

LAURA MENÉNDEZ ARIAS

Cocinera de partida · Cocina tradicional

GIJÓN

6XX XXX XXX / LAURA.MENENDEZ@EXAMPLE.COM

PERFIL

Cocinera con cuatro años en restaurante de carta y menú del día. Cocina tradicional asturiana y de mercado, con control de alérgenos y de la cadena de frío. Capacidad para llevar una partida en servicio completo y para cubrir al jefe de cocina en ausencias cortas. Disponible para turno partido y fines de semana.

TRABAJO

COCINERA DE PARTIDA

2024 - HOY

Sidrería El Faro, Gijón

- Llevé la partida de calientes en un restaurante de unos 60 cubiertos por servicio, con comidas y cenas.
- Elaboré guisos y arroces con las fichas del jefe de cocina y propuse dos platos de temporada que entraron en carta.
- Controlé las temperaturas de las cámaras y firmé el registro diario de higiene y trazabilidad.

AYUDANTE DE COCINA

2022 - 2024

Restaurante Casa Rubio, Oviedo

- Preelaboré verduras, carnes y pescados para el servicio de comidas y cenas.
- Elaboré el menú del día en las ausencias del cocinero, con supervisión.

PRÁCTICAS EN COCINA DE HOTEL

2022

Hotel de cuatro estrellas, Gijón

- Roté por pastelería, cocina fría y calientes, con montaje de desayunos y banquetes de hasta 120 comensales.
- Aprendí el control de temperaturas y el etiquetado de elaboraciones del hotel.

DESTACADOS

DOS PLATOS DE TEMPORADA EN CARTA

2025

Propuso un guiso y un arroz de temporada que el jefe de cocina incorporó a la carta.

ESTUDIOS

TÉCNICO EN COCINA Y GASTRONOMÍA

2020 - 2022

IES de Hostelería de ejemplo · Ciclo de grado medio con prácticas en cocina de hotel.

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

2016 - 2020

IES de ejemplo · Graduada en ESO en Gijón.

HERRAMIENTAS

Partidas Calientes · guisos · arroces · plancha · fritos

Producción Preelaboración · menú del día · fichas técnicas

Higiene APPCC · alérgenos · trazabilidad · temperaturas

Idiomas Español Nativo · Inglés A2