Unidad 2 – Actividad 1

Métodos y técnicas de Conservación

Wilfred Barrera Álvarez

Presentado a:

Laura Guatavita

Asignatura

Conservación y Manipulación de Alimentos

Fundación Universitaria San Mateo

Gastronomía Virtual

Programa Técnico Profesional en Operación Gastronómica y de Bebidas

Bogotá, Colombia

2018

Unidad 2. Actividad 1. Wilfred barrera Álvarez

**Elaborar un documento que contenga lo siguiente:**

Cálculo de la cantidad necesaria de ingredientes para cada menú, teniendo en cuenta que se debe comprar un 10 % más, debido a las mermas y a las pérdidas que se puedan tener al alistar los productos para prepararlos y el número de miembros de la familia.

Para los cálculos, debe tener en cuenta la cantidad que representa a cada ración por persona que se presentan en los menús.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MENU SEMANAL** | |  | | |  | | | |  | |  |  | | |  | | | |  |  | | | |
|  | |  | | |  | | | |  | |  |  | | |  | | | |  |  | | | |
| **Lunes** carne asada, calabaza, ensalada agridulce y papas a la francesa; manzana de postre y de bebida agua. | | | | | | | | | | | **menú para 3 personas** | | | | | | | | mas 10% | | | | |
| carne asada | | 150 | | | gr | | | | x persona | | x 3 | 450 | | | gr | | | | 495 | gr | | | |
| calabaza | | 150 | | | gr | | | | x persona | | x 3 | 450 | | | gr | | | | 495 | gr | | | |
| **ensalada agridulce** | |  | | |  | | | |  | |  |  | | |  | | | |  |  | | | |
| lechuga | | 40 | | | gr | | | | x persona | | x 3 | 120 | | | gr | | | | 132 | gr | | | |
| fresa | | 40 | | | gr | | | | x persona | | x 3 | 120 | | | gr | | | | 132 | gr | | | |
| mango | | 40 | | | gr | | | | x persona | | x 3 | 120 | | | gr | | | | 132 | gr | | | |
| manzana | | 40 | | | gr. | | | | x persona | | x 3 | 120 | | | gr | | | | 132 | gr | | | |
| Pera | | 40 | | | gr. | | | | x persona | | x 3 | 120 | | | gr | | | | 132 | gr | | | |
| **papas a la francesa** | |  | | |  | | | |  | |  |  | | |  | | | |  |  | | | |
| Papa pastusa lista para freír | | 80 | | | gr | | | | x persona | | x 3 | 240 | | | gr | | | | 264 | gr | | | |
| bebida agua | |  | | |  | | | |  | |  |  | | |  | | | |  |  | | | |
| arroz | | 80 | | | gr | | | | x persona | | x 3 | 240 | | | gr | | | | 264 | gr | | | |
| **Martes** Pescado en salsa criolla, ensalada fría y yuca frita, coctel de frutas y de bebida vino blanco. | | | | | | | | | | | **menú para 3 personas** | | | | | | | | mas 10% | | | | |
| Pescado en salsa criolla | | | 200 | | | gr | | x persona | | | x 3 | | | 600 | | | gr | | 660 | | | gr | |
| **Ensalada fría** | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |
| Arveja | | | 40 | | | gr | | x persona | | | x 3 | | | 120 | | | gr | | 132 | | | gr | |
| habichuela | | | 40 | | | gr | | x 3 | | | 120 | | | gr | | 132 | | | gr | |
| zanahoria | | | 40 | | | gr | | x 3 | | | 120 | | | gr | | 132 | | | gr | |
| cebolla cabezona | | | 30 | | | gr | | x 3 | | | 90 | | | gr | | 99 | | | gr | |
| Mayonesa al gusto | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |
| Yuca frita | | | 100 | | | gr | | x persona | | | x 3 | | | 300 | | | gr | | 330 | | | gr | |
| **Coctel de fruta** | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |
| piña | | | 30 | | | gr | | x persona | | | x 3 | | | 90 | | | gr | | 99 | | | gr | |
| manzana | | | 30 | | | gr | | x 3 | | | 90 | | | gr | | 99 | | | gr | |
| pera | | | 30 | | | gr | | x 3 | | | 90 | | | gr | | 99 | | | gr | |
| arroz | | | 80 | | | gr | | x persona | | | x 3 | | | 240 | | | gr | | 264 | | | gr | |
| **Miércoles** Chuleta valluna, pisto de verduras y plátano frito, papaya y jugo de mango | | | | | | | | | | **menú para 3 personas** | | | | | | | | mas 10% | | | | |
| Chuleta Valluna | 180 | | | gr | | | x persona | | | x 3 | | | 540 | | | gr | | 594 | | | gr | |
| **Pisto de verdura** |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |
| calabacín | 50 | | | gr | | | x persona | | | x 3 | | | 150 | | | gr | | 165 | | | gr | |
| berenjena | 50 | | | gr | | | x persona | | | x 3 | | | 150 | | | gr | | 165 | | | gr | |
| cebolla cabezona | 50 | | | gr | | | x persona | | | x 3 | | | 150 | | | gr | | 165 | | | gr | |
| pasta de tomate | 300 | | | gr | | | x persona | | | x 3 | | | 900 | | | gr | | 990 | | | gr | |
| pizca de azúcar |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |
| Plátano frito | 100 | | | gr | | | x persona | | | x 3 | | | 300 | | | gr | | 330 | | | gr | |
| papaya | 80 | | | gr | | | x persona | | | x 3 | | | 240 | | | gr | | 264 | | | gr | |
| jugo de mango | 1 | | | lb | | | total | | |  | | | 1 | | | lb | | 1,1 | | | lb | |
| arroz | 80 | | | gr | | | x persona | | | x 3 | | | 240 | | | gr | | 264 | | | gr | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jueves** Pollo al curri, verduras salteadas, puré de arveja, fresas con crema y refajo | | | | **menú para 3 personas** | | | mas 10% | |
| pollo (pernil x persona) |  |  |  | x 3 | 3 | unid | 3,3 | unid |
| **Verduras salteadas** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| raíces chinas | 30 | gr | x persona | x 3 | 90 | gr | 99 | gr |
| pimentón rojo | 30 | gr | x persona | x 3 | 90 | gr | 99 | gr |
| pimentón verde | 30 | gr | x persona | x 3 | 90 | gr | 99 | gr |
| champiñón | 30 | gr | x persona | x 3 | 90 | gr | 99 | gr |
| zanahoria | 30 | gr | x persona | x 3 | 90 | gr | 99 | gr |
| **Puré de arveja** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| arveja | 100 | gr | x persona | x 3 | 300 | gr | 330 | gr |
| Fresas | 3 | Unid. | x persona | x 3 | 9 | unid | 9,9 | unid |
| arroz | 80 | gr | x persona | x 3 | 240 | gr | 264 | gr |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Viernes** Albóndigas con verduras, papas al vapor, ensalada primavera, esponjado de maracuyá y sangría sin alcohol. | | | | **menú para 3 personas** | | | mas 10% | |
| 3 Albóndigas | 210 | gr | x persona | x 3 | 630 | gr | 693 | gr |
| Papa pastusa | 80 | gr | x persona | x 3 | 240 | gr | 264 | gr |
| **Ensalada primavera** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Repollo verde | 50 | gr | x persona | x 3 | 150 | gr | 165 | gr |
| repollo morado | 50 | gr | x persona | x 3 | 150 | gr | 165 | gr |
| zanahoria | 50 | gr | x persona | x 3 | 150 | gr | 165 | gr |
| limón al gusto |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Esponjado de maracuyá** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| leche | 500 | ml | Total |  | 500 | ml | 550 | gr |
| gelatina sin sabor | 1 | sobre | total |  | 1 | sobre | 1,1 | sobre |
| pulpa de maracuyá | 250 | gr | total |  | 250 | gr | 275 | gr |
| arroz | 80 | gr | x persona | x 3 | 240 | gr | 264 | gr |

El estudiante, luego de encontrar las cantidades necesarias, debe ayudar a la ama de casa haciendo  una lista que contenga los alimentos perecederos y los NO perecederos  y, luego, organizarlos según el menú de cada día de la semana.

**Alimentos Perecederos**

* Carne
* Calabaza
* Lechuga
* Fresa
* Mango
* Manzana
* Pera
* Pescado
* Arveja
* Habichuela
* Zanahoria
* Cebolla cabezona
* Mayonesa
* Piña
* Chuleta Valluna
* Calabacín
* Berenjena
* Papaya
* Pollo (pernil x persona)
* Raíces chinas
* Pimentón rojo
* Pimentón verde
* Champiñón
* Zanahoria
* Albóndigas
* Papa pastusa
* Repollo verde
* Repollo morado
* Limón
* Leche
* Maracuyá

**Alimentos no perecederos**

* Papas a la francesa lista para freír
* Arroz
* mayonesa
* Yuca lista para freír
* Pasta de tomate
* Azúcar
* Plátano listo para freír
* Gelatina sin sabor

**Primero:** guardamos los alimentos perecederos del menú del viernes que será lo último que se preparara: maracuyá, leche, limón, zanahoria, repollo morado, repollo verde, la papa, y las albóndigas.

**Segundo:** guardamos los alimentos perecederos del menú del jueves: las fresas, la arveja, zanahoria, champiñón, pimentón verde y rojo, raíces chinas y el pollo.

**Tercero:** guardamos el mango, papaya, cebolla cabezona, berenjena, calabacín, chuleta valluna.

**Cuarto:** piña, habichuela y el pescado.

**Quinto:** Guardamos de ultimo lo primero que vamos a gastar, pera, manzana, mango, fresa, lechuga, calabaza y carne.

Guardamos los alimentos no perecederos, la gelatina sin sabor, el plátano listo para freír, el azúcar, la pasta de tomate, la yuca lista para freír, mayonesa, papas listas para freír y el arroz.