**FUNDACION UNIVERSITARIA SAN MATEO**

**GASTRONOMIA**

**METODO Y CONSERVACION**

**DEICY PILAR CHACON NIÑO**

**UNIDAD 2**

**CONSERVACIÓN Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS**

**DOCENTE**

**LAURA GUATAVITA**

**1. LISTA DE MERCADOg**

* 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
* Arroz 80gr x 4 = 320 x 5 = + 10% = 1,760gr
* 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
* 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
* 250gr + 10% = 275gr pulpa de maracuyá
* 1 botella de Vino
* 2 cerveza
* 1L de gaseosa
* 4 botellas de Agua
* 1 botella sangría
* Picas de azúcar
* Leche 250gr

2. **Alimentos perecederos y no perecederos**

**Perecederos**

Leche

Pulpa de maracuyá

Arroz

Papa para fritar

Yuca para fritar

Repollo verde

Repollo morado

Pimentón rojo

Pimentón verde

Champiñón

Chuleta de cerdo

Calabacín

Berenjena

Papaya

Pierna pernil

Habichuela

Zanahoria

Cebolla

Piña

Calabacín

Plátano para fritar

Piña

Chuleta de cerdo

Calabacín

Zanahoria

Cebolla

Habichuela

Pescado

Carne

Calabaza

Lechuga

Fresa

Mango

Manzana

Pera

Manzana

**Alimentos no perecederos**

Especias

Vino

Cerveza

Gaseosa

Mayonesa

Pasta de tomate

Gelatina sin sabor

Aderezos

**3. lista de menú de la semana.**

**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

**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

**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

**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

**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 y

250gr pulpa de maracuyá