimiento 2 unidades.
- Pure de tomate 2 latas.
- Condimentos Laurel, sal, pimienta, caldo de verdura
- Arroz 1,500 kg.

Polenta con brocoli

- Polenta 4 kg.
- Leche 1,5l (para la cocción de la polenta)
- Brocoli 3 atados.
- Aceite 3 tazas.
- Caldo de pollo 2 unidades.
- Condimentos ajo, alhaca, semillas de girasol, sal, pimienta.

Fideos con carne

- Fideos guiseros 5 paquetes.
- Salsa de tomate 3 cartones.
- Zanahoria 4 unidades.
- Cebolla 3 unidades.
- Repollo blanco 1/2 unidad.
- Caldo de verdura 2 unidades
- Carne de guiso 1 kg.



IDEAS DE MENU

¿QUÉ VAMOS A NECESITAR?

Para 25 bandejas.

Arroz con verduras -Opción 1

- Arroz 2,500 kg.
- Cebolla 4 unidades.
- Cebolla de verdeo 3 unidades.
- Pimiento 1 unidad.
- Calabaza 1 unidad.
- Papa 4 unidades.
- Zanahoria 3 unidades.
- Zapallito 3 unidades.
- Arvejas 2 latas.
- Salsa de tomate 1 botella.

Arroz con verduras -Opción 2

- Arroz 2,500 kg.
- Cebolla 6 unidades.
- Zanahoria 8 unidades.
- Zapallito 6 unidades.
- Choclo 4 unidades.
- Huevo 25 unidades.

Arroz chino

- Arroz 2 kg.
- Cebolla 4 unidades.
- Zanahoria 4 unidades.
- Pimiento 2 unidades.
- Carne magra 2 kg.
- Huevo 18 unidades.
- Arvejas 2 latas.



IDEAS DE MENU

¿QUÉ VAMOS A NECESITAR?

Para 25 bandejas.

Pan de carne

- Carne picada 5,500 kg.
- Cebolla 2 unidades.
- Sopa crema/Caldo 2 unidades.
- Huevo 5 unidades.
- Sal c/n

Locro de zapallo

- Zapallo 3,500 kg.
- Papa 6 unidades.
- Cebolla 2 unidades.
- Choclo 4 unidades o 2 latas.
- Arvejas 2 latas.
- Caldo de verdura 2 unidades.
- Queso fresco 0,400 kg.
- Huevo 25 unidades.
- Arroz 1,500 kg.
- Condimentos sal, pimienta, ají, aceite.

Arroz con pollo

- Arroz 3 kg.
- Pollo 3 kg.
- Salsa de tomate 3 cartones.
- Zanahoria 5 unidades.
- Cebolla 5 unidades.
- Caldo de verdura 2 unidades.



IDEAS DE MENU

¿QUÉ VAMOS A NECESITAR?

Para 25 bandejas.

Spaghetti con pizzaioli (salsa)

- Spaghetti 3 kg (6 paquetes).
- Cebolla 9 unidades.
- Pimiento 3 unidades.
- C. de verdeo 6 unidades.
- Salsa de tomate 6 cajas.
- Ajo 3 dientes.
- Perejil 1 atado.
- Azucar 12 cucharadas de te.
- Condimentos Aceite, Sal, Pimienta, etc.

Risotto de vegetales y hongos

- Arroz doble carolina 3 kg.
- Hongos 6 latas. Opcional. Se puede reemplazar por lentejas.
- Cebolla 6 unidades.
- Pimiento 4 unidades.
- Zanahoria 4 unidades.
- Calabaza 1 grande.
- C. de verdeo 6 unidades.
- Ajo 5 dientes.
- Perejil 1 atado.
- Manteca 100 gr o 150 ml de aceite.
- Caldo c/n
- Crema de leche 1 l.



IDEAS DE MENU

¿QUÉ VAMOS A NECESITAR?

Para 25 bandejas.

Guiso de lentejas

- Lentejas 2 kg.
- Arroz 1 kg.
- Cebolla 3 unidades.
- Zanahoria 4 unidades.
- Calabaza 1/2 unidad.
- Repollo blanco 1/2 unidad.
- Carne 600 gr.
- Salsa de tomate 3 latas.
- Caldo c/n.

Guiso de arroz

- Arroz 3 kg.
- Cebolla 3 unidades.
- Zanahoria 4 unidades.
- Calabaza 1/2 unidad.
- Repollo blanco 1/2 unidad.
- Carne 600 gr.
- Salsa de tomate 3 latas.
- Caldo c/n.



IDEAS DE MENU

¿QUÉ VAMOS A NECESITAR?

Para 30 bandejas.

Guiso veggie

- Lentejas 3 kg.
- Verduras para sopa 2 kg.
- Cebolla 4 unidades.
- Ajo 4 cabezas.
- Salsa de tomate 4 latas o cartones.
- Condimentos Aceite, Sal, Pimienta, Tomillo, Levadura nutricional, etc.

Ratatouille con arroz

- Arroz integral 2 kg.
- Salsa de tomate 5-6 latas.
- Cebolla 12 unidades.
- Morrón 6 unidades.
- Zucchini 21 unidades / 3kg aprox.
- Berenjena 12 unidades / 3kg aprox.
- Condimentos Aceite, Sal, Pimienta, etc.

Pollo al curry

- Arroz integral 3 kg.
- Crema de leche 2 l.
- Pollo 3 kg. deshuesado.
- Condimentos Curry, Aceite, Sal, Pimienta, Cilantro, Mani, etc.



IDEAS DE MENU

¿QUÉ VAMOS A NECESITAR?

Para 30 bandejas.

Crepes de espinaca

Relleno:

- Atados de espinaca 12 atados
- Ricota 1/2 kg.
- Salsa de tomate 2 cajas.
- Cebolla 2 unidades.
- Pimiento 2 unidades.
- Carne picada 2 kg.

Crepes:

- Leche 1 l.
- Huevos 4 unidades.
- Harina 440gr.

Chorizo al pomodoro

- Chorizo 25 unidades.
- Pulpa de tomate 4 cajas.
- Cebolla 4 unidades.
- C. de verdeo 4 unidades.
- Ajo 4 dientes.
- Perejil 1 arado.
- Arroz 2,5 kg.
- Caldo 2 unidades.

