

Jesus del Rio

Ayudante de cocina

+123-456-7890

hello@reallygreatsite.com

Sobre mi

Ayudante de cocina dinámico y organizado con 3 años de experiencia apoyando en servicios de restauración de gran volumen. Especializado en la preparación previa de alimentos (mise en place), corte de vegetales, elaboración de fondos básicos y limpieza de zonas de trabajo.

Experiencia

Ayudante de Cocina

Restaurante La Tagliatella
Marzo 2024 a la actualidad

- Preparación de la mise en place diaria (lavado, pelado, corte de vegetales y racionamiento de porciones para el servicio).
- Apoyo al cocinero principal en la preparación de ensaladas, entrantes fríos y postres, asegurando un ritmo ágil de salida.

Ayudante de Cocina / Auxiliar

Cafetería & Bistro Centro
Septiembre 2021 a Noviembre 2023

- Elaboración de platos combinados sencillos, bocadillos y salsas básicas siguiendo las fichas técnicas del local.
- Mantenimiento de la limpieza de la cocina, fregado de vajilla (plonge), orden del almacén y rotación de productos (método FIFO).

Ayudante de Cocina (Campaña de Verano)

Chiringuito Los Pinos
Junio 2020 a Septiembre 2020

- Apoyo en la partida de frituras y preparación rápida de raciones bajo un volumen muy alto de comandas.
- Recepción de mercancías, desembalaje y almacenamiento correcto de productos en cámaras frigoríficas.

Educación

Graduado en ESO

IES Las Salinas, Cádiz
Septiembre 2014 a Junio 2018

Curso de Operaciones Básicas de Cocina

Centro de Formación Ocupacional, Sevilla
Octubre 2018 a Febrero 2019

Carnet de Manipulador de Alimentos de Mayor Riesgo

Academia Nacional de Hostelería (Online)
Marzo 2020

Habilidades

- Preparación de Mise en place
- Técnicas de corte y pelado rápido
- Apoyo en fuegos y freidoras
- Limpieza y desinfección (Plonge)
- Rotación de stock (Método FIFO)
- Rapidez y agilidad manual

referencias

Pedro Puerto

Café Central Centro

Phone: 655-66-10-10

Email: hello@reallygreatsite.com

Maria Perez

Hotel Costasol /Directora

Phone: 123-456-7890

Email: hello@reallygreatsite.com

Idiomas

- Español (nativo)
- Alemán (intermedio)
- Inglés (alto)