

## **Taller de batch cooking (4 horas)**

Clases martes 14/10/2024 y 22/03/2025 de 16:30 a 20:30

### **Planificación de la semana:**

#### **Elaboración de un menú semanal**

**Lunes:** Plato con garbanzos cocidos, brócoli al vapor y arroz hervido  
/ Judías verdes al vapor con tomate y huevo duro.

**Martes:** Albóndigas caseras con verduras asadas.  
/ Bacalao al micro con pisto, cebollas asadas.

**Miércoles:** Arroz con pisto y lentejas / Berenjenas asadas con tomate y parmesano / Caldito de la abuela

**Jueves:** Pollo a la plancha con finas hierbas, con brócoli salteado.  
/ Tortilla de verduras asadas y ensalada caprese.

**Viernes:** Judías verdes con tomate y garbanzos cocidos /  
Salmón al micro con cebolla asada y hummus.

- 1. Material básico para hacer los platos.
- 2. Ingredientes para la realización de los mismos.
- 3. Mise en place necesaria.
- 4. Finalización del plato y emplatado.