**UNIDAD 2 ACTIVIDAD 1**

**METODOS Y TÉCNICAS DE CONSERVACIÓN**

**CONSERVACIÓN Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS**

**FUNDACIÓN UNIVERSITARIA SAN MATEO**

**GASTRONOMÍA**

**DOCENTE**

**LAURA GUATAVITA**

**1.**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.

menú para 4 personas del lunes al vienes.

Para sacar el listado multiplicas x 4 mas el 10% de merma

* Cereales

Arroz 80gr x 4 = 320 x 5 días = + 10% = 1,760gr

* Verduras y hortalizas

Calabaza 150gr x 4 = 600gr + 10% = 660gr

Lechuga 40gr x 4 = 160gr + 10% = 176grgr

Alverjas 140 gr x 4 = 560gr + 10% = 616gr

Habichuela 40gr x 4 = 160gr + 10% = 176gr

Zanahoria 120gr x 4 = 480gr + 10% = 528gr

Cebolla 80 gr x 4 = 320gr + 10% = 352gr

Calabacín 50gr x 4 = 250gr + 10% = 275gr

Berenjena 50g x 4 = 250gr + 10% = 275gr

Raíces chinas 30gr x 4 = 120gr + 10% = 144gr

Pimentón rojo 30gr x 4 = 120gr + 10% = 144gr

Pimentón verde 30gr x 4 = 120g + 10% = 144gr

Champiñón 30gr x 4 = 120g + 10% = 144gr

Repollo verde 50gr x 4 = 250gr + 10% = 275gr

Repollo morado 50gr x 4 = 250g + 10% = 275gr

Yuca 100gr x 4 = 400gr +10% = 440gr

Plátano 100gr x 4 = 400gr + 10% = 440gr

Limón al gusto

* Frutas

Fresa 120gr x 4 = 480g + 10% = 528gr

Mango 40gr x 4 = 160gr + 10% = 176gr

Manzana 70gr x 4 = 280gr + 10% = 308gr

Pera 70gr x 4 = 280g + 10% = 308gr

Piña 30gr x 4 = 120gr + 10% = gr

Papaya 80gr x 4 = 320g + 10% = 352gr

* Lácteo y derivados

Leche 250gr

* Carnes y derivados

Carne 150gr x 4 = 600g + 10% = 660gr

Pescado 200gr x 4 = 600g + 10% = 660gr

Chuleta 180gr x 4 = 600g + 10% = 660gr

4 pierna pernil x 200gr x 4 = 600g + 10% = 660gr

Albóndigas 3 albóndigas 150gr x 4 = 600g + 10% = 660gr

* Grasa y azúcar

Picas de azúcar

* Bebidas

1 botella de Vino

2 cerveza

1L de gaseosa

4 botellas de Agua

1 botella sangría

Especies y aderezos al gusto

2. encontrar las cantidades necesarias, debe ayudar a la ama de casa haciendo una lista que contenga los alimentos perecederos y los no perecederos

**Alimentos perecederos**

Carne

Calabaza

Lechuga

Fresa

Mango

Manzana

Pera

Manzana

Pescado

Arveja

Habichuela

Zanahoria

Cebolla

Piña

Chuleta de cerdo

Calabacín

Plátano para fritar

Calabacín

Berenjena

Papaya

Pierna pernil

Pimentón rojo

Pimentón verde

Champiñón

Carne de albóndiga

Repollo verde

Repollo morado

Leche

Pulpa de maracuyá

Arroz

Papa para fritar

Yuca para fritar

**Alimentos no perecederos**

Mayonesa

Pasta de tomate

Gelatina sin sabor

Aderezos

Especias

Vino

Cerveza

Gaseosa

3. organizar los menús por día

**MENU DE LA SEMANA**

* **DIA LUNES**

Carne asada, calabaza, ensalada agridulce, manzana de postre y de bebida agua.

* Carne 150gr
* Calabaza 150gr
* Lechuga 40gr
* Fresa 40gr
* Mango 4ogr
* Manzana 40gr
* Pera 40gr
* Papa pastusa lista para freír 80gr
* Bebida agua
* **DIA MARTES**

Pescado en salsa criolla, ensalada fría, coctel de futas y de bebida vino blanco.

* Pescado 200gr
* Alverja 40gr
* Habichuela 40gr
* Zahoriaría 40gr
* Cebolla cabezona
* Mayonesa al gusto
* Yuca lista para freír 100gr
* Pina 30gr
* Pera 30gr
* Manzana 30gr
* **DIA MIÉRCOLES**

Chuleta valluna., pisto de verduras, plátano frito, y jugo de mango.

* Chuleta 180gr
* Calabacín 50gr
* Berenjena 50gr
* Cebolla cabezona
* Pasta de tomate 300gr
* Pisca de sal
* Plátano 100gr
* Papaya 80gr
* Jugo de mango
* **DIA JUEVES**

Pollo al curry, verduras salteadas, puré de alverjas, fresas con crema y refajo

* Arroz 80gr
* Pimento rojo 30gr
* Pimentón verde 30gr
* Champiñones
* Zanahoria
* Limón al gusto
* Esponjado de maracuyá

Litro y medio leche 1 sobre de gelatina sin sabor y 250gr de pulpa de maracuyá

* **DIA VIERNES**

Albóndigas con verduras, papa al vapor, ensalada primavera, esponjado de maracuyá y sangría sin alcohol

* Papa pastusa 80gr
* Repollo verde 50gr
* Zanahoria 50gr
* Limón al gusto
* Esponjando de maracuyá

½ litro de leche

1 sobre de gelatina de sin sabor

250gr pulpa de maracuyá