

## **TEMARIO PARA BOLSA DE COCINERO/A**

Tema 1. Nutrición y dietética: Principios inmediatos. Necesidades nutricionales según edades: Conocimientos Básicos. El menú: composición y características. Cálculo de cantidades de géneros por persona para menú de las hortalizas, legumbres secas, farináceas, huevos, pescados, mariscos, carnes y aves.

Tema 2. Maquinaria y herramientas de cocina. Términos culinarios de mayor uso en cocina. Técnicas de cocina: conceptos generales. Procesos de ejecución de las técnicas básicas.

Tema 3. Conservación de géneros. Formas de conservación

Tema 4. Los huevos: calidad, grado de frescura, conservación. Métodos básicos de cocinado

Tema 5. Técnicas básicas de despiece de aves, de carnes vacuna, ovina y porcina. Elaboración, aplicaciones y conservación.

Tema 6. Pescados y mariscos: Clases, racionamiento, elaboración, aplicaciones y conservación.

Tema 7. Hortalizas y frutas: Clases. Estacionalidad. Métodos básicos de cocinado, aplicaciones y conservación.

Tema 8. Legumbres: sus clases. Patatas, arroz y pastas. Elaboración, aplicaciones y conservación.

Tema 9. Condimentos: concepto y clases. Salsas: concepto y clases

Tema 10. Manipulación de alimentos. Seguridad e higiene en el trabajo: aseo personal, higiene en el trabajo y vestuario. Prevención de accidentes