

FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN

Arroz guisado con bacalao y verduras

DATOS GENERALES

GRUPO: Guisados
ZONA EMPLATADO: COCINA

MANUAL HIGIÉNICO: PLATOS CALIENTES Y ELABORACIONES TÉRMICAS

COMPOSICIÓN DEL PLATO (POR RACIÓN)

ALIMENTO	CANT	TIPO COCCIÓN	*PC	ALIMENTO	CANT	TIPO COCCIÓN	*PC
Arroz blanco, crudo (gr.)	45.00	COCIDO	100	Bacalao, congelado(gr.)	30.00	COCIDO	80
Cebolla blanca, cruda (gr.)	10.00	SOFRITO	88	Guisante, congelado, crudo(gr.)	10.00	SOFRITO	100
Pimiento rojo, crudo (gr.)	10.00	SOFRITO	83	Tomate maduro,crudo (gr.)	10.00	SOFRITO	95
Zanahoria, cruda(gr.)	10.00	SOFRITO	79	Aceite de oliva,virgen (gr.)	5.00	SOFRITO	100
Ajo, crudo (gr.)	0.20	SOFRITO	82	Sal yodada (gr.)	0.20	CRUDO	100

ALERGIAS: PESCADO

PUEDA CONTENER: CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía Kcal.	225,9942	Carbohidratos Total gr.	37,2754	Lípidos gr.	5,6087	Proteína gr.	6,8432	AG Saturados gr.	0,8455	Azúcares gr.	2,2155
Fibra gr.	1,9461	Sal gr.	0,6350	Calcio mg.	18,5980	Hierro mg.	0,6359	AG Monoinsaturados gr.	3,6034	AG Poliinsaturados gr.	0,8067
Colesterol mg.	14,6400	Fosforo mg.	106,3398	Magnesio mg.	26,7397	Potasio mg.	220,2444	Sodio mg.	97,5019	Zinc mg.	0,9675
Retinoides µg.	0,9600	Carotenoides µg.	882,0520	VIT A Total µg.	148,0030	VIT B1 Tiamina mg.	0,0857	VIT B2 Riboflavina mg.	0,0545	VIT B3 Niacina mg.	2,1484
VIT B6 Piridoxina mg.	0,2078	VIT B9 Ácido Fólico µg.	23,5026	V B12 Cianocobalamina µg.	0,2352	V C Ácido Ascórbico mg.	17,4261	VIT E Tocoferol mg.	1,0337	Polisacáridos gr.	34,9879

FICHA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN

Arroz guisado con bacalao y verduras

ELABORACIÓN

MANUAL HIGIÉNICO

Preparación previa:

- Descongelar el bacalao en refrigeración.
- Desinfectar, pelar y cortar las verduras finas: zanahoria y tomate.
- Picar el ajo.

Elaboración del sofrito:

- En una marmita o cazuela.
- Incorporar la cebolla.
- Sofreír a fuego medio.
- Añadir el ajo.
- Cocinar hasta que esté dorado.



...oras

... = 4°C, aquella con
...oidamente fecha de

...unzar al menos 74°C en el centro del