

CLASE 1 Y 2

EL MENÚ

O.A. 5: Elaborar cartas y menús para servicios y establecimientos de consumo frecuente o masivo, que consideren la estación del año, el tipo de cliente y sus requerimientos nutricionales, la disponibilidad de los insumos.

A.E. 1: Diseña menú, teniendo en cuenta tipo de servicio y establecimiento, considerando la estacionalidad, tipo de cliente, y requerimientos nutricionales.

Objetivo: Conocer e identificar como se conforma un menú.

04-03-20 y 11-03-20

Consultas al correo: 4egastronomiacefa@gmail.com

Cuando nos disponemos a diseñar el menú, debemos tener en cuenta varios aspectos fundamentales: número de invitados, tipo de evento, gustos o costumbres de los invitados, presupuesto y productos regionales que podemos utilizar. Una vez analizados estos elementos también tenemos que contar con: como combinan los platos elegidos entre ellos, época del año en que se celebra el evento, la hora, la secuencia de servicio de los platos y los vinos a servir con los mismos.

Es habitual tratar de agasajar a nuestros invitados con productos nacionales de calidad. Nuestro país, debido a su riqueza gastronómica y gran variedad de vinos nos ofrece muchas posibilidades para la confección de menús muy diversos. Debemos elegir cuidadosamente los productos básicos de nuestros menús, para evitar comidas demasiado ligeras o demasiado pesadas. Las comidas deben ser equilibradas teniendo en cuenta factores tales como tipo de invitados, hora del día y fecha del acto.

Una vez elegido el menú, habrá que elaborar el orden de servicio de los platos. Como reglas básicas debemos tener en cuenta: los platos y sabores más suaves se sirven al principio y los platos de más sabor o más fuertes se sirven después. Por eso, al crear el menú debemos tener en cuenta que los caldos, consomés y pescados van antes que las carnes. Lo mismo ocurre con los vinos, que se sirven primero los más jóvenes y luego los de más cuerpo.

Vamos a clasificar los principales tipos de comidas:

1. Almuerzo.
2. Cena.
3. Cóctel.
4. Brunch.
5. Lunch.
6. Buffet.
7. Otras. (Aperitivos, desayunos de trabajo, etc.).

PLANIFICACIÓN DEL MENÚ

NORMAS GENERALES A CONSIDERAR:

1. Tipos de comensales a los cuales deberá satisfacer.
2. Variedad de menú según tipo de servicio.
3. Aporte energético y calórico, teniendo presente el tipo de trabajo del comensal
4. Contrato pactado con el cliente:
 - ✓ Gramaje de piezas principales y acompañamiento.
 - ✓ Frecuencia de los productos carneos.
 - ✓ Productos restringidos por el comensal
 - ✓ Set –up pactado o servicios extras.

5. Gusto general de los comensales, teniendo en cuenta psicología a emplear.

6. Combinaciones adecuadas de entrada, principal y postre.

7. Frecuencia de preparaciones y estacionalidad de los productos.

ELABORACIÓN DEL MENÚ

a) NOMBRE DE LA PREPARACION:

Nombre que se otorga a la preparación, ya sea de fantasía, cocina tradicional o reconocimiento internacional.

b) TIPOS DE PRODUCTOS A UTILIZAR (Variedad y Calidad):

- Tipos de productos a elaborar, teniendo en cuenta 1 o más variedades de productos para una misma preparación.
- Combinación de colores, texturas, olores y sabores.
- Calidad de las materias primas a elaborar. Calibres, madurez, estados (congelados, frescos o al vacío)

c) GRAMAJE:

Gramaje establecido para la preparación seleccionada (item principal, guarnición y decoración, salsa).

d) TEMPERATURA DEL SERVICIO:

Temperatura adecuada de la preparación del servicio.

MONTAJE (elección del plato):

- Elección del tipo de vajilla a utilizar – plato bajo, pocillo, plato hondo, rabanera, taza consomé, plato entrada.
- Elección de tipo de disposición de los productos en la vajilla seleccionada
- Tipo de decoración a elegir.

PLANIFICACIÓN DE
MINUTAS Y MENÚ
CÍCLICO

PLANIFICACION DE MINUTAS

MINUTA: Lista detallada de los platos que se sirven en una comida o que están disponibles en un restaurante, generalmente acompañados de su precio.

La planificación de minutas consiste en aprender a reunir los alimentos diariamente considerando algunas características culinarias, de costumbres, de presentación y de cantidad, además se debe aplicar el conocimiento, la experiencia, el razonamiento crítico y la creatividad para que el menú diario no resulte rutinario.

Los factores que se deben considerar son los siguientes:

1. EFICIENCIA NUTRITIVA: Se refiere a la cantidad de nutrientes que debe aportar esa minuta, la cual debe ser equilibrada desde el punto de vista calórico. Para lograr este objetivo se debe combinar adecuadamente alimentos de los 5 grupos de alimentos de la pirámide alimenticia.

2. DIFERENCIAS EN LOS REQUERIMIENTOS: Se deben considerar las recomendaciones para cada grupo etáreo (grupos por edad como, lactantes, adultos, ancianos).

3. ECONOMIA: Para ello se debe manejar precios y costos de las materias primas, debido a que se deben combinar platos caros con otros baratos para mantener los costos.

4. EQUILIBRIO OPERACIONAL: Esta relacionado con la existencia de suficientes operarios y maquinarias para poder realizar todas las preparaciones, es decir cuando hay una operación engorrosa se debe planificar con otra preparación fácil.

Una planificación anticipada asegura un trabajo rápido y eficaz, donde solo se debe preocupar de un inconveniente ocasional que pueda surgir con algún ingrediente o materia prima. Los beneficios de una planificación anticipada son:

1. Mejor aprovechamiento del dinero disponible.
2. Compras más eficientes, buscando ofertas y alternativas.
3. Minutas más equilibradas desde el punto de vista nutritivo.
4. Menor riesgo de repetir demasiado los ingredientes.
5. Presentar minutas más variadas y atractivas.
6. Economizar tiempo y trabajo en planificar y en preparar los menús.

También para planificar minutas se debe tener en cuenta lo siguiente

1. Tener presente los alimentos que componen y conforman los grupos de la pirámide.
2. No repetir los ingredientes todos los días como por ejemplo, un día papas cocidas, al otro día papas fritas, al otro puré y el siguiente cazuela, que también lleva papas.
3. Se debe aprender a combinar colores dentro de un montaje de platos, ya sea por la mezcla de colores fríos con colores cálidos o por degradación.
4. Conocer los gramajes adecuados de cada porción de alimentos, para no exceder ni saturar la vista de los comensales.
5. Conocer los aportes nutritivos de las materias primas para satisfacer las necesidades nutricionales de los comensales.

CUESTIONARIO

- 1. ¿En qué consiste la planificación de minutas y qué debemos aplicar para que el menú no sea rutinario?**
- 2. ¿Cuáles son los factores a considerar en la planificación de minutas?, defínalos brevemente**
- 3. ¿Cuáles son los beneficios de una planificación anticipada y los puntos a considerar en una planificación?**
- 4. Desarrolle una minuta, considerando lo antes mencionado visto en clases, realice una de forma semanal, donde se encuentre un plato de entrada, un principal y un postre.**

MENU CÍCLICO

Menú cíclico

Para muchas personas dedicadas al servicio de alimentos sobre todo para instituciones (catering industrial) lograr que las comidas no parezcan exactamente iguales a las anteriores puede llegar a ser un problema interminable. Quienes sirven alimentos a escuelas, hospitales o cárceles tiene mayores problemas.

Pero también existe un restaurante donde es muy importante que la rotación de los artículos que aparecen en el menú presente una variedad que no pueden ofrecer las especialidades diarias permanentes. Un buen método para lograrlo es hacer uso de los menús cíclicos, empleándolos de tal manera que el tiempo transcurrido entre la repetición del plato, elimine la monotonía del menú cíclico. El patrón a seguir se establece con suficiente anticipación fijando un tiempo que evite que un menú determinado se repita el mismo día durante varias semanas consecutivas.

Un menú cíclico no es uno en el cual los platos aparecen a intervalos regulares y en idénticos días de la semana, una semana tras otra. Adicionalmente, tiene un efecto positivo sobre la preparación del menú y su planeamiento (compras, producción, servicio y entrenamiento).

Deja tiempo para la preparación de menús bien balanceados que ofrecen la debida consideración al precio y a la carga de trabajo de empleados y equipo, también proporciona combinaciones bien balanceadas desde el punto de vista de la nutrición que se requiere sobre todo en el servicio de alimentos en instituciones.

El número esperado de comensales y la cantidad que se requiere de cada plato son dos factores de planeamiento que es necesario determinar a fin de contar con una operación eficiente en el servicio de alimentos. El uso de las recetas estandarizadas es sumamente efectiva para este propósito, incluso los cocineros experimentados tienen problemas con recetas nuevas y desempeñan una mejor labor con la repetición en la producción de un plato específico.

El uso del menú cíclico también permite al personal de servicio familiarizarse más con las guarniciones adecuadas que deben servirse con cada plato. Facilita mucho más el entrenamiento de empleados.

En el transcurso de un año pueden servirse muchos platos diferentes siguiendo el plan de un menú cíclico, pero los nuevos empleados tendrán tiempo de volverse eficientes antes de introducirse en el nuevo ciclo.

Patrón de un menú cíclico

Citaremos un ejemplo que consta de 18 menús diarios (D1 al D18), 4 menús para viernes (V1 al V4) y 4 menús para domingo (DOM 1 al DOM 4).

SEMANAS	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
1°	DOM 1	D1	D2	D3	D4	V1	D5
2°	DOM2	D6	D7	D8	D9	V2	D10
3°	DOM3	D11	D12	D13	D14	V3	D15
4°	DOM4	D16	D17	D18	D1	V4	D2
5°	DOM1	D3	D4	D5	D6	V1	D7

El ciclo de los domingos es muy semejante al de los viernes. Hay un intervalo de cuatro semanas entre cada aparición del mismo menú.

ACTIVIDAD

- El trabajo se realiza INDIVIDUAL y se enviara a profeoscargastro@gmail.com
- Debe entregarse al finalizar la clase.
- Realizar un menú cíclico considerando lo anteriormente visto en clases.
- Se debe realizar el menú considerando entrada, plato principal y postre, como se muestra a continuación:

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1					
SEMANA 2					
SEMANA 3					
SEMANA 4					
SEMANA 5					