

SUPUESTO PRÁCTICO COCINERO/A
SOLUCIONES

SUPUESTO 1.

CON GLUTEN

Avena
Cebada
Centeno
Espelta
Trigo

SIN GLUTEN

Arroz
Maíz
Mijo
Quinoa
Sorgo

SUPUESTO 2.

FRUTOS DE CÁSCARA

Anacardos
Avellanas
Nueces de Brasil
Nueces de Macadamia
Pacanas

FRUTOS NO CÁSCARA

Altramuces
Dátiles
Orejones

SUPUESTO 3.

MOLUSCOS

Lapa
Berecho
Vieira
Navaja
Pulpo
Bígaro

NO MOLUSCOS

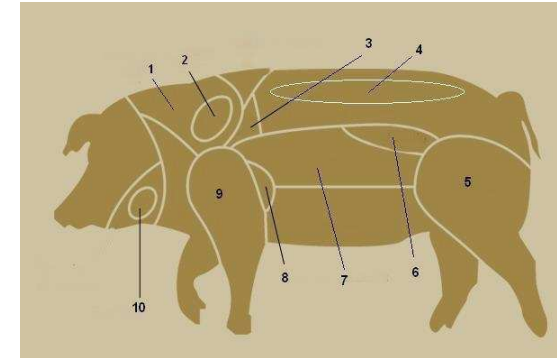
Percebe
Bellota de mar



SUPUESTO 7.

PARTES DEL CERDO IBÉRICO

1. Aguja
2. Presa o bola
3. Pluma
4. Lomo
5. Jamón
6. Solomillo
7. Costilla
8. Secreto o cruceta
9. Paleta
10. Carrillera



SUPUESTO 8.

Componente

Función

- Partículas indigeribles..... Forman un vehículo para otros nutrientes, agregando volumen a la dieta, suministrando un hábitat para la flora bacteriana y ayudando a la eliminación adecuada de desechos.
- Grasas:..... Combustible energético y producción de ácidos grasos esenciales.
- Carbohidratos:..... Combustible y energía para el calor corporal y el trabajo.
- Minerales:..... Desarrollo de tejidos corporales, procesos metabólicos y protección.
- Proteínas:..... Crecimiento y reparación.
- Vitaminas: Procesos metabólicos y de protección.
- Agua: Aporta líquido al cuerpo y ayuda a regular la temperatura corporal.

SUPUESTOS 4, 5 Y 6

	COMIDA	CELIA		LUIS		MARÍA	
		APTO	NO APTO	APTO	NO APTO	APTO	NO APTO
LUNES	1º. Lentejas guisadas.....	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2º. Gallo rebozado	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	P. Naranja.....	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MARTES	1º. Macarrones con tomate.....	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2º. Filete de ternera	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	P. Manzana.....	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MIÉRCOL.	1º. Arroz negro con calamares.....	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	2º. Canelones de atún	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	P. Nueces con nata.....	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
JUEVES	1º. Patatas a la marinera	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	2º. Lomo empanado con ensalada	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	P. Pera.....	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VIERNES	1º. Menestra de verdura	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2º. Tostada de salmón y gambas.....	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	P. Fresas con nata.....	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



	CENA	CELIA		LUIS		MARÍA	
		APTO	NO APTO	APTO	NO APTO	APTO	NO APTO
LUNES	1º. Puré de patatas con leche	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2º. Chuleta de cerdo con ensalada	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	P. Yogur	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MARTES	1º. Sopa de pollo y fideos	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2º. Sepia a la plancha	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	P. Flan.....	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MIÉRCOL.	1º. Judías verdes rehogadas.....	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2º. Hamburguesa con queso y tomate	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	P. Piña en almíbar	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JUEVES	1º. Puré de verduras	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2º. Merluza a la romana con lechuga....	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	P. Arroz con leche.....	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VIERNES	1º. <u>Plato combinado:</u>						
	Brocheta de langostinos y rape....	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Mejillones en vinagreta.....	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Calamares a la romana	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	San Jacobo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
P. Tarta casera de bizcocho con nata y mantequilla de cacahuete.....	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	